العدد 3501 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 24 صفر 1441 - الموافق 23 أكتوبر 2019
Wednesday 23 October 2019 - No.3501 - 12 th Year

المخدرات .. وهمُ السعادة والهدوء

- المدمن ليس فرداً وإنما عائلة كاملة
- تعاطي المخدرات مرتبط بحالات السرقة وجرائم العنف وحوادث المرور
- المشكلة تؤثر على اقتصادات الدول بدءاً من عبء تكلفة العلاج إلى ضعف القدرة الإنتاجية
- بمجرد ملاحظة تغيرات على شخص تهتم لأمره ابدأ بالفحوصات ودع الأمر بين يدي العلم
- من الممكن لجميع الأشخاص الجيدين والذين نعرفهم عن قرب أن يقعوا في الإدمان
- اضطرابات القلق والشخصية يعتبران مدخلاً جيداً إلى نفق الإدمان
- الإدمان غالباً يكون نتيجة مشكلة نفسية سابقة وجد المدمن أن تعاطيه لبعض المواد يجعله أكثر ارتياحاً

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

- تحري علامات الإدمان على الأبناء أصبحت طريقة قديمة وغير مجدية حالياً
- كثير من أعراض الاضطرابات النفسية تتشابه إلى حد كبير جداً مع أعراض تعاطي المخدرات

تبدو مشكلة تعاطي المخدرات وإدمانها مشكلة أكبر من مجرد التفكير بأنها تهور لشاب في فترة مراهقته، أو تأثر بأصدقاء سوء مروا عليه في حياته وربما سيتجاوزها أن بذل مزيداً من الجهد للتعامل الحكيم وقوة في الإرادة ورغبة حقيقية للتخلص من هذه المشكلة، الموضوع أكثر تعقيداً من كل هذه التفصيلات الجزئية البسيطة للحالة الإدمانية.

ربما لا أنسى تلك العبارة التي قرأتها في كتاب لأحد أكبر معالجين الإدمان عندما قال: المدمن ليس فرداً؛ وإنما عائلة كاملة. كانت هذه العبارة مقدمة في فصل تكلم فيه المؤلف عن الزوجة المدمن على الأسرة بكاملها، بالرغم من كون ذاك العالم يعيش في مجتمع فردي النزعة ولا تمثل العلاقات الاجتماعية قيمة مثلما تمثلها في مجتمعنا العربي الذي يغلب عليه تغليب طابع الاتجاه الجمعي والأثر في العلاقات المتبادلة بين أفراده، ثم بدأ بطرح صور تأثير إدمان أحد أفراد الأسرة على بقية أفرادها، فلو كان الأب مدمناً كيف سيؤثر ذلك على الزوجة والأبناء، وإن كانت الأم كذلك فلها أسلوب قد يبدو مختلفاً قليلاً في التأثير على أسرتها، وهكذا ننطلق تأثير الابن على البقية، وتختلف بالطبع طريقة التأثير لو كان الابن مراهقاً يافعاً، أو كان ابناً متزوجاً كيف سيقوم الأجداد برعاية الأحفاد وتقليل ضرر تعاطي ابنهم للمخدرات.

وهكذا نتضح أنه ليس من السهل النظر إلى مشكلة الإدمان بأنها مشكلة فرد لم يلتزم بالقوانين، وإنما حالة يمتد ضررها خارج أسوار الفرد لتؤثر على الأسرة، ناهيك عن تأثيره على بقية المجتمع، فتعاطي المخدرات مرتبط بحالات السرقة وجرائم العنف وحوادث المرور، ويرتبط الإدمان من جهة أخرى بالجانب الاقتصادي بعيداً عن حياة المدمن نفسه إلى تأثير المشكلة على اقتصاديات الدول بدءاً من عبء تكلفة العلاج إلى ضعف القدرة الإنتاجية للمدمن إلى دور عصابات تجارة المخدرات وعملهم في غسيل أموالهم، «القذرة»، وانعكاس ذلك على اقتصاد الدولة بالكامل!

علامات الإدمان المضللة

ينشغل الكثير من الآباء في تحري علامات الإدمان القديمة التي اعتاد سماعها في السابق من المختصين أو غيرهم، وبيدا بالتأكد من تحقق وجودها في من شك بإدمانه، فكثيراً ما سمعنا من علامات الإدمان: البقاء لفترة طويلة في غرفته، السهر، عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية، طول المكث في الحمام، فقدان الأشياء الثمينة من البيت، وثقوب في ثوبه، وغيرها الكثير من العلامات التي كانت تجعل الوالدين في حالة شك، ولكن مع تطور المواد الإدمانية وخبرة كثير من المتعاطين بالطرق التي تمكنهم من التعاطي دون ظهور آثار واضحة عليهم، ومع تحول بعض السلوكات التي كانت تعتبر شاذة إلى نمط طبيعي في المجتمع مثل السهر وبقاء المراهق في غرفته لساعات طويلة دون مشاركته للأسرة في أنشطتها صار من الصعب الاكتفاء بتلك العلامات على التعاطي أو الإدمان.

