حوار صريح عن المخدرات

كم من امرئ كان يدرك خطورة المخدرات .. على البدن والعقل والدين ..!! وكان يحذّر من تعاطيها .. بل يحاربها !!

كم من حَذِرٍ كان يتعجب ممن سقط فى هويتها ، ويرثى حال مدمنيها ..!!

كم من عاقل كان ينكمد من سماع قصصهم ..!! ويتقزز من رؤيتهم ....!

ثم بين عشية وضحاها .. إذا بهؤلاء أو أحد أسرهم أصبحوا من ضحاياها لماذا ؟!؟ وكيف حصل هذا ؟؟

كيف تقى نفسك وأفراد أسرتك ومن حولك؟!؟

كيف تنقذ نفسك إذا ما تورطت .. وكيف تعين من تورط ؟؟

كيف تعالج نفسك إذا ما هويت ؟! وكيف تأخذ بيد من هوى ؟؟

كل هذه التساؤلات تجيب عنها هذه المقالة بإذن الله ...

تعريف المخدرات :

تعتبر اللغة العربية من أبرع اللغات وأوسع العبارات حيث تعطى اللفظة المستخدمة معانى دقيقة للكلمة ، ومترادفاتها الكثيرة .. وتدور معانى كلمة خدر حول الستر . والمخدّر هو : ما يستر الجهاز العصبى عن فعله ، ونشاطه المعتاد...

تعريف المخدرات فى الفقه الإسلامى

الإسلام هو الدين الوحيد من الأديان ، وهو النظام الأوحد من بين الأنظمة والقوانين الذى وضع تعريفاً للسُكر ، وتعريفاً للمخدر .. قبل مئات السنين

(المسكر) : هو ما غطّى العقل وعطّله عن مقاصده ((ما أسكر منه الفرق فملء الكف منه حرام)).

(المفتر) : كما يقول الخطابى : (هو كل شراب يورث الفتور والخَدَر، وهو مقدمة السُكْر) .

وقال ابن رجب الحنبلى :(المفتّر هو : كل مخدّر للجسد وإن لم ينتهِ إلى حد الإسكار) .

تعريف المخدرات فى القانون والطب

يطلق اسم المخدرات عند أجهزة الأمن وأجهزة الإعلام، والقانون، على مجموعة متباينة من العقاقير، التى تختلف فى تأثيراتها الاجتماعية والنفسية والجسدية..ومن أمثلة ذلك : الأفيون ومشتقاته، وهى التى يطلق عليها فى الطب والصيدلة لفظ المخدرات والمنومات والمهدئات.

أسباب تعاطيها :

أسباب تعاطى المواد المخدّرة كثيرة ومتشعبة ، وتختلف من شخص إلى آخر ، حسب الظروف والبيئة التى تحيط به .

و يمكن إجمال الأسباب فيما يلى :

١- ضعف الوازع الدينى ، وسوء التربية الخلقية والاجتماعية .

٢- فساد البيئة وعدم توفر البيئة الصالحة التى تحمى الناشئة ، وتحفظ لهم دينهم وخلقهم .

٣- التفكك الأسرى، للأسرة دور كبير فى انحراف أفرادها نحو هاوية المخدرات، ويتجلى ذلك فى :

أ- الخلافات الزوجية التى تصل إلى حد الطلاق.

ب- اللامبالاة فى تنشئة الأبناء، ويتجلى ذلك فى عدم متابعتهم، والاهتمام بشؤونهم وعدم معرفة أصحابهم .

ج- غياب الأب أو الأم عن الأبناء فترة طويلة.

د- سفر عائل الأسرة إلى الخارج بصفة دائمة.

٤- الفراغ، الذى يعانيه كثير من الناس له دور فى الفساد بصورة عامة ، وفى تعاطى المخدرات بصورة خاصة .

٥- الحالة الاقتصادية، إن تمتع بعض الشعوب بدخل طيب دون ضوابط فى الإنفاق ودون محاسبة داخلية إيمانية وخارجية دور فى انتشار هذا السم القاتل .

٦-حب الاستطلاع والتقليد

٧- الاعتقاد الخاطئ بعلاقة المخدرات بالجنس.

