

# اعتیاد به مواد مخدر و صحت روانی



رساله 7

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا جَاءْنَا بِالْبَيِّنَاتِ لِنُظَاهِرَ بِهِ مَا كُنَّا نَعْبُدُكَو  
وَالَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ فَالْتَمِئُوا إِلَيْهِمْ وَأَطِيعُوا أَمْرَ اللَّهِ وَأَطِيعُوا أَمْرَ الرَّسُولِ  
وَأَطِيعُوا أَمْرَ أُولِي الْأَرْشَادِ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

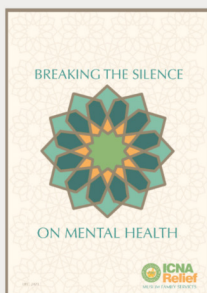
ای کسانی که ایمان آورده اید! شراب و قمار و بتها و گرویندی با تیرها پلیدی و کار شیطان است. از آن اجتناب کنید تا رستگار شوید.

قرآن 5:90

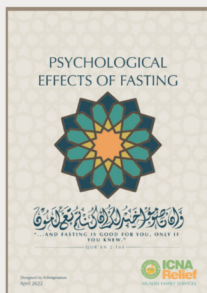
نویسنده این رساله، دکتر Amber Haque، رئیس برنامه خدمات خانواده مسلمان، ICNA Relief، USA است. او قبلاً روانشناس در میشیگان (Michigan) و استاد روانشناسی کلینیکی در قطر، امارات متحده عربی و مالیزیا بود. دکتر Haque همچنین محقق کنسرسیوم صحت روانی مسلمان، دیپارتمنت روانی درمانی، پوهنتون ایالتی میشیگان (Michigan) و وابسته به کالج مسلمان کمبریج (Cambridge)، بریتانیا است.

<https://cambridgemuslimcollege.academia.edu/AmberHaque>

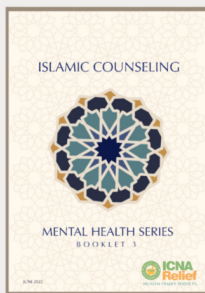
## سلسله صحت روانی



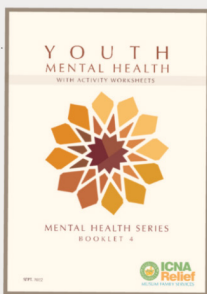
رساله 1



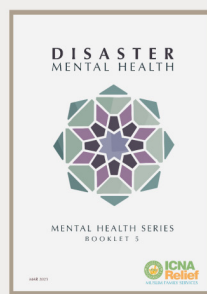
رساله 2



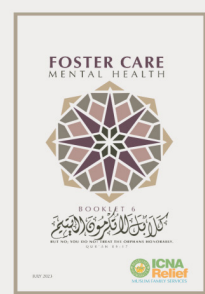
رساله 3



رساله 4



رساله 5



رساله 3

### چرا این رساله؟

اعتیاد به مواد مخدر یا اختلال مصرف مواد (SUD) همچنان تهدیدی برای جامعه امریکا است و مسلمانان نیز از این استثناء نمی‌باشند. بخشی از دلیل اعتیاد به مواد مخدر عدم آگاهی در مورد مواد کنترل شده و اثرات آن بر استفاده‌کنندگان و جامعه است. آموزش دادن درباره مواد مخدر می‌تواند نقش مهمی در درک خطرات ناشی از مصرف مواد مخدر و تبدیل شدن به یک شهروند مولد ایفاء کند. نیاز به آموزش در مورد مواد مخدر به خصوص برای اجتماعات مسلمان بسیار مهم است، جایی که ننگ اجتماعی منجر به فرار از مشکلات مربوط به مصرف مواد و صحت روانی شده است و نسل جوان را بیش از هر زمان دیگری تحت تأثیر قرار می‌دهد.

### رفع مسؤلیت

نظریات ارائه شده متعلق به خود نویسنده است و لزوماً نظر ICNA Relief نیست.

## اعتیاد به مواد مخدر و صحت روانی

دواها مواد کیمیایی اند که وضعیت روحی یا فیزیکی فرد را تغییر می دهند. آنها بر نحوه عملکرد مغز تأثیر می گذارند، تفکر و احساس را تغییر می دهند و می توانند غیرقابل پیش بینی و خطرناک باشند. دواها ممکن است از گیاهان، محصولات گیاهی یا مواد کیمیایی مصنوعی به دست آیند. بعضی دواها مانند الکل یا تنباکو قانونی اند اما برای افراد زیر سن قانونی مضمول محدودیت اند. دواهای تولید شده قانونی توسط داکتران تجویز می شوند و برای علاج مریضی ها اند. مواد مخدر غیرقانونی یا خیابانی ممکن است دارای موادی باشد که اثرات مطلوب را ایجاد می کند، اما می تواند کشنده و بسیار اعتیادآور باشد.



### مواد مخدر و فوتی ها

تقریباً



امریکایی ها بر اثر مصرف بیش از حد مواد مخدر جان خود را از دست دادند

در سال 2020

از حدود 70,000 نفر در سال 2017

92,000

افزایش از 21.7 به 28.3 در هر 100,000 نفر

در جریان مدت مشابه در

# دوزهای بیش از حد کشنده

## اعتیاد به مواد مخدر یک

با وجود افزایش، امریکایی هایی که می گویند

مهم است که 7 فیصد نمرات در سروی های مرکز تحقیقی پیو کاهش یافته است

## مشکل

## از 42% فیصد در 2018 به 35% در 2021.

<https://www.pewresearch.org/social-trends/2021/12/16/americans-are-less-likely-than-before-covid-19-to-want-to-live-in-cities-more-likely-to-prefer-suburbs>

میزان مصرف بیش از حد مواد مخدر کشنده در سراسر ایالات متحده افزایش یافته است اما سهم امریکایی ها که می گویند اعتیاد به مواد مخدر یک مشکل عمده است، کاهش یافته است

نرخ مرگ و میر ناشی از مصرف بیش از حد مواد مخدر ایالات متحده در هر 100,000 نفر بر اساس ساحاتی عبارت اند از:

% فیصدی امریکایی ها می گویند اعتیاد به مواد مخدر یک مشکل عمده در اجتماع آنها است

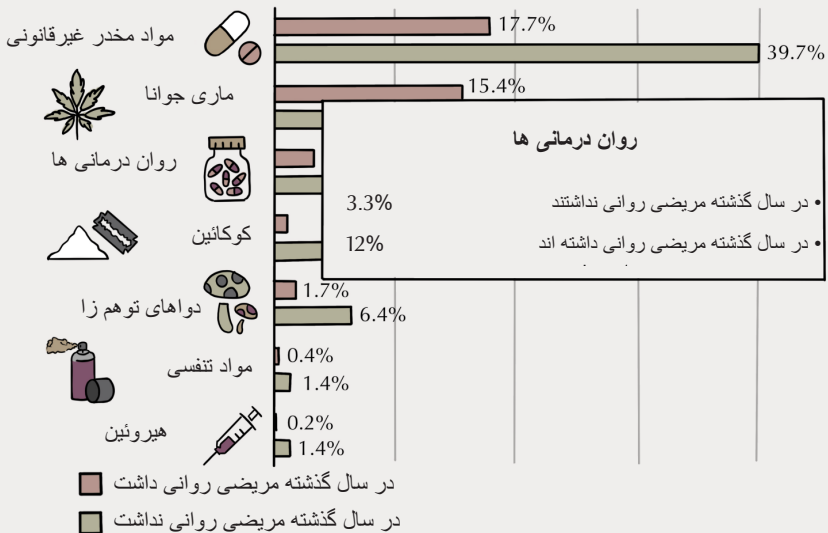


[https://www.pewresearch.org/short-reads/2022/05/31/concern-about-drug-addiction-has-declined-in-u-s-even-in-areas-where-fatal-overdoses-have-risen-the-most/ft\\_22-05-26\\_addictionopinion](https://www.pewresearch.org/short-reads/2022/05/31/concern-about-drug-addiction-has-declined-in-u-s-even-in-areas-where-fatal-overdoses-have-risen-the-most/ft_22-05-26_addictionopinion)

بر اساس سروی ها، دلیل کاهش نگرانی مردم عام در مورد اعتیاد به مواد مخدر این است که امریکایی ها مشکلات دیگر از جمله اقتصاد ملی، کاهش هزینه های مراقبت های صحتی و مقابله با شیوع ویروس کرونا را در اولویت قرار داده اند.

## دواها و صحت روانی

تا سال 2021، تقریباً 40% فیصد از جواب دهندگان مبتلا به مریضی روانی در ایالات متحده، گزارش داده اند که در سال گذشته از دواهای غیرقانونی استفاده کرده اند.



<https://www.statista.com/statistics/252470/substance-use-among-us-adults-by-any-mental-illness>

## مواد مخدر و مسلمانان امریکا

در نظرسنجی مسلمانان امریکا در سال 2020، حدود 37% درصد از جواب دهندگان گفتند که یک مسلمانی را می شناسند که اعتیاد داشته یا با آن دست و پنجه نرم می کند. مسلمانان آسیایی کمتر از سایر نژادها (20%) فصد گفتند که یک شخصی را در اجتماع مذهبی خود می شناسند که با اعتیاد دست و پنجه نرم می کند. گزارش را اینجا ببینید: [https://www.ispu.org/substance-abuse-and-addiction-in-the-muslim-](https://www.ispu.org/substance-abuse-and-addiction-in-the-muslim-community)  
/community



در یک مطالعه بر روی محصلین دوره لیسانس مسلمانان امریکایی، 46% فیصد مصرف الکل را در سال گذشته و 25% فیصد مصرف مواد مخدر غیرقانونی را گزارش دادند (Ahmed, Abu-Ras, و 70% (Arfken, 2014) گزارش کردند که قبل از پوهنتون الکل می نوشیدند و 26% در حالی که احساس می کردند دین مهم است، الکل مصرف می کردند. در یک سروی ملی جداگانه، 14% فیصد از مسلمانان امریکا مصرف زیاد الکل گزارش دادند. ( گلوب پروه حقایق مسلمانان غرب، 2009).

بطور عمومی، تحقیقات نشان می دهد که مصرف مواد مخدر و الکل در میان مسلمانان در میان کسانی که به دین خود متعهد اند بسیار کمتر است. اما، به دلیل ننگ شدید در اجتماعات مسلمان نسبت به مواد مخدر و صحت روانی، هر دو مشکل بسیار کمتر گزارش شده است. عوامل خطر مهم برای بروز بیشتر سوءمصرف مواد برای مسلمانانی است که با فرهنگ حکمفرما هویت دارند و تعهد کمتری به باورهای مذهبی نشان می دهند. ببینید آیا گزینه‌های تداوی اسلامی اعتیاد وجود دارد؟ (americanaddictioncenters.org)

## چرا مردم از مواد مخدر استفاده می نمایند؟



حس کنجکاوی

فشار همتا

تفریح

آزمایش

افزایش انرژی

هیجان

آرامش

کم کردن استرس

دواها به صورت خوراکی، استنشاقی، تزریقی خروپف، به صورت وصله یا شیاف مصرف می شوند. دواها به هر طریقی که مصرف شوند، در جریان خون قرار می گیرند و بر قسمت های مختلف بدن تأثیر می گذارند.

# انواع موادهای مخدر

محرک ها - گرفته می شود تا احساس بالا داشته باشید. محرک ها به دلیل پیام های سریع تر بین مغز و بدن، فرد را هوشیارتر، مطمئن تر و پرنرژی تر می کنند، اما در فشار خون بالا، ضربان قلب، بی قراری و غیره، دوزهای بیشتر ممکن است باعث اضطراب، وحشت، تشنج و غیره شود. بعضی از محرک های عام عبارت اند از امفتامین ها، کافئین، کوکائین، اکستازی و نیکوتین. دواهای افسردگی - بخاطر آرامش مصرف می شوند. در حالی که دوز کم از



دواهای افسردگی می تواند فرد را آرام کند و مهار نکند، مقدار بیشتر می تواند باعث خواب الودگی، بیپوشی یا حتی مرگ شود. دواهای افسردگی عام عبارت اند از الکل، بنزودیازپین، حشیش و مواد افیونی (تسکین دهنده های درد).



توهم زها حواس فرد را تغییر می دهند، بنابراین ممکن است چیزهای را ببینند یا بشنوند که وجود ندارد و در نتیجه افکار و احساسات

غیرعادی ایجاد می شود. توهم زاهای عام عبارتند از حشیش، کتامین، LSD، سیلوسایبین و PCP. اینها می توانند باعث توهم، رفتارهای تکانشی، فلش بک ها (رفتن به گذشته ها)، احساس جدایی از بدن و غیره شوند.



دواهای مانند حشیش دارای ویژگی های هر سه کتگوری است.

