



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



دانشگاه فرهنگیان
معاونت دانشجویی

شماره

۲۰۹

پیام مشاور

PAYAM-E MOSHAVER

تیر ماه ۱۳۹۸

سال نوزدهم

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

کانابیس، شروع یک پایان

Cannabis, where the end begins

به مناسبت ۲۶ ژوئن، مصادف با ۵ تیر



روز جهانی مبارزه با مواد مخدر

بیش از اندازه منجر به پیام‌های خارج از اندازه در مغز و مشکلاتی در کانال‌های ارتباطی در مغز می‌شود. شبیه حالتی که کسی به جای گفتار با صدای معمولی از پشت یک میکروفون در گویشتان فریاد بزند.

اگرچه مشخص است که در زمانی که اعتیاد به وجود آمد چه بر سر مغز می‌آید اما نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم که یک نفر چند بار باید مواد مصرف کند تا معتاد شود. در هر صورت مهمترین علت اعتیاد مصرف مواد است.

تغییراتی در مغز شده و فرد را به سمت جستن مواد و مصرف دوباره و دوباره مواد می‌راند به رغم آنکه مصرف مواد با عواقب منفی مانند، از دست دادن دوستان، مشکلات خانوادگی یا سایر مشکلات جسمانی و روانی همراه است.

اثر مواد بر مغز

مواد اعتیادآور مواد شیمیایی هستند. وقتی کسی این مواد را وارد بدنش می‌کند خواه از طریق تزریق، تریزیک، استنشاق یا خوراکی، این مواد باعث بی‌نظمی در کارکرد معمول مغز شده و کار سلول‌های عصبی را در ارسال، دریافت و فرآوری پیام‌های عصبی مختل می‌کنند. اثر مواد مختلف بر مغز متفاوت است. برخی مانند ماری‌جوانا اثر انتقال دهنده‌های عصبی را برگیرنده عصبی تقلید می‌کنند و برخی مانند کوکایین و متامفتامین باعث آزادسازی بیشتر انتقال دهنده‌های عصبی و در نتیجه اختلال کارکرد در پیام‌رسانی عصبی می‌شوند، تحریک

مصرف مواد و اعتیاد، یک مشکل روانپزشکی، اجتماعی، روان‌شناختی است که زندگی طیف وسیعی از افراد اجتماع را به ویرانی می‌کشد. مجمع عمومی سازمان ملل ۲۶ ژوئن را روز جهانی مبارزه با مواد مخدر و قاچاق نام‌گذاری کرده‌است تا با برپایی مراسم و نشست‌های بین‌المللی اقدامات مقتضی در خصوص مبارزه با قاچاق مواد مخدر و موضوع پیشگیری از اعتیاد و درمان آن صورت بگیرد. به بهانه روز جهانی مبارزه با اعتیاد بیایید درباره‌ی ابعاد مختلف این مشکل خانمان‌سوز بیشتر بدانیم:

اعتیاد

اعتیاد یا وابستگی به مواد یک بیماری مزمن مغزی و از جمله اختلالات روانپزشکی طبقه بندی می‌شود. این اختلال باعث می‌شود فرد مبتلا، به صورت وسواس‌گونه و به اجبار علیرغم عوارض و آسیب‌ها دنبال مواد باشد. مصرف در بار نخست غالباً به دنبال انتخاب آزادانه فرد است. با این حال مصرف مکرر مواد باعث ایجاد

International Day Against
DRUG ABUSE &
ILLCIT TRAFFICKING
26th June

کانابیس

خطری که دست کم انگاشته شده

عوارض مصرف بلند مدت کانابیس‌ها

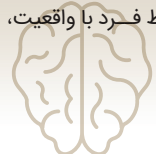
افزایش احتمال بیماری‌های تنفسی مانند برونشیت مزمن، سرطان ریه، سرطان دهان و گلو



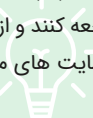
ایجاد "سندرم بی‌انگیزگی" که شامل افت انرژی و کاهش اشتیاق برای کار و تحصیل و لذت نبردن از مواردی است که فرد در گذشته از آن کارها لذت می‌برده است.



افزایش احتمال ابتلا به اختلالات روانشناختی مانند افسردگی، اضطراب، گیجی و بدبینی (افرادی که سابقه مشکلات روانپزشکی در خود و خانواده دارند، حتی مصرف کوتاه مدت کانابیس‌ها ممکن است منجر به قطع ارتباط فرد با واقعیت، توهم و هذیان شود)



به مصرف کنندگان این مواد توصیه می‌شود برای آگاهی بیشتر از عوارض جانبی این مواد و روش‌های درمان به مراکز مشاوره و راهنمایی در دسترس، مراجعه کنند و از خدمات این مراکز بهره‌گیرند و حمایت‌های مورد نیاز خود را دریافت کنند.



