به بهانه روز جهانی مبارزه با موادمخدر

درمان اعتیاد با داروی پیشگیری

گزارش

محمدرضا عزیزی
گزارش نویس

«اعتیاد» از آنچه که فکر می‌کنیم به ما نزدیک‌تر است! اگر در کوچه و خیابان فرد معتادی را دیدید یا در بین خانواده، دوستان و همکاران با افرادی مواجه می‌شوید که در دام اعتیاد افتاده‌اند، تصور نکنید این بلا از شما دور است. بسیاری از مبتلایان به اعتیاد اولین تجربه مصرف شیشه، کراک، تریاک و... را در زمانی داشته‌اند که تصور می‌کردند اوضاع تحت کنترل کامل است. لحظه‌ای دورهمی با دوستان، سرخوشی و فراموش کردن اضطراب و استرس بیکاری، درس و امتحان و... می‌گذرد و تمام! اما این شروع راهی پرماجرا و غمبار برای بسیاری است که در مسیری بی‌برگشت افتاده‌اند. «محسن» حالا ۱۰ سال از سابقه ابتلا به اعتیادش می‌گذرد و این روزها بیشترین دوره پاک بودنش را تجربه می‌کند: «۶ ماه و ۲۰ روز است که سراغ مواد نرفته‌ام! نمی‌دانم این بار تا کی پاک می‌مانم ولی هر بار که لغزش می‌کنم صادقانه لغزشم را به NA (انجمن معتادان گمنام ایران) گزارش می‌کنم.»

او که مهندس مکانیک است و به خاطر اعتیاد شغل دولتی‌اش را ۴ سال پیش از دست داد، درباره اولین تجربه مصرف موادمخدر می‌گوید: «سال آخر دانشگاه بودم و دو شب مانده به امتحان پایان ترم. با یکی از دوستان به خانه‌ای رفتیم که چند نفر دیگر از بچه‌های دانشگاه بودند. قرار بود آنجا دور هم درس بخوانیم و جلسه رفع مشکلات درسی و حل تمرین داشته باشیم. اما یکی از بچه‌ها که تا قبل از آن نمی‌شناختمش، با خودش شیشه آورده بود. اول دو سه نفری دور هم جمع شدند و بعد ما هم به جمع آنها رفتیم. می‌گفتند مغز را باز می‌کند و ابعاد دیگری از زندگی را به تو نشان می‌دهد و...» بعد از آن به خاطر هر مسأله‌ای سراغ شیشه را می‌گرفتم. بحث با همکاران، دعوا با همسر و... هر چیز اعصابم را به هم می‌ریخت یکراست سمت شیشه می‌رفتم و تا الان گرفتارم...

بسیاری از ما نمی‌دانیم که چرا یا چگونه یک فرد به موادمخدر معتاد می‌شود. پیش داوری‌هایی مبنی بر اینکه افرادی که به دام اعتیاد می‌افتند به اصول اخلاقی اعتقادی ندارند یا بی‌اراده هستند و می‌توانند با اراده قوی از اعتیاد رهایی یابند باعث شده است تا فرایند اعتیاد به موادمخدر و ترک آن دست‌کم و آسان تلقی شود. صحنه آشنایی که در بسیاری از فیلم‌های سینمایی و سریال‌های تلویزیونی تکرار شده است، این است که شخصیت معتاد فیلم با تلنگری ناگهان به خود می‌آید و تصمیم به ترک اعتیاد می‌گیرد. ابتدا در اتاقی او را به تخت می‌بندند یا راه ورود او را به بیرون از خانه مسدود می‌کنند تا مرحله سخت سم‌زدایی را بگذراند و آنگاه با ورزش‌هایی چون شنا، وزنه زدن و دویدن، توان از دست رفته را بازمی‌یابد و در پایان پس از چند هفته زندگی دوباره شخصیت معتاد فیلم آغاز می‌شود. قهرمان داستان در سکانس پایانی با چهره‌ای شاداب و پرطراوت به آغوش خانواده برمی‌گردد. اما آماری که از مراکز و کمپ‌های ترک اعتیاد گزارش می‌شود این است که میزان موفقیت این مراکز در ترک اعتیاد مددجویان در بهترین شرایط ۲۰ درصد است.

