

## اعتیاد و راهکارهای پیشگیری از آن



اعتیاد یکی از معضلات بهداشتی، روانی و اجتماعی بسیار حاد در جهان امروز است. اعتیاد به داروهای غیرمجاز و مجاز در دهه اخیر بسیار فراگیر است و حاکی از بروز یک مشکل جدی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می باشد. مبارزه با اعتیاد در جهان امروز بر سه روش مبارزه با عرضه و ایجاد محدودیت در پیدایی مواد در جامعه، درمان معتادان و ایجاد مراکز بازپروری و مشاوره ترک اعتیاد و درمان بیماران و معتادان به مواد افیونی و همچنین فعالیت های پیشگیری در جهت کاهش تقاضا می باشد. اگرچه مبارزه با عرضه مواد بسیار ضروری است که می بایست دست پلید تولیدکنندگان، دلالان و سوداگران مرگ را از توزیع آسان مواد قطع کرد مبرومدخل ورود آن به اجتماع در نطفه خفه کرد لکن با توجه به گستردگی باندها و شبکه های توزیع زیرزمینی این تلاش به تنهایی مشکل سوء مصرف و گرایش به اعتیاد را برطرف نخواهد کرد. مطالعات متعدد نشان داده اند که تاوقتی تقاضا برای عرضه مواد زیاد باشد عرضه را نمی توان پائین آورد و از طرفی رویکرد درمانی و مداوا بعلت هزینه خیلی بالا، تلف کردن وقت و انرژی بسیار و عوارض جانبی جسمی، روحی و اجتماعی با مشکلات فراوانی برخوردار است و میزان موفقیت آن نیز مبهم و نامعلوم است و به دلیل پیچیدگی مشکلات اعتیاد، ساختار درمانی پیچیده ای مورد نیاز است تا همه ابعاد زندگی و الگوهای رفتاری افراد مختلف را دربرگیرد مثل درمانگاههای اختصاصی، مراکز سم زدایی و بازپروری، کارگاههای حرفه ای و جوامع درمانی. اما رویکرد پیشگیری با وجود عمر کوتاه نقش بسزا و چشمگیری در جلوگیری از اعتیاد دارد که بعد از ارائه چند تعریف مرتبط مفصلاً بدان پرداخته خواهد شد.

### تعریف برخی اصطلاحات

**اعتیاد:** عبارت از وابستگی به عوامل یا موادی که تکرار مصرف آنها با کم و کیف مشخص و در زمان معین از دیدگاه معتاد ضروری می نماید و یا وابستگی به مصرف هر ماده مخدر و ناتوانی در ترک آن را گویند.

**وابستگی:** میل شدید به مصرف هر ماده مخدر و تمایل به ادامه آن است تا جائیکه در بسیاری از مواد وابستگی به مواد برای فرد مهمترین مساله زندگی اش می شود.

**کاهش آسیب:** هر اقدامی که موجب تغییر و یا اصلاح رفتار فرد معتاد شود و خطر و ضرر فردی، خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی را کمتر کند.

**پیشگیری:** جلوگیری از وقوع یک اتفاق در ابعاد مختلف، پیشگیری عبارت است از مداخله مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از اینکه منجر به اختلال و یا ناتوانی شود.

**پیشگیری از اعتیاد:** به کارگیری اقداماتی که مانع از مبتلا شدن افراد جامعه به مصرف مواد مخدر شود و شامل اقداماتی که برای کاهش عواملی که افراد را در معرض خطر قرار داده و یا افزایش عواملی که که افراد را از مصرف مواد محافظت کند می شود.

