

ثانى عشر:

• كيف نواجه الإدمان؟!

obeikandi.com

كيف تواجه الإدمان ؟!

هل انزلت قدماك ونعرضت لهذا من قبل؟ هل تخلصت منه ونغلبت عليه؟ هل نعرفت على أسبابه؟ كيف ينم علاجه؟ وهل هناك دور للأسرة بقى الأبناء من هذه الكارثة؟

قبل أن نتحدث عن أنواع الإدمان وكيفية علاجه والتخلص منه لابد أن نعرف أننا جميعا مدمنون.. بمعنى اعتيادنا على شيء ما وعدم الاستغناء عنه، وقد نعاني إذا ابتعدنا عنه، وقد يكون هذا الإدمان لشخص معين أو لأشخاص يكونون محور حياتنا وسبب سعادتنا.

ومن الممكن أن ندمن أشياء كالعمل أو السهر، أو السفر، أو القراءة، أو الفن... إلخ.. وهذه الأنواع من الإدمان لا ضرر ولا ضرار منها.

ولكن من الممكن أن ندمن عقاير لتمنحنا السعادة أو لتهدئ من أنفسنا ونتوهم أننا سعداء أيضا.. ويمكن أن ندمن المخدرات والكحوليات بأنواعها المختلفة.. وهذا هو موضوعنا الذى ندور حوله ونتمنى أن نستطيع مواجهته.

والمدمن الذى نقصده هنا بالطبع هو الإنسان الذى فقد السيطرة على نفسه فى وقت ما من جراء عقاير أو مواد مخدرة أو مهدئة تناولها واعتاد عليها وأصبح لا يمكنه الاستغناء عنها، والذى يجب علينا مساعدته ليستعيد نفسه ويبنى إرادته من جديد.

ومن هذا المنطلق نجد أن الإدمان ينقسم لنوعين:

الأول: الإدمان الفسيولوجى الذى يؤدى انقطاعه إلى الأمراض الجسمية.

الثانى: الإدمان النفسى الذى يؤدى انقطاعه إلى الإصابة بالقلق وعدم الارتياح النفسى.

والسؤال الذى يلح على الآن: ما السبب الذى يجعل أى شخص يخطر فى هذا رغم معرفتنا جميعا بالأضرار الناجمة عنه وخطورتها؟!

غالباً مساوئ المجتمع المحيط بالفرد هى التى تستثير ضروب التوتر النفسى لديه، والرتابة التى تلف المجتمعات الشرقية بصفة خاصة هى التى تدفع البعض لهذا.. وأيضاً الضغوط النفسية.. وأحياناً يتخذ البعض هذا كنوع من الرفاهية.

وإذا تعرض أى شخص للضغوط أو المشاكل الحياتية التى لم يستطع مقاومتها فنجدته يقف قاب قوسين أو أدنى بين نوعين من التطرف: إما أن يلجأ للتطرف الدينى بأى شكل من أشكاله أو العكس يهرب للمخدرات والتطرف الأخلاقى معتقداً أن هذا يجلب له السعادة، ويكون مجرد وسيلة لنسيان الأسباب الداخلية والخارجية للتعاسة والقلق وحل مؤقت لجميع المشكلات والفرار منها.. فالحالة النفسية لها دور كبير فى ذلك.

وإذا كنا نلوم المدمن.. فيجب أن نلوم المحيطين به أيضاً.. نلوم الأسرة التى تغيب عن أبنائها وتكون سبباً فى بعثهم على الانحراف،

حتى أن الابن يقطع مرحلة كبيرة في ذلك، ثم فجأة تستفيق الأسرة على هذه الفاجعة.

وغالبا ما تكون أسرة فاشلة ينسى كل منهم دوره في زحمة الحياة، أو قد يكون الأب نفسه مدمناً فيصبح قدوة سيئة لأبنائه، أو ربما تعرض الابن لأصحاب السوء الذين جذبوه لذلك في غياب دور الأسرة.

وإذا كانت الأسرة بالفعل هى وراء ذلك وداعمة له بإهمالها لأبنائها إلا أنه لا علاج دون تلك الأسرة، لأنه غالباً يكون لها دور قوى وفعال في علاج المدمن.