٨- رفقاء السوء، وهو من أهم الأسباب التى يستدرج بها العاقل ، ليوقعوه فى الشباك ويسقطوه فى الفخ .

٩- سفر الشباب إلى الخارج دون ضرورة، مما يوقعهم فى مهاوى الرزية، وعصابات الإجرام التى مردت على استدراج السذج من الناس .

١٠- مجاملة الآخرين على سبيل التجربة، إن مجاملة الآخرين، ومداهنتهم فى بعض تصرفاتهم لهو من أوسع الأبواب للانزلاق فى هذا المنزلق الخطير .

١١- استخدام بعض الأدوية دون استشارة طبّيّة ، مما يؤدى بالجسم إلى طلب المزيد من هذا .

الأضرار الصحية :

١- فقدان الشهية للطعام، مما يؤدى إلى النحافة والهزال، والضعف العام، المصحوب باصفرار الوجه، أو اسوداده لدى المتعاطى، كما تتسبب قلة النشاط والحيوية، وضعف المقاومة للمرض الذى يؤدى إلى دوار وصداع مزمن، مصحوباً باحمرار

لا للمخدرات

فى العينين، ويحدث اختلال فى التوازن ، والتأزر العصبى فى الأذنين.

٢- يُحدث تعاطى المخدرات، تهيجا موضعيا للأغشية المخاطية، والشعب الهوائية، وذلك نتيجة تكوُّن مواد كربونية، وترسبها فى الشعب الهوائية، حيث ينتج عنها التهابات رئوية مزمنة، قد تصل إلى الإصابة بالتدرن الرئوى.

٣- يُحدث تعاطى المخدرات اضطرابا فى الجهاز الهضمى ، الذى ينتج عنه سوء الهضم، وكثرة الغازات، والشعور بالانتفاخ، والامتلاء والتخمة، التى عادة ما تنتهى إلى حالات من الإسهال الخاصة، عند تناول مخدر الأفيون ، أوالإمساك، كذلك تسبب التهاب المعدة المزمن وتعجز المعدة عن القيام بوظيفتها وهضم الطعام كما يسبب التهابا فى غدة البنكرياس وتوقفها عن عملها فى هضم الطعام وتزويد الجسم بهرمون الأنسولين الذى يقوم بتنظيم مستوى السكر فى الدم.

٤-إتلاف الكبد وتليفه، حيث يحلّل المخدر (الأفيون مثلاً) خلايا الكبد ، ويحدث بها تليفاً، وزيادة فى نسبة السكر، مما يسبب التهابا وتضخما فى الكبد وتوقف عمله بسبب السموم التى يعجز الكبد عن تخليص الجسم منها.

٥- التهاب فى المخ، وتحطيم وتآكل ملايين الخلايا العصبية، التى تكوّن المخ، مما يؤدى إلى فقدان الذاكرة ، والهلاوس السمعية والبصرية والفكرية.

٦- اضطرابات فى القلب، ومرض القلب الحولى، والذبحة الصدرية، وارتفاع فى ضغط الدم، وانفجار الشرايين، ويسبب فقر الدم الشديد تكسر كرات الدم الحمراء، وقلة التغذية، وتسمم نخاع العظام الذى يصنع كرات الدم الحمراء.

٧-التأثير على النشاط الجنسى، حيث تقلّل من القدرة الجنسية، وتنقص من إفرازات الغدد الجنسية.

٨- التورم المنتشر، والبيرقان وسيلان الدم، وارتفاع الضغط الدموى فى الشريان الكبدى.

٩- الإصابة بنوبات صرعية، بسبب الاستبعاد للعقار؛ وذلك بعد ثمانية أيام من الاستبعاد.

١٠- إحداث عيوب خلقية فى الأطفال حديثى الولادة.

١١- مشاكل صحية لدى المدمنات الحوامل، مثل فقر الدم، ومرض القلب، والسكرى، والتهاب الرئتين، والكبد والإجهاض العفوى، ووضع مقلوب للجنين الذى يولد ناقص النمو، هذا إذا لم يمت فى رحم الأم .