ده مواد مخدر که معمولاً مورد سوء استفاده قرار می گیرند (میلیون ها مصرف کننده)



الکول  
16



ماری جوانا  
(Marijuana) 12



مسکین ها  
9.7



توهم زاها  
6



دواهای افسردگی  
5.9



کوکائین  
5.5



محرک های Rx  
4.9



مواد تنفسی  
2.1



میت  
2



هیروئین  
74.

چرا الکل و ماری جوانا؟ با وجود محدودیت های سنی، دسترسی به آنها آسان تر است و از عادات قیمتی تر ارزان تر اند.

انستیتوت ملی سوء استفاده مواد مخدر - (NIDA): <https://www.samhsa.gov/data/release/2019-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-releases>

**فنتانیل:** خطرناک ترین مواد مخدر غیرقانونی در امریکا!

فنتانیل یک ماده افیونی مصنوعی بی مزه و بی بو می باشد که 50 برابر قوی تر از هروئین و 100 برابر قوی تر از مورفین است. برای مدیریت درد استفاده می شود اما می تواند بسیار اعتیادآور باشد. یک مصرف بیش از حد کوچک می تواند استفاده کننده را در مدت زمان بسیار کوتاهی بکشد. دواهای تجویزی نسخه دار به صورت آنلاین یا از فروشندگان غیرمجاز اکثراً ممکن است حاوی فنتانیل باشند.

"نام های خیابانی فنتانیل عبارتند از Apace، China Girl، China Town، Dance Fever، Friend، Goodfellas، Great Bear، He-Man، Jackpot و غیره."

<http://www.rand.org/blog/rand-review/2020/01/fentanyl-the-most-dangerous-illegal-drug-in-america.html>

## مواد های مخدر مشهور خیابانی

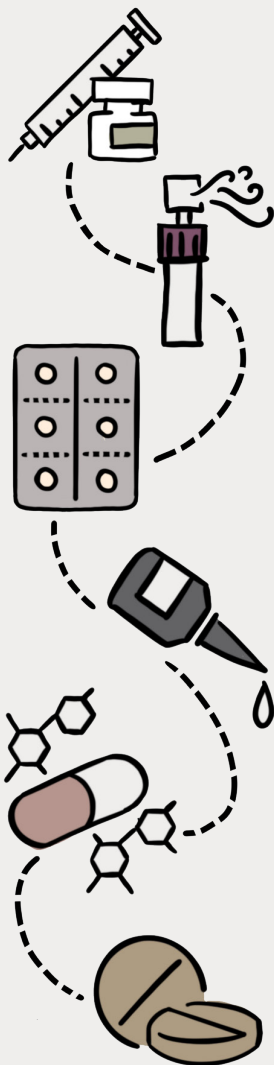
مواد مخدر خیابانی عام که به عنوان مواد مخدر کلب نیز شناخته می شود، می تواند بسیار خطرناک باشد زیرا استفاده کنندگان اکثراً مواد کیمیای حامل مواد مخدر را نمی دانند.

- **نمک های حمام.** این ها بسیار اعتیاد آور اند و به صورت پودری می باشند که استفاده کننده آن را می بلعد، استنشاق می کند یا تزریق می کند. این دواها به این دلیل محبوب شدند که به راحتی به دست می آمدند و قبلاً به سختی در آزمایشات مواد مخدر شناسایی می شدند. این دواها bloom, cloud nine, ivory wave, lunar wave, vanilla sky, white lightning و غیره نیز نامیده می شوند. نمک های حمام محرک های اند که سطح دوپامین را افزایش می دهند و احساس سرخوشی ایجاد می کنند.
- **کوکائین.** همچنین بسیار اعتیادآور است، کوکائین به اشکال مختلف وجود دارد.
- **پودر از طریق بینی کشیده می شود یا به جریان خون تزریق می شود.** نام های دیگر کوکائین، blow bump, candy, Charlie, crack, coke, flake, rock, snow و toot است. سطح دوپامین را افزایش می دهد و باعث ایجاد حس سرخوشی می شود.
- **اکستازی.** این ها به شکل قرص اند و از راه دهان مصرف می شوند. این ها که منحیث MDMA یا مولی نیز شناخته می شوند، توهم زاهای مصنوعی اند که هم دوپامین و هم سروتونین را تولید می کنند و خلق و خو را تغییر می دهند و باعث افزایش انرژی می شوند.
- **فلکا.** این ها به شکل کریستالی اند که استفاده کنندگان می خورند، از طریق بینی می گیرند، تزریق می کنند یا با سگرت الکترونیکی استفاده می کنند. این ماده که به عنوان سنگ ریزه نیز شناخته می شود، یک محرک است اما می تواند باعث توهم زایی و پارانوایا شود.
- **هروئین.** این دوا به شکل قدرتی، سفید یا قهوه ای یا سیاه چسبنده و به نام تار سیاه وجود دارد. استفاده کنندگان می توانند آن را تزریق، استنشاق یا دود کنند. نام خیابان های هروئین عبارت است از brown sugar, China white, dope, horse, junk, skunk, smack و غیره است. هروئین یک محرک است که از تریاک ساخته می شود و خیلی اعتیادآور است.
- **LSD.** اگرچه در روزهای گذشته بسیار مشهور بود، اما هنوز در ایالات متحده استفاده می شود. نام های دیگر LSD عبارت از acid, blotters, doses, hits, sugar cubes, trips و childwelfare اند. LSD یک ماده توهم زا است که باعث "سفرهایی" می شود که می تواند ساعت ها طول بکشد.
- **ماری جوانا.** ماری جوانا برگ ها، گل ها و ساقه های خشک شده گیاه حبشیش است. می توان آن را دود کرد یا خورد. نام های عام ماری جوانا hash, joint, pot, reefer و dope است و غیره است که خاصیت محرک، افسردگی و توهم زا دارد.
- **مت آمفتامین ها.** مت، پودر سفید رنگی است که می توان آن را بلعید، دود کرد، از طریق بینی استفاده کرد یا تزریق نمود. منحیث یک محرک عمل می کند و بسیار اعتیاد آور است. نام های عام برای مت crystal, meth, chalk, crank و Ice است.
- **PCP.** اگرچه به عنوان یک دوی بیهوشی ساخته شده است، اما می توان آن را از طریق بینی استفاده کرد، بلعید یا دود نمود. دارای خواص توهم زایی است.

