

گفت و گو

# استیصال و راه برون رفت از اعتیاد

گفت و گو با ع. ر.

مواد بود و با دوستانش هر شب برنامه داشتند. وقتی به تهران آمدم در کنار آنها استفاده می کردم.

آیا برادرانتان موفق به ترک شدند؟

نه، هنوز سه نفر از آنها درگیر اعتیاد هستند.

هر سه هنوز تریاک مصرف می کنند یا نوع آن

واعض کرده اند؟

یکی از آنها ۲۰ سال است تریاک را ترک کرده و الکل مصرف می کند، ولی دو نفر دیگر هنوز تریاک مصرف می کنند.

آیا توصیه دکتربه او مصرف الکل به جای

تریاک بوده است؟

نه، من هم مدتی این کار را کردم. اتفاقاً

پزشکان این کار را رد می کنند. الکل کمکی به

ترک اعتیاد نمی کند و به من هم کمکی نکرد،

بلکه بک اعتیاد جدید است. مشروب در ایران

استاندارد نیست و قاچاق است، تهیه و مصرف

آن نیز سخت است. اوایل تنها نوشیدنی استاندارد

مصرف می کردم، اما پس از مدتی به علت تنگی

معیشت هر چه دستم می رسید مصرف می کردم.

در نهایت با خرید از برخی داروخانه ها، الکل سفید

می خوردم.

البته داروخانه ها الکل سفید را برای

پاشویه کردن و تب بر آن هم به آدم های قابل

اعتماد می فروختند.

داروخانه ها اگر به شخص اعتماد کنند

می فروشند. خرید و فروش مشروبات الکلی در

ایران و جهان تجارت پرسودی است.

آیا هر دو را ترک کردید؟

بله، من اکنون هیچ یک را مصرف نمی کنم.

چه تبعاتی برای شما داشت؟

دچار افسردگی شدم. به روانپزشک مراجعه

کرده و دارو مصرف می کنم. پس از مدتی

تریاک علاقه دارم. از آنجا که معمولاً پدرها سعی می کنند نیازهای بچه های خود را برآورده کنند، یک بار ایشان به من تعارف کرد و من هم پذیرفتم و این نخستین باری که مصرف کردم برایم بسیار لذت بخش بود.

پدرم به دلیل خوری نظامی اش به ما اجازه خروج از منزل را نمی داد و ما دوست زیادی نداشتیم و تنها مسیر مدرسه را می رفتیم و برمی گشتیم.

به ناچار در خانه کمک می کردیم و از سرناچاری درس می خواندیم که البته در درس هم بسیار موفق شدیم. بعدها سه نفر از برادرانم هم آلوده به

مواد مخدر شدند.

پدرتان به آنها هم تعارف می کرد؟

بله، پدر منی برای تریاک قائل نبود و از سویی هر میهمانی ای که می رفتیم و یا میهمان بودیم، بساط

تریاک پهن بود و ما هم استفاده می کردیم. پس از گرفتن دیپلم در دانشگاه تهران قبول شدم. برادرم

در تهران خانه مجردی داشت و او هم مصرف کننده

اعتیاد در جامعه ما مسئله ای فراگیر است، در حدی که می توان گفت به یک بحران تبدیل شده و رویارویی با آن به عنوان مسئله ای راهبردی، ضروری است. شما مدتی گرفتار این بیماری بودید، اگر ممکن است از فضایی که در آن بودید (مانند نشنگی) و بیان آن برای دیگران مشکل است، سخن بگویید.

این که بتوانم محیط رشد خود را دقیق توضیح دهم یک ضرورت است، چرا که شاید آن محیط، زمینه ساز اعتیاد من بوده است. من متولد ۱۳۳۵

هستم. خانواده ام مذهبی بودند، ما خانواده ای ۱۰ نفره بودیم شامل ۵ پسر و ۳ دختر و پدر و مادر.

سطح درآمد ما متوسط بود. پدرم نظامی بود و در خانه روحیه نظامی داشت. از زمانی که خود را

شناختم، با تریاک آشنا شدم. دولت در ابتدای دهه ۵۰ به کشاورزان اجازه کشت محدود دو باره

خشخاش داد، به طوری که در شهرها بساط و افور و تریاک، وسیله ای تفریحی بود و در میهمانی ها

استفاده می شد. پدرم مواد مصرف نمی کرد، اما برای میهمانانش آماده می کرد، ایشان حتی

سیگار هم نمی کشید و مشروب هم نمی خورد. در آن سال ها برادرم از سوی دولت به عنوان ناظر

