

إدمان المخدرات والصحة العقلية



الكتيب السابع

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.
وَالَّذِينَ لَا يُؤْتُونَ مَتَاعًا حَسِيمًا فَإِنَّ السَّيِّئِينَ وَالْمُفْسِدِينَ وَالْمُنَافِقِينَ هُمُ الْمُتَوَلَّوْنَ
وَالَّذِينَ لَا يُؤْتُونَ مَتَاعًا حَسِيمًا فَإِنَّ السَّيِّئِينَ وَالْمُفْسِدِينَ وَالْمُنَافِقِينَ هُمُ الْمُتَوَلَّوْنَ

يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.

القرآن الكريم (سورة 5، الآية 90)

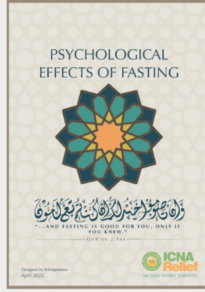
مؤلف هذا الكتيب، الدكتور أمبر حق، هو مدير برنامج خدمات الأسرة المسلمة، بالدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة (ICNA Relief) في الولايات المتحدة الأمريكية. كان سابقًا عالم نفس في ميشيغان، وأستاذًا في علم النفس السريري في قطر والإمارات وماليزيا. كما كان الدكتور حق أيضًا باحثًا في الجمعية الإسلامية للصحة العقلية، قسم الطب النفسي، جامعة ولاية ميشيغان وعضوًا في كلية كامبريدج للدراسات الإسلامية في المملكة المتحدة.

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

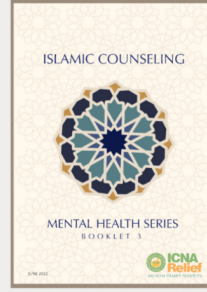
سلسلة الصحة العقلية



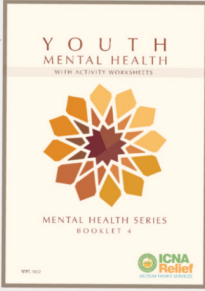
الكتيب الأول



الكتيب الثاني



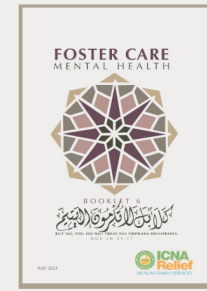
الكتيب الثالث



الكتيب الرابع



الكتيب الخامس



الكتيب الثالث

لماذا هذا الكتيب؟

لا يزال إدمان المخدرات أو اضطراب تعاطي المخدرات (SUD) يشكل تهديدًا للمجتمع الأمريكي، والمسلمون ليسوا استثناءً. جزء من سبب إدمان المخدرات هو نقص المعرفة حول المواد الخاضعة للرقابة وآثارها على المستخدمين والمجتمع. ويمكن أن يلعب التنقيف بشأن المخدرات دورًا مهمًا في فهم مخاطر تعاطي المخدرات وأن يصبح المواطن أكثر إنتاجية. إن الحاجة إلى التنقيف بشأن المخدرات مهمة بشكل خاص للمجتمعات المسلمة البعيدة حيث أدت وصمة العار الاجتماعية إلى التهرب من قضايا تعاطي المخدرات والصحة العقلية، مما يؤثر على جيل الشباب أكثر من أي وقت مضى.

إخلاء مسؤولية

الآراء المُعبّر عنها هي آراء المؤلف وليست بالضرورة رأي الدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة.

إدمان المخدرات والصحة العقلية

المخدرات هي مواد كيميائية تغير الحالة العقلية أو الجسدية للشخص. إنها تؤثر على كيفية عمل الدماغ، وتغيير التفكير والشعور، ويمكن ألا يمكن التنبؤ بتأثيراتها الأخرى وتكون خطيرة. قد تأتي المخدرات من النباتات أو المنتجات النباتية أو المواد الكيميائية الاصطناعية. تعد العقاقير المخدرة مثل الكحول أو التبغ قانونية ولكنها تخضع لقيود خاصة بالقصر. يتم وصف الأدوية المصنعة بشكل قانوني من قبل الأطباء وتهدف إلى علاج الأمراض. قد تحتوي المخدرات غير المشروعة أو المخدرات في الشوارع على مكونات تنتج التأثيرات المرجوة ولكنها قد تكون قاتلة وتسبب الإدمان بشكل كبير.