تقریباً تمام دواهای مخدر ذکر شده در بالا ممکن است عوارض جدی برای صحت از جمله مرگ ایجاد کنند. لیست قسمی است و جزئیات بیشتر را می توان در منابع یافت، بشمول WebMD, .narcotics.com, dea.gov, etc

### گروه های دواهای مخدر بر اساس چگونگی استفاده از آنها

- برای تسکین درد از مسکن یا تسکین دهنده درد استفاده می شود. بعضی از مسکن ها بدون نسخه (اسپرین، ایبوپروفین، تیلنول) و بعضی دیگری که توسط داکتران داده می شود (کدئین، فنتانیل، مورفین، پنتیدین) خریداری می شوند و بعضی نیز به شکل دواهای خیابانی عرضه می شوند.
  - مواد استنشاقی با تنفس از طریق بینی یا دهان وارد بدن می شوند. آنها به سرعت در جریان خون جذب می شوند و به استفاده کننده افزایش فوری می دهند. اشکال عام مواد استنشاقی مانند رقیق کننده های رنگ، گاسولین، اسپری های آبروسل و بعضی گازها. بیشتر مواد استنشاقی به جز گاز خنده آور (اکساید نایتروجن) دواهای ضد افسردگی اند. استنشاق ها ممکن است باعث هیجان، سرگیجی، بی قراری، دانه های جلدی و غیره شوند.
  - مواد افیونی از دانه های خشخاش یا به صورت مصنوعی تولید می شوند. اینها همچنین مسکن اند و به مردم ماحول خویش احساس خوشایندی، کاهش درد، عدم آگاهی و غیره می دهند.
  - مواد مخدر مهمانی که محرک اند و اکثراً توسط جوانان استفاده می شود. عام ترین آنها اکستازی، MDMA یا مولی و GHB اند.
  - دواهای تقویت کننده عملکرد و افزایش تصویر مانند استروئیدها (هورمون های مصنوعی) که برای ساخت عضلات و پپتیدها برای تحریک ترشح هورمون رشد استفاده می شوند نیز ظرفیت بالقوه بالایی دارند.
  - دواهای نسخه دار که به طور مصون استفاده نمی شوند و طبق هدایات ممکن است آسیب جدی به استفاده کننده وارد کنند.
  - دواهای مصنوعی تنظیم نشده است، و مواد تشکیل دهنده ناشناخته دارند، بنابراین می توانند کاملاً غیر قابل پیش بینی و کشنده باشند.
- <https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>  
<https://www.health.gov.au/topics/drugs/about-drugs/types-of-drugs>





## مواد مخدر با مغز چه می‌کند؟

اکثراً گفته می‌شود که مواد مخدر مغز را می‌رباید، به این معنی که دوا می‌تواند کنترل مغز را در دست بگیرد و توانایی تصمیم‌گیری مصرف‌کننده مواد مخدر را به خطر بیندازد. این امر به این دلیل اتفاق می‌افتد که پس از مصرف دواهای مخدر، یک انتقال دهنده عصبی به نام دوپامین در مقادیر زیادی آزاد می‌شود که پیام‌های غیر طبیعی را از طریق شبکه مغز ارسال می‌کند و ارتباط طبیعی بین نیورون‌ها را مختل می‌کند.

### نیورون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی چیست؟

نیورون‌ها سلول‌های اندک که مسئول دریافت پیام از دنیای بیرون و ارسال پیام به عضلات ما اند. این کار در سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع شوکی) و سیستم عصبی محیطی (اعصابی که از CNS منشعب می‌شوند) از طریق سیگنال‌های الکتریکی و کیمیاوی انجام می‌شود. انتقال دهنده‌های عصبی مواد کیمیاوی اند که به نیورون‌ها اجازه می‌دهند با یکدیگر و سایر قسمت‌های بدن ارتباط برقرار کنند. پیام‌های انتقال‌دهنده‌های عصبی ما را به حرکت در عضلات، کنترل تنفس و ضربان قلب، افکار، حافظه، یادگیری و احساسات، خواب، هضم غذا و غیره وادار می‌کنند. ما میلیاردها نیورون و انتقال دهنده عصبی در بدن خود داریم.

نیورون‌ها سلول‌های اندک که مسئول دریافت پیام از دنیای بیرون و ارسال پیام به عضلات ما اند. این کار در سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع شوکی) و سیستم عصبی محیطی (اعصابی که از CNS منشعب می‌شوند) از طریق سیگنال‌های الکتریکی و کیمیاوی انجام می‌شود. انتقال دهنده‌های عصبی مواد کیمیاوی اند که به نیورون‌ها اجازه می‌دهند با یکدیگر و سایر قسمت‌های بدن ارتباط برقرار کنند. پیام‌های انتقال‌دهنده‌های عصبی ما را به حرکت در عضلات، کنترل تنفس و ضربان قلب، افکار، حافظه، یادگیری و احساسات، خواب، هضم غذا و غیره وادار می‌کنند. ما میلیاردها نیورون و انتقال دهنده عصبی



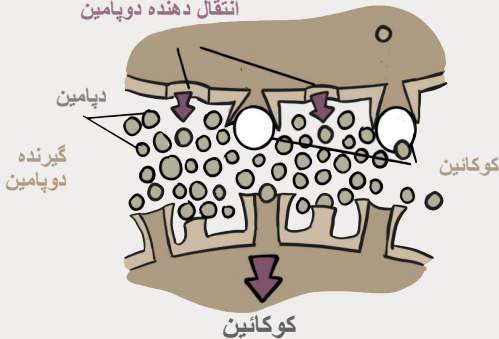
### همه دواهای سوء مصرف، دوپامین را افزایش می‌دهند

#### انتقال دهنده دوپامین



غذا یک پاداش طبیعی است که دوپامین را افزایش می‌دهد

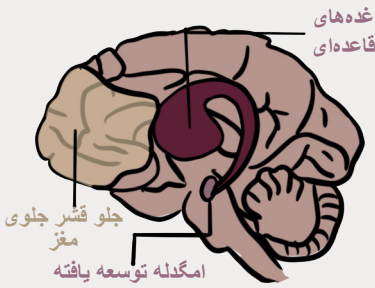
#### انتقال دهنده دوپامین



کوکائین به شدت دوپامین را افزایش می‌دهد و ارتباطات را تغییر می‌دهد

دوای تفریحی مرکز پاداش مغز را بیش از حد تحریک می‌کنند و با مصرف مکرر مواد، مرکز پاداش کمتر حساس می‌شود و پس از آن فرد از هیچ چیز به جز مواد مخدر لذت یکسانی نمی‌برد. با توجه به افزایش تحمل دوای مخدر در طول زمان، فرد به دوای بیشتری نیاز دارد تا رضایت یکسان را بدست آورد. دوپامین باعث ایجاد سرخوشی می‌شود و مغز را قادر می‌سازد تا تجارب مشابه را به خاطر بیاورد و تکرار کند، به خصوص از نشانه‌ها و محیطی که دواها مصرف شده‌اند.

