

للا مخرات
عوم عالم آمن ونظيف

کین شجاعاً و قل:

لا.. لا دمان

- هيا نجرب: الخطوة الأولى نحو الجحيم!
- ابتعد عن رفاق السوء... الذين يزينون لك الوهم.
- أحسن اختيار الصديق... ولا تستسلم لأي رفيق.
- نداء إلى الحوامل.. أنقذن الجيل المفقود!

د/ غادة فتحي





فتحي ، غادة.

كن شجاعاً وقل : لا .. للإدمان/ غادة فتحي

ط ١٠ - القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، ٢٠١٤

٣٢ ص: ٢٤ سم.

تدمك ٤ ٠٨٤ ٤٤٧ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الإدمان

١- العنوان

٣٦٢.٢٩

رقم الإيداع: ٢٠١٤/١٤٧٣٣

الترقيم الدولي: 978-977-447-084-4

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم
رسوم: زكريا عبد العال

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

E-mail: alsay99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

**اكتبة
ابن سينا**

للنشر والتوزيع والتصدير

ناهضتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ونوادر التراث
واللغات الحية. شعارنا:
قدم الجديد..

وبسعر رخيص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

مصطفى عاشور

٢٦ شارع محمد فريد - القنطرة - مصر الجديدة - القاهرة

تليفون: ٢٦٣٧٩٨٦٢ - ٢٦٣٧٩٨٦٢ فاكس: ٢٦٣٨٠٨٢٢

Web site: www.ibnsina-eg.com

E-mail: info@ibnsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي سابق من الناشر.

مقدمة



بعد أن انشغل الأهل عن الأبناء، وجرفتهم مشاغل الحياة ومعاركها الطاحنة مع لقمة العيش، والسعي الدائم لزيادة الدخل - المادي - مهما كانت النتائج، أصبحت علاقة أولياء الأمور مع أبنائهم في كثير من الأحيان مجرد خزينة للصرف والإنفاق! وباتت عملية المتابعة والمراقبة شبه مستحيلة نظرًا لعدم وجود الوقت الكافي لدى الآباء.. حتى مجرد النصيح والإرشاد لم يعد الأبناء يتقبلونه، وصار الصديق أو الزميل أو القريب أو حتى الجار هو محور حياة الابن أو الابنة؛ يستمعون له ويشقون به ويقلدونه ولو أدى ذلك أحيانًا إلى عقوق الوالدين! فإذا كان بعض الآباء والأمهات يشتكون سلوكيات أبنائهم فإن اللوم يقع عليهم في المقدمة ثم يأتي دور الابن بعد ذلك الذي فرط في نفسه وباعها لرفاق السوء!

إن شخصيتك أيها الشاب وأيتها الفتاة لابد أن تكون قوية لا تنحني أو ترتخي أمام أي تيار مهما كانت شدته! يجب أن تعتز بنفسك وبكرامتك ولا تسلمها لأي زميل أو رفيق يعبث بها وبك وبمستقبلك!.. إن إغواء الشيطان شديد ومتمرس ولا ييأس، فهو يسعى دومًا لتحطيم كل سلوك قويم، ويحجب إليك كل تصرف مهين.. إنك بالدخول إلى عالم المخدرات تهين نفسك وتهز كرامتك وتدمر حياتك، وتنحدر إلى قيعان ليس لها قرار، وتقضي على نفسك وتسيء إلى سمعتك وسمعة أهللك وكل من يقترب منك.. فانتبه أيها الشاب وأيتها الفتاة قبل أن تغوص قدمك في هذا الوحل، وإذا كنت قد انزلت فيه فيمكنك الرجوع إلى حياتك وإلى نفسك بشيء من العزيمة والإصرار.. وتعال بنا الآن في جولة عبر هذه الصفحات لتقدر حجم الخطورة التي تنتظر كل من يسير في هذا الطريق، وكيفية الخلاص من هذا المأزق الرهيب بشرط وجود النية الصادقة والعزيمة القوية.. وقانا الله جميعًا هذه الشرور المهلكة.

إنه من المهم في هذا المجال أن نلقي الضوء على أهم المواد المخدرة المنتشرة على مستوى العالم والآثار التدميرية لكل منها، والأعراض التي يشعر بها المتعاطي وتظهر عليه حتى يكون الجميع على بينة منها ويحاول أي إنسان الابتعاد والامتناع عن مصاحبة متعاطيها.



