

نکاتی درباره ۲ ماده مخدر محرک که مصرف شان در دنیا رو به افزایش است اما در مان دارویی ندارد

نابودگر بی درمان همچون شیشه و ریتالین!



مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

گزارش

نتایج جدیدترین بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف داروهای مخدر محرک در سراسر جهان رو به افزایش است. در مطالعه انجام گرفته روی ده‌ها هزار نفر در بیش از ۲۵ کشور دنیا، مشخص شده که ۱۴ درصد از این افراد در سال ۲۰۱۷ حداقل یک بار از مخدرهای محرک مصرف کرده‌اند که نسبت به سسال ۲۰۱۵ افزایش پنج درصدی داشته است. به گزارش نیچر، استفاده غیرپزشکی از این مواد محرک که اغلب به داروهای هوشمند معروف هستند به منظور افزایش حافظه یا قدرت تمرکز مصرف می‌شوند. در این بررسی آمده است که برای مثال مصرف مخدرهای محرک در فرانسه از ۳ درصد در سال ۲۰۱۵ به ۱۶ درصد در سال ۲۰۱۷ رسیده و در انگلیس نیز این رقم از پنج درصد به ۲۳ درصد رسیده است. در ادامه نکاتی درباره مخدرهای محرک و آسیب‌های مصرف آن‌ها خواهید خواند. مخدرهایی که ظاهراً تجربه مصرف آن‌ها برای اولین بار به سختی به نقطه پایان می‌رسد.

روان‌گردان‌ها در مان دارویی ندارند!

قبل از هر چیز باید بدانید که «سعید صفاتیان»، رئیس کار گروه کاهش تقاضای اعتیاد کمیته مستقل مبارزه با مواد مخدر مجمع تشخیص مصلحت نظام در مصاحبه اخیرش گفته: «پیش از این درباره درمان تریاک‌پا هروئین به عنوان مخدر سنتی درمان نگهدارنده تجویز می‌شد و فرد مصرف‌کننده پس از سه دوره مصرف متادون و ارتباط با روان‌شناس و مددکاری می‌توانست بسیاری از مشکلات خود را برطرف کند اما درباره مواد مخدر صنعتی این امکان وجود ندارد. هیچ کجای دنیا هم درمان روان‌گردان‌ها، دارویی نیست و باید این افراد تحت روان‌درمانی‌های طولانی مدت قرار گیرند.» (منبع: ایرنا)

ضرورت آگاهی درباره مخدرهای سنتی و صنعتی

یکی از معضلات اجتماعی جهان امروز، مسئله اعتیاد به مواد مخدر و نفوذ روزافزون آن در میان نسل جوان است. گرچه مصرف مواد مخدر در ایران سابقه طولانی داشته و گیاهانی که مواد مخدر سنتی (همچون تریاک) از آن‌ها به‌دست می‌آید را گیاهان بومی ایران بوده اند اما بر اساس آمار و گزارش‌های نهادهایی همچون سازمان

چطور از شوهرم به‌خاطر خیانتش انتقام بگیرم؟

من ۲۲ ساله و شوهرم ۳۰ ساله است. دوسال از شروع زندگی مشترک مان گذشته است. تقریباً پنج ماه پیش متوجه خیانت شوهرم شدم. بعد از آن، من را ترک کرد و حتی یک‌زنک هم به من نمی‌زند. برای طلاق در حال انجام وول قانونی هستم اما نمی‌خواهم بدون گرفتن انتقام، بایم را از زندگی‌اش بیرون بکشم. هنوز امید دارم که برگرود اما در ذهنم نمی‌توانم او را ببخشم. فکر انتقام و شیوه‌اش، خیلی اذیتم می‌کند. چطور باید انتقام بگیرم که بعد پشیمان نشوم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



واکنش‌های رایج به خیانت همسر

می‌توان گفت واکنش‌های هیجانی که فرد از خیانت همسرش تجربه می‌کند، مشابه واکنش‌هایی است که بیماران در شنیدن خبر مبتلا شدن به بیماری بدخیم یا فوت یکی از عزیزان