المخدرات والوفيات

تقريباً



أمريكي توفوا بسبب جرعات زائدة من المخدرات

92,000

في عام 2020

حدث ارتفاع من حوالي 70,000 في عام 2017

مع ارتفاع من 21.7 إلى 28.3 لكل 100,000 شخص خلال نفس الفترة في الجرعات الزائدة المميتة

إدمان المخدرات مشكلة

على الرغم من الزيادات، انخفض الأمريكيون الذين يقولون إن

بنسبة 7 بالمائة في استطلاعات

كبيرة

مركز PEW للأبحاث من 42% في عام 2018

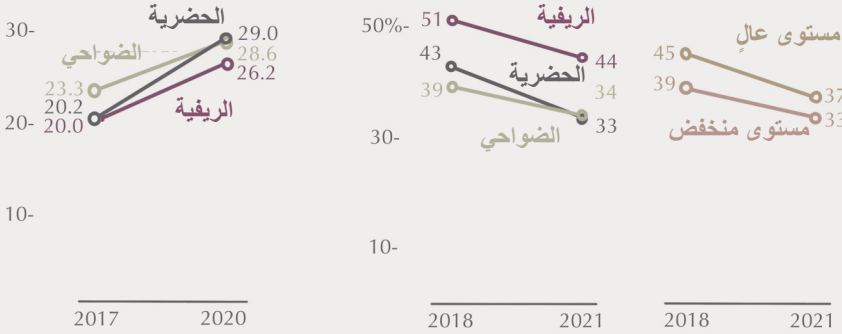
إلى 35% في عام 2021.

<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>

كتيب الصحة العقلية السابع، أغسطس 2023

زادت معدلات الجرعة الزائدة القاتلة من المخدرات في جميع أنحاء الولايات المتحدة، لكن نسبة الأمريكيين الذين يقولون إن إدمان المخدرات يمثل مشكلة كبيرة قد انخفضت

معدل الوفيات بجرعة زائدة من المخدرات في الولايات المتحدة لكل 100.000 شخص، حسب المنطقة، التالية: في مجتمعهم

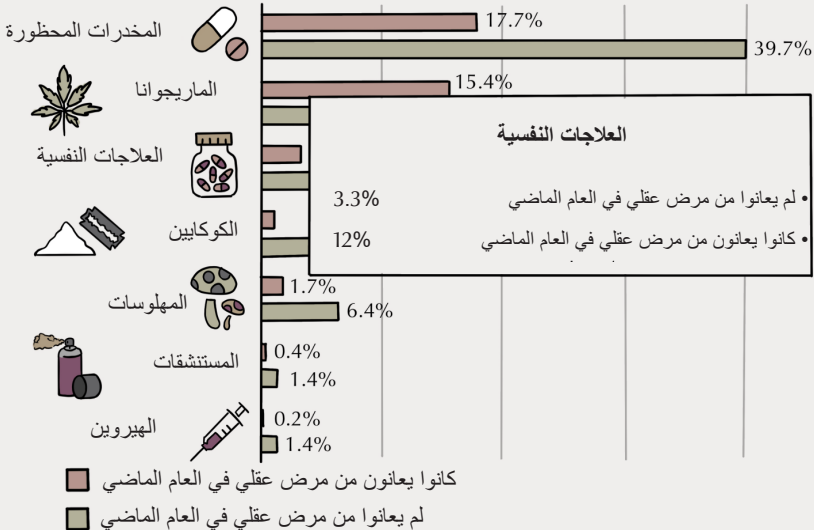


https://www.pewresearch.org/short-reads/2022/05/31/concern-about-drug-addiction-has-declined-in-u-s-even-in-areas-where-fatal-overdoses-have-risen-the-most/ft_22-05-26_addictionopinion

وفقا لاستطلاعات الرأي، فإن سبب انخفاض القلق العام بشأن إدمان المخدرات هو أن الأمريكيين أعطوا الأولوية لقضايا أخرى، بما في ذلك الاقتصاد الوطني، وخفض تكاليف الرعاية الصحية والتعامل مع تفشي فيروس كورونا.

المخدرات والصحة العقلية

اعتبارًا من عام 2021، أبلغ ما يقرب من 40% من المستجيبين الذين تم تشخيص إصابتهم بمرض عقلي في الولايات المتحدة، عن تعاطي المخدرات غير المشروعة في العام الماضي.