• **ومن أشهر المواد التي يقبل عليها المدمنون:** الخمر، الكوكايين، الأفيون ومشتقاته، الحشيش، عقاقير الهلوسة، بعض أدوية الكحة والمهدئات، البانجو، الهيروين، البرشام وهو أنواع كثيرة، وغيرها من المواد المتطايرة كالبنزين والأستون والكلية.

• ما الفرق بين المهدئات والمخدرات من حيث تأثيرها على المدمن؟!

- الأدوية المهدئة غير ممنوعة وهى تؤلف جزءاً من منظومة لقضية السعادة في المجتمعات الحديثة، والنشوة التى تأتى عن طريقها غير مؤذية لحد كبير.

ومع ذلك يقلق الأطباء بشأن هذه العقاقير على الرغم من أنها لا تصيب وظيفة الدماغ بالخلل، ومن شأنها أن تساعد على نسيان الهموم والمضايقات وتمنع الحساسية أيضاً.. ولكن تناولها زيادة عن اللزوم قد يسبب الكثير من المشاكل.

- أما العقاقير المخدرة فهى تبدل من إدراك وتصورات الإنسان

وتنقله لعالم مليء بالبهجة والسعادة وتلاعب بشعوره ومحاور الزمن مع تغييب للوعى، فتبدو المرئيات حوله مختلفة الأشكال وتبرز فى مداركه ألوان غريبة ليس لها أصل وتبدو الدقائق ساعات والساعات دقائق... إلخ.

- وبالطبع يصاب المدمن أحيانا بحالة من "الذهان" الوقتى بها يشبه الفصام والاكتئاب، وهذه الحالات الوقتية يمكن أن تتحول لحالات مستديمة إذا لم يتم علاجها.

- وقد يتعرض المدمن للموت الفجائى بسبب مضاعفات خطيرة تحدث له مثل القصور فى الدورة الدموية وعدم وصول الدم للمخ والغيوبة، أو تحدث له مضاعفات عصبية خطيرة مثل الشلل والالتهابات المخية.

وهذا الموت يكون نتيجة حتمية بسبب التسمم بتناول جرعة كبيرة تقضى عليه، فالمتعاطى لا يعرف بالضبط التركيب الدقيق وقوة التركيز للمادة التى يتناولها، والتى غالبا ما يغشها تجار المخدرات لزيادة معدل الربح فتكون بها شوائب قد تؤثر حين استنشاقها أو حقنها أو تناولها بأى شكل على القلب.

• كيف نقي أبناءنا شر الوقوع فى الإدمان:

أولا: الإنصات للصغار، وأن تكون هناك لغة حوار وتواصل، والحوار يجب أن يكون إيجابيا ويعبر عن مدى اهتمام كل فرد من الأسرة لسماع الآخرين والاستجابة لما يقولون.. فالحوار غالبا ما يخلق اهتمامات مشتركة.. وأيضا يخلق الاحترام بين الجميع.

ثانياً: أن يكون جو الأسرة مفعماً بالتفاؤل خالياً من الاكتئاب، وهذا بالطبع لن يوفره إلا الأب والأم اللذان لابد أن يتغلبا على مشاكلهما الخاصة، ويكونان في نظر أبنائهما مثالا للحب والسعادة منزلياً. وأيضاً تكون علاقتهما الاجتماعية بالمحيطين والأهل والجيران والأصدقاء طيبة.

وأن يكون عملهما مهما صَغُرَ شريفاً، وأن يكونا قدوة يتعلم منهما الأبناء القيم السليمة والأخلاقيات الحميدة.

• فكل هذا يساعد الابن أو الابنة على الخوض في الحياة وهو يحترم نفسه ويعرف قيمتها ويسهل عليه أن يضع أهدافاً لمستقبله.

• بالطبع لا ننكر حق الآباء في الخلافات والصراعات، ولكن لابد لوضع حد وحل لذلك حتى لا يعكر جو البيت ويصاب من فيه بالكآبة.

فعلاقتهم لابد أن تسودها البهجة والسعادة والرضا على الرغم مما يشوبها من منغصات سواء داخلية أو خارجية.. فالأمر لا يخلو، فنحن لسنا ملائكة ولكن لنحاول وعلى الأقل أمام الأبناء حتى لانعكر صفو حياتهم.