شان از خود نشان می‌دهند. در این مواقع، فرد دچار تنش‌شده و تأثیر منفی شدیدی بر اوور ایله مشترک‌ک‌شان وارد می‌شود. فرد در آن زمان واکنش‌های هیجانی منفی شدیدی از خود نشان می‌دهد و به دنبال علت خیانت است. انکار، شوکه شدن، خشم، افسردگی و در آخر هم پذیرش واکنش‌هایی است که فرد مورد خیانت واقع شده ممکن است از خود نشان دهد. در خودرک است؛ زوج‌هایی که روابط ناشویی خوبی داشته اند و درباره وفاداری همسرشان ایمان داشتند، شوک بزرگ‌تری را تجربه می‌کنند و سعی در انکار آن دارند. با این حال می‌توان گفت بروز خشم از واکنش‌های معمول در زمان‌هایی است که فرد از خیانت همسرش مطمئن شده و افکاری مانند موارد زیر در او شکل می‌گیرد: رفتارش غیرمنصفانه بوده و قدر مرا ندانسته، مرا سداه لوح فرض کرده، در واقع تحقیرم کرده و... گاهی هم ممکن است فرد به دلیل اعتماد بی‌اندازه و غفلت از نشانه‌های شک برانگیز خشمگین شود و خودش اسرزنش کند. احساس آزردگی، نفرت و خصومت، استرس و اضطراب از آینده یا ترس از رهاشدگی و افسردگی هم از دیگر اختلالات رایج در این ماجراهاست. در مرحله افسردگی فرد احساس و درک می‌کند که چیزهایی را از دست داده مثل اعتماد، احساس کفایت و شایستگی،

باید دقت بیشتری به این ماجرا داشت.

تصوراتی اشتباه درباره مواد مخدر سنتی

مواد مخدر سنتی به دسته‌ای از مخدرها اطلاق می‌شود که منشأ طبیعی و گیاهی دارند که از جمله مهم‌ترین این مواد تریاک است. تریاک قدیمی‌ترین داروهایی است که بشر شناخته و دارای اثر تخریبی قوی است. به این معنی که مصرف تریاک در ابتدا یک حالت آرام‌بخش همراه با سستی، رخوت تاوم یا شادی و نشاط و چرت در انسان ایجاد کرده و بالاخره خواب ایجاد می‌کند و مصرف ممتد آن باعث اعتیاد می‌شود که مدت این دوره به نوع ماده، مقدار و دفعات مصرف بستگی دارد. برخلاف تصور، عامیانه که تریاک و دیگر مواد مخدر را داروی تمام‌بیماری‌ها می‌دانند، مواد مخدر هیچ‌گونه‌معالجه‌ای را دربر نداشته بلکه فقط در درآتسکین می‌بخشد اما از طرفی عوارض مختلف جسمانی و اختلالات روانی ایجاد می‌کند.

انواع مواد مخدر صنعتی

مواد صنعتی به دسته‌بزرگی از مواد اطلاق می‌شود که منشأ طبیعی ندارند و طی فرایندهای پیچیده شیمیایی در آزمایشگاه صنعتی ساخته می‌شوند. به‌طور کلی این مواد را می‌توان در سه گروه طبقه‌بندی کرد:

۱- توهم‌زاها: این دسته مواد راوی سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد و عملکردهای ادراکی را تغییر می‌دهند. مانند LSD، استکازی و...

۲- محرک‌ها: این دسته از مواد با تحریک سیستم عصبی مرکزی حالت سرخوشی به وجود می‌آورد. مانند: شیشه، کریستال،

متیل فندیت (ریتالین)

۳- نارکوتیک‌ها (کندکننده‌ها): این دسته از مواد سیستم کنترل عصبی را دچار ضعف می‌کنند و می‌توانند در دراکاهش دهند. مانند: کدئین، متادون و...

آشنایی با ۲ مورد از خطرناک‌ترین محرک‌ها

حال باتوجه به میزان آسیب و گستردگی مصرف در حوزه محرک‌ها به‌دومورد آن‌ها یعنی شیشه و متیل فندیت (ریتالین) به اختصار پرداخته می‌شود.

۱- مت‌آمفتامین (شیشه): شیشه جزو دسته داروهای محرک و با نام علمی (مت‌آمفتامین) است و از حیث میزان تخریب و آسیب جسمی و روانی و ایجاد وابستگی و نهایتاً مرگ‌آوری، جزو دسته مواد با تخریب بالا محسوب می‌شود. مکانیسم اثر این ماده از طریق آزاد کردن دوپامین و با تحریک مرکز پاداش مغز اثر می‌کند که احساس سرخوشی و لذت کاذب

را در مصرف‌کننده به‌وجود می‌آورد. مدتی پس از اعتیاد و مصرف زیاد، فرد دچار افسردگی، خستگی و زودرنجی می‌شود. پس از مصرف زیاد فرد با مشکلات روانی روبه‌رو می‌شود به‌طوری‌که بدون استفاده از این ماده توانایی لذت بردن را به‌طور محدودی تجربه می‌کند و همین عامل باعث می‌شود که به مصرف بیشتر رو بیاورد. رفتار همراه با اضطراب، عصبانیت، کاهش اشتها، افزایش فعالیت فیزیکی، رفتار خشن و پر خاشگرانه، درمک چشم گشاد و ضربان قلب بالا از جمله نشانه‌های فرد مصرف‌کننده شیشه است.