١٢- كما أن المخدرات ، هى السبب الرئيسى فى الإصابة بأشد الأمراض خطورة مثل السرطان.

الأضرار النفسية :

١- يحدث تعاطى المخدرات، اضطراباً فى الإدراك الحسى العام، وخاصة إذا ما تعلق الأمر بحواس السمع والبصر، حيث يحدث تخريف عام فى المدركات، هذا بالإضافة إلى الخلل فى إدراك الزمن بالاتجاه نحون البطء واختلال إدراك المسافات، بالاتجاه نحو الطول، واختلال إدراك الحجم نحو التضخم .

٢- يؤدى تعاطى المخدرات إلى اختلال فى التفكير العام، وصعوبة وبطءً فيه، وبالتالى يؤدى إلى فساد الحكم على الأمور والأشياء التى يحدث معها بعض أو حتى كثير من التصرفات الغريبة، إضافة إلى الهذيان والهلوسة.

٣- تؤدى المخدرات إثر تعاطيها، إلى آثار نفسية، مثل القلق والتوتر المستمر، والشعور بعدم الاستقرار، والشعور بالانقباض والهبوط، مع عصبية وحدّة فى المزاج، وإهمال النفس والمظهر وعدم القدرة على العمل أو الاستمرار فيه .

٤- تحدث المخدرات اختلالاً فى الاتزان، الذى يُحدث بدوره بعض التشنجات، والصعوبات فى النطق، والتعبير عما يدور فى ذهن المتعاطى ، بالإضافة إلى صعوبة المشى.

٥- يحدث تعاطى المخدرات اضطرابا فى الوجدان، حيث ينقلب المتعاطى عن حالة المرح والنشوة والشعور بالرضا والراحة (بعد تعاطى المخدر) ويتبع هذا ضعف فى المستوى الذهنى وذلك لتضارب الأفكار لديه، فهو بعد التعاطى يشعر بالسعادة والنشوة والعيش فى جو خيالى وغياب عن الوجود وزيادة النشاط والحيوية، ولكن سرعان ما يتغير الشعور بالسعادة والنشوة إلى ندم، وواقع مؤلم، وفتور وإرهاق، مصحوبين بخمول واكتئاب .

٦- تتسبب المخدرات فى حدوث العصبية الزائدة، والحساسية الشديدة، والتوتر الانفعالى الدائم الذى ينتج عنه بالضرورة، ضعف القدرة على التواؤم والتكيُّف الاجتماعى.

علاج الإدمان وتعاطى المخدرات :

اولا : العلاج الإجتماعي

١- المسارعة إلى المعالجة .

إن العاقل هو الذى يسارع فى علاج ما أصابه قبل أن يستفحل وقبل أن يتحول المرض إلى كارثة خلقية أو اجتماعية أو بدنية، يصعب بعد ذلك معالجتها ووضع

د. علاء فرغلى

إستشارى الطب النفسى

الحلول لها فكلما بادر المريض إلى العلاج، كان الشفاء أقرب .

٢- مصارحة أحد الناصحين ليكون لك عوناً : إن للصاحب الصادق أثراً كبيراً فى العون على المصائب ووضع الحلول الناجحة لها .

٣- البعد الفورى عن أصحاب السوء مهما كانت التكاليف .

٤- الرجوع إلى الله ، والإنابة إليه ، والإكثار من عمل الصالحات .

وفى ذلك مصلحتان :

الأولى : التوبة والغفران فإن عذاب الآخرة أشد وأبقى .

الثانية : أن عمل الصالحات يعين على معالجة المرض، إذ يقوّى العزيمة، ويشرح الصدر ويطيِّب النفس « من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة » .

- الإكثار من ذكر الله والدعاء « الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب»

- مصاحبة الصالحين، وحضور حلق الذكر. إن من أنفع ما يعين المرء فى حياته ومشكلاته ، الصحبة الصالحة التى لا تريد من صحبتها إلا الإصلاح والخير للناس جميعاً .