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

المخدرات والمسلمون الأمريكيون

في استطلاع للمسلمين الأمريكيين عام 2020، قال 37% من المستجيبين إنهم يعرفون مسلمًا يعاني من الإدمان. كان المسلمون الآسيويون أقل احتمالاً (20%) من الأعراق الأخرى للقول إنهم يعرفون شخصًا في مجتمعهم الديني يعاني من الإدمان. انظر التقرير هنا: <https://www.ispu.org/substance-abuse-and-addiction-in-the-muslim-community>



في دراسة أجريت على الطلاب الجامعيين الأمريكيين المسلمين، أُبلغ 46% عن شرب الكحول في العام الماضي، وأبلغ 25% عن تعاطي المخدرات غير المشروعة (Ahmed, Abu-Ras, & Arfken, 2014). أفاد 70% أنهم شربوا الكحول قبل الكلية، واستهلك 26% الكحول بينما شعروا أن الدين مهم. في استطلاع وطني منفصل، أفاد 14% من الأمريكيين المسلمين عن الإفراط في الشرب. (Gallup, Muslim West Facts Project, 2009).

بشكل عام، تشير الأبحاث إلى أن تعاطي المخدرات والكحول بين المسلمين أقل بكثير بين أولئك الذين يلتزمون بعقيدتهم. ومع ذلك، وبسبب وصمة العار الشديدة في المجتمعات المسلمة تجاه المخدرات والصحة العقلية، فإن كلا المشكلتين لا يتم الإبلاغ عنهما إلى حد كبير. إن عوامل الخطر الهامة لارتفاع معدل تعاطي المخدرات تظهر لدى المسلمين الذين يتعاطون مع الثقافة السائدة ويظهرون التزامًا أقل بالمعتقدات الدينية. انظر هل هناك خيارات لعلاج الإدمان على أساس الإسلام؟ (americanaddictioncenters.org)

لماذا يتعاطى الأشخاص المخدرات؟



الفضول



ضغط الأقران



الترفيقه



التجريب



زيادة الطاقة



الإثارة



الاسترخاء



الحد من التوتر

تؤخذ المخدرات عن طريق الفم، أو الاستنشاق، أو الحقن، أو كرقعة أو تحميلة (لبوس). وأيًا كانت الطريقة التي يتم بها تناول المخدرات، فإنها تنتهي في مجرى الدم وتؤثر على أجزاء الجسم المختلفة.

أنواع المخدرات

المنشطات - تؤخذ لتشعر بالنشوة. تجعل المنشطات المرء أكثر يقظة وثقة وحيوية بسبب الرسائل الأسرع بين الدماغ والجسم ولكن تسبب ارتفاع ضغط الدم، وضربات القلب، والإثارة، وما إلى ذلك. قد تسبب الجرعات الكبيرة القلق والذعر والنوبات وما إلى ذلك. بعض المنشطات الشائعة هي الأمفيتامينات والكافيين والكوكايين والإكستاسي والنيكوتين.



المهدئات - تؤخذ للاسترخاء. في حين أن جرعة منخفضة من المهدئات يمكن أن تجعل المرء يسترخي ويصبح غير مقيد، فإن كمية أكبر يمكن أن تسبب النعاس أو فقدان الوعي أو حتى الموت. المهدئات الشائعة هي الكحول والبنزوديازيبين والقلب والمواد الأفيونية (مسكنات الألم).
المهلوسات تؤخذ للتأثير على الحواس الخمس.



المهلوسات تغير حواس المرء، لذلك قد يرى المرء أو يسمع أشياء غير موجودة، مما يؤدي إلى أفكار ومشاعر غير عادية. المهلوسات الشائعة هي القلب والكيامين و LSD و psilocybin و PCP. ويمكن أن تسبب الهلوسة، والسلوكيات الاندفاعية، واسترجاع ذكريات الماضي، ومشاعر الانفصال عن الجسم، وما إلى ذلك.



مخدر مثل القلب له خصائص جميع الفئات الثلاث.

عشرة مخدرات يشيع تعاطيها (المتعاطون بالملايين)



لماذا الكحول والماريجوانا؟ يسهل الوصول إليهما، على الرغم من قيود العمر وهما أرخص من العادات الأكثر تكلفة.

المعهد الوطني لتعاطي المخدرات (NIDA): <https://www.samhsa.gov/data/release/2019-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-releases>

الفنتانيل: أخطر المخدرات غير المشروعة في أمريكا!

الفنتانيل مادة أفيونية اصطناعية أقوى 50 مرة من الهيروين وأقوى 100 مرة من المورفين. يتم استخدامها للسيطرة على الألم ولكن يمكن أن تسبب الإدمان بشكل كبير. وجرعة زائدة صغيرة يمكن أن تقتل المستخدم في وقت قصير جدًا. غالبًا ما يتم ربط الأوعية الموصوفة التي يتم شراؤها عبر الإنترنت أو من تجار غير مرخصين بالفنتانيل. "تسمية الشوارع للفنتانيل هي Friend و Dance Fever و China Town و China Girl و Apace و He-Man و Great Bear و Goodfellas و Jackpot وما إلى ذلك".¹

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

مخدرات الشوارع الشعبية

تعرف أيضًا باسم عقاقير النوادي، ويمكن أن تكون مخدرات الشوارع الشائعة خطيرة للغاية لأن المستخدمين في أغلب الأحيان لا يعرفون المواد الكيميائية التي تحملها المخدرات.

