

محرومیت از مواد مخدر

- کناره گیری از مواد مخدر چیست؟
- چگونه به وقوع می پیوندد؟
- نشانه هایش کدامند؟
- چگونه درمان می گردد؟
- علائم چقدر طول می کشد؟
- آیا می توانم به خودم کمک کنم؟
- برای پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر چه کاری می توان کرد؟

□ محرومیت (ترک) مواد مخدر چیست ؟

اعتیاد دارویی به مخدر ها یک وابستگی جسمانی یا روانشناختی به طبقه خاصی از داروها است. مواد مخدر، داروهایی هستند، که تغییراتی را در پاسخ به احساسات تولید می کنند. مواد مخدر همچنین تغییراتی خلقی، ناهوشیاری یا خواب عمیق تولید می کنند. نمونه های این مواد شامل هروئین، کدئین، مورفین و متادون می باشد.

شخص معتاد به این مواد ممکن است دلیل حمایت نشدن، نداشتن پول یا قرار داشتن در یک محیط کنترل شده از قبیل، زندان، بیمارستان یا موسسه ای دیگر که در آن تهیه مواد امکان پذیر نباشد، از مواد مخدر محروم گردد. همچنین ممکن است خود شخص جهت از بین بردن اعتیادش تصمیم به عدم مصرف بگیرد.

□ حالت محرومیت (کناره گیری) چگونه ایجاد می شود؟

فرد معتاد کسی است که سابقه طولانی و یا مکرر از مصرف مواد را در یک دوره وسیع دارد. در افراد معتاد نشانه های ترک بعد از توقف مصرف ظاهر می گردد. محرومیت از مواد معمولاً ناراحتی هایی را به وجود می آورد ولی به مرگ منجر نمی گردد.

□ نشانه ها کدام هستند؟

نمره های شدت محرومیت از مواد مخدر و نشانه هایش هر کدام عبارت هستند از:

- نمره صفر: آرزوی شدید دارو و اضطراب
- نمره یک: آبریزش از چشمها، آبریزش بینی و خمیازه کشیدن
- نمره دو: علاوه بر نشانه های فوق، بزرگ شدن مردمک چشمها، فقدان اشتها، لرزها، دوره های گذرای سرد و گرم شدن و درد در تمام بدن.
- نمره سه و چهار: حالت تشدید شده نشانه های فوق، بعلاوه افزایش دمای بدن، فشار خون، نبض و میزان تنفس.

□ نشانه های اضافی اعتیاد شدید عبارتند از:

- استفراغ، تکرر ادرار و کاهش وزن
- انزال یا ارگاسم خود بخود

□ چگونه حالت کناره گیری درمان می گردد؟

درمان موفق حالت محرومیت از مواد مبتنی بر این اصل است که بهتر است برای شخص مقادیر کافی دارو جهت خلاص شدن از نشانه های محرومیت داده شود بدون اینکه به ابر گرفتگی شعور یا افزایش آن منجر گردد.

□ درمان متادون :

دکتر درمان را با دادن متادون در مراحل اول ظاهر شدن نشانه های محرومیت شروع می کند. متادون یک داروی بشر ساخته طولانی اثر است که برای درمان محرومیت دارویی معتادان به مورفین و هروئین بکار می رود. متادون از طریق دهان و هر ۴-۶ ساعت و تا زمان ناپدید شدن نشانه ها داده می شود. سپس دکتر به تدریج مقدار متادون را کم می کند.

افراد دارای اعتیاد متوسط معمولاً در یک دوره ۵-۱۰ روزه دارو را ترک می کنند. در این دوران شخص از نظر طبی کنترل می گردد.

کسانی که اعتیاد قوی تری دارند ممکن است چندین ماه دربرنامه درمانی متادون باقی بمانند. گر چه متادون خودش نیز یک داروی اعتیاد آور است و بعضی از مردم اعتیاد به هروئین و رفتار جستجوی دارو را به طرف اعتیاد به متادون و جستجوی آن تغییر می دهند، اما کنترل اعتیاد به متادون آسانتر است.

□ درمانهای دارویی دیگر

یک درمان دارویی جانشین که ممکن است پزشک شروع کند، استفاده از کلونیدین است. دارویی که به نظر می رسد برای ترک اعتیاد به سیگار نیز به مانند اعتیاد به مواد مخدر کمک می کند. معمولاً کلونیدین سه بار در روز و در یک دوره زمانی ۱۰ تا ۱۴ روزه تجویز می شود. در این درمان کاهش مقدار دارو ضرورتی ندارد.

□ درمان روان شناختی

دکتر یا مشاور به شخص کمک می کند تا بفهمد که مشکل دارویی دارد. همچنین مراقبت بهداشتی به شخص کمک می کند تا فشارهای موجود در زندگی خود را مشخص و راهبردهایی را برای مقابله موثر با فشار و اضطراب ایجاد کند.

دکتر یا مراقب بهداشتی گروه های خودیاری جامعه نگر که معمولاً توسط معتادان سابق هدایت می شوند و یا مشاوره های فردی ویژه معتادان را پیشنهاد می کنند. والدین، اعضای خانواده و دوستان می توانند برای ایجاد یک گروه حمایتی جلسات مشاوره ای داشته باشند. این جلسات شخص را تشویق می کند تا درباره احساسات خود حرف بزند و نیز ممکن است اطلاعاتی در مورد تغذیه، ورزش، آرامش و روشهای تنفس عمیق برای شخص فراهم نماید.

□ اثرات تا چه زمانی ادامه می یابد؟

اثرات مواد مخدر بسته به نوع ماده مورد مصرف متفاوت است ولی عموماً ۴ تا ۶ ساعت طول می کشد. دوره های محرومیت از شخصی به شخصی دیگر متفاوت است اما دوره حاد آن معمولاً ۷ تا ۱۰ روز می باشد.

□ چگونه می توانم به خودم کمک کنم؟

خطوط راهنمای زیر را دنبال کنید:

- دوره درمانی تجویز شده توسط پزشکتان را کامل کنید.
- داروهای مخدر را مجدداً مصرف نکنید.
- فقط داروهایی را مصرف کنید که توسط پزشکتان تجویز می گردد.
- از عوارض جانبی داروهای مورد مصرف و تعامل آنها با سایر داروها آگاه باشید.
- از کسانی که داروهای خیابانی (اصطلاحی را برای مواد مخدر) را مصرف می کنند و نیز از جاهایی که قبلاً آنها را تهیه و یا مصرف می کردید، دوری کنید.
- برای خودتان و یا هر کس دیگری که احساس می کنید معتاد شده است، به دنبال مشاوره باشید.

- با یک گروه حمایتی که می تواند شما را در مواقع سخت حمایت کند، مرتبط باشید.
- یک برنامه ورزشی را شروع کنید.
- روزی یکبار آن را انجام دهید. فراموش نکنید که شما همیشه در حال بهبود هستید و هیچگاه به طور کامل از شر اعتیاد خلاص نیستید.

□ برای جلوگیری از اعتیاد به مواد مخدر چه کاری می توان کرد؟
 از مواد مخدر دوری کن مگر مواردی که پزشک به دلیل مسایل طبیی آن را تجویز کرده باشد که در این موارد نیز مصرف آن را مورد بازنگری و واریسی قرار بدهید.

ترجمه:

مجید محمود علیلو

کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و همکار مرکز مشاوره دانشگاه تهران