به مزارع کشت خشخاش می رفت و بر برداشت و انبار کردن تریاک نظارت داشت و پدرم چون

سابقه ای هم در تیغ زدن و کشت و برداشت خشخاش داشت، بعدها او را برای برداشت هم

می بردند. هرگاه از مزرعه برمی گشت یک ظرف پر از تریاک با خود می آورد. گاهی اوقات هم آنها

را لول می کرد. وقتی پدرم میهمان داشت بساط منتقل را آماده می کردم من هم کنار او می نشستم،

چون بوی تریاک را دوست داشتم و از آن لذت می بردم، پس از مدتی پدرم متوجه شد که به

شروع اعتیاد به مواد مخدر همراه با لذت است، اما هر چه جلوتر می روید لذت آن کاهش می یابد. پس از لذت، بی حسی است. در سنین کم، بسیاری وابستگی به مواد را احساس نمی کنند، اما با افزایش سن این وابستگی بیشتر می شود، در این فاز دیگر لذتی وجود ندارد، بلکه وابستگی است

پژوهش و مراد ۱۳۸۹

پزشک، داروی مراقطع کرد و من دوباره افسرده شدم. این افسردگی ناشی از این بود که مصرف تریاک و مشتقاتش - البته مواد صنعتی رانمی دانم - باعث می شود پس از مدتی هورمون های مغزی ترشح نکنند، در نتیجه پس از ترک، افسردگی ایجاد می شود. گفته می شود پس از یک یا دو سال مصرف مستمر، در مغز هورمون هایی که باعث شادی و نشاط می شوند ترشح نمی شود، در حالی که ورزش به ترشح این هورمون ها کمک می کند.

### «علامت افسردگی شما چه بود؟»

□ کم تحرکی، سیاه بینی، بیوست، کم خوابی، پرخاشگری، ناامیدی، کم شدن میل جنسی و... من به پزشک نگفتم تریاک مصرف می کردم و او هم یک باره داروهای مراقطع کرد و من دوباره افسرده شدم و به الکل روی آوردم.

اعتیاد به مواد به گونه ای است که میزان مصرف روزانه شما (دوز) همواره بالا می رود و برای این که همواره در همان فاز نشنگی باقی بمانید باید دوز مصرف خود را افزایش دهید. برخی برای این افزایش دوز ناچار می شوند نوع مواد مصرفی خود را عوض کنند. تریاکی که اکنون در بازار وجود دارد ۸۵ درصد ناخالصی دارد، بنابراین هر چه حجم مصرف را بالا می برند باز هم نشنگی حاصل نمی شود، در حالی که ابتدا تریاک خالص و تازه مصرف می کردم و نشنگی آن بسیار بالا بود و قابل مقایسه با تریاک های امروزی نیست. برخی ناگزیر به شیر روی می آورند که اکنون تقلبی شده و ناخالصی دارد. من کسی را می شناسم که به خاطر همین عوامل از تریاک به کراک روی آورده بود (پرش کرده بود)، در ضمن آن که در کراک هم افزایش دوز داریم، برای نمونه من الکل را با میزان کمی شروع کردم، ولی به روزی یک بطری الکل سفید ۹۶ درصد رسیده بودم. در این وضعیت زندگی ام پاره پاره شده بود و من همچون جسدی در خانه افتاده بودم و در واقع نوع اعتیاد خود را عوض کرده بودم در چنین حالتی بود که ازدواج کرده و بچه هم داشتم.

### «همسران با این مسئله چه برخوردی داشت؟»

□ من در سال ۱۳۶۵ ازدواج کردم. در آن دوران ترک موقتی داشتم، اما به همسرم گفتم گاهی الکل مصرف می کنم، در حالی که مصرف نمی کردم. این نکته را از این جهت گفتم که زمینه را برای خود آماده کنم. سپس زندگی و فرزند، همسر را ناچار

کرد که بپذیرد. من مشکلات زیادی برای خودم و او ایجاد کردم. در این اواخر به «استیصال» رسیده بودم و مشکل زیادی داشتم.

■ چه شد که به خود آمدید؟ حتماً برخی به شما توصیه می کردند و برخی نصیحت و پر خوردهای مختلف با شما می شد و شما هم به استیصال رسیده بودید؛ در مورد عواملی که شما را یبداز کرد بیشتر توضیح دهید؟

□ شروع اعتیاد به مواد مخدر همراه بالذت است، اما هر چه جلوتر می روید لذت آن کاهش می یابد. پس از لذت، بی حسی است. در سنین کم، بسیاری وابستگی به مواد را احساس نمی کنند، اما با افزایش سن این وابستگی بیشتر می شود، در این فاز دیگر لذتی وجود ندارد، بلکه وابستگی است.