ثالثاً: الصداقة.. الصداقة.. إذا كنت أكرر كلمة الصداقة، فهذا لما لها من قيمة كبيرة لحماية الأبناء وخاصة المراهقين منهم.. ففترة المراهقة دائماً تضع الشخص في حيرة وضعف.. فلا هو بكبير يستطيع أن يقرر ما يريد ولا هو بصغير بحيث يتجه للآخرين.. ولابد أن نتشله مما هو فيه بصداقتنا المخلصة له.

رابعاً: يجب أن نسمح للمراهق أن يعترض وأن نستمع له بصبر.. فما من شك أننا سنسمع منه أشياء غريبة وسيحدث أفعالاً أغرب، وعلينا ألا نقهره أو نرهقه بكثرة النصائح بل نعود للوراء ونتذكر أيام مراهقتنا وأفعالنا التي كنا نقوم بها وكيف أصبحنا الآن ونراعى فروق الزمن والأجيال.

خامساً: إذا كان لابد من المواجهات بين الآباء والأبناء في هذه السن فليراع كل منا مشاعر الآخر ونتحدث عن أى مشكلة بصوت مرتفع ولاندفن رءوسنا في الرمال.. ولا تترك ابنك يسعى لصداقة الآخرين، فربما يرمى في أحضان أصدقاء السوء الذين يدمرونه.. احتضنه وصادقه وحاول ترويضه قدر المستطاع.

سادساً: لابد أن تتوزع الأدوار داخل الأسرة، ويعمل كل منهم دوراً مهماً، وأن يشعر بأهميته حتى الطفل الصغير لابد أن يشعر بحاجتنا إليه وأنه عضو نافع في الأسرة.. أى باختصار أن تعمل الأسرة كفريق وتسود هذه الروح التي تجعل الجميع متضامنين ومتحدين حتى في مواجهة مشاكلهم.

سابعاً: لا تنتقد ابنك لحد الجرح.. وجه إليه النقد ولكن المصحوب بالمديح.. يعنى كما نقول بالبلدى "اضرب ولاقى" امرح معه والعب معه وحاول أن تجعله سعيداً ووجهه في نفس الوقت ولكن بحب واحترام لذاته.

ثامناً وأخيراً: الرقابة بل الرقابة المحكمة من الآباء دون أن يشعر الأبناء.. فهذه الرقابة سترتب عليها رد فعلنا تجاه الأبناء، وكلما

اقتربنا منهم وأشعرناهم بحبنا سنستطيع السيطرة على نزواتهم وسينضبطون لحد كبير.

أما الحرية المطلقة في هذه السن والتساهل وخاصة في إعطاء النقود بلا حساب قد يضر الابن أكثر مما ينفعه، وربما يكون هذا من أهم أسباب الإدمان إذا اتجه هذا الاتجاه.

• وإذا كان هذا دور الأسرة لوقاية الأبناء.. فماذا لو حدث وانفلت بالفعل أحد الأبناء وجرفه التيار.. كيف نكتشف ذلك من البداية حتى يمكننا الإسراع في العلاج؟!

قد يرد البعض بأن أعراض الإدمان لا يمكن اكتشافها في البداية لأنها غير ظاهرة كالأمراض الأخرى.. ولكن علماء النفس أوضحوا أن هناك خصائص وانحرافات مشتركة بين جميع المتعاطين يمكن اكتشاف ذلك بواسطتها إذا انتبهنا!

• فكيف نكتشف ابنك المدمن؟!

• ستلاحظ تغييرا في التصرفات والسلوك والطباع.. وقد يحدث المدمن حالة من الإثارة غير العادية يعقبها خمول ذهني تام.

• قد ترى المتعاطي - وخاصة من يتعاطى الهيروين - لا يستطيع التحكم برأسه بل تطوح أحيانا أثناء تناوله الطعام أو تجده تنهار قواه وهو يتحدث.

• لا ينتظم المدمن في النوم فنجدّه يقظا طوال الليل ومستغرقا في النوم نهاراً مما يجعل انتظامه في العمل أو الدراسة مستحيلا.

- العصبية الزائدة تكون من أهم سماته، فنجده كثير التشاجر مع المحيطين سواء أكانوا أفراد الأسرة أو المدرسين أو الأصدقاء.
- قد نلاحظ خروجه كثيرا من المنزل .. وهذا لمقابلة أصدقاء الإدمان.
- قد تختفى أشياء ثمينة من المنزل كبعض المجوهرات أو الحلى أو النقود.