- المسارعة إلى دخول أحد مراكز العلاج اليوم قبل غد . إن عزمك وخطوتك نحو أحد مراكز العلاج بداية الحياة السعيدة، ووضع حد لحياة الشقاء والسعادة .

ثانيا : العلاج الطبى والنفسى

الطريقة المثلى لعلاج المدمن والتعامل معه: يمكن القول: إن المدمن يمر أثناء علاجه بثلاث مراحل، حيث يقيم المريض بالمستشفى أثناء المرحلتين الأولى والثانية. والمرحلة الثالثة وهى مرحلة المتابعة. وعلاج المدمن طويل الأجل قد يصل إلى عدة أعوام داخل وخارج المستشفى .

المرحلة الأولى :(إزالة سموم المخدرات من البدن)

وذلك بالابتعاد المادى عن المخدر، والانقطاع التام عن التعاطى ، ويتم العلاج فى غرف فردية أو مزدوجة، حسب حالة المريض بإشراف الأطباء الأخصائيين فى الطب النفسى، وفريق العلاج المكون من الطبيب النفسى وأخصائيين اجتماعيين ونفسيين، وأعضاء هيئة التمريض بالمستشفى، أو المركز المتخصص، مع وجود معمل (طبى كيميائى) لإجراء الفحوص المختلفة، وتحديد نوع المخدر الذى يتعاطاه المدمن، ومتابعة سير العلاج، والتأكد من أن المريض قد انقطع فعلاً عن تعاطى المخدر، ويتم العلاج بالأدوية حسب نوع المخدر، وأعراض الانسحاب التى تظهر على المريض، وهذه المرحلة تسمى مرحلة إزالة السموم من جسم المريض. وتتراوح فترة العلاج فى هذه الفترة من أسبوع إلى أسبوعين وأحياناً أكثر من ذلك.

المرحلة الثانية: مرحلة إعادة التأهيل

يحاول المعالجون اكتشاف الصراعات التى تكمن فى نفس المريض، واقتراح الحلول لها لتغيير النمط السلبى لحياة المدمن. والطريقة المفضلة: تكون هذه الطريقة باستخدام العلاج النفسى الجماعى، ويكملها - عند الحاجة - جلسات من العلاج النفسى الفردى المعرفى السلوكى ويتراوح هذا البرنامج من مجرد النصح إلى العلاج الأسرى، ويتدخل فى العلاج الطبيب والأخصائى النفسى والاجتماعي.

صعوبات متوقعة أثناء العلاج: العوامل المهمة والصعوبات المتوقعة في العلاج وإعادة التأهيل:

أ- خداع النفس :

خداع النفس أحد أهم الصعوبات المتوقعة فى العلاج، وإعادة التأهيل؛ وذلك بسبب العمليات العقلية الدفاعية التى يستخدمها المريض، باعتباره غير قادرعلى اكتشاف نفسه على حقيقتها وهذا يؤدى إلى أن المريض يستخدم فى أسلوب حياته طريقة وسواسية، تدفعه إلى الكذب وخداع النفس . ولذلك فإن الإدمان عبارة عن قناع يخفى وراءه حقيقة نفسه، وتصبح الأكاذيب طريقه الطبيعى للحياة. ورؤية المدمن لنفسه من خلال عيون الآخرين، تجعله يحصل على تصور حقيقى لنفسه ، لا يستطيع الحصول عليه بمفرده.

ب- المواجهة :

إن الشفاء فى أغلب الأمراض الأخرى بعد إرادة الله هو مسؤولية الطبيب أساساً .

أما فى الإدمان فإن الشفاء بعد إذن الله هو مسؤولية المريض نفسه.

ج- سرية العلاج :

السرية فى العلاج مطلوبة وضرورية، لكى يصبح العلاج مؤثراً. وما يقال داخل الجلسة يجب أن يبقى داخلها ويجب أن يتعلم أعضاء الجماعة، أن يحافظوا على هذه السرية .

ويصبح العلاج الجماعى قوياً عندما يشمل كل الأعضاء. فالغضب والخوف والحب والكراهية والفرح والحزن كلها مشاعر، وهذه تعتبر استجابات عاطفية،أما الأفكار فهى تعتبر استجابات عقلية.