یکی دیگر از تبعات اعتیاد بنا به تجربه من، زودرنجی و نازک نارنجی شدن است. فرد معتاد با کوچکترین مسئله ای به شدت عصبی می شود و از کوره در می رود. در این میان چاره ای ندارد جز این که برای رفع این حالت دوباره به دامن مواد مخدر بر گردد.

■ در واقع برای دوری از مواد مخدر دوباره به مواد مخدر پناه می برید.

□ آدم معتاد مانند کسی است که در یک سیکل بسته افتاده است. شخص معتاد نمی تواند از این سیکل بیرون بیاید و باید کسی باشد که او را بیرون بیاورد و دستش را بگیرد. من از این وضعیت مستأصل شده بودم و به همه باید باج می دادم، چون یک نقطه ضعف داشتم. خودم خسته شده بودم و هر جا می رفتم مرا پس می زدند و سرزنش

آدم معتاد مانند کسی است که در یک سیکل بسته افتاده است. شخص معتاد نمی تواند از این سیکل بیرون بیاید و باید کسی باشد که او را بیرون بیاورد و دستش را بگیرد. من از این وضعیت مستأصل شده بودم و به همه باید باج می دادم، چون یک نقطه ضعف داشتم. خودم خسته شده بودم و هر جا می رفتم مرا پس می زدند و سرزنش می کردند

می کردند.

■ این سرزنش ها باعث نمی شد بیشتر به مواد روی بیاورید؟

□ بله، این سرزنش ها موجب رو بگردانی از مواد مخدر نبود، بلکه بیشتر مارا به دامن آن می انداخت. به گفته دکتر شریعتی مانند دیالکتیک سوردل است، مادر بچه اش را می زند و بچه از دست مادر به خود مادر پناه می برد. ما را سرزنش می کردند و دوباره به مواد پناه می بردیم و مصرف ما بیشتر می شد. سرزنش ها نشنگی را می پراند.

پس از نشنگی اگر کسی چیزی می گفت گویا مواد مصرف نکرده ای و دوباره باید مصرف کنی! گاهی با یک حرف همسر، کل نشنگی می پرید.

البته در حال حاضر رسانه ها و نهادهای مختلف به خانواده ها این آموزش ها را می دهند که با نصیحت و سرزنش، اعتیاد حل نمی شود، بلکه نوعی بیماری است و نیاز به روش دارد. وقتی نشسته بودم دنیا را می بخشیدم و وقتی خمار بودم پرخاشگر می شدم. البته همسرم متوجه بود که دلیل آن چیست. خود من از این وضعیت خسته شدم. دیگر خرج اعتیاد را هم نمی توانستم دریاورم. اوایل از حقوقم یک پس انداز برای خرج اعتیاد می گذاشتم و به خانواده نمی گفتم، اما از یک سو هزینه های زندگی و تورم و از سوی دیگر بگیر و ببندها قیمت مواد را افزایش می داد و شرایط سخت تر می شد. کم کم جایی هم برای مصرف مواد و هزینه کافی هم نداشتم. مصرف مواد داخل خانه هم به درگیری با خانواده می انجامید. سرانجام با همسرم مطرح کردم که قصد ترک کردن دارم و استقبال کرد. از او خواستم مانند یک بیمار با من

رفتار کند و او هم با من به خوبی راه آمد. تریاک را در شرایطی ترک کردم که ۸۵ درصد ناخالصی داشت و هنوز مواد صنعتی مانند شیشه، کراک و... هم وارد ایران نشده بود، در نتیجه شرایط برای ترک مساعد بود. آقای خلخال مسئول مبارزه با مواد مخدر شده بود و شرایط برای ما بسیار سخت بود. دیگر مواد به ما نمی‌رسید و اگر هم می‌رسید به درد نمی‌خورد و چون ناخالص بود، یکبار یک لول تریاک خریدم و هر چه از آن تریاک کشیدم نشئه نشدم، گویی اصلاً تریاک نبود، این وضعیت انگیزه ترک را در من افزود. این قدر آشغال کشیده بودم که گویا چند ماهی بود تریاک نکشیده‌ام، در نتیجه ترک برایم آسان‌تر بود، البته هنوز هم سخت بود. من ۵۶ ماه مواد را ترک کردم و به دنبال آن افسرده شدم. یک سال افسردگی داشتم و به روانپزشک هم مراجعه کردم و شرایطم را گفتم. تحت درمان قرار گرفتم و از سال ۷۳ تا ۷۸ برای افسردگی دارو مصرف می‌کردم و هیچ مواد دیگری مصرف نمی‌کردم. در سال ۱۳۷۸ به دلیل برخی مسائل شغلی، دچار مضیقه مالی و روحی شدم و این بار به الکل روی آوردم.