وفى النهاية: يمكن القول بأن هذا الابن المتعاطى للمخدرات قد تشعر أسرته أنه موجود وغير موجود، بمعنى: إنه لا علاقة له بالواقع، بل يحيا فى عالم آخر مفتقدا الإحساس بالزمن والمكان والناس.

- وبالطبع عند اكتشاف حالة مثل تلك ستتهز من توازن أى أسرة، وحينئذ يجب أن نتخطى هذه المحنة ليس باللوم والانهيار والغضب وصب اللعنات على الحياة ومن فيها.. ولا بالاستسلام والتنازل.. إنما بالصمود والتكاتف.

• نحن نعلم جيدا أنه فى مثل هذه الظروف هناك صعوبة فى التعايش مع هذه المشكلة، ولكن لا بد من مواجهة ذلك ومحاولة إنقاذ ذلك المدمن.. وسينجح العلاج وخاصة لو تم مبكرا فلا شىء مستحيل..
ولكن كيف يتحقق ذلك؟

- **البداية فى العلاج تأتى من داخل جدران الأسرة نفسها.. كيف؟!**

أولا: لا بد أن يصل لوجدان المدمن قدر حبنا له وخوفنا عليه.

ثانياً: نحاول أن نوضح له أن هذا الأمر سوف يدمره ويقتله وهذا صعب علينا ولا نرضاه لأننا بالفعل نحبه ويهمنا تواجده معنا.

ثالثاً: نحاول أن ننشئ حواراً معه حول موضوع إدمانه وبصراحة ونتركه يقول ما عنده ونرد بما نريد قوله، ولكن يجب تجنب لغة الوعيد والتهديد والاحتقار، ويجب ألا نصعد الأمور بل تكون في محيط أفراد الأسرة ولا نشهر به ونعلن إدمانه للجميع حتى لا نحطمه.

• فأهم ما يحتاجه المدمن في تلك الفترة مساندة المحيطين لبنى صورة جديدة عن نفسه، والاسترخاء النفسى والعضىلى.. وكذلك تجنب مساندة الزوج لزوجته إذا تعرضت لذلك.. فهلا ساعد أحدهما الآخر ليتخطى هذه العثرة ويعود أفضل مما كان !

• ومع كل ما سبق قوله - لا بد من وجود حزم وحسم فى الموضوع - فلا بد من وجود قوة تحرك الأمور وتساند المدمن للخروج من أزمتة.. وتلك القوة أو السلطة يحتاجها المريض فى بداية العلاج ولتوافر فى الأم أو الأب أو الأفراد المقربين أو المحبين لديه.

• حذار من إعطائه النقود ولا تساوموه بشأنها حتى لا يضعكم فى طريق الابتزاز.

• وبالطبع لن نقف عند هذا الحد بل لا بد من عرضه على متخصص لعلاجيه وهو بالتالى سيجادل جمع المعلومات عنه بالكامل سواء منه أو من أفراد أسرته.

• بعض الأسر تحاول أن تنكر موضوع الإدمان هذا لشعورها

بالاستياء، وكذلك المريض.

● والطبيب.. عموما يكون مدربا على ذلك ويستطيع أن يعرف كيف يستخلص ما يريد وبسهولة وبإمكانه اكتشاف نوع التعاطى وكيف تم ويتعرف على شخصية المريض، وبإمكانه أيضا معرفة إذا كان المريض يعانى نفسيا أو عضويا.. والسؤال هنا **هل بالفعل يمكن علاج المدمن؟!**

سمعنا كثيرا عن حالات تم علاجها وعادت الإدمان مرة أخرى.. ويقول علماء النفس فى ذلك: إن علاج المدمن لا يتوقف على عدم التعاطى.. فهذا التوقف ليس معناه الشفاء مطلقا.. فالتوقف ما هو إلا بداية.. هو الخطوة الأولى فى طريق العلاج.. أما العلاج الحقيقى بالفعل يحتاج لجهد وإخلاص من الطبيب المعالج الذى يساعده على الاستمرار فى توقفه، وذلك لن يأتى إلا إذا عرف الأسباب التى أدت لهذا التعاطى، ولماذا اختار المدمن هذه المادة بالذات وكيف أدمنها؟

ومن هنا إذا استطعنا معالجة الأسباب عاجلنا المريض بالفعل.. فالإدمان ما هو إلا عرض ينبهنا لوجود مشكلة داخلية.. التهاب نفسى مثله مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم عند حدوث أى التهاب به.. ففى تلك الحالة يبحث الطبيب عن سبب السخونة ليعالجه، ولا تهدأ تلك السخونة إلا إذا عاجلنا الالتهاب، فمن غير الطبيعى أن نعطى مخفضات للحرارة فقط ونترك المرض الأساسى.. وهكذا الإدمان!