انا اشك.. إذا أبدا الفحص

عندما يتزايد الشك في تغير سلوك الابن العام، وتحول نمط حياته بشكل مفاجئ على البدء في إجراء الفحوصات، فالتغير المفاجئ علامة مرضية سواء كانت مشكلته في تعاطي المواد المخدرة أو غيره من الاضطرابات النفسية التي تظهر فجأة ودون مقدمات على شكل تغير عام وسريع في المزاج والسلوك، وفي الحقيقة أن كثيرا من أعراض الاضطرابات النفسية تتشابه إلى حد كبير جداً مع أعراض تعاطي المخدرات، بل ربما أكون أكثر وضوحا لأقول إننا حين التشخيص قد يكون ظهور الاضطراب النفسي مستكملا لكل معايير التشخيص إلا أننا نفرق إن كان هذا اضطرابا مستقلا أم ناتج بسبب تعاطي مواد مؤثرة، وبالتالي ما يهمني قوله هنا أنك بمجرد ملاحظة تغيرات على شخص تهتم لأمره ابدأ بالفحوصات، ودع الأمر بين يدي العلم، فاول فحص للدم و البول سيوضح لنا خريطة المواد التي يتعاطاها، وبعدها ابدأ في رحلة العلاج من الإدمان ودواقعه، وإن كان التحليل سلبيا فابدأ بالبحث عن سبب التغير المفاجئ الذي لاحظته، ولا تبررها بالكلمة التي يهرب بها الآباء من مسؤولياتهم: مراهق، وفروق فردية، وأنا عندما كنت صغيرا فعلت كذا وكذا.. قل هذا الكلام بعد التأكد من السلامة.

في المقابل نجد من يستبعد وقوع ابنته في الإدمان، فهذه الطفلة البريئة الجميلة التي تخجل من مكالمة الناس في مكان عام وهادئة بطبعها ولم تفتعل مشكلة في حياتها المدرسية ولم تقع في نزاع مع أحد هل من الممكن أن تصبح اليوم مدمنة؟! والجواب بكل بساطة وأسف: نعم، من الممكن لجميع الأشخاص الجيدين والذين نعرفهم عن قرب أن يقعوا في الإدمان، فالإدمان يتسلل في كل أرجاء المجتمعات، فهو كالغاز السام عندما ينتشر في مكان ما.

لماذا يقرر من يتعاطى التعاطي؟

وهنا لا أتكلم عن الأسباب فالأسباب كلمة مضللة للحديث عن مشكلة تعاطي المخدرات، فالعلاقة السببية تخلي المدمن من مسؤوليته تجاه ما يفعله، فهو يتعاطى بناء على أشياء لا يمكنه التحكم بها، ولكني أختار كلمة أكثر موضوعية وهي الدوافع التي جعلت المدمن يبدأ في التعاطي، وعندها أجدني مضطراً للكلام عن الإدمان لوجود مشكلة نفسية سابقة وجد المدمن أن تعاطيه لبعض المواد يجعله أكثر ارتياحاً وهذا الذي نطلق عليه أسلوب المعالجة الذاتية، فهو لم يبدأ قاصداً أن يكون مدمناً وإنما أدمن في طريق تعافيه من مشكلة أخرى حاول حلها بطريقة غير صحيحة.

فجميع اضطرابات القلق قد تكون مدخلاً جيداً للدخول في نفق الإدمان، فالابن الخجول تجعله سيجارة الحشيش أكثر ارتياحاً وهو بين الناس، وكذلك ذلك الطالب المتفوق والذي يتوتر وقت الاختبارات سيجدها وسيلة مناسبة لزيادة هدوءه وشعوره بالسيطرة على نفسه والسكينة ويعتقد المسكين أنه عندما يهدأ بهذه الطريقة سيزداد تركيزه وقدرته على مسائل الامتحان دون شعوره بالانزعاج المحرج، وهكذا فجميع اضطرابات القلق يميل صاحبها للبحث عن السكينة وعندما يقوم بتجريب أي نوع من المواد الإدمانية المهدئة سيكرر تعاطيها ليحقق نفس النتيجة الجميلة، وفي كل مرة يعد نفسه بأنه لن يصبح مدمناً وأنه سينتبه وأنه أذكى من أولئك المدمنين الحمقى حتى يصبح واحداً منهم دون أن ينتبه!

