

# اختلال مصرف مواد

آثار طبی و اجتماعی اختلال مصرف مواد به قانونی (سیگار) و غیرقانونی (الکل) بودن آن بستگی ندارد. اختلال مصرف به مصرف یک ماده به شکلی گفته می‌شود که آثار منفی بر عملکرد و فعالیت‌های طبیعی زندگی روزانه بگذارد. اعتیاد معمولاً به این معنی است که فرد نمی‌تواند بدون مصرف آن ماده خاص به زندگی معمول ادامه دهد یا به عبارتی دیگر در هنگام ترک مصرف دچار ناراحتی‌های بدنی یا ذهنی می‌شود.

بعضی انواع اختلال مصرف و اعتیاد، از دیگر انواع آن بدتر هستند. شاید بدترین ماده برای اعتیاد سیگار باشد. به طور معمول ما تصور نمی‌کنیم که استعمال دخانیات، اختلال مصرف باشد. متأسفانه، بعضی از افراد دچار اختلال مصرف الکل می‌شوند. اعتیاد اغلب یک بیماری طبی واقعی به شمار می‌آید.

از آنجا که الکل یکی از موادی است که به فراوانی مورد سوء مصرف قرار می‌گیرد و با اعتیاد همراه است، ما از الکل به عنوان مثال در این موضوع استفاده می‌کنیم. هنگامی که افراد سوالات را پاسخ می‌دهند می‌توانند مواد مختلف دیگری را مدنظر داشته باشند. بسیاری از افرادی که به سوء مصرف مواد مبادرت می‌کنند یا معتاد می‌شوند به این دلیل است که گمان می‌کنند مصرف این مواد به آنها کمک می‌کند از پس دیگر مشکلات طبی یا ذهنی برآیند. افرادی که به سوء مصرف مواد مبادرت می‌کنند، ضعیف یا بد نیستند. همیشه باید سعی کرد علت زمینه‌ساز سوء مصرف مواد را یافت.

## علائم ممکن:

- ◀ نمی‌تواند الکل مصرف نکند.
- ◀ کار یا گواهینامه رانندگی را از دست داده است یا به دلیل سوء مصرف الکل یا مواد بستری شده است.
- ◀ نمی‌تواند در مقابل میل به نوشیدن الکل یا مصرف مواد مقاومت کند.
- ◀ اگر مواد یا الکل مصرف نکند دچار علائم جسمی می‌شود.
- ◀ به او گفته شده است که سوء مصرف مواد یا الکل پیدا کرده است.



# اختلال مصرف مواد

## اختلال مصرف الکل

آیا در معرض خطر هستید؟

مردان

زنان

آیا بیش از ۴۰ میلی گرم الکل در روز یا ۳۰۰ میلی گرم الکل در هفته مصرف می کنید؟

آیا بیش از ۲۸ میلی گرم الکل در روز یا ۲۰۰ میلی گرم الکل در هفته مصرف می کنید؟

هر پیمانه معادل ۱۲/۷ میلی لیتر الکل دارد که بسته به میزان الکل در مشروبات الکلی مختلف حجم مصرفی می تواند متفاوت باشد.

- آیا قادر نبوده اید نوشیدن را متوقف کنید، کاهش دهید یا کنترل کنید؟
  - آیا در مقابل میل به نوشیدن نتوانسته اید مقاومت کنید؟
  - آیا هنگام توقف نوشیدن الکل مشکلات بدنی مانند تعریق، لرز، افزایش ضربان قلب، سردرد، مشکلات خواب، تشنج و بی قراری پیدا می کنید؟
  - آیا هم چنان به نوشیدن ادامه می دهید هر چند می دانید برای شما مشکل ایجاد می کند؟
  - آیا کسی تا به حال به شما گفته است مشکل شرب خمر دارید؟
- در صورت پاسخ مثبت به هر یک از موارد بالا شما مشکل اختلال مصرف الکل دارید.

## رفتار اعتیادی

شما ممکن است معتاد شده باشید اگر در زمانی که الکل یا دارو مصرف نکرده اید یکی از موارد زیر را مشاهده کردید.

علائم جسمی

علائم روانی

انرژی کم یا خستگی، درد معده، تهوع، کاهش وزن

مشکلات خواب، مشکل تمرکز، افزایش اضطراب، کاهش اشتها

شما ممکن است به الکل یا مواد وابسته شده باشید اگر موارد زیر را مشاهده کنید:

علائم جسمی

علائم روانی

سقوط، از حال رفتن، انرژی کم یا خستگی، افزایش فشار خون، افزایش وزن، مشکلات گوارشی

مشکلات خواب، مشکل تمرکز، خلق پایین، اضطراب زیاد/تنش

اگر موارد زیر را تجربه کنید ممکن است معتاد یا وابسته به الکل یا مواد باشید:

مشکل در روابط، دعوا و بحث مکرر

مشکل در انجام وظایف و تعهدات کاری، تحصیلی یا خانگی

مشکل با پلیس یا به عبارتی دستگیر شدن به دلیل مصرف مواد یا الکل  
قطع روابط و مسئولیتها



# اختلال مصرف مواد

## توصیه‌هایی برای خودیاری

۱. برای کاهش مصرف هدف‌گذاری کنید.

مشروب ننوشید به ویژه اگر:

- باردارید
- مشکل جسمی پیدا کرده‌اید.
- رانندگی، ورزش یا کار می‌کنید.

۲. کمک بگیرید. گروه‌های حمایتی را بیابید. مشکل تان را با خانواده و دوستان در میان بگذارید. برای کمک به پزشک تان مراجعه کنید.

اگر شما کسی را که مشکل اعتیاد به مواد (یا الکل) دارد می‌شناسید مؤثرترین کار برای کمک به وی این است که وجود مشکل را با وی مطرح و به وی توصیه کنید برای حل آن کمک بخواهد. همکاری با چنین فردی برای کمک به پوشیده نگاه داشتن موضوع تنها به رفتار اعتیادی کمک می‌کند. رفتار اعتیادی می‌تواند منجر به سوءاستفاده جسمی یا کلامی شود که شما را در معرض خطر قرار می‌دهد. اگر شما با فرد معتاد به مواد یا الکل زندگی می‌کنید، خودتان نیز ممکن است نیاز به کمک داشته باشید. با پزشک یا مشاورتان گفت‌وگو کنید. اغلب دوستان و خانواده می‌توانند حمایت کافی به عمل آورند ولی ممکن است کسی بهتر از شما نداند که چگونه باید با این مساله روبرو شوید.

سوءمصرف و اعتیاد می‌تواند با داروهای بدون نسخه، داروهای نسخه‌ای یا مواد غیرقانونی رخ دهد. سوءمصرف و اعتیاد ممکن است با دیگر مواد نظیر چسب، رنگ یا بنزین که قابل استنشاق‌اند رخ دهد. به عنوان یک قانون کلی رفتار تکراری که توانایی فرد را برای انجام فعالیت‌های طبیعی زندگی روزمره مختل کند، اعتیاد است. با پزشک خود برای بحث بیش‌تر در این باره ملاقات کنید. توصیه‌های خودیاری که برای الکل اختصاص یافته است با کمی تعدیل برای دیگر اعتیادها و سوءمصرف مواد قابل استفاده است.

مراکز بهداشتی درمانی می‌توانند در این زمینه به شما راهنمایی و کمک بیش‌تری ارائه دهند.