• إن علاج الإدمان ممكن ولكنه لا يحتاج طبيباً فقط، بل يحتاج حب من حوله، ويحتاج أن يكون بجانبه من هو قريب لنفسه زوج أو زوجة أو ابن أو صديق أو أب أو أم.... إلخ.

• **الخطوة الثانية:** لا يمكن علاج مدمن دون وجود هذا الحبيب المقرب بجانبه، وإذا خلت حياة المدمن من شخص يحبه فلن يشفى بل سينبذ الحياة ويتمادى في إدمانه، فلا يوجد من يجعله يتمسك بها.. فالحب الحقيقي المخلص.. الخالص لوجه الله هو ثانی خطوات العلاج.

ولذا أناشد أى زوج أو زوجة تعرض الطرف الآخر لتلك الكارثة أن يسانده ويقف بجانبه.

■ **وإذا كان هذا دور الأسرة بالنسبة للابن المريض، فماذا عن دور الزوجة أو الزوج إذا أدمن أحدهما؟!**

• من الواجب على الزوجة أن تساند زوجها وخاصة إذا كان في بداية العلاج.. فيجب أن تشعره بمدى اهتمامها به وحرصها عليه.

حقيقة قد تشعر الزوجة بالاكئاب والقهر والعداوة ولكن يدها الحنونة قد تساعد على الشفاء فيجب ألا تتركه وحده حين يساورها اليأس من شفائه وخاصة إذا زادت عصبية وعنفه وغيرته التي قد تصل لحد لا يحتمل بسبب الضعف الجنسي الذي قد يسببه الإدمان، وخاصة إدمان الخمر.. أو رفضها له بسبب خروجه عن وعيه.

• والزوجة لابد من أن تشارك في جلسات علاجه النفسى حتى

تتعلم كيف تتعامل معه، وكيف تتولى حماية نفسها وقد تحتاج هي أيضا للمساندة النفسية.

• ولذا فإذا تخلص المدمن من التعاطى وتوقف، ففي فترة نقاهته الطويلة يحتاج لشريك حياة متفهم متجاوب متعاون محب مخلص لا يتشاجر ولا ينتقد ولا يعنف.

• **الخطوة الثالثة فى العلاج:** تتمثل فى الصبر.. فعلاج الإدمان يحتاج للنفس الطويل وإلى تصميم المدمن نفسه على أن يتوقف.. وإلى أن نساعد به بكل السبل وبلا كلل حتى يعود كما كان.

• لابد أن يلم أهل المريض أو المسئول عن العلاج بكل تفاصيل العلاج لأنهم سيقومون بالدور الأساسى فى العلاج.

• ولا بد للطبيب أن يمدّهم بكل الحقائق العلمية عن الإدمان، مثلاً نوع المادة التى يدمنها، تأثيرها، مضاعفاتها، أعراض الانسحاب، حالة المريض تحت تأثيرها.. وأن يعرفهم معنى الإدمان ودوافعه النفسية والعضوية وطبيعة شخصية المدمن وكيفية التعامل معه، وما الخطط المستقبلية وما احتمالات نجاحها فى العلاج أو فشلها.

• وعلاج المدمن لا يتم إلا بإشراكه فى خطة العلاج، وأن يقوم بدور إيجابى، وأن يراقب نفسه ويعطى التقارير عنها وإلا فشل علاجه.

■ **وعموماً** العلاج الناجح لابد أن يعطى ثماره ونتائجه خلال أسابيع قليلة، ويجب أن نعيد المدمن إلى الحياة الطبيعية بأسرع ما يمكن،

وإذا تركه في عزلة، وألا نعامله معاملة سيئة، فهو ليس إنساناً سيئاً أو فاقداً لوعيه، هو فقط انهار وفقد سيطرته على نفسه ومن الواجب علينا مساعدته.