- **أملاح الاستممام.** هذه تسبب الإدمان بشكل كبير وتأتي في شكل مسحوق يبتلع المستخدم أو يستنشقه أو يحقنه. أصبحت هذه المخدرات شائعة لأنه كان من السهل الحصول عليها وكان من الصعب اكتشافها في اختبارات المخدرات. تسمى هذه المخدرات أيضًا، bloom، cloud nine، ivory wave، lunar wave، vanilla sky، white lightning من مستويات الدوبامين، مما يخلق شعورًا بالنشوة.
- **الكوكايين.** أيضًا الكوكايين يسبب الإدمان بشكل كبير، ويأتي في أشكال متنوعة. يتم شم المسحوق من خلال الأنف أو حقنه في مجرى الدم. الأسماء الأخرى للكوكايين هي، blow، bump، candy، Charlie، crack، coke flake، rock، snow، toot مستوى الدوبامين مما يخلق شعورًا بالنشوة.

• **الإكستاسي.** هذه تأتي في شكل حبوب وتؤخذ عن طريق الفم. تعرف أيضًا باسم MDMA أو Molly، وهي مهلوسات اصطناعية تنتج كلاً من الدوبامين والسيروتونين مما يغير الحالة المزاجية ويعطي اندفاعًا للطاقة.

• **الفلاكا.** تأتي هذه في شكل بلوري يأكله المستخدمون أو يستنشقونه أو يحقنونه أو يبخرونه باستخدام سيجارة إلكترونية. تعرف أيضًا باسم gravel، وهو أيضًا منبه ولكنه يمكن أن يسبب الهلوسة وجنون العظمة.

• **الهيروين.** يأتي هذا المخدر في شكل مسحوق، إما أبيض أو بني أو أسود لزج، ويسمى black tar. يمكن للمستخدمين حقنه أو استنشاقه أو تدخينه. أسماء الشوارع للهيروين هي brown sugar، China، smack، skunk، horse، junk، white، dope، و ما إلى ذلك. إن الهيروين منبه مصنوع من الأفيون ويسبب الإدمان بشكل كبير.

• **إل إس دي (LSD)** على الرغم من أنه كان أكثر شعبية في الأيام السابقة، إلا أنه لا يزال يستخدم في الولايات المتحدة. الأسماء الأخرى له هي، acid، blotters، doses، hits، sugar cubes، LSD. trips، windowpanes (إل إس دي) هو مادة مهلوسة تسبب "رحلات" يمكن أن تستمر لساعات.

• **الماريجوانا.** الماريجوانا هي أوراق وأزهار وسيقان مجففة من نبات القنب. يمكن تدخينها أو أكلها. الأسماء الشائعة للماريجوانا هي hash، joint، pot، reefer، و ما إلى ذلك. ولديها طبيعة المنشطات والمهدئات والمهلوسات.

• **الميثامفيتامين.** الميثامفيتامين عبارة عن مسحوق أبيض يمكن ابتلاعه أو تدخينه أو شمه أو حقنه. وهو يعمل كمنشط ويسبب الإدمان بشكل كبير. الأسماء الشائعة للميثامفيتامين هي، crystal meth، chalk، crank، Ice.

• **بي سي بي (PCP):** على الرغم من تطويره كعقار مخدر، إلا أنه يمكن شمه أو ابتلاعه أو تدخينه. وهو يحتوي على خصائص الهلوسة.

تقريبًا جميع الأدوية المذكورة أعلاه قد تسبب آثارًا صحية خطيرة، بما في ذلك الوفاة. هذه القائمة جزئية، ويمكن العثور على مزيد من التفاصيل في المصادر، بما في ذلك WebMD وnarcotics.com وdea.gov وما إلى ذلك.