۲- متیل فندیت (ریتالین): ریتالین محرک دستگاه عصبی است و اثرات آن شبیه به آمفتامین هاست که برای کودکان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه و بعضی آسیب‌های مغزی کاربرد دارویی دارد. با این حال، ظرفیت سوء مصرف آن بالاست و در بعضی از اقسام مانند دانشجویان و دانش‌آموزان به‌منظور افزایش تمرکز و با هدف موفقیت در امتحانات استفاده می‌شود. سوء مصرف ریتالین منجر به علائمی همچون مسمومیت و بروز نشانه‌های شبه‌مانیک (سرخوشی)، افسردگی و انواع مختلفی از جمله پانیک (حملات وحشتزدگی) می‌شود. علائم حرکتی و رفتاری مصرف‌باز دو بالا می‌تواند شامل دندان‌قروچه، رفتارهای گيجی، رفتارهای غیرفصیحند، وسواس عملی و رفتارهای تاجمی باشد. یکی از دلایل سوء مصرف ریتالین استرس و فشاری قابتی زیاد در جامعه است که افراد را به دنبال داروهای محرک از جمله ریتالین می‌کشاند. عامل دیگری که استفاده زیاد از ریتالین را توجیه می‌کند گزارش افراد به مصرف دارو برای تقویت توانایی‌هاست.

دلایل بسیار سخت‌بودن ترک کردن محرک‌ها

همان‌طور که در خبر ابتدایی این مطلب هم خواندید، در مان اعتیاد به مواد محرکی همچون شیشه و ریتالین بسیار دشوار است چرا که این نوع مواد، مدارهای مغزی را درگیر می‌کند و ساختار طبیعی و شیمیایی آن را عوض می‌کند، به‌طوری‌که فرد معتاد بیشتر از آن‌که بخواهد آسوده‌شود و اعتیاد را ترک کند، تمایل به ادامه مصرف آن دارد. همچنین پارانویا (سوءظن) شدید، مواد در فرآوران روان‌پریشی، بی‌قراری مداوم و شدت و لع مصرف و فقدان احساس لذت از جمله موارد چالش‌برانگیز در مان مصرف‌کنندگان مواد محرک (مثل شیشه) نسبت به دیگر مواد اعتیادآور است که در مان را بسیار سخت و پیچیده می‌کند.

خانواده‌ها باید پیشگیری را جدی بگیرند

همین جاست که باید یادآوری کنیم، همان‌طور که از قدیم گفته‌اند پیشگیری از آلودیت بالایی در این حوزه بر خود دارد است. پیشگیری را ابتدا برای کودکان و دانش‌آموزان دبستانی بسیار حائز اهمیت است چرا که کودکان به نسبت بزرگسالان، راحت‌تر با برنامه‌های تریبیتی ارتباط برقرار می‌کنند. برنامه‌های آموزشی در مدارس برگزاری کلاس‌های آگاه‌سازی برای والدین در خصوص خطر ات مواد از جمله اقدامات پیشگیرانه محسوب می‌شود.



درمان اعتیاد به مواد محرک، همچون شیشه و ریتالین بسیار دشوار است چرا که این نوع مواد، مدارهای مغزی را درگیر می‌کند و ساختار طبیعی و، شیمیایی آن را عوض می‌کند، به‌طوری‌که فرد معتاد بیشتر از آن‌که بخواهد آسوده‌شود و اعتیاد را ترک کند، تمایل به ادامه مصرف آن دارد

۵ نکته درباره انتشار کلیپ زیر گرفتن پلیس در صفحه شخصی «پرویز پرستویی»

انتشار کلیپی بانیت خوب اما آسیب‌زا



در روان‌تشبیه کرد که زمانی که جامعه با بحران مواجه است، نقش موثری در جلوگیری از ایجاد آسیب‌های عمیق تر، مانند گارد آن ایفا می‌کنند. به عبارت دیگر افرادی که ناخودآگاه یک جامعه با آنان عجین شده است و مردم احساسات خود را اخلاصانه بر آنان سرمایه‌گذاری کرده‌اند، نمی‌توانند در چنین شرایطی جایگاه و نقش خود را فراموش کنند و همچنین یک فرد عادی تنها به بیان آن چه احساس می‌کنند، صرف‌نظر از تأثیری که بر توده مردم می‌گذارند، پیردازند.