■ وإذا كنا نؤكد على أن الإدمان له علاج ويمكن شفاؤه إلا أن هناك بعض الحالات من الصعب علاجها مثل المدمن "السيكوباتي"، أى الذى ضد المجتمع وهذا المريض من النوع غير الصادق يناور ويحاور ولا تكون لديه رغبة مطلقاً في العلاج، وهو لا يعانى نفسياً بل يستغل موضوع إدمانه في ابتزاز الآخرين، والمخدرات بالنسبة له للمتعة بلامقابل ولاعمل.. وهو لا يستفيد من العقاب ولا تجدى معه النصيحة ولا ينفع معه العلاج.

■ وهناك أنواع عديدة من المدمنين يجد الأطباء صعوبة في علاجهم مثل أصحاب الاضطرابات الشخصية والذى يدخل معهم "السيكوباتي"، وأصحاب الشخصية العاجزة وغير الناضجة، ومن يعانون الاكتئاب والقلق، أو كالإنسان الذى يحتاج باستمرار للمعاملة كطفل مهما كانت سنه، وهذا الإنسان غالباً ما تكون علاقاته العائلية سيئة وسريع الغضب والغیظ وله لسان حاد وسليط ودوماً يصادف الفشل في حياته العملية ومعرض للإصابة بالأمراض الجسمية العضوية.

ونخلصاً لما ذكرناه علينا أن نقرر أن دور الأسرة في الوقاية وفي اكتشاف الإدمان مبكراً مهم للغاية، لأن المتعاطى المتورط لحد الإدمان

يفقد القدرة على التعرف على حجم مشكلته، لأن تلك العقاقير تؤثر على مخه وتفقد السيطرة تماما ويظل سائراً في طريقه حتى الموت.. وفي تلك الحالة هو في حاجة لمن ينتشله لا لمن يوبخه ويتهدده.. وبالطبع الطبيب بمساعدة الأسرة وأيضا مساعدة المجتمع.

والعلاج يمر بعدة مراحل:

أولها: التعرف على أسلوب العلاج الذى يشترك فيه الطبيب وأسرة والمدمن وألا نخفى عنهم أى سر من أسرار المريض أو العلاجات وتأثيرها ونسبة نجاحها.

ثانيها: دخول المريض المستشفى أو العلاج منزليا.. بالطبع حسب حالته وحسب أن يقرر الطبيب الذى يجب أن يصادق المريض ويجعله يثق فيه تماما.. حتى يستطيع أن يبثه بنصائحه التى تفيد فى علاجه وإقناعه بالبعد عن التعاطى والبدء فى حياة جديدة بلا منغصات وبلا هروب وبلا ألم.

ثالثها: نهاية العلاج واندماج المريض مع الأسرة والمجتمع ثانية.

رابعها: أن يتوقف المريض عن التعاطى تماما ومساعدته على عدم العودة إليه لأنه إذا حدثت الانتكاسة ثانية سيحدث ما لا تحمد عقباه.. فهذا سيعنى فشلا جديدا للأسرة.. فإيقاف التعاطى ليس هو العلاج وحبس المريض ومنعه ليس هو العلاج أيضا لأنه بمجرد خروجه سينتكس فوراً.. ولا بد أن نعلم أن التوقف هو بداية العلاج وليس النهاية، ولذا لا بد أن تكون للمريض رغبة حقيقية فى العلاج.. لا بد أن نشخص السبب ونعالجه.. لا بد أن يجد مساندة من الأسرة

والمجتمع حوله.

• ولذا يجب أن نوجه شبابنا لما يحدث حولهم وتأثيره.. فقد

يشرب الخمر لفترات طويلة دون أن يدمنه ويستعذب هذا، ولكن تأتي فترة عليه ينزلق في الإدمان ولا يستطيع أن يتراجع وقد يدمر أسرة تقف خلفه وتحدث مهازل من شاربي الخمر حين يفقدون عقلهم بفعل الخمر ويرفعون أصواتهم وينهارون أمام الجميع في حالة مزرية، ناهيك عن تدهور حالة الكبد والقلب وتدهور القدرات العقلية وتتحول حياتهم لحجيم.

• أما مدمن الهيروين وما إلى ذلك فهو يقضى على خلايا مخه وليس بالبطيء ولكن بسرعة، فإذا كان التدهور بشاربي الخمر بطيئاً، فالتدهور لهؤلاء سريع، وقد ينهى حياتهم بسرعة.