التدخين

البوابة السوداء والمدخل الخطير إلى عالم المخدرات!

إنها خطوة البداية.. أن يتعامل الطفل أو الشاب مع السجارة المصنوعة من التبغ على أنها شيء عادي!! فالتقاليد قد تنكرها، والمجتمع لا يحظرها، ولا فرق في ذلك بين المستويات الاجتماعية المختلفة.

فقد نرى في كثير من الجلسات يتم توزيع السجائر بين الجالسين بطريقة طبيعية ليس فيها حرج أو تحفظ، باعتباره نوعاً من التسلية وتغيير الحالة المزاجية للجالسين.

وعلى جانب آخر - ومما يدعو للأسف - أننا كثيراً ما نرى أطفالاً يتراوح عمرهم بين ١٠ - ١٥ سنة يقومون بالتدخين! والظاهرة المرعبة أن غالبية هؤلاء الأطفال يكونون من طائفة العمال، سواء في أعمال نظافة الشوارع، أو أعمال البناء وغيرها، حيث إن بعض الأموال التي يتقاضونها يومياً تكون تحت تصرفهم بدون خبرة أو وعي



أو توجيهه، وبدلاً من توفير بعض الأموال التي سيحتاجون إليها في المستقبل، فإنهم ينفقونها في هذا العبث المهلك، ويجيئون بعد ذلك يشتكون قلة ذات اليد وصعوبة المعيشة ومن عجائب الأمور أننا نرى أحياناً متسولين صغاراً وكباراً، يحمل في يده سجارة ويمد اليد الأخرى يطلب بها المساعدة!!

أضرار التدخين

في الماضي لم يكن الناس على دراية كافية بخطورة التدخين، وهذا ما أدى إلى إقبال الناس عليه دونما خوف على صحتهم، ولكن مع التطور التكنولوجي للأجهزة العلمية في مجال الطب والأشعة والتحليل الطبية، تأكد الأطباء والباحثون من خطورة التدخين على صحة الإنسان، فقد اتضح أن التدخين يتسبب في حدوث مرض سرطان الرئة، وأمراض القلب التي أدت إلى وفاة الآلاف من البشر، وحتى الآن لم يتم اكتشاف علاج حقيقي لسرطان الرئة.



هذا اللون ناتج عن التدخين

فالتبغ يحتوي على مادة سامة تسمى (النيكوتين)، وهذه المادة سواء استنشقت أو مضغت فإنها خطرة جداً، وإن كان التدخين أشد خطورة من الحالتين، لأنه - حتى - إذا لم يكن به نيكوتين ولم يصب بسرطان الرئة، فقد ثبت أنه يؤدي إلى أمراض خطيرة للقلب والأوعية الدموية.

- التدخين يؤدي إلى الاختناق وأمراض الصدر.
 - التدخين يؤدي إلى انسداد الشعيرات الدموية الدقيقة بالرئتين.
 - التدخين يؤدي إلى تدمير الحويصلات الهوائية ويقلل من كمية الأكسجين في الدم.
 - التدخين يؤدي إلى أمراض اللثة والأسنان.
 - التدخين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.
 - التدخين يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة والاثني عشر.
- إن دخان التبغ يحتوي على ٣٠ مادة كيميائية تسبب سرطانات مختلفة منها سرطان الفم، وسرطان المثانة، وسرطان الحلق، وسرطان المريء، وسرطان الكلى، وسرطان البنكرياس.

ولا يقتصر ضرر التدخين على المدخنين فقط بل هناك خطورة فعلية على من يستنشقون الدخان (التدخين السلبي).

وتجلى هذه المشاكل واضحة في الأطفال الذين لهم أحد الأبوين أو كليهما من المدخنين، فنجد أنهم كثيراً ما يصابون بأمراض الإنفلونزا والبرد وغيرهما.



وليت التدخين يتوقف عند حدوده هو فقط ولكنه يجعل الشخص يندمج في مجموعة ذات تفكير أهوج غير حكيم وكثيراً ما ينساقون إلى تطوير هذا التجمع القائم على التدخين إلى تجمع آخر يتعاطى المخدرات والتي تأخذهم بدورها إلى الإدمان وهنا تحدث الكارثة التي ينتج عنها دمار الصحة وفساد الأخلاق.