بينما تجد المواد المنشطة طريقة سريعة وفعالة لتحريك مرضى الاكتئاب، تجعل مزاجه يتحسن في لحظات وينسى أو يتناسى أن مدة تأثيرها محدودة، وأنه بعد انسحاب المادة من جسمه يعود مزاجه أسوأ من قبل، وعندها يقرر العودة مرة أخرى لتعاطي جرعة جديدة، ونوع جديد، وكمية أعلى ليحقق النشوة ذاتها التي حققها في البدء!

ونجد في اضطرابات الشخصية على اختلاف تنوعاتها بوابة أخرى للإدمان وتختلف دوافعهم باختلاف طبيعة الشخصية التي يتمون لها، وهكذا نجد الذين يعانون من اضطراب فرط النشاط وتشتت الانتباه، والغاضبين والذين يفتقرون التحكم في اندفاعاتهم طرق مؤدية للنهاية السوداوية.

وهنا يجب علينا التنبه لعلاج الدوافع قبل علاج التعاطي، فخروج أسوأ المواد من الجسم أسرع بكثير مما تتصور، ومهما بلغت مدة التعاطي فخلال مدة أقصاها شهر يعود جسم المتعاطي خالياً من المواد الإدمانية وآثارها، ولكن ما جعله يقع في الإدمان هو سر العلاج، فإن تغلب على دافع الإدمان، وأدرك مدى الخسارة والألم الذي حققه له التعاطي وأن مشكلته الأولى لم تحل، ولكنه انشغل عنها بمشكلة أكبر وحين يشعر وكأنه ساقط من السماء سيبدأ التفكير الجدي بالبحث عن طرق الخلاص، وعدم الارتطام بالأرض.

في المرة القادمة ساكون منتبها..!

في إحدى زيارتي لأحد السجون التقيت شابا مراهقا كانت إحدى مشاكله تعاطي المخدرات، ولما تكلمنا حول المشكلة، قال لي: في المرة القادمة لن أصل لمرحلة الإدمان، ساكون منتبها! واستمرت هذه الكلمة تصاحبني في جميع جلساتي العلاجية مع المدمنين وفي جميع حواراتي داخل المدارس أو في تجمعات الشباب للتنبيه على أمر مهم ربما يغفل عنه أغلب المدمنين، وهو اعتقاده بأنه واقع في الإدمان لأنه لم يكن ذكيا بما فيه الكفاية للسيطرة على الكمية التي يجب عليه تعاطيها، أو أنه وقع في الإدمان لأنه كان مبتدئا بينما أصبح الآن محترفا وسيستطيع إدارة التعاطي بشكل إيجابي! وأحيانا يظن البعض أنه أكثر وعيا من أن يكرر ما وقع فيه في السابق عندما ابتدأ بتعاطي جرعة صغيرة ثم زادت مع الوقت. جميع هذه الافتراضات غير صحيحة، فجميع المواد حتى فنجان القهوة التي نشربها أو وجبة الغداء التي نأكلها بمجرد دخول هذه المواد داخل الجسم سيبدأ مشوارها وتأثيرها دون تدخل مني، وهكذا أي مادة مخدرة نتعاطاها سيبدأ مفعولها دون قدرتك على التحكم فيها، وفي الواقع أن قدرتك على التحكم تقف في إدخالها لجسمك أو وضعها تحت قدمك، في هذا القرار وفي هذه المرحلة تستطيع التحكم، ولكن بمجرد اتخاذك لقرار التعاطي تتوقف جميع قدراتك عن التحكم بها.

وجانب آخر يغفل عنه المدمنون وهو أنهم لا يستطيعون ولن يستطيعوا الامتناع عن زيادة الجرعة، وهذا لا يرجع لإرادتهم أو قوة شخصيتهم وإنما يعود كليا لطبيعة المواد وطريقة عملها وتأثيرها في الجسم، فلو كانت تتعاطى كمية بسيطة وكان لها تأثير أعجبك وسررت به، مع الوقت ستشعر بأن مفعول المادة لم يكن كما كان ويطلق على هذه الحالة طبيا (التحمل العالي) ويحدث هذا حتى مع الأدوية التي نتداوى بها، غالبا يبدأ بجرعة صغيرة لم يتعود عليها الجسم وتفقد قدرتها على تحقيق نفس النتائج التي كانت تحققها في السابق فيضطر الطبيب إلى زيادتها إلى جرعة أعلى، وهكذا تفعل أنت في موادك الإدمانية بعد أن تفقد المادة قدرتها على إعطائك الشعور والمزاج نفسه الذي كانت تعطيك إياه في بداية تجاربك.

هل هناك أمل؟!