### پیشگیری:

بحث پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر در حدود 30 سال است که از جایگاه بهتری در امور تحقیقاتی و اجرایی برخوردار گشته است. سیاستگذاری رسمی در زمینه پیشگیری از اعتیاد عملاً از سال 1381 به بعد با تدوین برنامه های مختلف و با درگیر کردن 12 دستگاه فرهنگی در کشور آغاز شده و با تخصیص بودجه این امر پیگیری های لازم صورت گرفت و سالانه نیز میلیاردها ریال صرف آن می شود. برنامه پیشگیری مخصوصاً قبل از مواجهه با مشکل اعتیاد و سوء مصرف مواد به عنوان بهترین شیوه مقابله با آن است و اساس آن تعلیم و تربیت، راهنمایی، مشورت و ارشاد خانواده ها است و این امور می بایست بصورت گسترده اعم رسمی و غیررسمی در اجتماع صورت گیرد. پیشگیری از اعتیاد سه مرحله دارد:

**الف) پیشگیری اولیه «primary prevention»:** این مرحله بیشتر بر استفاده از عوامل بازدارنده اعم از ارشاد فرهنگی و مذهبی، اقدامات بهداشتی و اجرایی موثر تأکید دارد و مانع آشنایی فرد با مواد مضر و مخدر باشد. این مرحله را باید از زمان تولد بعلت اثرات ژنتیکی و محیطی در خانواده ها آغاز شود و بیشتر روی افراد عادی و غیرمصرف کننده صورت می گیرد. مبارزه با قاچاق مواد مخدر و اعتیاد از زمینه سازی برای عدم دسترسی آسان به مواد مخدر، مراقبت از فرزندان عدم معاشرت با دوستان ناباب و ارائه

آموزش‌های همگانی از مقدمات پیشگیری اولیه است. مزایای پیشگیری اولیه از سوء مصرف مواد مخدر: 1- کاهش ایدز و بیماری‌های خطرناک دیگر مانند سرطان 2- کاهش تحمیل هزینه‌های سنگین بر فرد، خانواده‌ها و اجتماع 3- افزایش بازدهی افراد در محیط‌های کار، مدرسه و خانه 4- کاهش وقوع جرم، جنایت و خشونت 5- کاهش خطرات تهدید کننده نسل بعدی.

ب) **پیشگیری ثانویه «Secendray prevention»**: و یا سطح دوم افرادی را مورد مخاطب قرار می‌دهد که پس از مصرف مواد هنوز علائم بیمارگونه نشان نداده اند اما در معرض خطر ابتلا به مشکل قرار دارند پس هدف آنها درمان و حل مشکل در مراحل اولیه است. در این پیشگیری بمحض اطلاع از مورد باید با اندیشیدن چاره‌های لازم و برنامه ریزی شده مانع از تکرار تجربه گردید شناخت انگیزه فرد در تجربه و سوء استعمال بخوبی پدیدار گردیده و به وسیله آن شناخت بهترین شیوه پیشگیری را برای رفع مشکل انتخاب کرد این نوع پیشگیری مشکل‌تر از پیشگیری اولیه است.

ج) **پیشگیری ثالث «tertiary prevention»**: روی گروه‌های متمرکز می‌کند که از مشکلات ناشی از مصرف مواد مخدر رنج می‌برند و تلاش آن در کاهش عوارض و تبعات منفی سوء مصرف تجلی می‌کند. امروزه در جهان معتقدند که معتاد بیمار است و باید در درمان او کمک کرد لذا مجرم نمی‌شمارند و در قوانین کشورمان معتاد را بیمار مجرم می‌دانند که او را باید تحت درمان و مجازات قرار داد ولی از طرفی معالجه و مجازاتی که برای او تعیین شده است نوعی پیشگیری را دربر می‌گیرد که به آن پیشگیری ثالث می‌گویند. پیشگیری ثالث به معنای بازپروری معتاد و ملازم با آن است صرف بازپروری و سم زدایی برای معتاد کافی نیست بلکه لازم است او را با انواع نصایح و تلقینات روانی متقاعد کرد که با اراده خود ترک اعتیاد کند و سم زدایی گردد. درمان در این مرحله روندی طولانی است و با همکاری پزشک معالج و فعالیت‌هایی که مفید خواهند شد نهفته است که از اثرات مطلوب بعدی جلوگیری خواهد کرد. پیشگیری اولیه موثرترین و ارزان‌ترین وسیله ایست که با آن میتوان این روند نگران کننده را متوقف کرد این اقدامات پیشگیرانه به همراه اقدامات کاهش عرضه در رسیدن به اهداف پیشگیری کمک کند بدیهی است کنترل اعتیاد نیاز به همکاری و همدلی همه جانبه دستگاه‌ها، ادارات و نهادهای مردمی است و جزء با مشارکت همگانی این امر مهم میسر نخواهد بود.