> آموزش و اطلاع‌رسانی برای کمک به مردم در درک خطرات احتمالی مصرف موادمخدر کلیدی است. معلمان، والدین و ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی نقش مهمی در آموزش جوانان و پیشگیری از مصرف مواد مخدر و اعتیاد دارند

> یافته های پژوهشی در اغلب نقاط جهان یک وجه اشتراک دارد . پایان دوره نوجوانی و آغاز مرحله جوانی و بزرگسالی، زمانی است که بیشتر معتادان اولین تجربه مواجهه با مواد مخدر را داشتند و به تدریج به دام اعتیاد افتاده‌اند

چه کسانی معتاد می‌شوند؟

پرسشی که ابتدا مطرح می‌شود این است که چرا برخی افراد به موادمخدر معتاد می‌شوند در حالی که برخی دیگر معتاد نمی‌شوند؟ دکتر احسان حسینی که سال‌هاست در زمینه ترک سوءمصرف موادمخدر و درمان اعتیاد فعال است، می‌گوید: اعتیاد به موادمخدر یک بیماری پیچیده است و معمولاً ترک آن چیزی بیش از اراده قوی و نیت خوب می‌خواهد. مواد مخدر چنان تأثیری بر مغز می‌گذارد که ترک آن را بسیار دشوار می‌کند. یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد که هیچ متغیری نمی‌تواند پیش‌بینی کند که یک فرد به موادمخدر معتاد می‌شود یا نه. ترکیبی از عوامل متعدد می‌تواند بر خطر اعتیاد یک فرد تأثیر بگذارد. هر چه یک فرد در معرض عوامل مخاطره‌آمیز بیشتری باشد، احتمال اینکه مصرف موادمخدر منجر به اعتیاد شود بیشتر است. بر اساس یک پژوهش ژن‌هایی که افراد با آنها متولد می‌شوند، نقش ۵۰ درصدی در خطر ابتلا به اعتیاد دارند. جنسیت، قومیت و اختلالات روانی نیز ممکن است بر خطر مصرف موادمخدر و اعتیاد تأثیر بگذارد.

یکی دیگر از عوامل اعتیاد به موادمخدر محیط است. محیط یک فرد شامل خانواده و دوستان، همکاران، محل کار و وضعیت اقتصادی و کیفیت زندگی عمومی است. عواملی مانند رفتار همسالان، سوءاستفاده جسمی و جنسی، قرار گرفتن زودهنگام در معرض موادمخدر و تربیت والدین می‌توانند تا حد زیادی بر احتمال مصرف مواد مخدر و اعتیاد افراد تأثیر بگذارند. اگرچه مصرف مواد مخدر در هر سنی می‌تواند منجر به اعتیاد شود، اما هر چه مصرف مواد مخدر زودتر شروع شود، احتمال پیشرفت آن به سمت اعتیاد بیشتر می‌شود. این بویژه برای نوجوانان مشکل ساز است. یافته‌های پژوهشی در اغلب نقاط جهان یک وجه اشتراک دارد. پایان دوره نوجوانی و آغاز مرحله جوانی و بزرگسالی، زمانی است که بیشتر معتادان اولین تجربه مواجهه با موادمخدر را داشتند و بتدریج به دام اعتیاد افتاده‌اند.

پیشگیری بهترین راه درمان

درمان‌های مدرن ترک اعتیاد، به اعتیاد به‌عنوان یک بیماری که می‌تواند به درمان کامل منجر شود نگاه نمی‌کنند. در نگرش‌های جدید، اعتیاد مانند بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر، نظیر دیابت، آسم یا بیماری قلبی، راه حل قطعی درمان ندارد، اما قابل مدیریت و کنترل است. افرادی که در حال بهبودی از اعتیاد هستند، سال‌ها و احتمالاً در تمام زندگی خود در معرض خطر عود و بازگشت دوباره به اعتیاد خواهند بود. تحقیقات نشان می‌دهد که ترکیب داروهای ترک اعتیاد همراه با رفتار درمانی بهترین شانس موفقیت را برای اکثر بیماران تضمین می‌کند.

اما خبر خوب این است که مصرف مواد مخدر و اعتیاد قابل پیشگیری است. نتایج تحقیقات مرکز ملی سلامت در امریکا نشان داده است که برنامه‌های پیشگیری شامل خانواده‌ها، مدارس، جوامع و رسانه‌ها برای پیشگیری یا کاهش مصرف موادمخدر و اعتیاد مؤثر است. اگرچه رویدادهای شخصی و عوامل فرهنگی بر روند مصرف مواد تأثیر می‌گذارد، اما وقتی جوانان تبعات مصرف موادمخدر را می‌بینند، تمایل به کاهش مصرف مواد دارند. بنابراین آموزش و اطلاع‌رسانی برای کمک به مردم در درک خطرات احتمالی مصرف موادمخدر کلیدی است. معلمان، والدین و ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی نقش مهمی در آموزش جوانان و پیشگیری از مصرف موادمخدر و اعتیاد دارند.

برش

اعتیاد به مواد مخدر یک بیماری پیچیده است و معمولاً ترک آن چیزی بیش از اراده قوی و نیت خوب می خواهد. مواد مخدر چنان تأثیری بر مغز می گذارد که ترک آن را بسیار دشوار می کند. یافته‌های پژوهشگران نشان می دهد که هیچ متغیری نمی تواند پیش‌بینی کند که یک فرد به مواد مخدر معتاد می شود یا نه.