متناقض، باورهای مثبت و البته اشتباه درباره این دسته از مواد در بین افراد رواج پیدا کرده است.

کانابیس‌ها با مغز ما چه می‌کنند؟

زمانی که THC به مغز ما می‌رسد، دوپامین که بخشی از سیستم پاداش مغز است آزاد می‌شود که به احساس خوشحالی و سرخوشی در فرد می‌انجامد؛ اما مسئله به اینجا ختم نمی‌شود، استفاده مداوم از این مواد به ویژه در سال‌های نخستین جوانی به تدریج عملکرد طبیعی مغز را برهم می‌ریزد و مسیر مدارهای مغزی را تغییر می‌دهد. همچنین تغییرات ساختاری و عملکردی در مغز به خصوص در نواحی هیپوکامپ و مخچه ایجاد می‌کند. اختلالات حاصل از این تغییرات منجر به کاهش سرعت پردازش اطلاعات، نقص در توجه، کاهش تمرکز، مشکلات تصمیم‌گیری و حل مسئله می‌شود.

کانابیس یا همان گیاه شاهدانه منبع فرآورده‌هایی چون ماری‌جوانا، گراس، گل، علف، روغن خشیش و نظیر آن است، که هر کدام از قسمت‌های مختلف گیاه شاهدانه تهیه می‌شوند، ماری‌جوانا (گراس، علف، گل) از برگ، ساقه یا گل‌های خشک شده این گیاه به دست می‌آید. خشیش صمغ متراکم و خشک شده گل‌های کانابیس و روغن خشیش روغنی است که با یک حلال ارگانیک از گیاه کانابیس استخراج می‌شود. ماده فعال کانابیس‌ها، THC (تتراهیدراکانابینول) است که عامل اصلی بالارفتن خلق در زمان استعمال فرآورده‌های آن است.

میزان THC در هر یک از گونه‌های کانابیس متفاوت است. کانابیس رایج‌ترین ماده غیرقانونی مورد استفاده در بسیاری از کشورها است. بررسی‌هایی که در آمریکا انجام شده است، نشان می‌دهد مصرف مکرر کانابیس‌ها منجر به مصرف مواد قوی‌تر مانند مواد محرک (آمفتامین‌ها، مت‌آمفتامین‌ها) و مواد مخدر دیگر بوده است. متأسفانه در سال‌های اخیر اخبار



مصرف مکرر کانابیس‌ها منجر به مصرف مواد قوی‌تر می‌شود.



ذهن خردمند

منطق و احساس در تعادل



همتای ذهن هیجانی، ذهن عاقلانه نام دارد. زمانی برای تصمیم‌گیری، حقایق مربوط به یک موقعیت را تجزیه و تحلیل کنید، درباره حوادث به وضوح فکر کنید و جزئیات آن را مد نظر قرار دهید و سپس دست به تصمیم‌گیری منطقی بزنید، می‌گوییم ذهن عاقلانه بر شما حاکم است.

بدیهی است، تفکر منطقی هر روز به ما کمک می‌کند مشکلاتمان را حل و تصمیم‌گیری کنیم. اما در اینجا دوباره تأکید می‌کنیم که افراط در تفکر منطقی همانند تفکر هیجانی افراطی می‌تواند مشکل‌زا باشد. همه ما داستان فرد بسیار هوشمندی را شنیده ایم که نمی‌دانست چگونه هیجانات خود را ابراز کند و به همین دلیل تا آخر عمر به تنهایی زندگی کرد.

بنابراین، برای داشتن زندگی رضایت بخش و سالم لازم است در این زمینه تعادل را حفظ نماییم. اما برای آن دسته از افرادی که هیجانات شدید و آشفته ساز دارند، تعادل آفرینی میان احساسات و تفکر منطقی اغلب اوقات دشوار است. راه حل این مسأله، استفاده از ذهن خردمند برای گرفتن تصمیمات صحیح در زندگی است. ذهن خردمند در اثر به کارگیری همزمان ذهن هیجانی و ذهن عاقلانه حاصل می‌گردد.

در حقیقت ذهن خردمند، تعادلی است میان احساسات و افکار منطقی. اگر موافق هستید یکبار دیگر مثال‌های قبل را با هم مرور کنیم. این دو نفر هر دو تحت کنترل ذهن هیجانی بودند. اگر (ل) پیش از آن که شغل خود را رها کند با ذهن خردمندش تصمیم می‌گرفت، او می‌توانست تصمیم خودش را با ذهن عاقلانه هماهنگ سازد. او می‌بایست حقایق مربوط به موقعیت را برای خودش یادآوری می‌کرد. از جمله این که او قبلاً فروشنده موفق بود و تنها هنگامی که موفق به بستن قرارداد نمی‌شد احساس غمگینی می‌کرد. بنابراین آیا بر این اساس، رها کردن شغل از سوی او کاری عقلانی بود؟ مسلماً خیر.