**به خاطر**

**قیمت آن بود؟**

موضوع ارزانی یا گرانی مطرح نبود، دیگر نمی‌خواستم به تریاک روی آورم و فکرمی کردم الکل سالم‌تر است. پس از یک سال متوجه شدم از چاله به چاه افتاده‌ام. الکل بدتر بود، زیرا زمانی که تریاک مصرف می‌کردم دست کم نمود بد نداشت، مگر این که زیاد مصرف می‌کردم و تابلو می‌شدم. اما دو استکان الکل فوری رفتار و گفتار انسان را تغییر می‌دهد و همه متوجه این می‌شوند که شما مشروب مصرف کرده‌اید؛ دهان بو می‌دهد، رنگ چهره و حالت‌های آن تغییر پیدا می‌کند، حرف زدن و صدا تغییر می‌کند و... باید فقط

**بخشی از پروژه ترک اعتیاد در ایران به توصیه سازمان بهداشت جهانی است. با توجه به رفتارهای پر مخاطره معتادان در استفاده از سرنگ مشترک و شیوع ایدز بین آنها، سازمان بهداشت جهانی از تمام پروژه‌های کنترل اعتیاد استقبال می‌کند**

می‌خوردم و داخل خانه می‌نشستم. مشکلات زندگی هم به واسطه از دست دادن کار و فشارهای دیگر بیشتر می‌شد. روزی یک بطری الکل، مانند یک مرده داخل خانه می‌افتم. چندین بار همسرم زیر بغلم را گرفت و با آژانس به مطب همان دکتر روانپزشکی که نزدش می‌رفتم برد. مدتی تحت درمان بودم. سرانجام نشستم و علل و عوامل نوشیدن الکل را بررسی کردم و متوجه شدم کارم به شدت استرس‌زاست. تصمیم گرفتم در ابتدا کارم را رها کنم؛ در یک مؤسسه دولتی کار می‌کردم، درخواست بازنشستگی دادم و بازنشسته شدم و کلی از استرس‌هایم کم شد. ورزش نیز به کمک آمد و طی یک پروسه چهارساله، استرس‌هایم کاهش یافت. از سال ۱۳۸۴ نیز مصرف الکل را قطع کردم و در این چهار سال بیشتر وقت خود را با ورزش‌هایی چون پیاده‌روی و استخر پر کردم. اکنون در یک مرکز درمانی کار می‌کنم و تجربیاتم را در اختیار دیگران قرار می‌دهم. در ضمن دارو هم مصرف می‌کنم؛ مطالعه، ورزش و پرداختن به امور روزمره زندگی، برنامه روزانه من است.

**پس از آن به کار دیگری نبود اختیار؟**

با توجه به روحیه ناسازگاری که داشتم به این نتیجه رسیدم که نمی‌توانم کار کنم. تصمیم دارم کار فرمای خود شوم، مثل کار در یک باغ‌آمنزرعه.

**آیا محیطی همچون باغ باز هم حس اعتیادتان را زنده نخواهد کرد؟**

برای من همیشه محیط‌های خلوت، افسردگی و... نمادهایی بود که به سوی مواد رهنمون می‌شد، یعنی به گفته روانشناسان هر شرایطی را مقتضی می‌دانستم که مصرف کنم، هر حالی اعم از شادی و ناراحتی مرا به مواد مخدر سوق می‌داد، اما در حال حاضر این اقتضانات از زندگی‌ام رخت بر

بسته است.

ممکن است این احساس دوباره ایجاد شود، آیا این قابل درمان است و یا کنترل می‌شود؟  
 من آن رانفی نمی‌کنم، حتی هنوز این احساس همراه من است، اما وقتی گذشته‌ام را پیش چشم می‌آورم به یاد این شعر سعدی می‌افتم که می‌گوید: «شب شراب‌نیز ز به با مداد خمار».  
 «طبیعتاً پیرامون انسان لذت‌های بسیاری است، چگونه یک نفر این همه لذت‌ها را می‌کند و با یک لذت مصنوعی به نشنگی می‌پردازد؟»

در مورد تریاک که من تجربه آن را دارم، بیشتر لذت‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، حتی میل طبیعی جنسی را و به شدت تضعیف می‌کند، تا آنجا که می‌تواند از مناسبات ما حذف شود. هر چه طول دوره مصرف مواد افزایش می‌یابد افسردگی عمیق‌تر می‌شود به طوری که تمام امیال و راحت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

**همسران چه نقشی در ترک اعتیاد شما داشت؟**

ایشان نقش بسیار مؤثری داشت. مشروب هم منع قانونی دارد و هم منع شرعی و به گفته حافظ «پنهان خورید می‌که تعزیر می‌کنند». معمولاً در خانواده‌ها خانم‌ها موافق نیستند، اما همسر من مشکلی برایم ایجاد نمی‌کرد، حتی گاهی ایشان را در مستی ضرب و شتم می‌کردم، البته از او عذرخواهی می‌کردم و ایشان هم مرا بخشید.