## کدام بخش‌های مغز تحت تأثیر مواد مخدر قرار می‌گیرد؟



سه بخش اصلی مغز تحت تأثیر مواد مخدر قرار می‌گیرد:

1. عقده قاعده ای با گانگلیون‌های پایه، که ما را به انجام فعالیت‌های سالم مانند خوردن معاشرت و ورزش ترغیب می‌کند، اما مصرف مواد مخدر احساسی غیرطبیعی ایجاد می‌کند و فعالیت‌های سالم را جذاب تر می‌کند.

2. امگدله یا دامک مغز گسترش یافته پس از مصرف دوا بسیار حساس می‌شود. این پروسه باعث می‌شود استفاده کنندگان احساس مریضی فوق العاده ای داشته باشند، بنابراین آنها برای احساس بهتر دوباره از دوا استفاده می‌کنند.

[https://nida.nih.gov/sites/default/files/NIDA\\_MindMatters\\_508\\_DrugsBrain\\_2022.pdf](https://nida.nih.gov/sites/default/files/NIDA_MindMatters_508_DrugsBrain_2022.pdf)

3. قشر جلوی مغز برای تفکر و تصمیم‌گیری است که پس از مصرف مواد مخدر تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بعضی از دواها ممکن است بر سایر قسمت‌های مغز مانند ساقه مغز که بر ضربان قلب و تنفس تأثیر می‌گذارد نیز تأثیر بگذارد.

## آیا الکل مواد مخدر است؟

الکل یک دوا افسردگی است که فعالیت مغز و سایر اعضای حیاتی بدن را بطی می‌کند. استفاده از الکل در مقادیر زیاد منجر به عملکرد شناختی ضعیف، تأخیر در زمان واکنش، هماهنگی ضعیف، کاهش ممانعت از گفتار نامفهوم و بسیاری موارد دیگر می‌شود. جالب این است که الکل همچنین ممکن است به عنوان یک محرک عمل کند و در نتیجه باعث افزایش سطح اعتماد به نفس و سرخوشی شود و در عین حال بر ضربان قلب و فشار خون تأثیر منفی بگذارد.



## آسیب ارگانی مرتبط با الکل

سوء مصرف مواد مخدر در مقابل اعتیاد

سوء مصرف مواد مخدر استفاده مکرر از مواد مخدر با اثرات نامطلوب بر صحت و روابط فرد است، اما در نهایت، فرد می تواند این عادت را کنترل کند. اعتیاد به این معناست که حتی اگر بخواهد نمی توان سوء استفاده را متوقف کرد. اعتیاد چگونگی عملکرد مغز را تغییر می دهد، و اثرات آن می تواند برای مدت بسیار طولانی باقی بماند، حتی پس از اینکه فردی مصرف دواهای مخدر را قطع کرد. رفتارهای اعتیاد آور شامل این احساس می شود که فرد باید بطور منظم مواد مخدر مصرف کند، نیاز به دواهای بیشتری برای دریافت همان اثرات و مصرف مقادیر بیشتر برای مدت طولانی تری دارد.

### دپامین

سرطان مری  
سرطان حفره دهان

### قلبی

آریتمی های قلبی  
کاردیومیوپاتی  
مریضی های ایسکمیک قلبی  
فشار خون بلند

### جگر

استئاتوز (چربی جگر)  
استئاتو هپاتیت  
فیروز  
سیروز  
هیپاتیت مرتبط با الکل  
سرطان جگر

### دستگاه هاضمه

لیکی روده

### عصبی

سکته مغزی ایسکمیک  
سکته مغزی هموراژیک

### شش

تنفسی حاد  
سندرم پریشانی  
ذات الریه

### عضله

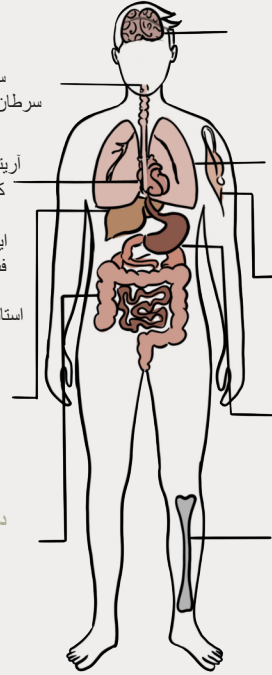
ضیاع میوپاتی

### پانکراس

پانکراتیت حاد

### استخوان

اختلال در ترمیم شکستگی  
کاهش تراکم استخوان



<https://www.niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/alcohol-topics/alcohol-facts-and-statistics/alcohol-use-united-states-age-groups-and-demographic-characteristics>

## علائم اعتیاد



تغییر الگوهای خواب/خوردن



مشکل داشتن در رعایت ضرب الاجل ها/خستگی/فقدان انگیزه



کاهش/افزایش وزن



از دست دادن وظیفه ای ثباتی/ مصرف روی مواد مخدر



معاشرت کمتر/ دوستان جدیدی داشته باشید که تمام وقت خود را با آنها می گذرانند



غفلت درباره مراعات نمودن حفظ الصحة/ظاهر

DSM-5 TR یا کتاب راهنمای تشخیصی رسمی انجمن روان درمائی آمریکا، ویژگی‌های ذیل را ذکر می‌کند که الگوی مصرف مواد را بیان می‌کند که منجر به اختلال یا ناراحتی قابل توجهی می‌شود که در عرض 12 ماه رخ می‌دهد. فردی که دارای دو یا سه معیار باشد به عنوان یک اختلال "خفیف"، چهار یا پنج معیار "متوسط" و شش یا بیشتر یک اختلال "شدید" تشخیص داده می‌شود.