الهروين

الهروين هو مخدر يستخرج من زهرة نبات يسمى (خشخاش الأفيون opium poppy).

وتنمو هذه النباتات في عدة أقطار حول العالم. بعدما تسقط البتلات الزهرية من هذه الزهور يتبقى السنقات pods على النبات. والسنقات تشبه البذور الكبيرة. وهي مملوءة بسائل أبيض. عندما يجف السائل الأبيض يتحول إلى كتل صلبة بنية اللون تسمى (الأفيون).



كيف يستخدم الهيروين؟

الطريقة الأكثر شيوعًا في تعاطي الهيروين هي عن طريق الحقن باستخدام إبر لإدخاله تحت الجلد.

هناك نوع آخر من الهيروين يسمى البودرة حيث يستنشقه المتعاطي (طريقة الشم) وبخاصة الذي لا يرغب في استخدام الإبر.

ماذا يفعل الهيروين بالشخص المتعاطي؟

أبًا كانت طريقة التعاطي فإنه في النهاية سيصل الهيروين إلى الدم؛ حيث ينتقل من خلاله إلى المخ، ويتبع ذلك حدوث تخدير للجسم حيث لا يستطيع الشخص الإحساس أو التفكير بطريقة سليمة.

ويمكن للشخص أن يشعر بالسعادة والاسترخاء في البداية.. فهو يمكن أن ينسى جميع مشكلاته لفترة محدودة، ولكن عندما يبدأ تأثير الهيروين في الانسحاب فإنه يشعر بالحزن والاكتئاب والإرهاق.

الهيروين يؤذي الجسم..

في المرة الأولى التي يتعاطى فيها الشخص الهيروين يشعر بالمرض ويصاب بصداع شديد وقد يتقيأ، وبعض الأشخاص قد يموتون عند التعاطي لأول مرة.

ومع التعاطي أكثر من مرة يصبح الشخص مدمنًا، ولا يستغني عنه ويبحث عنه دائمًا لأنه يشعر بأنه السبيل الوحيد للعودة إلى الحالة الطبيعية.



الكوكايين

يستخرج الكوكايين من نبات الكوكا الذي ينمو في أمريكا الجنوبية. حيث تقطف أوراق النبات، ثم تسحق وتخلط بمادتين كيماويتين. والكوكايين يسرّع عمليات الجسم وهو نوع من المنبهات، حيث يجعل قلب وعقل الإنسان يعملان بصورة أسرع.

كيف يستخدم الكوكايين؟

عادة ما يتم تعاطي الكوكايين عن طريق الشمّ بالأنف حيث تصل البودرة أو المسحوق سريعاً إلى تيار الدم من خلال الشعيرات الدموية الدقيقة الموجودة بالأنف. والبعض يدخن الكوكايين في صورة كراك وأياً كانت طريقة التعاطي فإنه خطر جداً وقد يؤدي إلى الوفاة مع استخدامه لأول مرة.



تأثير الكوكايين

عندما يتعاطى الشخص الهروين، فإنه يشعر باليقظة الشديدة ويحس أن لديه طاقة كبيرة، كما يشعر وكأنه قد أصبح أكثر قوة وذكاء.

ولكن كل هذه الأحاسيس لا تدوم إلا لفترة محدودة، ومن ثم فإنه يعود إلى الإحباط والاكئاب مرة أخرى، ويحس أنه في حاجة إلى النوم وأنه مريض، فيعود إلى تكرار التعاطي ليسترد قوته الزائفة ونشاطه الوهمي، فيصل إلى الإدمان.



الكراك



الكراك هو كتلة متحجرة مصنوعة من الكوكايين بعد إضافة صودا الخبز إليه وعجنه بالماء، فتتصلد العجينة وتصبح على هيئة حجر أبيض.

كيف يستخدم الكراك؟

يدخن الكراك في بايب أو أنبوبة خاصة. وعندما يستنشق الشخص هذا الدخان فإنه يمر خلال الرئة إلى تيار الدم الذي يوصله إلى المخ. وهذا الدخان يؤدي أضراراً للجسم التي يمر خلالها.