المرحلة الثالثة : وهى مرحلة (المتابعة)

بعد خروج المدمن من المستشفى ويستحسن أن يقوم بها الفريق العلاجى نفسه الذى أشرف على علاجه فى المراحل السابقة. وهذه الفترة قد تصل إلى عدة أعوام، وحتى نتأكد فعلاً من أن المريض قد شُفى تماماً من الإدمان .

كلمة أخيرة للمدمنين :

هناك أكثر من سبب يدعوك لأن تتوقف عن تعاطى المخدرات ليس فقط لسبب تدهور حالتك الصحية أو لسبب تدهور قدراتك العقلية وليس فقط بسبب تدهور أحوالك الاقتصادية.

ولكن السبب الرئيسى هو : تدهور حالك كإنسان.... كزوج .... كأب ... كمسؤول فى العمل. مهما كانت دوافعك للتعاطى، فإن المخدرات سوف تزيد مشاكلك تعقيداً .. سوف تبعدك عن الناس أكثر، وتزيد من وحدتك وعزلتك. وسوف تفقدك أقرب الناس إليك...إنك تدمر نفسك بنفسك

وتجرى وراء سراب حتى إذا وصلت وجدت نفسك فى عالم الدمار وعالم اللا إنسان .

● كن واضحاً وصريحاً مع نفسك، تحدث إلى نفسك بصوت عالٍ، اسأل عن سبب إدمانك، الوحدة الاكتئاب، الفشل،الضغوط والمشاكل ثم اسع إلى حلها من خلال أصحابك المخلصين، ذويك العاقلين .

● ولنفس هذه الأسباب توقف !! حتى تستطيع بعقل سليم، وجسم سليم، أن تواجه هذه المشاكل، أو تغيِّر ظروفك كلها، كن واضحاً بشأن قرارك، وأخبر شريك حياتك وأولادك وأصدقاءك بهذا الخبر السعيد، والذين يحبونك، سوف يفرحون بهذا القرار، والذين يكرهونك، أو يحقدون عليك، أو يغيرون منك سوف يكتئبون لهذا القرار .

● احذر الآخرين ، وخاصة الذين يتعاطون المخدرات أياً كان نوعها ؛ لأنهم يودون لو أن كل الناس يتعاطون الفساد، إنهم حاقدون على المجتمع، ناقمون على أفراده، فاحذر أن تكون فريسة لهم إن مثلهم الأصدقاء القدامى سيشعرون أنك خذلتهم ، ولذا سوف يجرُّونك إلى التعاطى... لينتقموا منك .

● الإدمان له علاج ، وكل مدمن يمكن علاجه وشفاؤه - بإذن الله.

● الوقت ليس متأخراً أبداً .. فالإنسان يعيش مرة واحدة فى الدنيا، والحياة قصيرة، والمخدرات تسرق منك حياتك، ولذلك لابد أن تكون فى أمرك حازماً، وفى قرارك حاسماً. قرِّر التوقف عن التعاطى من هذه اللحظة ، لتعود إنساناً سوياً ، ورجلاً فاعلاً

● لا تقل إن الوقت قد فات، لا تقل إنك فى مرحلة متأخرة، احذر أن تيأس من شفائك، احذر التفكير فى الماضى، احذر أن تفكر أنك ضيعت وقتك وعمرك وصحتك فى التعاطى ... فى هذه الحالة قد تندفع إلى المزيد من التعاطى، لكى تجهز على البقية الباقية من حياتك .

فاستعن بالله ، وتوكل عليه، وقوِ عزيمتك، وشد إرادتك على تركها، حتى تحيا حياة هانئة فلا حياة مع المخدرات بل هى التعاسة والضنك

دعوة نحو الحل الإبداعى للمشكلات

د. إبراهيم محمد المغازى

قسم علم النفس - جامعة بور سعيد،

عضو المجلس العربى للأخلاق والمواطنة

لا شك أن الحل الإبداعى للمشكلات يتمثل فى القدرة على اكتشاف المشكلات التى ينطوى عليها الموقف المشكل مع القدرة على إنتاج أفكار وحلول تتسم بالملاءمة والتنوع والجدة والطرافة للإجابة عن الأسئلة التى تثيرها المشكلة محل الاهتمام بما يعكس توظيفاً جيداً من قبل المبدعين لقدرات من قبيل استشفاف المشكلات والطلاقة والمرونة والأصالة والتفاصيل والإتقان ومواصلة الاتجاه أثناء المرور بمختلف المراحل لتناول المشكلة (فهمها ـ حلها ـ التخطيط لتنفيذ الحل).