جدول سودوکو

۴۲۴۹

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

آسان

۵			۱				۷	
۲		۹	۶				۳	۵
			۵	۸		۹	۶	۲
۷						۴		
۸	۲	۳				۷	۵	۱
		۴						۶
۶	۹	۷		۲	۴			
۱	۴				۵	۶		۹
	۵				۶			۷

متوسط

			۸	۴			۳	۹
			۵			۴		۷
۴		۳	۲					
						۸	۵	
	۹	۸				۳	۷	
	۴	۷						
					۲	۶		۳
۸		۱			۴			
۶	۷			۹	۸			

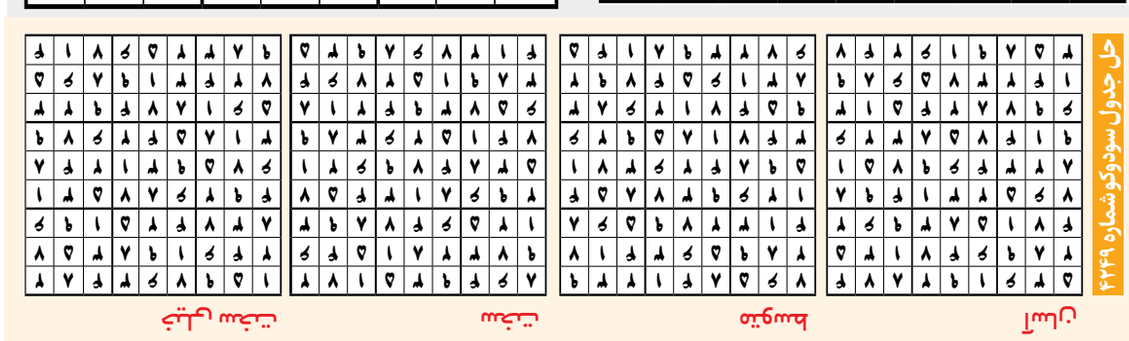
سخت

	۶					۱	۷	
۹			۲	۸			۴	
				۴				۳
					۳			
۵		۸		۷		۶		۱
			۵					
۶				۹				
	۸			۵	۲			۴
	۱	۲					۳	

خیلی سخت

۱				۶			۸	
	۴							۷
				۲	۵		۹	۶
	۹	۲					۳	
			۹		۱			
	۱					۶	۷	
۵	۶		۸	۷				
۷							۶	
	۸			۵				۴

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۴۹



یک جدول با دو شرح

۸۲۱۸

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

افقی:

۱- پایان - قوس و قزح
۲- سومین کشور بزرگ اروپایی از نظر اقتصادی - زمستان - درجه حرارت
۳- مایه ترقی! - لقب اشرافی - آخر - سد جنوبی
۴- تکه، قطعه - خانه - زیبا مثل ماه
۵- امر به شنیدن - دما، گرما - بی‌دین
۶- شوم - خوابیده - سران و بزرگان
۷- نوع‌ها - گونه و رده - مخففِ انار
۸- قلم فرنگی - کنایه از برخاستن - جانشین «او»
۹- کمیسر سریالی - نوشتن با ماشین تحریر - ترعه، تنگه
۱۰- افسانه‌سرا - کلاهبردار - زادگاه نیما یوشیج
۱۱- دختر پادشاه - وقار و سنگینی - تبار
۱۲- همیشه - شهر صنعتی «آلمان» - موجود
۱۳- قسمی حلوا - دندان‌شوی - مخفف از آن - مفت
۱۴- رها و آزاد - دست‌نویس - نامزد انتخاباتی
۱۵- از آثار ناصرخسرو - ناخوشایندی و زشتی

عمودی:

۱- جوجه‌تیغی - قهرمان لیگ برتر فوتبال کشور در فصل اخیر
۲- پیشگاه اتاق - باور نکردن - حرص و آز
۳- عید ویتنام - جلا و صفا - اسب زرد - بله شیرازی
۴- اصل و مایه - گلو - صورتگر
۵- میوه نماد راحتی انجام کار! - رشک‌بری - شهری زیبا و آمیخته با افسانه‌های شاهنامه در ۳۵ کیلومتری یاسوج
۶- تمام و همگی - زندگانی - زادگاه
۷- حرف مفعولی - عضو مرغ - پست‌فطرت - کلام پرسش
۸- بخشی از سیستم عصبی خودکار بدن
۹- امر به گشودن - ستون دروازه - خوراک مرغ - خلاف «مَه»
۱۰- کودک بی‌سرپرست - سند - عقیم
۱۱- دارنده صفت‌های ناپسند - راهنمایی به راه راست - مخفف آنکه
۱۲- کاست ضبط صوت - گهواره - صمغی گیاهی و خوشبو با مصرف دارویی
۱۳- بالا رفتن آب دریا - گریه - شناس - حرف گزینش
۱۴- از راه رسید - نگهبان چماق نقره‌ای - شماره به ظاهر بد شگون
۱۵- ریزه‌کاری چوب - شیرینی بچه