تأثير الكراك

يؤدي تعاطي الكراك إلى الإحساس بسعادة فائقة ويشعر بالقوة والانتعاش والذكاء، ولا يجد له ميلاً إلى الطعام فهو مفتقد الشهية، وهو يشعر الآن بأنه أسعد رجل في العالم!

هذا الشعور يستمر فقط لمدة عشر دقائق، وبعد ذلك يصدّم الشخص ويحبط حيث تتحول هذه المشاعر الجيدة إلى حزن شديد وإحساس بالمرض وتقلبات في المعدة، وكل ما يفكر فيه الآن هو الحصول على جرعة أخرى!!



المستنشقات

المستنشقات هي الغازات أو الأبخرة الكيماوية التي تصل إلى أنف الشخص من خلال الإيروسولات والأقلام الماركر ومواد التنظيف ومزيل طلاء الأظافر، وأنواع من الدهانات والوقود وغيرها..



فإذا استمر الشخص يشم هذه الأشياء لفترات طويلة، وخصوصًا عندما يستمتع بذلك فيستنشق بشدة فإن هذه الروائح تؤدي إلى حدوث أضرار شديدة بجسمه.

إن المواد الكيماوية تغير الطريقة التي يفكر بها الإنسان وكذلك أحاسيسه ومشاعره لفترة محدودة من الوقت. وإذا كان الشخص العادي يشم هذه الغازات ويمر عليها مرور الكرام دون أن يلقي لها بالاً، فإن بعض الصغار والمراهقين يواصلون عملية الشم باستمتاع ويكثرون من ذلك لدرجة أن جسمهم يتعود عليها فتؤذيه أذى شديدًا.

ماذا تصنع المستنشقات بالجسم؟

إذا استنشق الطفل أو المراهق هذه المواد الكيماوية لفترات طويلة فإنه قد يتعرض للإغماء ويسقط على الأرض، وقد تؤدي هذه السقطة إلى وفاته. إن المواد الكيماوية تضر بمخ الشخص وبكبده وكليتيه، وحلقه وأنفه ورئتيه.



وربما يصبح الشاب غير قادر على المشي والتحدث والتفكير. ويعتبر تأثير المستنشقات مشابهًا لتأثير السكر الذي يحدثه الكحول، ويؤدي الاستنشاق المتكرر إلى عدم القدرة على التحكم والسيطرة على النفس وإلى الخمول والصداع الحاد. وفي حالة الاعتماد على المواد الكيماوية الموجودة في المستنشقات فإن المتعاطي يشعر بالغثيان وربما القيء وقد يحدث إسهال. وقد تحدث الوفاة المفاجئة نتيجة استنشاق الأيروسولات.

كيف تعرف مدمن المستنشقات؟

إذا كان الشخص يداوم على تعاطي المستنشقات، فإن رائحة ملابسه وجسمه وأنفاسه تكون برائحة المواد الكيماوية المسكرة وقد يتحول جلده إلى اللون الأحمر، وربما يظهر التهاب حول أنفه وفمه.

المهلوسات والمؤثرات العقلية

يقصد بها العقاقير التي تسبب للشخص الذي يتعاطاها عملية هلوسة، أي أنه يرى ويسمع ويشعر بأشياء غير حقيقية.. فإذا كان الشخص يقود سيارة فإن كل السيارات الموجودة من حوله في الشارع تبدو مشوشة حيث يظهر له حجمها أكبر أو أصغر من حجمها الطبيعي، وبالتالي يمكن أن ينتهي به الأمر إلى عمل حادثة!

إن الشخص الذي يتعاطى الماريجوانا - مثلاً - يمكن أن يخيل إليه من شدة الوهم أنه يمكن أن يطير، فيحاول أن يقفز في الفضاء، وربما يكون القفز من مكان مرتفع إلى آخر منخفض فيؤذي نفسه أو يموت.



قصة حقيقية

بروي لي والدي أنه في إحدى الليالي المظلمة بقرية من قرى الدلتا كان يسير في أحد شوارعها رجل اعتاد تعاطي عقار الحشيش، فإذا به يرى ضوء أحد المحلات ينبعث من باب المحل فينير المنطقة التي أمامه من الشارع، فوقف الرجل أمام رواد المحل وخلع جلبابه وقال: من الذي يقول إنني لا أستطيع عبور البحر المالح وقفز قفزة كبيرة نزل على إثرها مصطدماً بالأرض ثم جرى يتلفت حوله وأخذ الناس يضحكون سخريه منه وإشفافاً عليه من الحالة التي وصل إليها!!

