



شما هم معتادید و خودتان خبر ندارید!

تصویر اعتیاد و فرد معتاد برای نوجوانان یکی دو دهه قبل کسی نبود جز «آقا تقی». او تابلوی کامل یک فرد معتاد بود چون به قول معروف از لباس پوشیدن تا حرف زدنش کاملا تابلو بود؛ معتادی کلاسیک با تمام مختصات یک فرد معتاد! سال ها بعد این تابلو تغییر کرد.

تصویر اعتیاد و فرد معتاد برای نوجوانان یکی دو دهه قبل کسی نبود جز «آقا تقی». او تابلوی کامل یک فرد معتاد بود چون به قول معروف از لباس پوشیدن تا حرف زدنش کاملا تابلو بود؛ معتادی کلاسیک با تمام مختصات یک فرد معتاد! سال ها بعد این تابلو تغییر کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله تندرستی؛ همان نوجوانان که حالا به سن جوانی رسیده بودند، شکل جدیدی از اعتیاد را در مجموعه های تلویزیونی مانند «خط قرمز» دیدند؛ مصرف و اعتیاد به قرصه های روانگردان یا اکتسازی. اینها همگی نمونه های تابلوی اعتیاد هستند. اما اگر بدانید جویدن یخ هم نوعی اعتیاد است، چه حسی خواهید داشت؟ به این ترتیب ممکن است همه ما به شکلی جزو دار و دسته آقا تقی و دوستان بوده و از آن بی خبریم.

اگر بخواهید اعتیاد را در یک جمله تعریف کنید، چه می گوئید؟ فردی آویزان، بی حال، بی اعصاب و بددهنی که دیگر به آخ رخط رسیده و دیگر نمی تواند از پس خودش هم بر بیاید؟ اعتیاد تعریف علمی دارد. از نظر علمی به فردی معتاد می گویند که کنترلی روی کاری که انجام می دهد، حرفی که می زند یا چیزی که مصرف کرده یا می خورد، ندارد.

اعتیاد این شخص به هر کار یا چیزی که باشد، پس از مدتی غیرقابل کنترل شده، به مرحله حاد رسیده و سلامت جسمی یا روانی یا هر دوی آنها را در معرض خطر قرار می دهد. ریشه دو کلمه اعتیادت و عادت یکی است اما مرز باریکی بین عادت و اعتیاد وجود دارد. بنابراین شما ممکن است به کاری، رفتاری یا حتی خوردن خوراکی خاص عادت داشته باشید اما به آن معتاد نباشید.

* عادت: کار یا رفتاری که فرد خودش انجام آن را انتخاب کرده و پس از انجام آن، به اختیار خودش آن را به راحتی کنار می گذارد و هیچ نیاز جسمی یا روانی او را مجبور به انجام دوباره آن نمی کند.

* اعتیاد: یک عامل روانی یا جسمی فرد را مجبور به انجام کار یا رفتاری می کند. بنابراین فرد معتاد اختیاری برای آغاز یا اتمام یک کار ندارد. به این دلیل که از نظر جسمی یا روانی درگیر ماجرا شده و به آن وابسته است.

1- اعتیاد به بازی های رایانه ای

یادتان هست وقتی آثاری به عنوان اولین تکنولوژی روز وارد دنیای بازی های کودکان شد؛ هر روز چند ساعت پای آن می نشستید؟ یادتان هست چندتا دسته کنترل آثاری را شکستید؟ حواستان بود با هر بار بازی «هواپیما» چند بار بالا و پایین می پریدید؟ علاقه به بازی با بازی های جدید رایانه ای به دلیل نو بودن آنها اعتیاد محسوب نمی شود اما بعضی از شور به درش می کنند و بیش از 70 درصد ساعت های یک شبانه روز را سرگرم بازی با بازی های رایانه ای هستند. در این شرایط فرد به این رفتار معتاد سات.

آسیب ها: آسیب به بینایی، افزایش وزن و جدا شدن از دنیای واقعی و پیوستن به زندگی مجازی. در صورتی که افراد با بازی های خشن رایانه ای بازی کنند، خطر تکرار آن رفتارها دور از انتظار نیست. این افراد ممکن است به خود یا همسالانشان آسیب بزنند.

2- اعتیاد به خوردن خاک

شاید شنیده باشید بعضی از زنان باردار و یار خوردن مَهر دارند. این مشکل ممکن است به شکل اعتیاد به خوردن خاک رس در حالت عادی و افرادی که باردار نیستند هم بروز کند. این افراد معتاد به خوردن خاک هستند. بعضی افراد هم معتاد به خوردن

شن، گل و لجن، زغال و بتن هستند. به همین دلیل نام دیگر این نوع اعتیاد، اعتیاد کثیف یا آلوده است.