1. این ماده اکثراً در مقادیر بیشتر یا در مدت زمان طولانی‌تر از آنچه در نظر گرفته شده بود مصرف می‌شود.
2. تمایل مداوم یا تلاش ناموفق برای کاهش یا کنترل استفاده از ماده وجود دارد.
3. زمان زیادی صرف فعالیت‌های لازم برای به دست آوردن ماده، استفاده از آن یا بهبودی از اثرات آن می‌شود.
4. هوس یا میل شدید یا تاکید شدید به مصرف این ماده رخ می‌دهد.
5. استفاده مکرر از این ماده منجر به ناکامی در انجام وظایف اصلی در محل کار، مکتب یا خانه می‌شود.
6. استفاده از این ماده علیرغم داشتن مشکلات اجتماعی یا بین فردی مداوم یا مکرر ناشی از اثرات استفاده از آن یا تشدید آن ادامه دارد.
7. فعالیت‌های اجتماعی، شغلی یا تفریحی مهم به دلیل مصرف مواد کنار گذاشته شده یا کاهش می‌یابد.
8. استفاده از این ماده در شرایطی که از نظر فیزیکی خطرناک است تکرار می‌شود.
9. استفاده از مواد با وجود آگاهی از داشتن یک

### چه وقت به دنبال کمک تخصصی باشیم؟



علامت ترک پس از تلاش برای قطع مصرف دوا ظاهر می‌شود



زمانی که با وجود همه مضررات، نمی‌توان مصرف مواد را متوقف کرد



زمانی که صحت و کار تحت تاثیر منفی قرار می‌گیرد

متخصصین مراقبت از مواد مخدر می‌توانند مشاور اعتباریاد، روانشناس، داکتر روانی و متخصص سم زدایی باشند. این پروسه می‌تواند با ایجاد یک برنامه درمان دواپی محلی آغاز شود. تداوی دواپی شامل سمزدایی، دوا، بستری شدن، سرپای مختصر، مراقبت‌های پس از تداوی و تداوی از راه دور می‌شود. ادارات که برای تداوی متقاضیان سوء مصرف مواد مجهز نیستند، باید فوراً متقاضیان را به یک مرکز تداوی واجد شرایط ارجاع دهند.

## تداوی سوء مصرف مواد مخدر

تداوی سوء مصرف مواد معمولاً با سم زدایی تحت نظارت دکتر شروع می شود که در آن مواد اعتیاد آور و سموم از بدن خارج می شوند و برای تداوی علائم ترک مواد مخدر تجویز می شود. برای اعتیاد شدید، ممکن است به تداوی خانگی نیاز باشد و خدمات ذیل ممکن است ارائه شود:

- تداوی سم زدایی - به بدن اجازه می دهد تا تجمع دواها را از بین ببرد و در عین حال علائم ترک را به طور مضمون مدیریت کند.
- تداوی با کمک دوا- یک رویکرد دوايي و رفتاری متناسب با نیازهای مریض.
- خدمات مریضان داخل بستر- تداوی که نیاز به بستری شدن در شفاخانه یا مراکز مراقبت صحتی و نظارت دقیق توسط متخصصین طبی دارد.
- توانبخشی - یک برنامه تداوی ساختاریافته برای جمعیت سوء مصرف مواد مخدر است
- درمان خانوادگی - مشاوره روانشناختی که می تواند به اعضای خانواده در بهبود ارتباطات و حل منازعات کمک کند
- درمان گروهی- روان درمانی که همزمان چندین مراجعه کننده و یک یا چند درمانگر را شامل می شود
- صنف های آموزشی - آموزش موضوعات مرتبط با مواد مخدر و اثرات آن بر انسان
- مدیریت استرس - آموزش تکنیک های برای کمک به افراد برای مقابله موثر با استرس
- مصاحبه انگیزشی - تکنیک های که افراد را از

برای اعتیادهاى که شدید تلقى نمی شوند، تداوی سراپا امکان پذیر است و آزادی و انعطاف پذیری را برای زندگی در خانه و دریافت تداوی و مشوره به صورت نیمه وقت فراهم می کند.

تحقیقات نشان می دهد که استراتژی های پیشگیرانه فواید شدیدی برای صحت فردی و عامه دارند. همچنین، هنگامی که عوامل محافظتی مانند خانواده سالم و گروه همتایان و ثبات مالی وجود داشته باشد، سوء مصرف مواد مخدر و آسیب های مرتبط با آن کمتر اتفاق می افتد.



اجتماع، والدین و معلمین می توانند این اقدامات را برای جلوگیری از سوء مصرف مواد انجام دهند:



افزایش آگاهی و آموزش در مورد سوء مصرف مواد مخدر



در مورد عامل خطر در سوء مصرف مواد مخدر بدانید



مقابله بهتر با عوامل آسترس زا را یاد بگیرید و آموزش دهید



دوستان و همتایان را با بحث انتخاب کنید



در فعالیت های فوق نصاب درسی شرکت کنید



برای مرضی روانی کمک بگیرید



سبک زندگی سالم را ترویج کنید



بخاطر آموزش موادر مخدر دادخواهی کنید و رضا کار شوید

### برداشت امامان از مصرف مواد مخدر در اجتماعات مسلمان چگونه است؟

در یک مقاله ای از Mallik و همکاران. (2020)، برداشت امامان از افراد مبتلا به SUD از تمرکز بر گناه، شرم، و اختلال اجتماعی تا پذیرش و بخشش متغیر بود. در حالی که امامان پذیرفتند که زبان قضاوتی ممکن است باعث ننگ شود، آنها همچنین در مورد تداوی که شامل زبان غیر قضاوتی، تشویق به بهبودی، دعا و ارجاعات تخصصی می شود، توافق کردند. DOI: 10.1016/j.josat.2020.108224

در حالی که اعتیاد به مواد مخدر به طور عمومی در جمعیت اکثریت مسلمان ننگ شمرده می شود، تحقیقاتی که تداوی تخصصی را ارائه می کند در حال ظهور است.

### تحریم الکول در قرآن و حدیث

در اسلام منع صریح از مصرف مواد مخدر و "از تو درباره خمر و قمار سؤال می کنند: بگو: در مشروبات الکولی وجود دارد. قرآن شامل سه آیه آنها گناه و زیان بزرگی است، و منافی (از نظر است که استعمال مواد را محکوم می کند و مصرف مادی) برای مردم در بر دارد، (ولی) گناه آنها از الکول به تدریج طی چند سال در سه مرحله ممنوع نفع شان بیشتر است. (البقره 2:219)

پس از نزول این آیه، بعضی از اصحاب رسول خدا در ابتدا مشروبات الکولی به دلایل سرگرمی ممنوع (صلی الله علیه و آله و سلم) از نوشیدن مشروبات بود. اعراب در مهمانی ها و مجالس مشروبات الکولی خودداری کردند، در حالی که اعتراف به الکولی مصرف می کردند. fuqd از مسلمانان با حرام نبودن آن داشتند. دیگرها هنوز الکول مصرف مشاهده تأثیر مشروبات الکولی بر قوای شناختی و می کردند. پیامدهای اجتماعی انسان، از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم درخواست کردند که هدایات قرآنی به آنان ارائه کند، پس از آن این آیه نازل شد:

مرحله دوم نهی زمانی نازل شد که پیشوای نماز پس از نوشیدن زیاد الکل، قرآن را به اشتباه تلاوت کرد. سپس این آیه نازل شد:

«ای کسانی که ایمان آورده اید، در حال نشه به نماز نزدیک نشوید، تا بدانید چه می گویند...» (نساء 4:43)

در فرهنگ عرب، در زمان پیامبر، مسلمانان جلسات شرابخواری خود را بعد از نماز شب برگزار می کردند و به آنها فرصت کافی برای هوشیاری قبل از نماز صبح می دادند. در یکی از این گردهمایی ها، فردی از یک قبیله تحت تأثیر مشروبات الکولی قرار داشت، شعر توهین آمیزی درباره قبیله دیگر خواند که منجر به درگیری شد. سپس حکم قطعی نازل شد که مشروبات الکولی را برای مسلمانان کاملاً حرام کرد. این آیه در مورد مشکلات مربوط به نوشیدن مشروب بخاطر سرگیری حرف آخر را می زند:

«ای مؤمنان! ای کسانی که ایمان آورده اید شراب و قمار و بتها و تیرهای قره پلیند [و] از عمل شیطانان پس از آنها دوری گزینید باشد که رستگار شوید.» (قرآن 90:5)

دو آیه قبل در مورد نوشیدن اجتماعی از طریق یک پروسه که به عنوان احکام منسوخ (النسخ و المنسوخ) شناخته می شود، بی اثر شده است.

خمزیک کلمه عربی برای شراب یا الکل است، اما در فقه اسلامی به مواد حرام اطلاق می شود. فقهای اسلامی بر اساس حدیثی که می گویند، کل مسکرین خمرون، و کل خمرون حرام- صحیح مسلم (36/92/2003) مسکرات دیگر را خمز طبقه بندی کرده اند. «هر مسکری خمز است و هر خمزی حرام است». در زمان پیامبر (ص) در عربستان، خمز (الکول) تنها نوع مسکر بود. در حدیثی دیگر از ابودردا روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله به او ده چیز سفارش کرد که یکی از آنها این بود و لا تشرب الخمر، فینا مفتاح کل الشر. "مسکرات را نخورید، زیرا آنها کلید هر بدی اند." - ابن ماجه 4034.

قرآن مسکرات را «صنعت شیطان» نامیده است. همانطور که وابستگی به مواد مخدر به این معنی است که فرد "خود" یا نفس خود را تسلیم انگیزه های شیطانی کرده است. این امر در آیه قرآن نیز منعکس شده است که خداوند می فرماید مسکرات رابطه با او و خانواده و اجتماع را قطع می کند. مؤمنان را به پرهیز و ترک این عادت تشویق می کند تا در روابط خود با خانواده و خدا رستگار شوند.

از ابن عمر روایت شده است که پیامبر اکرم (صلی الله علیه وسلم) فرمودند: "شراب از ده زوایه لعنت شده است: خود شراب، آن که می فشارد (انگور و غیره)، کسی که به او فشار داده می شود، آن که آن را می فروشد، آن که آن را می خرد، کسی که آن را می برد، کسی که آن را به او می برند، کسی که قیمت آن را مصرف کند، آن که آن را بنوشد و بریزد." - سنن ابن ماجه، ج. 4، باب 30، شماره 3380.

پیامبر اکرم (ص) در حدیث دیگری می فرماید: «هر کس شراب بنوشد، خداوند چهل روز نمازش را قبول نمی کند و اگر توبه کند، خداوند توبه اش را می پذیرد». - سنن ترمذی 1862.



## ملت اسلامی: تداوی اعتیاد برای مسلمانان

برنامه بهبودی 12 مرحله ای ملت اسلامی (MI) ایمان اسلامی و تداوی اعتیاد را ادغام می کند. یک گروهی از اعضای MI این انجمن را در سال 1989 در بالتیمور، مریلند ایجاد کردند و در سال 1992، زید ایمانی اولین کتاب را به نام ملت اسلامی منتشر کرد: تداوی اسلامی برای مریضی اعتیاد. اتفاقاً زید ایمانی در سال 1993 در یک کنفرانس اسلامی در شیکاگو نسخه ای از متن اصلی را به نویسنده این رساله داد تا سی سال بعد مورد استفاده قرار گیرد! این کتاب انگیزه‌ای برای نویسنده رساله شد تا صفت های MI را در دفتر ICNA Relief در سیاتل و نیویارک در سال 2023 که توسط معتادان در حال بهبودی اداره می‌شود، آغاز کند.

MI، یا مسیر صلح، بر اساس برنامه 12 مرحله ای الگویی های گمنام (AA) و معتادان گمنام (A) الگوبرداری شده است، اما برای بازتاب عقاید اسلامی تعدیل شده است. فلسفه پشت سر MI این است که «ما از خدا می خواهیم تا ما را در مورد ملت اسلامی هدایت کند. حین بهبودی، تلاش می‌کنیم تا مسلمانی هدایت‌یافته باشیم و اراده و خدمات خود را به خداوند بسپاریم.» صفحه اصلی (millatiislami.org) را ببینید

مقایسه برنامه 12 مرحله ای الگویی های نامعلوم و ملت اسلامی.

### ملت اسلامی 12 مرحله

1. ما اعتراف کردیم که در برابر اعتیاد خود ناتوان بودیم و زندگی مان غیر قابل کنترل شده بود.
2. ما باور کنیم که خداوند می تواند و قادر است ما را به صحت عقل سلیم بازگرداند.
3. ما تصمیم گرفتیم که اراده خود را تسلیم اراده خدا کنیم.
4. ما یک لیست اخلاقی جستجوگر و بی هراس از خردمان درست کردیم.

### الگویی های گمنام 12 مرحله

1. ما اعتراف کردیم که در برابر الکل ناتوان بودیم - که زندگی ما غیر قابل کنترل شده بود.
2. ما فکر می کنیم که قدرتی برتر از خودمان می تواند صحت عقل را به ما بازگرداند.
3. ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی خود را به مراقبت از خدا بسپاریم، همانطور که او را درک کردیم. ما یک فهرست اخلاقی جستجوگر و بی هراس از خود تهیه کردیم.