بعض أنواع المهلوسات وتأثيرها:

- الحشيش (أو الماريجوانا):
وهو من أشهر المواد المخدرة وأكثرها
انتشاراً واستخداماً على مستوى العالم...
واستخدامه يؤدي إلى ضعف الذاكرة،
وعدم القدرة على التركيز، ويضر بالرئتين،
ويزيد ضربات القلب.





- (إل. إس. دي LSD) وهي مادة ذات تأثير مهلوس شديد جدًا، حيث يرى الشخص المتعاطي الألوان والصور المطبوعة كأنها أشياء حية متحركة، ويخيل إليه أن هناك أصواتًا تصدر من أشياء لا وجود لها.

ومن التأثيرات التي يتعرض لها المتعاطي ارتفاع درجة حرارته وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب وفقدان الشهية والأرق والرعدة وجفاف الفم.

- الإكستاسي exstasy: وهو يؤثر على العقل بشدة نتيجة زيادة التنبيه الذي يحدثه لحظيًا، ويؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم وضربات القلب وضغط الدم، وفي بعض الأحيان يسبب تسمم الخلايا العصبية.

لماذا يتعاطى الشخص المهلوسات؟

يعتقد بعض الشباب أن تعاطي هذه المواد سوف يتمتعهم ويشعرهم بالسعادة والبهجة، وهم بالطبع لا يدركون التبعيات السيئة لذلك.

وقد يتناولها البعض هروبًا من الواقع والبعد عن الخوف من شيء ما!!

إنهم يهربون من مشكلة ليلقوا بأنفسهم في عدة مشكلات، فالمشكلة الأولى لم تحلّ بهذا الهروب، وظهرت مشكلة التعاطي العويصة!



الكافيين

يأتي الكافيين من عدة مصادر منها: حبوب البن، وأوراق الشاي، وحبوب الكاكاو، وجوزة الكولا.

وليس للكافيين رائحة وطعمه مرّ.

والكافيين مثبّته.. فهو يسرّع عمليات الجسم. فإذا شعر الشخص بتعب أو إرهاق، وقام بتناول فنجان من القهوة أو الشاي فإنه يشعر بالراحة لفترة معينة.

إنه من المسموح به تناول بعض الكافيين في أي صورة من صوره، ولكن تناول كميات كبيرة منه يؤذي جسم الشخص ويعرضه لمخاطر كبيرة.



ماذا يصنع الكافيين بجسم الإنسان؟

عندما يتناول شخص ما الكافيين، فإنه يصل إلى تيار الدم، وينتقل خلاله إلى المخ. إنه يسرّع ضربات القلب، وربما يجعل الأوعية الدموية أصغر من اتساعها الأصلي، وهو ما يصعب على القلب عملية ضخ الدم إلى أجزاء جسمه المختلفة. وإذا كان الكافيين يجعل الجسم يقظًا لفترة فإنه بعد انسحابه من الجسم فإن الشخص يشعر بأنه أكثر تعبًا وإرهاقًا.

الكافيين قد يضرّ صحتك!

الكافيين يسرّع عمليات القلب. وبعض الأشخاص ممن يتعاطون الكافيين يشعرون بالقلق والعصبية. وقد يصيب البعض بتعب في المعدة، كما أنه يمكن أن يسبب الأرق وعدم القدرة على النوم. وبعض الناس لديها حساسية من الكافيين، ومجرد كمية بسيطة منه تسبب لهم الشعور بالمرض.

التعود على الكافيين:

إذا كنت تستخدمه بكثرة فإن جسمك سوف يتعود عليه، ويصبح لزامًا عليك أن تتناوله بصفة دائمة، وهو ما يجعل الشخص قلقًا ومزعورًا بصفة دائمة. فإذا توقف الشخص عن تناول الكافيين فإنه سيصاب بالصداع ويشعر بالإرهاق والحزن.