آسیب ها: این نوع اعتیاد اول از همه نشانگر کمبود آهن در بدن است. این افراد دچار کم خونی شدید هستند. بیشتر آنها اگر زود درمان نشوند، به دلیل خوردن این خوراکی های نامناسب می میرند زیرا این مواد غیرقابل هضم هستند.

3- اعتیاد به جراحی های زیبایی

تقریباً جایی از بدنشان نمانده تا بخواهند جراحی کنند. این افراد دچار اعتیاد به جراحی زیبایی و تزئین کردن سر و صورتشان هستند.

آسیب ها: هیچ وقت از ظاهرشان راضی نیستند؛ حتی وقتی دوران نقاهت عمل قبلی را می گذرانند به فکر جراحی بعدی هستند. آنها هزینه های گزافی را به خود تحمیل می کنند و وقتی از نظر مالی فقیر شدند برای جراحی های بعدی سراغ پزشکان نه چندان ماهر رفته و اثرات جبران ناپذیری روی بدنشان به جا می گذارند.

4- اعتیاد به جویدن یخ

اگر روزی در جایی صدایی شبیه به جویدن ته دیگ به گوشتان خورد، احتمالاً کسی آن اطراف در حال جویدن یخ است! این دوستان مثل آب خوردن یخ می جویند چون به آن اعتیاد دارند. جویدن یخ یکی دیگر از اعتیادهای نادر است. این اعتیاد زمانی برای این افراد در دسرساز می شود که بخواهند در جمع، به ویژه جمع های رسمی حاضر شوند.

آسیب ها: دندان ها اولین بخش هایی هستند که در اثر این اعتیاد آسیب می بینند. ابتلا به مشکلات گوارشی از معده درد تا ریفلاکس مری به معده از دیگر مشکلات این افراد است. افراد مبتلا به این نوع اعتیاد معمولاً در روابط زناشویی شان دچار مشکل بوده و بیشتر اوقات دچار کم خونی هستند.

5- اعتیاد به تلویزیون

چشمان این افراد را به تلویزیون کوک زده اند! اصلاً با صدای تلویزیون از خواب بیدار می شوند و حتی وقتی برفک تلویزیون را می بینند باز هم دست بردار نیستند و سراغ کانال گردی می روند! این افراد معتاد به تلویزیون دو دسته اند؛ بعضی از آنها از مستند پیوند شست پای موش تا اخبار ساعت 12 تلویزیون را به دقت تماشا می کنند ولی گروه دوم اصلاً برنامه ها را تماشا نمی کنند و همین که تلویزیون روشن است، دلشان خوش است!

آسیب ها: خواب این افراد مختل می شود و بیشتر اوقات از این موضوع شکایت دارند. ضعف بینایی، اضافه وزن، استرس به دلیل دیدن بعضی برنامه ها از آسیب های اعتیاد به تلویزیون است. همچنین احساسی از خلأ پس از اتمام مجموعه های تلویزیونی طولانی در این افراد دیده می شود.

6- اعتیاد به دروغ گفتن

اینها همان هایی هستند که یک روده راست توی شکمشان دارند! همین که دهان شان را باز می کنند، مطمئن هستید که از صد درصد حرف هایشان، 99.5 درصدش دروغ است. این افراد معتاد به دروغ گفتن هستند. نکته مهم اینکه این افراد از دروغ هیچ هدفی را دنبال نکرده و قصد رسیدن به مقام، پول و ... ندارند. دروغ می گویند چون به آن معتادند. از نظر علم روانپزشکی، دروغگوها به سه گروه تقسیم می شوند؛ دروغگویی مزمن یا غلو شده، دروغگویی بیمارگونه و دروغگویی وسواسی - اجباری.

جیم کری دو بار نقش کسی را ایفا کرده که اعتیاد دارد. یک بار در فیلم «دروغگو، دروغگو» که به دروغ گفتن معتاد بود و یک بار هم در «مرد بله گو» که چون نمی توانست نه بگوید به خرید کردن معتاد شد.

آسیب ها: طبیعی است که این افراد بعد از مدتی احساس سرخوردگی می کنند چون اطرافیان با آگاهی از مشکل آنها دیگر به حرف آنها گوش نداده یا بعد از مدتی مشت آنها را باز می کنند. معمولاً اگر خیلی حرفه ای دروغ نگویند. خودشان سوتی می دهند و مشت شان را بازی می کنند. اینجاست که خیس عرق شده و صحنه را با خجالت ترک می کنند.