كما يتمثل الحل الإبداعى للمشكلات فى الرفض الكامل للأفكار التقليدية السابقة ، وأن تكون المشكلة فى عرضها غامضة بحيث تُعاد صياغتها مرة ثانية، وأن يكون التفكير على درجة عالية من الدافعية والمثابرة عبر فترة طويلة من الزمن، فالمشكلات تتمايز من حيث البناء إلى مشكلات محكمة البناء، ومشكلات ضعيفة البناء، وذلك فى ضوء ثلاثة عناصر هى :

١ـ مقدار المعلومات عن المشكلة أى ما يتوافر من معلومات وبيانات عنها.

٢ـ درجة وضوح الأهداف المراد تحقيقها.

٣ـ مقدار المعرفة بالوسائل التى تعين على إحداث التغيير المطلوب فى الموقف الراهن (أى المشكلة لتحقيق الأهداف المرغوبة) .

فحل المشكلة يُقصد به الإجابة عن الأسئلة التى تنطوى عليها المشكلة، حيث إن المشكلة تتضمن وجود فجوة بين ما هو ممكن وما هو كائن، فالمشكلات محكمة البناء تتطلب تفكيراً اقترابياً، ذكاء فقط، أى حل تقريرى.

أما المشكلات ضعيفة البناء فتتطلب تفكيراً افتراقياً «إبداعاً» أو تفكيراً ناقداً أى حل إبداعى، فالحل التقريرى للمشكلات يتم فى إطار ما يسمى بالوعى بالمعرفة الذى يبدأ بإدراك أن هناك مشكلة ما تتطلب حلاً إبداعياً، وأن هناك هدفاً يجب تحقيقه وهو ما يعكس المكوِّن التخطيطى للوعى بالمعرفة ، أما فى مرحلة الإعداد فيرتكز دور الوعى على تقييم مدى كفاية المعلومات لفهم المهمة أو المشكلة والتحكم فى عملية تمثل المعلومات والاستراتيجيات التى تعين على نجاح هذا التمثل، أما فى مرحلة الاختمار يكون دون الوعى بالمعرفة مرتكزاً على التحكم غير المشعور به فى عمليات التمثل المعرفى بما يتيح للمبدع نسبة من المرونة فى تناول للأفكار أما فى مرحلة الإشراق فهى تمثل خبرة الوعى بالمعرفة، حيث تعتمد على التعريف على التمثل المعرفى أو العقلى المؤدى إلى الإنجاز، وأخيراً مرحلة التحقق فيكون المكوِّن التقويمى أبرز مكونات الوعى بالمعرفة، حيث يتم تقييم الحلول الخاصة بالمشكلة ومدى فائدتها.

إذن الوعى بالمعرفة يتضمن التخطيط التقويمى والمراقبة والتحكم والتوجيه، أما الحل الافتراضى فيتم فى ضوء الوعى بالعمليات الإبداعية الذى يتضمن عمليات التفكير الخاصة بالمبدع وبحالات الوجدانية فى إنتاج الحلول الإبداعية للمشكلات سواء أكانت هذه المعرفة معرفة تقريرية أى تتصل بماذا يعرف المبدع عن عملياته المعرفية وحالاته الوجدانية أم كانت معرفة إجرائية تتصل بمعرفة المبدع بعملياته التنفيذية وما تتضمنه من عمليات تخطيط لإنجاز المهمة الخاصة بحل المشكلة حلاً إبداعياً الذى يؤدى إلى بناء حضارة فى القرن ٢١.

وصدق الله العظيم إذ يقول :) بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ((البقرة: ١١٦ ، المائدة: ١٠١) .