در مورد (م) چطور فکر می‌کنید؟ اوبازخوردهایی عالی از دانشجویان و دیگر اعضای هیأت علمی دانشکده دریافت می‌کرد. بر این اساس، آیا به نظر شما قطع تماس و آشنا شدن با آدم‌های جدید به دنبال چند ارتباط ناموفق، کار عاقلانه‌ای بود؟ مسلماً خیر. به همین علت استفاده از ذهن خردمند اهمیت فراوانی دارد.

در نتیجه، او احساس می‌کرد که لیاقت عشق کسی را ندارد و خودش را قانع کرد که مابقی عمرش را با درد تنهایی بسوزد و بسازد.

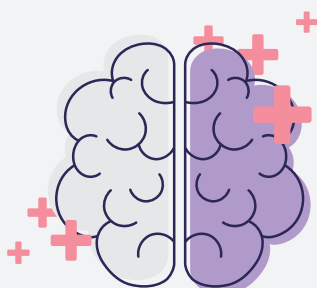
متأسفانه باید گفت که دو مورد فوق هر دو تسلیم چیزی شدند که به آن ذهن هیجانی می‌گویند. **ذهن هیجانی زمانی بر شما حاکم می‌شود که صرفاً بر اساس احساس خودتان قضاوت می‌کنید و یا تصمیم می‌گیرید.** البته، به خاطر داشته باشید که هیجانات به خودی خود، بد و یا مشکل‌زا نیستند بلکه همه ما برای داشتن یک زندگی سالم نیازمند هیجان هستیم.

ذهن هیجانی هنگامی مشکل آفرین می‌شود که هیجان‌ها کنترل زندگی شما را به دست بگیرند. چنین لحظه‌ای به خصوص برای آن دسته از افرادی که هیجانات شدید و آشفته ساز دارند خطرناک است، زیرا ذهن هیجانی موجب تحریف افکار و قضاوت‌های شما می‌شود و متعاقباً این گونه تحریف‌ها، تصمیم‌گیری درست و سنجیده در زندگی دشوار خواهد شد. حوادث زندگی (ل) و (م) را در نظر بگیرید: علی رغم موفقیت‌هایی که در زندگی‌شان به دست آورده بودند، هیجانات‌شان، کنترل زندگی آن‌ها را به دست گرفته بودند و آن‌ها را به جایی رساندند که دست به تصمیمات نادرستی زدند.

ذهن خردمند عبارتست از توانایی تصمیم‌گیری صحیح درباره مسائل زندگی از لحاظ استفاده همزمان از افکار منطقی و هیجانات خود. انجام این کار ممکن است به نظر آسان برسد، اما اگر موافق باشید در اینجا به برخی از مخصصه‌هایی بپردازیم که خیلی از افراد در هنگام انجام این کار به آن‌ها گرفتار می‌شوند.

(ل) فروشنده موفق بود که شرکت جدیدی را تأسیس کرده بود. او خانواده خوشبختی داشت و از آینده نسبتاً خوبی برخوردار بود. با این وجود، وقتی (ل) موفق به بستن قرارداد با مشتری‌هایش نمی‌شد، مرتباً احساس غمگینی می‌کرد و لذا اغلب اوقات دچار افسردگی می‌شد و فکر می‌کرد هرگز نمی‌تواند در زندگی‌اش به موفقیت کامل دست پیدا کند. علی رغم بازخوردهای مثبتی که در محیط کار از سوی مدیران خودش دریافت می‌کرد، اما نمی‌توانست از شر احساس شکست حاصل از ناکامی در بستن قرارداد، خلاص شود. در نتیجه او چند ماه پس از آغاز به کار، مانند شغل‌های مشابه قبلی که نیمه‌کاره رها کرده بود، محل کار اخیرش را نیز ترک کرد. او حرفه جدیدی را آغاز کرد، اما هر کاری را که به دست می‌گرفت مجدداً دچار همان احساس‌های شکست می‌شد و هرگز احساس رضایت کاملی نسبت به خودش پیدا نمی‌کرد.

(م) نمونه دیگری از این گونه افراد بود. او استاد دانشگاه بود که همواره نمرات ارزشیابی بالایی از سوی دانشجویان و دیگر اعضای هیأت علمی دانشکده دریافت می‌کرد. اما پس از یک سری ناکامی‌ها در روابط شخصی، به شدت احساس تنهایی کرد. سرانجام (م) دست از تلاش برای دیدن و ملاقات کردن آدم‌های جدید برداشت، زیرا پیش‌بینی می‌کرد این روابط جدید نیز همانند گذشته به شکست خواهند انجامید.