الحذر من جيران الحي أو المنطقة المحيطة

بعض السلوكيات التي يتعلمها الشاب في منطقته أو الحي الذي يعيش فيه قد تكون ضارة ومؤذية له؛ فهو قد يتعلم أن القوة و(الفتونة) يمكن أن تحقق له ما يريد، وربما يلاحظ أن هناك لصوصًا يسرقون ولا يتم القبض عليهم، وبالمثل قد يرى بعينه أن بيع وشراء المخدرات يتم بشكل شبه ظاهر دون رعب أو فزع، ومن ثم فإنه إن فعل ذلك فلن يقع تحت طائلة القانون، وتكون النتيجة أنه يقع في المحذور وينجرف إلى هذا المسلك.



تجار المخدرات في الحي

تاجر المخدرات هو الشخص الذي يبيع المخدرات للمتعاطين بهدف تحقيق ربح مادي دون وازع من ضمير أو أخلاق. إنه يمكن أن يمنح بعض المخدرات للشباب في البداية بدون مقابل، ثم يبتزهم بعد ذلك إلى أن يقضي عليهم بعد أن يكون الإدمان قد تمكن منهم.

ويبدو دائمًا على تاجر المخدرات اللطف وروح الدعابة حتى يجذب إليه كثيرًا من المريدين والمخدوعين.



الأطفال يتعرضون للأذى بسبب المدمنين في الحي

قد يترك المتعاطون السرنجات والإبر الحادة على الأرصفة وكذلك الزجاجات المكسورة فيعثر بها الأطفال فيتعرضون للأذى.

كما أن تجار المخدرات يمكن أن يتشاجروا بسبب الخلاف على المنطقة المخصصة لكل منهم فتكون النتيجة حدوث إصابات لأفراد يمرون في الشارع لا علاقة لهم بالموضوع ويؤذون بلا ذنب اقترفوه.

إن المعيشة في مثل هذه المناطق مخيفة ومرعبة ولذا يجب الاحتياط جيداً في اختيار مكان الإقامة!!



رفاق السوء

إن صديقك هو الشخص الذي تحبه وتقضي معه أفضل الأوقات، إنه يشاركك أسرارك وتثق به.. وهو يهتم بك ويسعد لسعادتك، ويخفف عنك إذا كنت حزينا، ولذلك فهو يؤثر فيك تأثيراً كبيراً. ومن ثمَّ فإنه من المهم جداً أن تختار صديقك وأن تشرك والديك في هذا الاختيار فهما أكثر خبرة منك وأكثر حكمة.



في بعض الأحيان يظهر صديق غير مخلص يحاول أن يجبر صديقه إلى سلوكيات غير طيبة تؤدي إلى إيذائه!.. ومن أخطر السلوكيات الضارة أن يأخذ صديقه إلى طريق المخدرات، أو إلى تعاطي الكحوليات، فإذا حاول الأول أن يمتنع عن السير في ركابه للوهلة الأولى، ظل هذا الصديق المؤذي يلف ويدور تارة بالإغراء حيث يقول له سوف تصبح يقظاً وقوياً وتعيش المتعة الحقيقية، وتارة أخرى بالإيحاء له بأنه مرتبك وضعيف ولا يقوى على اتخاذ قرار.. وهكذا حتى يصبح الشخص لقمة سائغة في يده!!

كن ذكياً... وإياك والسذاجة!!

إذا كان لديك من الوعي والإدراك ما يجعلك تخشى الوقوع في براثن هذه المهلكات، فاسأل نفسك:

لماذا أستخدم المخدرات؟

هل الغرض من ذلك هو البعد عن المشكلات التي تعاني منها؟

أم لكي تمنحك القوة والنشاط؟!

إنك يمكن أن تناقش مشكلتك مع أحد أفراد أسرتك أو مدرسك أو قريب الأسرة ممن يتميزون بالعقل والحكمة ولا تدع نفسك فريسة للأوهام والأفكار المدمرة الخادعة.

كل منا يحتاج إلى المساعدة فلا تخش أن تطلب ذلك!



ساعد صديقك !

إذا رأيت أو لاحظت أن أحد أصدقائك قد بدأ يتغير سلوكيًا بما يوحي بأنه قد انجرف مع تيار المخدرات المدمر، وأنه بدأ في إيذاء نفسه، فلا بد أن تحاول إسداء النصيحة له بتذكيره بخطورة ما يفعله على صحته ومستقبل حياته، وأرشده إلى التوجه إلى أحد والديه أو أقاربه المخلصين لشرح له ما وصل إليه حاله بكل وضوح حتى يقف بجانبه ويساعده على تجاوز هذه الأزمة وليكن لديه العزيمة الجادة والرغبة الصادقة للابتعاد عن هذا الوباء.