**ظاهراً ادعوا و همسرزنی در می‌خوازگی زیاد است؟**

بله، من در مستی بهانه‌گیری می‌کردم، به همسر و فرزندانم توهین می‌کردم و با آنها برخورد بدی داشتم. آنها از دست من عاجز شده بودند و من هم خود را خیلی سرزنش می‌کردم اما در باتلاقی گیر افتاده بودم که راه‌گریزی نداشتم. خودم می‌خواستم ترک کنم، چرا که واقعا دیگر لذتی از مشروب یا مواد نمی‌بردم و همسرم در این راه همسرم به من کمک بسیاری کرد.

**آیا از دواج زود هنگام می‌تواند مانع از اعتیاد شود؟**

نمی‌توان گفت. اکنون که از دواج پیچیده و سخت شده، برخی از کسانی که تمکن مالی دارند این کار را می‌کنند. من هم شاید این گونه زودتر نجات می‌یافتم، اما زندگی مشترک اکنون سخت است، حتی نیازهای جنسی می‌تواند انسان را به مصرف مواد مخدر سوق دهد، چرا که باعث فرار از نیازهای جنسی می‌شود.

پدرم به هر کس که به او در مالش و لول کردن تریاک کمک می کرد، مقداری تریاک می داد. من هر گاه ایشان میهمان داشت کمی می دزدیدم و هر گاه خانه خالی بود استفاده می کردم.

برخی اوقات فکر می کنم هدف رژیم شاه از اجازه کشت خشخاش، گسترش اعتیاد بود. من به یاد دارم کشاورزان مثلاً از هر پنج ظرف تریاک، سه ظرف را به دولت می فروختند و دو ظرف را خودشان برمی داشتند. پس از مدتی متوجه شدم بیش از نیمی از تریاک تولیدی در مسیر غیر دولتی می افتد و قاچاق می شود. کشاورزها به بازرسان رشوه می دادند و تریاک خود را در مسیر قاچاق قرار می دادند.

در افغانستان که مرکز اصلی کشت خشخاش است تا مدت ها مصرف بسیار کم بود، یک دلیل آن انگیزه های مذهبی بود و دلیل دیگر این که می خواستند بفروشدند و درآمد داشته باشند. در رژیم گذشته تنها خان ها تریاک می کشیدند. در همین دوره ۸۰ درصد حاجی های ما که به دلیل افزایش درآمد واجب الحج شدن از روستاها بودند، دولت هم انحصار خرید داشت و صادر می کرد که نوعی رونق اقتصادی به وجود می آورد. پس از کودتا به جای این که با اعتیاد مبارزه شود با تریاک مبارزه شد، در حالی که خشخاش یک گیاه است و خدا آفریده، این دیدگاه از پیش هم وجود داشت. مثلاً ایوج میرزا می گوید: «ای کاش شود خشک بن تاک خداوند زین ماه به شر حفظ کند نوع بشر را»، یعنی به جای مبارزه با سستی و اعتیاد با انگور و خشخاش مبارزه شود. در حالی که خشخاش یک منبع درآمد بوده و کلی از بیماری ها را درمان می کرد. تریاک هم صادر و در داروسازی نیز استفاده دارد، برای نمونه مورفین از آن استخراج می شود و مسکن بسیار قوی است و کاهش بسیاری از آلام می شود.

در آن زمان البته تریاک را فقط خوانین و برخی پیر مرد ها با توصیه پزشک مصرف می کردند و در بین سنین بالای ۶۰ سال توزیع دولتی می شد. مصرف آن همه گیر نبود، بلکه وضع کشاورزان را از نظر مالی بهبود بخشیده بود. بیشتر روستاییان را به شهر آورد و روستاها خالی شد، اما در خانه ما شرایط مالی بد نبود که برای فروش آن برنامه بریزیم. از سویی پدرم هم تریاک را در اختیار ما قرار می داد و این موضوع را برای کسی که مصرف نکرده نمی توان توضیح داد.

ضمن این که کشیدن تریاک باز خورد اجتماعی منفی از نظر حرام بودن هم نداشت.

کشیدن تریاک از نظر اجتماعی منفی نبود.