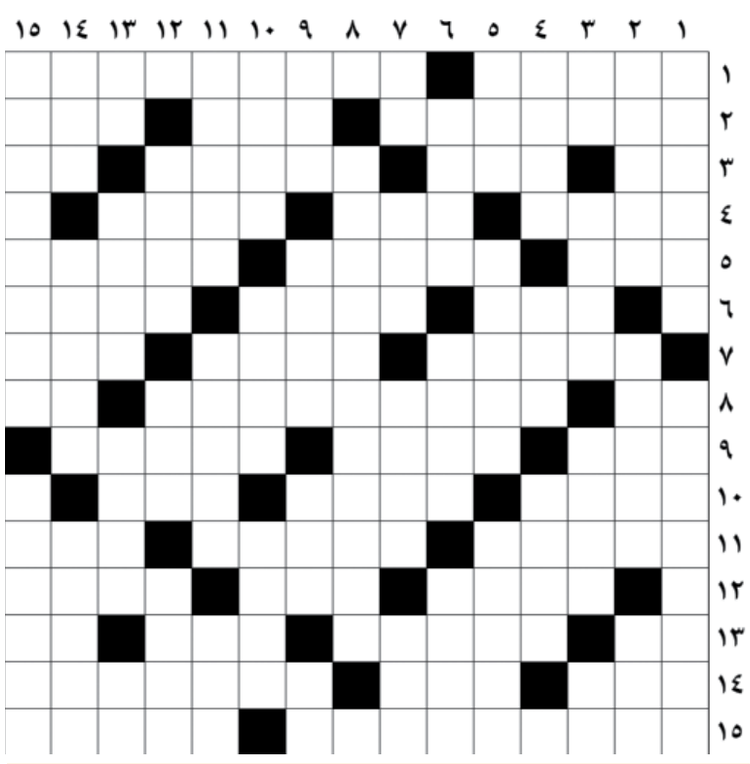
جدول ویژه

افقی:

۱- شهر «دژ مورچان» - اثر «ماریو بارگاس یوسا»
۲- دسر روسی - شهر «عربستان» - درفش
۳- کتف - خس‌خس صدری - عایدی - جنس خشن
۴- اول امری - نوعی طریقه نمایش رنگی تلویزیونی - زرنگ و بلا
۵- تلویزیون اینترنتی - فدیه - کیفر اداری
۶- وداع فرنگی - واحد طول - شهر «بنگلادش»
۷- آبگیر - پسر معاویه - شهر «هند»
۸- یک عامیانه - بازیگر «یقه سفیدها» (روی پرده سینما) - نفس سوزناک
۹- مخترع ماشین بخار - زمین لم‌یزرع - لقب حضرت ابراهیم(ع)
۱۰- اخترشناسی - مقابل «خروج» - سنگ انداختن
۱۱- برد معروف - پادشاه هون‌ها - سین بد بو!
۱۲- اجازه نامه - غلام - از طبقات ساختمان
۱۳- صفحه اینترنتی - گلی خوشبو - قسمتی از هواپیما - نشان مفعول
۱۴- شکلک - لطیف - اثر «هرمان ملویل»
۱۵- اثر «ریچارد چیم» - نام دخترانه روسی

عمودی:

۱- نقطه ضعف - نوعی ارز دیجیتال
۲- اطلاع - حمله - ظاهر شدن
۳- رها و آزاد - شهر «آلمان» - دوقلو - اضافه کردن در فضای مجازی
۴- عدد پیشرفت محصل - درد - ستاره‌شناس
۵- دارو - مقابل «سفیدی» - از حواریون
۶- گیاهی علفی - متعفن - جرگه و گروه
۷- نقش بازیگر - رنگ آسمان - توانایی - ورم عفونی
۸- اثر سید سعید هاشمی
۹- شکنجه - مراد و درخواست - پول خون - خدای سنگی
۱۰- امر به گداختن - شب گذشته - کشوری عربی در آفریقای شمالی
۱۱- مهم بودن - از درجات علمی - نوعی آچار
۱۲- تحیت - سنگی شبیه عقیق - اسم دخترانه
۱۳- نت پنجم - غذایی لذیذ - روستایی تاریخی در مرکز مثلث جلگه مرکزی گیلان - ضد «خوب»
۱۴- درون رگ‌ها - اسب نجیب - با عقیده واحد
۱۵- اثری از دوره ساسانیان در دامغان - کشتی فیلیپ دوم



حل جدول عادی شماره ۸۲۱۷

حل جدول ویژه شماره ۸۲۱۷