أيتها العامل .. ارحمي جنينك !!

حذر المسؤولون بالمعهد الوطني لتعاطي المخدرات بالولايات المتحدة الأمريكية من المخاطر الصحية للمخدرات؛ حيث أطلقوا على الأطفال الذين يولدون لأمهات تتعاطى المخدرات بأنهم (الجيل المفقود) حيث يعتقدون أن هؤلاء الأطفال يعانون من مخاطر شديدة، حيث تتأثر مهاراتهم الاجتماعية والعقلية.



وإذا كان مثل هؤلاء الأطفال يبدون طبيعيين إلا أن العلماء قد اكتشفوا إمكانية حدوث عجز خفي يظهر فيما بعد مثل العجز في بعض جوانب الأداء المعرفي وتجهيز المعلومات، وعدم اليقظة الكاملة في استيعاب المهام المطلوبة والمسؤوليات الموكلة إليه.

وتنطبق نفس الحالة على الأمهات اللاتي يرضعن أبناءهن رضاعة طبيعية وهن يتعاطين المخدرات.

كما أن المخدرات يمكن أن تؤدي إلى الولادة المبكرة، وأن يكون نمو الطفل ضعيفاً، وربما يكون قليل الوزن فتحدث له الوفاة في الشهر الأول.

إلى جانب إمكانية حدوث إعاقات على المدى الطويل مثل التخلف العقلي والشلل الدماغي. وقيل إن الأطفال الذين يتعرضون للمخدرات من أمهاتهم معرضون للإصابة بعيوب خلقية في المسالك البولية والقلب.



قدّر ذاتك واعتز بنفسك!

من المهم جدًّا أن تعتني بنفسك وبكيانك، ولا تكن إمعة يستخف بك الناس ويعشون بأفكارك.

يجب أن يكون لك شخصيتك وفكرك وثقافتك، ولا تعش بأفكار الآخرين وثقافتهم، وابتعد عن الرفقة الفاسدة، فالوحدة خير من جليس السوء، وصاحب الأخيار الذين يشجعونك دائمًا على السلوكيات الحميدة.

لا نقل أبدًا: هيا نجرب، فإن التجربة في مجال المخدرات هي المفتاح الذي يوصلك إلى باب الجحيم، لأنها دائمًا البداية التي يسعى إليها أصدقاء السوء.



هل يمكن للمدمن أن يعود طبيعياً:



يعتقد الشاب الذي يبدأ في استخدام المخدرات أنه يمكن أن يقلع عن ذلك في أي لحظة، ولكن مع الأسف الشديد فإن التأثيرات الشديدة التي تحدثها المخدرات في جسم المدمن تجعل من الصعب جداً أن يتخلى عن تعاطي المخدرات لأنه يصبح ضعيفاً جداً لا يقدر على أداء أي نشاط، إلى جانب الحالة المرضية التي وصل إليها والتي تستحثه على معاودة التعاطي، ولذلك فإن هناك مصحات علاجية لأمراض الإدمان يلجأ إليها هؤلاء المدمنون حتى يخرجوا من كبوتهم.

وبالطبع فإن هذا الأمر يحتاج أيضًا إلى جرأة كبيرة وإرادة من حديد لدى كل من الشخص المدمن وأهله، لأن البعض يعتبر ذلك مهانة اجتماعية فيحاول أن يفعل ذلك متواريًا عن الناس. ومن يستطيع المواجهة فإنهم أناس شجعان يعترفون بالحقيقة ويريدون إصلاح ما يمكن إصلاحه، وسوف يتقبلهم المجتمع بعد ذلك ويرحب بهم إذا ما عادوا أسوياء وتخلصوا تمامًا من هذا الوباء.