آیا شما در آستانه ترک اعتیاد با نهاد خاصی هم ارتباط داشتید؟

آن زمان هنوز نهادهای ترک اعتیاد به وجود نیامده بود. من در سال ۷۳ در حالی که هنوز نهادهایی مانند N.A وجود نداشتند، تریاک را ترک کردم.

پیش از این اشاره کردید معتاد در باتلاقی می افتد که نمی تواند خود را نجات دهد. این عامل خارجی که باید به شما کمک می کرد چه بود؟ یعنی آنهایی که باید دست انسان را بگیرند، چه کاری باید بکنند، برای نمونه دختری ۹ ساله یک مرد سیگاری به پدرش گفته بود پدر آیانمی خواهی ازدواج و بچه دار شدن مرا ببینی؟ گفته بود چرا! دختر گفته بود پس چرا سیگار می کشی؟ و این زمینه ترک اعتیاد آن مرد در یک لحظه شد و یاراننده ای که معتاد به هر وین بود می گفت پسرم هر روز به من می گوید چرا صورتت این طوری شده و... این احساس پسر نسبت به چهره پدر، باعث ترک او شده بود. شما گفتید توصیه و تهدید مؤثر نیست، بنا بر این چه برخوردی را مؤثر می دانید؟

در مورد خودم باید بگویم که معمولاً زودتر از محل کارم می آمدم تا خانه خلوت باشد و پسرم نباشد. دوست نداشتم بدانند پدرش آلوده است. همسرم دبیر علوم اجتماعی آموزش و پرورش بود و بعد از من می رسید. پسرم را از مهد کودک تحویل می گرفتم و به خانه می آوردم. غذایش را برایش می بردم تا در اتاقش بخورد و خودم در

بعدها که اعتیاد را ترک کردم و وارد زندگی شدم، تازه فهمیدم چه لذت هایی در زندگی هست؛ پای یک چشمه نشستن، استخر رفتن، با خانواده چای خوردن و... گویا دوباره متولد شدم. برخی مراکز ترک اعتیاد، آن را تولد دوباره می نامند، یعنی گویی از نو متولد می شوی و جهان را می شناسی. از خوابیدن، غذا خوردن و... لذت می بردم؛ لذت هایی که در دوره اعتیاد به آنها فکر هم نمی کردم

آشپزخانه مشغول می شدم. یک بار هنگامی که مصرف می کردم بیدار شد و به آشپزخانه آمد و گفت بابا سیگار می کشی؟ من هم انکار کردم و بساط را جمع کردم، اما یک چیزهایی دستگیرش شد. این اتفاق تلنگری شد و پیش خود فکر کردم اگر این بچه که ۵۶ ساله است بزرگتر شود و اعتیاد مرا بفهمد چه تأثیری رویش خواهد گذاشت؟ از آن لحظه به فکر ترک مواد افتادم. البته فکر ترک ایجاد شده بود، اما در مورد آن مرد بودم. این تلنگر در اینجا موجب شد همسرم مانند یک بیمار با من برخورد کند. او از هر کاری که احساس می کردم مرا پریشان یا عصبانی می کند دوری می کرد. برای من این تلنگر پسر بود، چرا که دوست نداشتم مراد در وضعیت اعتیاد ببیند. همیشه از این صحنه فرار می کردم.

فرد معتاد چه زمانی به استیصال و عجز می رسد و ویژگی های آن چیست؟

معتاد نسبت به وضعیت خود به زودی عاجز می شود و معدودند معتادانی که دیر از وضع خود عاجز می شوند، اما با وجود عجز راه برون رفتی پیدا نمی کنند. به نظر من مراکز ترک اعتیاد را باید مراکز کنترل اعتیاد نامید. ترک اعتیاد ممکن نیست، در برخی از این مراکز برای ترک اعتیاد شربت متادون می دهند که آن هم نگهدارنده است و به عنوان جایگزین استفاده می شود تا بتوانند راحت تر کنترل کنند، در نتیجه اعتیاد را می توان کنترل کرد، ولی نمی توان ترک کرد. پس از مدتی مصرف شربت متادون باید داروهای دیگری مصرف کرد.

نهاد N.A استفاده از دارو را قبول ندارد و بیشترین تأثیر را در معتادان گذاشته است.

من هم این گونه شنیده ام، ولی می دانم که آنها روش های را که مبتنی بر بنیادها و روش های علمی است قبول ندارند و معتقدند که با روش های علمی کسی موفق به ترک موادمی شود.