با ایجاد تعادل
میان هیجانات از یک سو
و افکار منطقی از سوی دیگر،
دست به تصمیم‌گیری‌های
صحیح بزنید.

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

نویسندگان مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور، دکتر حسن حمیدپور، دکتر فرهاد طارمیان

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسنی

تیراژ ۱۵,۰۰۰ نسخه



مواد برای اولین بار و احساس خوشایند ناشی از آن است. احساسی که سبب مصرف عادتوار و زیاد مواد می‌شود. به این ترتیب فرد مصرف‌کننده در دام می‌افتد چرا که او دیگر حتی نمی‌داند برای مقابله با چه مشکلاتی شروع به مصرف مواد کرده‌بود.

در این مرحله همه آنچه که او به آن فکر می‌کند، بدست آوردن و مصرف مواد است. پس دیگر کنترلی بر مصرف خود ندارد و به آثار زیان بار آن توجه نمی‌کند. در مرحله بعد او تلاش می‌کند مواد را به صورت پنهانی مصرف کند و مراقب باشد تا دوستان یا اطرافیان متوجه این موضوع نشوند. در نتیجه دروغ می‌گوید، گوشه‌گیر می‌شود و در بعضی مواقع رفتارهای عجیبی از خود نشان می‌دهد. در عین حال احساس گناه و افسردگی او بیشتر می‌شود. این احساسات با مصرف بیشتر مواد، شدت پیدا می‌کنند. او مجبور می‌شود اعتبار و عزت خود را زیر پا گذارد و همه چیز، حتی دوستان و خانواده خود را فدای دست یافتن به مواد کند. مواد دیگر مهم‌ترین چیز در زندگی او می‌شود. در واقع در این مرحله، علاوه بر اینکه مصرف مواد برای او لذت بخش است، باعث می‌شود او دچار علائم بدنی و روانی دردآور ناشی از نرسیدن مواد به بدن نشود. بدیهی است که مواد مثل سابق او را دچار حالت تشنگی و لذت عمیق نمی‌کند چرا که بدن او به تدریج به وجود این مواد شیمیایی غریبه در بدن عادت کرده‌است. بنابراین مجبور است مواد بیشتر و بیشتری را مصرف کند البته این بار نه فقط برای نشانه شدن بلکه برای انجام امور معمولی خود. در مرحله پایانی ما با یک فرد معتاد واقعی روبرو هستیم.

به طور معمول چرخه اعتیاد با برخورد با یک مشکل، ناراحتی و یا نوعی درد جسمی یا روانی (عاطفی) شروع می‌شود. مشکل و ناراحتی ای که مقابله با آن دشوار است. مثال خود را با یک فرد عادی شروع می‌کنیم. این فرد با مشکلاتی روبرو می‌شود که نمی‌داند چگونه باید آن را حل کند. مشکلاتی نظیر اضطراب و بی انگیزگی، ترس از امتحان، جدایی از همسر و فوت نزدیکان. در عین حال باید به ناراحتی‌های جسمی مثل دردهای مزمن یا حاد نیز توجه کرد. چنین فردی خود را با مشکلی روبرو می‌داند که گویی تمامی ندارد و راه حلی برای آن پیدا کند. البته هر کس چنین مشکلاتی را در طول زندگی تجربه می‌کند ولی تفاوت کسی که به سمت مواد و اعتیاد کشیده می‌شود با کسی که به مواد بی توجه می‌ماند در این است که اولی مصرف مواد و مشروبات الکلی را برای مقابله با مشکلات و رفع آنها انتخاب می‌کند.

با مصرف مواد فرد تصور می‌کند مشکلش حل شده‌است و احساس بهتری پیدا می‌کند، چرا که فکر می‌کند حالا توانسته است با مشکلات بهتر دست و پنجه نرم کند. در نتیجه مواد برای او اهمیت پیدا می‌کند. به نظر او مواد و مشروبات الکلی علاج احساسات ناخوشایند هستند. خاصیت ضد درد مواد و مشروبات الکلی برای او تسکین جسمی و روانی را به همراه دارد. همین احساس رهایی از درد و مشکل باعث تمایل شدید او برای مصرف مجدد مواد و مشروبات الکلی می‌شود. با گذشت زمان و تکرار مصرف مواد، او کاملاً به آنها وابسته می‌شود و کنترل خود را بر میزان و دفعات مصرف از دست می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت اعتیاد به مواد، ناشی از مصرف

آدرس ساختمان مرکزی
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس / تلفن تماس
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir

اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



کافه بازار

سیب‌آپ

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.



۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