ربما جميع المدمنين في جميع أنحاء العالم يأملون بتلك اللحظة التي يتخلصون بها من إدمانهم، بل ربما كثير منهم يقرر التخلص من حياته عندما فشل مرارا في التوقف عن الإدمان، ولكني ساكون صريحا وأقول إن علاج الإدمان ليس بالشيء السهل، ومن جانب آخر ليس مستحيلا فنحن نجد في كل يوم من ترك التعاطي من سنوات وأكمل دراسته وبعضهم جعل همه حمل رسالة تخليص الناس من التعاطي والإدمان، ومحاولة إبعاد الناس عن الألم الذي عايشه لسنوات سابقة، وعلاج الإدمان يبدأ بالقرار ثم الانصياع لقوانين العلاج، أكثر ما يجعل المدمنين يقعون في الانتكاسة والعودة لنفس الدائرة الأولى والتعاطي التساهل في التعامل مع قوانين علاج الإدمان، ولأنهم خاضوا تجربة تعاطي فيظنون أن الطبيب أو المعالج لم يجرب لذا فهو لا يعلم إلا كلاما قرأه في كتب، أو خبرات سمعها في جلسات العلاج النفسي من مرضاه، ولا يدري المدمن بغض النظر من صاحب الخبرة الأصدق أن النجاة من مستنقع الإدمان هو الالتزام الشديد بنمط الحياة الصحي الذي حددته جميع مؤسسات علاج الإدمان بكل تجاربها حول العالم والأبحاث التي تجرى يوميا حول السلوك الإدماني وطرق التعامل معه ودراسة الدماغ وتفاعلاته مع المواد كلها تقدم لك دون الخوض في تفاصيلها العلمية الأكاديمية لتحيا أنت دون حاجة لتلك الحبة أو الإبرة أو غيرهما.. عندها ستكون حيا بالفعل.

- مهما بلغت مدة التعاطي فخلال مدة أقصاها شهر يعود جسم المتعاطي خالياً من المواد الإدمانية وأثرها
- قدرتك على التحكم في المواد المخدرة تقف عند اتخاذ القرار بإدخالها لجسمك أو وضعها تحت قدمك

هل المدمن مريض أم مجرم؟!

في كل مرة نتم فيها مناقشة هذا السؤال هناك مدمن جديد يدخل في مجتمع المدمنين، وربما هناك مدمن يغادر ذلك المجتمع بجرعة زائدة يفارق بها الحياة، ولذلك البحث في مثل هذه الجدليات لن ينقذ المدمن الحالي، ولن يقلل من إمكانية دخول عضو جديد لأخوية المدمنين، ولكننا من المهم أن نعرف أن تعريفات الجريمة والمرض تختلف بحسب الهدف منها، فعند الطبيب جميع من يرتكب فعلا لا يرتكبه الناس عادة يعد هذا الفعل فعلا غير سوي، ويدرج تحت تصنيفات الطب النفسي ربما في اضطرابات الشخصية وربما في غيرها، ولكنه بالتأكيد عند كتابة هذا التشخيص لا يبرؤه من التبعات القانونية والأخلاقية التي تترتب على سلوكه غير المقبول، فمن الشائع جدا في تشخيصات الطب النفسي لأحد اضطرابات الشخصية تشخيص يعرف باضطراب الشخصية المضادة للمجتمع، وهذه الشخصية تتمتع بسلوك دائم ومستقر من انتهاك القوانين، وبالتالي يكون تشخيص هذه الحالة لا يعفي من العقوبة المترتبة على جرائمه، فغالب المجرمين يتوزعون بين اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع وغيرها من اضطرابات الشخصية، وربما أخصص لها حلقة خاصة في يوم ما، وكذلك تعاطي المخدرات تعد جريمة قانونية يحاسب عليها مرتكبها ولكن لأن هذه المؤسسة العقابية في الدولة تسعى لتعديل سلوك جميع المجرمين، وليس التشفي في معاقبتهم جعلها تسعى لتحديد مسار علاجي متخصص لحالات الإدمان، ولكن لا يمكننا تصور أن سائقا مخمورا ارتكب حادث مرور وحطم سيارة في طريقه أن يتم العفو عنه ولا يلتزم بإصلاح الضرر الذي ارتكبه بحق المجتمع وصاحب السيارة المحطمة، ولكنه في نفس الوقت ينظر إلى مشكلة التعاطي بوصفها سلوكا مرضيا لا يستطيع القاضي المتعامل معه بسلطة القانون لتعديله وإصلاحه لذا يحكم القاضي بما أوتي من قوة نافذة بإحالته لمركز علاج الإدمان، وعندها يختار المدمن إتمام علاجه في المصحة العلاجية أو قضاء فترة الحكم في السجن.

الصندوق الأسود..

في هذه الزاوية نستقبل استشارات القراء ونرد عليها في الأسبوع الذي يليه، مع مراعاة أن تبقى جميع المعلومات في حدود السرية احتراما لخصوصية القراء، يمكنك ارسالها على بريد الكتروني: binedan@live.com

ويجيب عليها د. مهند العيدان اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي أو أحد زملاؤه، وسيذكر اسم المستشار الذي أجاب السؤال.