وهناك مجموعة من الخطوات التي لا بد منها لكي تنجح عملية التعافي من الإدمان نذكر منها ما يلي:

- ضرورة تحسين العلاقة الأسرية مع الشاب واحتضانه من الأبوين والإخوة والأقارب المخلصين.
- إبعاد الشاب المدمن عن رفاق السوء، ومواجهتهم بكل حزم.
- عمل جلسات يومية للشباب مع أحد الإخصائيين النفسيين يكون لديه دراية كاملة ويفضل أن تكون هناك جلسات أيضًا لجميع المتعاملين معه حتى يشرح لهم الإخصائي كيفية التعاون لتجاوز هذه المرحلة.
- يتم الاستعانة بالاستشارات الطبية لتقديم الأدوية اللازمة لعلاج عملية انسحاب المخدرات من جسم المدمن، وربما يستطيع الطبيب علاجه في المنزل إذا توافرت الظروف المناسبة أو أن يصحبه إلى إحدى المستشفيات المتخصصة.
- وأهم من ذلك هو المتابعة الدائمة عن قرب شديد حتى لا يعود الشاب إلى ذلك مرة أخرى والبعد قدر الإمكان عن أي مكان وأي شخص يذكره بالماضي، ولا بد من التواصل الدائم مع الطبيب النفسي والطبيب المعالج.



- لو كان بالإمكان الانتقال بالمسكن إلى منطقة جديدة أو حي جديد ليتعامل مع فئة من الزملاء لا يعرفون حالته الأولى حتى يستعيد بريقه وبهجته مرة أخرى.
- يجب تقوية الوازع الشخصي والإرادي لدى الشاب ليكون حريصًا على مواجهة الصعوبة التي يلقاها أثناء عملية خروج تأثير المخدرات من جسمه (الانسحاب) سواء كان ذلك بالترغيب أو بالترهيب وهذا يتم من خلال دراسة شخصيته دراسة جيدة ومعرفة مقوماتها معرفة صحيحة.

نداء إلى الآباء والأمهات

- اقربوا من أبنائكم.. استمعوا إليهم جيداً.. خاطبوهم.. اسألوا عنهم.. اعرفوا أصدقاءهم.
- لا تقيدوا حركتهم ولكن أفسحوا لهم المجال تحت أعينكم.
- أخرجوهم إلى المجتمع بفكر سليم مملوء بالمبادئ الصحيحة التي تمنحه قوة الشخصية واستقلالية الكيان.
- أبعدوا عنهم الانطوائية في الصغر وادخلوا بهم إلى التجمعات الآمنة حتى يكتسبوا الصداقات الطيبة.



المراجع

- The Drug Awareness library, DANGER. Power kids press, NewYork.
- Health & you, Julie Johnson.
- Good Habits, Jyotsna Bharti, Spider Books.

- بعض المواقع الإلكترونية، الموسوعة الحرة (ويكيبيديا)

الفهرس

٣	مقدمة
٤	• التدخين .. البوابة السوداء والمدخل الخطير إلى عالم المخدرات
٥	أضرار التدخين
٦	• الهروين
٧	كيف يستخدم الهروين؟
٧	ماذا يفعل الهروين بالمتعاطي؟
٧	الهروين يؤذي الجسم
٨	• الكوكايين
٨	كيف يستخدم الكوكايين؟
٩	تأثير الكوكايين
١٠	• الكراك
١٠	كيف يستخدم الكراك؟
١١	تأثير الكراك
١٢	• المستنشقات
١٣	ماذا تصنع المستنشقات بالجسم؟
١٣	كيف تعرف مدمن المستنشقات؟
١٤	• المهلوسات والمؤثرات العقلية
١٥	بعض أنواع المهلوسات وتأثيرها
١٥	الحشيش أو الماريجوانا

- ١٦ إل. إس. دي
- ١٦ الاكستاسي
- ١٧ لماذا يتعاطى الشخص المهلوسات؟
- ١٧ • الكافيين
- ١٨ ماذا يصنع الكافيين بجسم الإنسان
- ١٨ الكافيين قد يضرّ صحتك
- ١٨ التعود على الكافيين
- ١٩ • الحذر من جيران الحيّ
- ١٩ تجار المخدرات في الحي
- ٢٠ الأطفال يتعرضون للأذى بسبب المدمنين في الحي
- ٢١ • رفاق السوء
- ٢٢ • كن ذكيًا
- ٢٣ ساعد صديقك
- ٢٤ • أيتها الحامل ارحمي جنينك
- ٢٥ • قدر ذاتك واعتز بنفسك
- ٢٦ • هل يمكن للمدمن أن يعود طبيعيًا
- ٢٩ • نداء إلى الآباء والأمهات
- ٣٠ • المراجع