وظیفه ما چیست؟

بهرتر است حالا که به لطف فضای مجازی هر کسی می‌تواند یک رسانه فراگیر داشته باشد و روی دیگران را گدازد باشد ما هم بدانیم صرف انتشار هر محتوایی در فضای مجازی حتی اگر توسط کسی مثل پرستویی باشد دلیلی بر باز نشر آن نیست. باید بدانیم هر قدم ما چه تأثیری روی مخاطب و در ابعاد وسیع‌تر کل جامعه می‌گذارد. درست است که جهت‌فراوان عزیزان راهنمایی و آشنندگی را باید قدر دانست و از عمل بسیار زشت آن‌راننده برائت جست اما تکلیف کودک و نوجوانی که احیاناً آن کلیپ را درگوشی بزرگ‌تری می‌بیند چیست؟



زندگی‌سلام
شنبه
۱۳۸۷/۱۲/۱۲
شماره ۱۱۷۷

خانواده و مشاوره

موفقیت

کارآفرینی فقط خلاقیت و ایده پردازی نیست

نویسنده کتاب فروش فروش «پزشک فروش شوید» با اشاره به این که وقتی صحبت از کارآفرینی در جامعه می‌شود، بسیاری تصور می‌کنند که باید با سرمایه گذاری‌های نجومی درصدداراندازی یک‌خط تولید یا تجارت کلان باشند، در گفت و‌گوا تسنیم اظهار کرد که یک کسب و کار موفق بیشتر از پول، نیازمند خلاقیت و نحوه طی کردن مسیر ایده‌تا سوددهی است.

شهاب رحیم‌زاده تصریح کرد: «بایدگیری مهارت‌های کارآفرینی و استفاده از امکانات دو عامل اساسی برای ورود به عرصه کارآفرینی است و افراد باید با شناسایی توانمندی‌های خود و تکیه بر مهارت‌های فردی و افزودن ایده‌های کاربردی به این مهارت‌ها، به‌اراندازی کسب و کار جدید اقدام کنند.» در ادامه، گزیده‌ای از صحبت‌های این نویسنده و مشاور کارآفرینی را خواهید خواند.

دلایل به‌سرانجام‌نرسیدن بسیاری از ایده‌ها

شکی نیست که بسیاری از جوانان و دانش‌آموختگان علاقه‌مند به کارآفرینی و ایجاد شغلی نوآورانه هستند ولی در بیشتر موارد ایده‌ها و طرح‌های خلاقانه آن‌ها هیچ‌گاه به مرحله اجرا نمی‌رسد چرا که طی کردن مسیر یک ایده تا مرحله سوددهی فرایندی پیچیده و پرمخاطره است که با آزمون و خطا، نمی‌توان به‌آن رسید بلکه باید مهارت‌های لازم را در این زمینه کسب کرد. شناسایی بازار، قدرت مذاکره، آشنایی با اصول بازاریابی و تبلیغات اثربخش، تأمین منابع انسانی کارآمد، تشکیل کارگروه تحقیق و توسعه، برآوردنیگ، فروش خلاقانه، استفاده از ابزارآلات و امکانات دیجیتال، نظیر ایللیکشن‌های فضای مجازی و بستر وب و شیوه عبور از شک و نوسانات بازار تنها بخشی از مهارت‌هایی است که کارآفرین برای سودمند شدن ایده خود باید بیاموزد. گاهی تغییر در بسته بندی، اراندازی یک سایت و ایللیکشن بارویکر د جدید، اجرای خدمت رسانی به‌اشکال متفاوت، تغییر آن استقبال گسترده‌ای روبه‌رو شود و نباید پیش از هر اقدامی خود را شکست‌خورده دید. علاقه‌مندان به حوزه کارآفرینی باید بدانند که آن چه امروز در نظر آن‌ها امری ساده است به احتمال فراوان برای بسیاری می‌تواند غیرممکن باشد پس نباید با خودسانسوری و چشم‌پوشی بر توانمندی‌های شخصی مسیر موفقیت را مسدود کرد. بازاریابی مهم‌ترین عامل بقای کسب و کارهای نوپاست و در طول روزه‌ده‌ایده جدید و کسب و کار نوآورانه در کشور متولد می‌شود که البته بیشتر آن‌ها به دلیل ضعف در بازاریابی و فروش هیچ‌گاه به‌رآمدزایی

مطلوب نمی‌رسد و در نهایت پس از مدتی فعالیت از بازار رایت حذف می‌شود. باید دانست که بهترین محصولات دنیا اگر به‌شکل مناسبی معرفی‌نشوند در انبار باقی خواهند ماند و هیچ‌گاه به‌دست مصرف‌کننده نخواهند رسید. به همین دلیل هر کارآفرینی علاوه بر خلاقیت باید از قدرت مذاکره و فروش نیز بهره‌مند باشد تا محصول خود را به سوددهی برساند.