لذا يجب أن نتحرك مسرعين للعلاج ومعرفة سبب التعاطي، ثم نعمل على سحب الهيروين من أجسادهم وإعطائهم البدائل والمسكنات، ولا بد من العلاج النفسى بعد السحب وإلا "كأنك يا أبو زيد ما غزيت"، والعلاج الأسرى والنظرة المتفائلة للحياة.

وعلاج مريض الهيروين يتم على مرحلتين كما أوضحنا، الأولى: سحبه من الجسم وهى لا تتطلب أكثر من أسبوعين على الأكثر.. والمرحلة الثانية والأهم: العلاج النفسى وسيطلب شهورا طويلة ويحتاج لصبر عظيم. لأن مدمن البودرة يدمن من أول جرعة حيث تسرى في شرايينه ودمه وعقله وقد تحول الإنسان من النقيض للنقيض لحد أنه قد يسرق أو ينصب أو حتى يقتل من أجلها. ولكن الأمل في

العلاج منها ممكن والكثيرون يستجيبون لذلك.

• أما مدمن الحشيش فلا يسعى للعلاج ويشعر أن الخطر ليس داهما وقد يبرر تناوله بأنه له تأثير جيد على الجنس أو الإبداع مثلا..

والامتناع عن الحشيش سهل وبدون أعراض جسدية، ولكن لا بد من إعطاء المهدئات ومضادات الاكتئاب فى فترة الامتناع الأولى وخاصة أن مدمنى الحشيش لديهم إحساس متواصل بالحزن، ويعانون من سرعة هبوط معنوياتهم إزاء أى ضغوط.. وقد يعانى المتعاطى من اكتئاب مزمن ويكون تناوله له بهدف أن يتخلص من ذلك.

وعموما يمكن القول لمدمن الحشيش أن يحترس وخاصة أن الحشيش قد يؤثر على القدرات العقلية ويحدث له اضطرابات نفسية، بالإضافة لأضراره السامة على الجهاز التنفسى والرئة والشرابين.. ناهيك عن التدهور الاجتماعى حين يوصف بأنه "حشاش"، مما يؤثر على سمعته ونظرة الناس وأبنائه إليه.

• وعن البانجو والبرشام - فحدث ولا حرج - فهما فى تناول الشباب لرخص أسعارهما، والكارثة التى يعانى منها هؤلاء اختلال أعصابهم وتشويش عقولهم حتى ينتهى بهم الأمر فى النهاية للانقياس العقلى التام.

والصعب فى هذا النوع من الإدمان سهولة تعاطيه حيث لا يمكن اكتشاف الأمر بسهولة إلا بالمراقبة المستمرة.. ولأن تأثيره مبهج ويشعر بالطمأنينة فقد يشد انتباه المدمن ويستميله وغالبا ما يتعاطاه تحت تأثير أصدقاء السوء.

والإقلاع عنه أمر ليس بالعسير، ولا يأخذ سوى أيام قليلة، ولكن الصعب هو العودة إليه بسهولة لانتشاره والحصول عليه بيسر وخاصة إذا كان معظم أصدقاء المدمن يتعاطونه.

لا يمنع الشباب عن هذا إلا وعيهم وإرادتهم، وكلما كان الشاب واثقا من نفسه محترما لذاته يمكنه أن يتعد عن هذا.. فليعالج ذلك باهتمامات أخرى وجادة ونافعة.. وأن ينشغل بما هو مفيد كالثقافة أو الفن أو ممارسة الرياضة أو أى هواية محببة.. وأن يتقرب لأفراد أسرته ويشعر كل منهم بالحب تجاه الآخر ويشعر بأهميته فى الأسرة، وهناك أيضا التقرب إلى الله والابتعاد عن أصدقاء السوء.. فعلاج مدمن البرشام ليس بالعزل أو بالأقراص البديلة، ولكن بالوعى والنضج وبتضافر كل الجهود معا.

■ **واخيرا :** فالتخلص من أى نوع من أنواع الإدمان ممكن وسهل إذا كانت للمريض رغبة حقيقية فى ذلك، وألا يكون من الأساس يعانى من أمراض نفسية أخرى وأيضا بتضامن الطبيب والأسرة والمجتمع معا وبالحب والثقة يعود أى شخص لطبيعته الأولى.