به طور کلی بخشی از پروژه ترک اعتیاد در ایران به توصیه سازمان بهداشت جهانی است. با توجه به رفتارهای پر مخاطره معتادان در استفاده از سرنگ مشترک و شیوع ایدز بین آنها، سازمان بهداشت جهانی از تمام پروژه های کنترل اعتیاد استقبال می کند. تجربه نشان داده که بهتر است یک معتاد به جای تزریق، شربت متادون بخورد تا دست کم مبتلا به ایدز نشود.

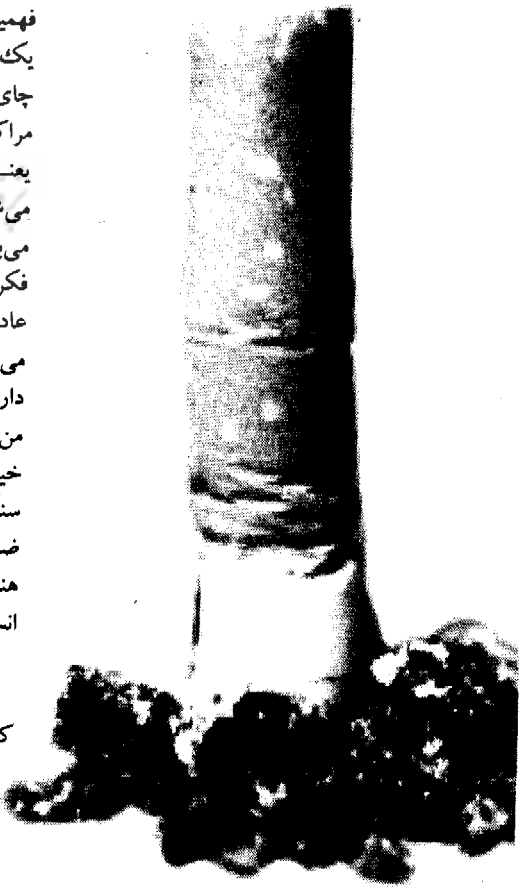
اگر ممکن است در مورد تلنگر هایی که معتاد را به خود می آورد بیشتر توضیح دهید.

کسی که می خواهد به سوی ترک اعتیاد

برود، باید از مرحله لذت عبور کرده باشد، یعنی به مرحله وابستگی رسیده باشد. من در سه سال آخر اعتیادم به این مرحله رسیدم و دیگر هیچ لذتی از مواد نمی بردم، بلکه وابسته به آن بودم و باید رأس ساعت خاصی جایی پیدا کرده و مصرف می کردم. یکی از راه هایی که موجب ترک می شود همین عدم لذت بردن است که انسان را به استیصال می کشاند. این مواد انسان را به جایی می رساند که کم کم حتی از خودش بدش می آید و کنترل وقت، غذا خوردن، خانواده، کار و تمامی اموری که با آنها سروکار داریم از دست انسان خارج می شود. در واقع اراده از دست فرد خارج و به دست مواد سپرده می شود.

یعنی برده مواد می شوید و هیچ اراده ای ندارید، بلکه هر کاری کنید برای مواد است.

حتی خوابیدن و بیدار شدن هم به عشق مواد است. از صبح که بیدار می شدم دغدغه و برنامه ریزی برای تهیه مواد مخدر داشتم. به دلیل اوضاع بد مالی ناچار برای مصرف روزانه ام و یا حداکثر برای دو یا سه روز مواد تهیه می کردم. از سویی فرد معتاد، کم کم محافظه کار می شود، به طوری که معمولاً چند فروشنده می شناسد و به نوبت از آنها تهیه می کند و ممکن است یکی از فروشنده ها به هر دلیلی نباشد یا باز داشت شده باشد. من اول صبح به یکی از آنها زنگ می زدم و



اگر نبود استرس می گرفتم، گویی آب سرد روی بدنم می ریختند. با بقیه تماس می گرفتم تا یکی را پیدا کنم و مطمئن شوم مواد را پیدا می کند. بعد باید برای خرید آن برنامه ریزی می کردم و به فکر جایی برای مصرفش بودم، مثلاً خانه خالی یکی از دوستان است و... در واقع تمام برنامه روزانه ام را با مواد مخدر هماهنگ می کردم، حتی برنامه خانواده را با مواد مخدر تنظیم می کردم، مثلاً با بچه ام قرار می گذاشتم او را پارک ببرم، اگر با برنامه مواد کشیدنم تداخل داشت آن برنامه را به هم می زدم و همین باعث ناراحتی بچه ام می شد. این موضوع مرا هم افسرده می کرد و از خودم بدم می آمد. کم کم تنها به شرط وجود مکانی برای مصرف به مسافرت می رفتم و میهمانی ها را هم با همین ملاک می پذیرفتم. در واقع دنیا را به گونه دیگری می دیدم و فکر می کردم بقیه زندگی نمی کنند و تنها وقت می گذرانند. مافکر می کردم و حس می کردم از بقیه جلو تریم.