7- اعتیاد به گوش کردن موسیقی

گوش بعضی ها انگار به هدفون میخ شده است یا احتمالا دست شان روی سوزن هدفونگیر کرده که بی وقفه رادیو با موسیقی گوش می کنند. این افراد به هر حالی که باشند، هدفون از توی گوش شان بیرون نمی آید. لازم به توضیح نیست که آنها معتاد به گوش کردن هستند. بیشتر این افراد عادت دارند با صدای بلند بشوند.

آسیب ها: کاهش حساسیت شنوایی، کاهش تدریجی قدرت شنوایی و ناشنوایی زودتر از سن طبیعی از نخستین مشکلات این افراد است. بعضی از این افراد به دلیل همذات پنداری که با بعضی موسیقی ها می کنند، دچار شکلی از قطع ارتباط با واقعیت و دنیای بیرونی می شوند.

8- اعتیاد به کتاب خواندن

کرم کتاب! در اینکه کتاب خواندن رفتار با فرهنگی است، شک نداریم اما بعضی برای کتاب خواندن وقت و مکان نمی شناسند. این افراد معتاد به مطالعه هستند. این افراد چیزی بیش از نیمی از روز را به مطالعه اختصاص می دهند. منظور از این مطالعه، خواندن انواع کتاب ها، مجلات و روزنامه هاست.

آسیب ها: آسیب به بینایی و کم خوابی. اضطراب برای تمام کردن کتاب. مجله یا روزنامه ای که در حال مطالعه آن بوده و شروع کردن کتاب دیگر از دیگر آسیب های وارد شده به این افراد است. آسیب به روند عادی و عدم رسیدگی به امور شغلی.

9- اعتیاد به پرندگان و حیوانات خانگی

درست مثل افرادی که گونی گونی گونی برنج انبار می کنند، بعضی ها محترک پرندگان و حیوانات خانگی هستند. این افراد اعتیاد به نگهداری از حیوانات دارند. آنها پرندگان و حیوانات خانگی را در خانه خودشان نگهداری می کنند. بنابراین وقتی وارد خانه شان می شوید، دست کمی از مغازه پرنده فروشی ندارند. گاهی جمعیت این پرندگان آنقدر زیاد است که بهتر است اهل خانه وارد قفس شوند و پرندگان در فضای خانه پر بزنند!

آسیب ها: انتقال بیماری های مشترک بین حیوانات و انسان مهمترین آسیبی است که معمولا معتادان به پرندگان و حیوانات خانگی را تهدید می کند. [بیشتر اوقات شرایط نگهداری پرندگان مناسب نیست و همین باعث مرگ آنها می شود].

10- اعتیاد به اینترنت

اصلا لپ تاپ را خاموش نمی کنند. اگر هم در طول 24 ساعت بخواهند از جایشان بلند شوند تا زخم بیشتر نگیرند، لپ تاپ در حالت آماده باش می ماند تا مبادا یک لحظه از اینترنت دور باشند. این افراد به اینترنت معتادند. آنها برای خرید یک عدد نان باگت ناقابل تا خرید مبلمان یا احوالپرسی از دوست و آشنا، به لپ تاپ وصل شده اند. اگر روزی اینترنت را از آنها بگیرند، فاتحه شان درجا خوانده است.

آسیب ها: حضور در دنیای مجازی، زندگی فردی، اجتماعی و تحصیلی تا خواب این افراد را هم تحت تاثیر قرار می دهد. آنها با مشکلات فیزیکی مانند اضافه وزن، بیماری قلبی، تحلیل ماهیچه ها و استرس دوره ای درگیر هستند و در طول روز بی هدف در اینترنت می چرخند!

11- اعتیاد به خرید کردن

اصلا مهم نیست حقوق گرفته اند یا نه؟ اصلا مهم نیست شپش در جیب شان معلق می زند یا اینکه پول خرد جیب شان تراول است؛ فقط مهم خرید و خریدن است. اصلا هم فرقی نمی کند چه می خرند؛ کفش، کیف یا یک قاب خالی از دست فروشی که نزدیک محل کارشان بساط کرده است. این افراد معتاد به خرید هستند و با این کار خودشان را آرام می کنند.

آسیب ها: معمولا این افراد هشت شان گرو نه شان است و کمدهان پر از خریدهایی است که اصلا نیازی به آنها ندارند یا به دردبخور نیستند.