5. ما به خدا، به خود و یک انسان دیگر به ماهیت دقیق به اشتباهات خود اعتراف کردیم
6. ما کاملاً آماده بودیم که خدا همه این تأثیرات شخصیت را از بین ببرد.
7. ما با فروتنی از او خواستیم که کاستی های ما را برطرف کند.
8. ما یک لیستی از افرادی که به آنها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و حاضر شدیم همه آنها را جبران کنیم.
9. ما تا جاییکه امکان داشت مستقیماً جبران خسارت کردیم، مگر اینکه انجام این کار به آنها یا دیگران آسیب برساند.
10. ما به تهیه موجودی شخصی ادامه دادیم و زمانی که اشتباه می کردیم سریعاً آن را قبول کردیم.
11. ما از طریق دعا و مراقبه به دنبال بهبود ارتباط آگاهانه خود با خدا بودیم، زیرا او را درک می کردیم که فقط برای آگاهی از اراده او برای ما و قدرت انجام آن دعا می کردیم.
12. با داشتن بیداری معنوی در نتیجه این مراحل تلاش کردیم این پیام را به الکولی ها برسانیم و تمرین کنیم. این اصول در همه امور ماست.
- ملت اسلامی 12 مرحله
5. ما به خدا و خودمان به ماهیت دقیق اشتباهات خود اعتراف کردیم.
6. ما از خداوند هدایت درست را می خواهیم، برای تغییر گذشته می شویم و آماده ایم تا خداوند عیوب شخصیت ما را برطرف کند.
7. ما خاضعانه از خداوند می خواهیم که کاستی های ما را برطرف کند.
8. ما یک لیستی از افرادی که به آنها آسیب رسانده ایم تهیه کردیم و حاضر شدیم همه آنها را جبران کنیم.
9. ما تا جایی که امکان داشت مستقیماً جبران خسارت کردیم، مگر اینکه انجام این کار به آنها یا دیگران آسیب برساند.
10. ما به تهیه موجودی شخصی ادامه دادیم و زمانی که اشتباه می کردیم سریعاً آن را قبول کردیم.
11. ما به دنبال نماز و اقرار بودیم تا درک خود را از تقوا و احسان بهتر کنیم.
12. با افزایش سطح ایمان و تقوی، در نتیجه این اقدامات، این پیام ها را به معنادران رساندیم و شروع به اجرای این اصول در همه امور خود کردیم.

برنامه MI تاکید می کند که اعتیاد به دلیل غفلت معنادران از نفس و عدم عبادت خداست و با اعتراف به اعتیاد خود متوجه می شوند که به خدا متکی اند. آنها همچنین می دانند که وابستگی به مواد باعث می شود زندگی آنها غیر قابل کنترل شود. آنها استدلال می کنند که اعتیاد آنها به دلیل نخواندن و درونی کردن رهنمودهای قرآنی مربوط به مسکرات است.

MI به جای "قدرت بزرگتر" از خدا یاد می کند و معتقد است که ایمان واقعی به قدرت های خدا و رحمت بی پایان او تنها چیزی است که می تواند فرد را از اعتیاد نجات دهد. این برنامه بر محاسبه یا در نظر گرفتن اعمال خود تاکید دارد که گامی به سوی بهبودی، توبه و بازگشت به سوی خداوند است. MI این ابلاغ قرآنی را پذیرفته است: «او کسی است که از بندگانش توبه می پذیرد و گناهان را می بخشد و او به آنچه انجام می دهد داناست». شوری: 25.

کتاب راهنمای غلبه بر اعتیاد: یک رویکرد اسلامی برای بهبودی توسط بنیاد طیبه 12 مرحله را به تفصیل توضیح می‌دهد و همچنین بخشی را در برنامه بهبودی اعتیاد مسلمان که توسط جاستین عبدالسلام سالیک اشتاینر تهیه شده است، اضافه کرده است. در این بخش مراحل اضافی برای "شفای قلب مریض معتاد" مورد بحث قرار می‌گیرد. اشتاینر بر اساس مدلی مانند دروس مراقبه (درس های هوشیاری معنوی) که توسط شیخ Nuh Ha Mim Keller در مورد چگونگی رام کردن هفت اندام آموزش داده شده است، استفاده از مراحل ذیل را با تمرینات تجویز شده مورد بحث قرار می‌دهد:



امید و توبه  
پشیمانی، قصد بازگشت،  
ترک گناه



صبر و نمازها/دعاها  
نگهبانی از نماز، چارت 40  
روزه برای استفاده در دروس



کشتن برگشت های ذهنی  
(تمرینات متعدد)



یک قلب پاک: تداوی بخاطر اعتیاد  
(حفاظت از معده، زبان، گوش ها، چشم ها)



خودت را بشناس:  
درک اعتیاد



مواد مخدر دنیای من بود



سنت باطن  
حسن ظن به الله، شکر تقوا



همراه  
(همراهی خوب)  
و تغییر محیط

## مراحل شش گانه تهذيب نفس امام غزالي

پروسه شش مرحله‌ای تهذيب نفس امام غزالي ظرفيت بالقوه واضح برای تداوی اعتياد دارد.

• مشوراط ("شرط" قيد): برای دستيابی به اهداف مشخص شده با خود قرارداد یا توافق ببنديد.

• مراقبه (نگهبان «رقاب»): نگهبانی یا تأمل در اعمال خویش.

• محاسبه (حساب): محاسبه نمودن مداوم اعمال خویش.

• معاقبه ("رقبه" مجازات): خود را به دليل عدم رعایت قراردادی یا توافقی که با خود کردی متضرر بدانيد.

• مجاهده ("جهاد" تلاش): تلاش برای غلبه بر ميل نفس پايين.

• معاتبه («عتاب» توبه کردن): پشيمانی از اشتباه کردن و عهد کردن به عدم انجام همان اشتباه (ها).



نگاه کنید به فصل کتاب نوشته شده توسط Mohr و Ahmed (در حال چاپ)، استراتژی های یکپارچه اسلامی برای تداوی اعتياد: علم النفس امام غزالي، (RCBT، *Al-Chazali's ilm-un nafs*، Rothman, A و Haque, A. (چاپ ها)، تطبیقات کلینیکی روانشناسی اسلامی، انجمن بین المللی روانشناسی اسلامی.

### منابع آموزشی و بهبودی

<https://taybafoundation.org/>

<https://www.dea.gov/recovery-resources>

<https://www.hhs.gov/opioids/recovery/recovery-resources-tools/index.html>

<https://nida.nih.gov/nidamed-medical-health-professionals/for-your-patients>

<https://drugfree.org/community-resources/>

<https://www.addictioncenter.com/treatment/faith-based-drug-and-alcohol-rehab/muslim>

شمار تماس بحران مواد مخدر

<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

1-800-662-4357

<https://www.help.org/drug-abuse-hotline/>

24/7 Helpline: 1-844-289-0879