### راهکارهای پیشنهادی برای پیشگیری از اعتیاد:

- 1- ایجاد امکانات و فراهم کردن بسترهای لازم برای دسترسی آسان نوجوانان و جوانان به فعالیت‌های فرهنگی و هنری از طریق مراکز و نهادهای بصورت مستمر و با استفاده از جلوه‌های زیبا پسندانه و ترغیب و تشویق‌های مادی و معنوی.
- 2- اجرای برنامه‌های توانمندسازی و ارائه برنامه‌های آموزشی مدون و مستمر به روحانیون و ائمه جماعت مدارس و مساجد و مسلح نمودن آنان با اطلاعات و آسیب‌های مربوط به اعتیاد و مواد مخدر و تبیین اثرات و عوارض آنان با توجه به نقش نفوذی و جامعه آماری نسبتاً زیاد آنان و با همکاری دستگاه‌های ذربط.
- 3- نظارت بیشتر بر مراکز ترک اعتیاد و بازپروری، با توجه به تبلیغات گسترده این مراکز در مطبوعات و اماکن عمومی با توجه به اینکه در حال این مراکز بیشتر جنبه تجاری پیدا کرده است و از رسالت اصلی خود که همان بازپروری و ارائه آموزش‌ها و کشف متدهای علمی متعدد و کارآمد و تاثیرگذار در بین مخاطبان بیمار و معتاد و با نقشی که در تغییر رفتار اعتیادی ایفا نماید و گرایش معتادان را به ترک مواد افزون نماید راه تجاری در پیش گرفته اند که علت اصلی آن عدم نظارت کافی و مداوم و نبود تخصص‌های لازم در این مراکز است.
- 4- ترتیبی اتخاذ گردد تا در یک یا دو روز معین تمامی ادارات، مراکز بهداشتی، مدارس و صنوف مختلف از طریق بنرها، پوستر و جزوات و بروشورهای آموزشی و اطلاعاتی در خصوص علل گرایش، عوارض و عواقب مصرف مواد با آمار و ارقام مستند نه به شکل کنونی که به نصب چند بنر در سطح شهر اکتفا شود بلکه در سطح گسترده و هدایت شده پرداخته شود.
- 5- راه اندازی مراکز مشاوره روانی و بازپروری اختصاصی با همکاری دانشگاه‌ها و مراکز فرهنگی مرتبط بصورت رایگان و علمی و کارشناسی شده و انجام کارگاه‌های آموزشی در این مراکز با حضور ترک‌کنندگان اعتیاد و فراهم کردن زمینه بازدیدهای دانش‌آموزان و دانشجویان و ارائه بسته‌های آموزشی لازم به آنها در این مراکز.
- 6- برنامه ریزی مناسب و اصولی برای غنی کردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان و تدبیر این برنامه با انواع برنامه مفرح و جذاب، سرگرمی‌های مفید و ایجاد جلسات آموزشی، انجام گردش‌های علمی و تفریحی و مسافرت‌های گروهی، برگزاری مسابقات فرهنگی و هنری مثل تهیه پوستر - مقاله و روزنامه دیواری در خصوص خطرات و عوارض اعتیاد در تمامی مراکز و ادارات و مخصوصاً مراکز آموزشی چون آموزش و پرورش بصورت کلان و همه جانبه به همراه شرکت دادن خانواده‌های آنان در این برنامه‌ها.
- 7- برگزاری برنامه‌ها و مراسمات سخنرانی و با حضور الگوهای رها یافته از قید اعتیاد در صدا و سیما و اماکن عمومی بصورت مستمر و با استفاده از تجربیات آنها در تفهیم بهتر مطالب برای خانواده‌ها مخصوصاً افشار آسیب‌پذیر.
- 8- توجیه خانواده‌ها بر اینکه با زدن برچسب اعتیاد بدون اطمینان برای فرزندان خود زمینه سوق دادن آنها را بسوی مواد مخدر و تجربه حتی یکبار آنها فراهم نیاروند در این خصوص بهتر است خانواده‌ها بجای انگ زدن مراقبت بیشتری از فرد بعمل آورند البته آن هم به قدری که حساسیت فرد را بر نه انگیزد تا از پناه بردن فرزندان به مواد مخدر و سایر آسیب‌های اجتماعی جلوگیری گردد.
- 9- آموزش و پرورش: با آگاهی دادن به دانش‌آموزان از مضرات و عواقب سوء مصرف مواد مخدر و روان گردانها و همچنین مجازات‌های مربوط به آن در کتب درسی و کمک درسی از بهترین و اساسی‌ترین و امکان‌پذیرترین شیوه اطلاع‌رسانی در امر پیشگیری اولیه