وإذا كنا قد أسهنا فى تناولنا لهذا الموضوع، فلأن هذا للأسف منتشر بصورة كبيرة بين شبابنا الذين قد يقعون فى براثن عديمى الضمير من تجار الموت..

وحقيقة وإلى وقت قريب كنت اتخيل أن موضوع الإدمان الذى نقرأ عنه فى الصحف أو يتجسد لنا فى بعض المسلسلات والأفلام

مبالغ فيه إلى أن صدمت حين رأيت بعينى شبابا يقفون فى وقت مبكر
 بشارع خلف منزلى يحقنون بعضهم بحقن مخدرة.. وكان منظرا مثيرا
 للغىظ وللشفقة فى آن واحد.. وقد ارتفع ضغطى وسكرى فى هذا
 اليوم، وفكرت للحظات هل أبلغ الشرطة.. هل أسألهم لماذا.. لماذا
 يدمرون أنفسهم ولكنى خشيت من رد فعلهم.. وللاّن هناك شىء
 بصدري يحزننى من جراء ما رأيت ! وأتمنى أن تفتن أسرهم لهذا
 ويحاولون معهم قبل فوات الأوان.. وبالتأكيد هناك غيرهم الكثيرون
 فى مناطق أخرى وبالفعل هذا شىء مؤسف ومحزن جداً أن يدمر
 شباب أنفسهم بأنفسهم بلا داع! وربما هذا ما جعلنى أتعلم فى
 موضوع الادمان هذا!

**حمى الله شبابنا وأبنائنا وكهانا شر ما يحدث حولنا من مصائب
 وكوارث.**

المراجع

- من المعاناة والألم تتولد القوة !
- أنجح الاختبارات لمعرفة الذات
- فى رواق السعادة
- اعرف شخصيتك وشخصية الآخرين
- الشخصية كيف يمكن تنميتها
- الخجل
- الألعباب والناس
- التغلب على الخوف
- كيف تتخلصين من القلق
- كيف تكتسب الأصدقاء
- كيف تحل مشكلاتك ببساطة
- كيف تتخلص من العصاب والقلق
- والاحباط النفسى
- إدارة المواجهه
- كتاب التحولات
- كيف تتكامل الشخصية
- الصدمات العاطفيه
- " الحياة تبدأ فى الأربعين "
- د. بورييس سيروولنيك
- جيل آزوباردى
- د. وين داير-ترجمة وفاء أبادير
- باسكال فينيسارد
- ج.م. جراهام -ترجمة صلاح مراد
- د. ماكدونالد لادل
- ترجمة صلاح مراد
- إيريك بيرن
- و.ج. مكبريد
- ترجمة يوسف ميخائيل أسعد
- جين وروبرت هاندلى
- وبولين نيف
- ترجمة د. سهير محفوظ
- ديل كارنيجى
- دونالدسون
- د. باسكال فرومبون
- روبرت مايير
- سارة ديننغ
- هيلين شاكتر
- ستيفن جلووكونى تشيرش
- والترتكيين

جوردون بايرون
ترجمة: عبد المنعم محمد الزياى
دجين ديفرسون
ترجمه للعربية سمير شيخانى
د. ليليان جلاس
د. عادل صادق
د. عادل صادق
د. عادل صادق
د. أيمن محمد عادل
د. محمود عبد القادر محمد على
يوسف ميخائيل أسعد
محمد عماد الدين إسماعيل
د. نبيل راغب
د. رضوان قناوى
د. أحمد عكاشة
أحمد عبد الحفيظ
د. سيد عبد الحميد مرسى
د. سيد عبد الحميد مرسى
د. مصطفى فهمى
شريف عرفة
شريف عرفة
زينب صادق

- أتح لنفسك فرصة
- اختبر شخصيتك
- اعرف ما تفكر فيه
- فى بيتنا مريض نفسى
- الاكتئاب أسبابه وطرق علاجه
- كيف تنجح فى الحياة
- كيف تتغلب على مشاكل الطفل النفسية
- علم نفس النمو
- الشخصية القوية
- الشخصية والعلاج النفسى
- أخطر مشكلات الشباب
- القلب والشرايين
- الرضا النفسى
- كيف تحب وكيف تكون محبوبا
- ونفس وما سواها
- الشخصية السوية
- فى علم النفس
- كيف تبرمج عقلك
- لماذا من حولك أغبياء
- إدارة العواطف