نام هر وین متناسب با همین وضعیت انتخاب شده، «هیرو» یعنی قهرمان، معتاد دچار توهم می شود و خود را بزرگتر از بقیه می بیند.

البته ما خود را بزرگتر می دیدیم و فکر می کردیم دیگران درک درستی از دنیا و هستی ندارند و درک آنها کاذب و غیر واقعی است. بعدها که ترک کردم و وارد زندگی شدم، تازه فهمیدم چه لذت هایی در زندگی هست؛ پای یک چشمه نشستن، استخر رفتن، با خانواده چای خوردن و... گویا دوباره متولد شدم. برخی مراکز ترک اعتیاد، آن را تولد دوباره می نامند، یعنی گویی از نو متولد می شوی و جهان را می شناسی. از خوابیدن، غذا خوردن و... لذت می بردم؛ لذت هایی که در دوره اعتیاد به آنها فکر هم نمی کردم. از هر چیزی که یک انسان عادی لذت می برد، فرد معتاد لذت نمی برد و فکر می کند لذت همان حسی است که او با مواد مخدر دارد. کسی که آن را تجربه نکرده متوجه منظور من نمی شود و البته دنیایی است که تجربه نکردنش خیلی بهتر است؛ تجربه اش می تواند هزینه های سنگینی داشته باشد. من هم اکنون نیز داروهای ضد افسردگی مصرف می کنم، یعنی شاید حتی هنوز هم که مواد مصرف نمی کنم. درک یک انسان غیر معتاد را از زندگی ندارم.

از تجربه های دیگر دوستان خود بگوئید.

در مرکزی که من فعالم، پسری ۲۳ ساله بود که مصرفش تنها کلونازپام بود، این قرص یک

داروی اعصاب قوی است، او اکنون به حدی دچار تیک عصبی است که به محض ورود متوجه تیک او می شوید. او روزی ۵۰ قرص مصرف می کرد تا نشه شود.

یک جوان دیگر که کارش به کار تون خوابی کشیده بود می گفت یک شب ساعت ۱۲ با دوستم یک تیر آهن ۱۴ را از خیابان آهنگ دزدیدیم و روی دوش خود تا میدان مولوی حمل کردیم و آن را فروختیم. می گفت من که یک ساک دو کیلویی را بلند نمی کنم، نمی دانم اعتیاد با من چه کرده بود که در فزانشگی، یک تیر آهن ۱۴ را دو نفری این همه راه آوردیم و فروختیم. مواد مخدر، تیروزا هم است. البته این جوان شیشه، تریاک، کراک، حشیش، قرص و... مصرف کرده بود.

می گویند این مواد اول جان می دهد بعد، جان می گیرد.

بله، یکی از عوامل ترک اعتیاد من، همسرم بود. اگر برخوردهای ایشان نبود شاید هیچ گاه موفق به ترک اعتیاد نمی شدم.

در ایران معمولاً دولت ها مسئولیت رویارویی با اعتیاد را نمی پذیرند و مسئولیت آن را بر دوش خانواده ها می اندازند، چرا این گونه است؟

هزینه ترک اعتیاد بالاست. در مراکز ترک اعتیاد اروپایی، مددکاری که می خواهد به یک معتاد کمک کند، ابتدا وضع زندگی و درآمد معتاد را می سنجد و طبق گزارشی که از این وضع می دهد آن مرکز برای معتاد اشتغال زایی هم می کند و فرد معتاد دائم تحت کنترل پزشک قرار می دهد، این هزینه ها از عهده دولت ها بر نمی آید.

در کل دولت چه کارهایی می تواند در این مورد انجام دهد.

وقتی جلوی تفریحات و شادی های سالم و عادی مردم گرفته می شود باعث دامن زدن به تفریحات مخفی می شود. تنها میزان سینماها در ایران با توجه به رشد جمعیت شهرنشینی این آمار نصف شده است! آمار استخر و ورزشگاه و... نیز از این بهتر نیست. امکانات تفریحی در ایران کم است و همین ها هم با محدودیت روبه روست.

با تشکر از این که وقت خود را در اختیار خوانندگان نشریه گذاشته اید. امیدواریم بر شمردن تجربیات شما موجب آن شود که کسی در این راه گام برندارد و راهنمایی برای برون رفت کسانی باشد که در این راه گام برداشته اند و می خواهند خود را نجات دهند.

تیر و مواد ۱۳۸۹  
آذرماه