اقدام نماید. برگذاری نشست ها ، کارگاهها و سخنرانی های آموزشی با حضور دانش آموزان و اولیای آنها حول محور اعتیاد و مواد مخدر مخصوصاً در مناطقی که بیشتر در معرض آسیب قرار دارند می تواند تا حدود زیادی گام موثری بر اطلاع رسانی و پیشگیری از این مهم باشد و همچنین آموزش و پرورش می تواند از طریق اجرای مسابقات فرهنگی و هنری مثل : اجرای مسابقات متعدد روزنامه نویسی ، مقاله نویسی، عکس ، اجرای نمایش و.... مدام در یادگیری و بازآموزی مسائل مربوط به اعتیاد سهم بسزایی در پیشگیری داشته باشد.

10- رسانه ها و مطبوعات جمعی : انتشار و تبلیغ از طریق رسانه ها و مطبوعات با توجه گستردگی جغرافیایی آن و تحت الشعاع قرار دادن جمعیت کثیری از افراد جامعه در صورتی مفید واقع خواهد شد که در سطح وسیع و در همه ابعاد قضایا و مداوم و مستمر به آن پرداخته شود . آگاهی دادن مردم از طریق رسانه های جمعی پسندیده و مطلوب است ولی باید این ارشاد دادن و ارائه اطلاعات منطبق با شرایط اجتماعی اقتصادی افراد باشد . برگذاری سیمینار ها ی گوناگون با حضور افراد صاحب نظر و تبادل میان آنها و پخش و انعکاس آن در زمان های مختلف صورت گیرد . با توجه به واقع شدن ایران در مسیر ترانزیت مواد مخدر ارشاد نوجوانان و جوانان و همچنین قشرهای آسیب پذیر مخصوصاً مناطق مرز نشین توسط تمام رسانه ها دولتی و غیر دولتی اقدام شود . و همچنین صدا و سیما صرف اخبار کشفیات و دستگیر شده گان را اعلام نکند گاهی اوقات با آمار و ارقام منطقی و معقول گزارشی از میزان ترک کننده گان و رها یافتگان از این آتش خانمان سوز با بیان چگونگی ترک و عوامل همکار با زبان خود تارک ارائه دهد چرا که در بین برخی از مصرف کنندگان و مردم چنین رواج یافته که ترک اعتیاد و بازپرویی برای معتادان غیرممکن و غیر شدنی است در حالیکه چنین نیست.

در خاتمه امیدوارم خداون توفیق دهد تا در کشورمان عزیزمان ریشه این بلای خانمان سوز با همت و احساس و وظیفه نمودن آحاد مردم خشکانده شود.

#### منابع :

- 1- اصول و فلسفه پیشگیری اولیه و استراتژی آن در ایران و جهان ، پروین خسروی (مقاله)
- 2- پیشگیری و درمان اعتیاد ، دکتر عبدالرضا عزیزی ، انتشارات چهارم ، زمستان 1381
- 3- پیشگیری از اعتیاد ، دبیرخانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان گیلان ، اردیبهشت 1383
- 4- سایت اینترنتی ایران سلامت
- 5- سایت اینترنتی آفتاب
- 6- مشاوره سوء مصرف مواد بک رویکرد فردگرا ، لوپس . ک . دانابلویس ، مترجم دکتر گروسی ، دانشگاه علوم پزشکی تبریز.

عبدالعلی آذری

کارشناس آموزش اداره کل تبلیغات اسلامی استان آذربایجان شرقی