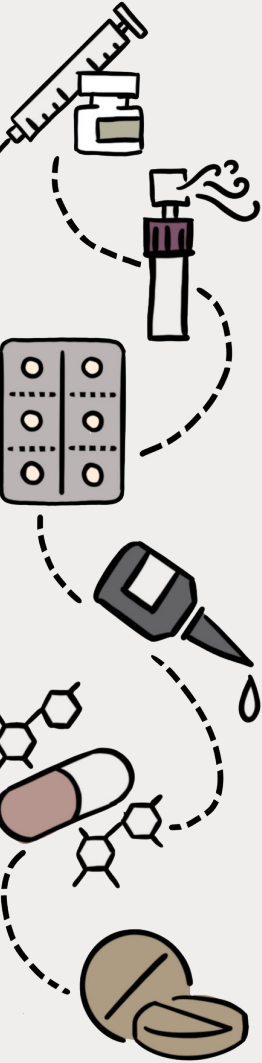
مجموعات المخدرات على أساس كيفية استخدامها

- **تؤخذ المسكنات أو مسكنات الألم** لتخفيف الألم. يتم شراء بعض المسكنات دون وصفة طبية (الأسبرين، الإيبوبروفين، تايلينول) وبعضها تحتاج إلى أن يصفها الأطباء (الكوديين، الفنتانيل، المورفين، البيثيدين)، وهناك بعضها الذي يأتي في شكل مخدرات الشوارع.
- **تؤخذ المستنشقات** عن طريق التنفس من خلال الأنف أو الفم. يتم امتصاصها بسرعة في مجرى الدم وإعطاء المستخدم نشوة فورية. وهناك أشكال شائعة من المستنشقات مثل مخففات الطلاء والبنزين وبخاخات الأيروسول وبعض الغازات. معظم المستنشقات مهدئات باستثناء غاز الضحك (أكسيد النيتروز). قد تسبب المستنشقات الإثارة، والدوخة، والهياج، والطفح الجلدي، وما إلى ذلك.
- **المواد الأفيونية** مصنوعة من بذور الخشخاش أو أنتجت صناعيًا. هذه أيضًا مسكنات للألم وتعطي إحساسًا بالرفاهية، وتقلل الألم، وتقلل وعي الأشخاص بما يحيط بهم، وما إلى ذلك.
- **عقاقير الحفلات** هي منشطات وغالبًا ما يستخدمها الشباب. الأكثر شيوعًا هي الإكستاسي، وMDMA أو مولي وGHB.
- **عقاقير تحسين الأداء والصورة** مثل المنشطات (الهرمونات الاصطناعية) المستخدمة لبناء العضلات والبيبتيدات لتحفيز إفراز هرمون النمو ويمكن أيضًا إساءة استخدامها.
- **العقاقير الموصوفة التي لا يتم استخدامها بأمان ووفقًا للتعليمات قد تسبب أيضًا أضرارًا جسيمة للمستخدم.**
- **لا يتم تنظيم المخدرات الاصطناعية،** وتعد المكونات غير معروفة، وبالتالي يمكن أن تكون تأثيراتها غير متوقعة وقاتلة.

<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>



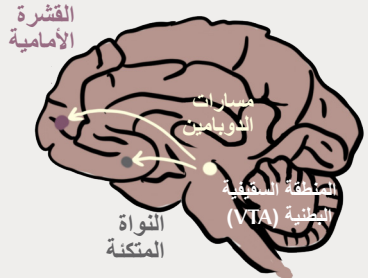
ماذا تفعل المخدرات للدماغ؟

غالبًا ما يقال إن المخدرات تختطف الدماغ، مما يعني أن الدواء يمكن أن يسيطر على الدماغ، مما يؤثر على قدرات اتخاذ القرار لدى متعاطي المخدرات. يحدث هذا لأنه بعد تعاطي المخدرات، يتم إطلاق ناقل عصبي يسمى الدوبامين بكميات كبيرة يرسل رسائل غير طبيعية عبر شبكة الدماغ ويعطل الاتصال الطبيعي بين الخلايا العصبية.

ما الخلايا العصبية والناقلات العصبية؟

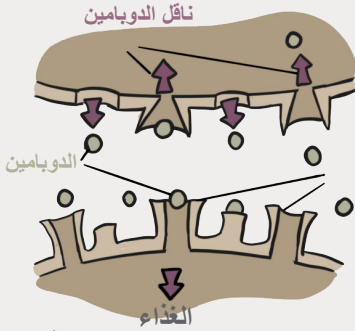
الخلايا العصبية هي خلايا مسؤولة عن تلقي الرسائل من العالم الخارجي وإرسال الرسائل إلى عضلاتنا. يتم ذلك داخل الجهاز العصبي المركزي (الدماغ والحبل الشوكي) والجهاز العصبي المحيطي (الأعصاب التي تتفرع من الجهاز العصبي المركزي) من خلال إشارات كهربائية وكيميائية. الناقلات العصبية هي مواد كيميائية تسمح للخلايا العصبية بالتواصل مع بعضها البعض ومع أجزاء أخرى من الجسم. الرسائل من الناقلات العصبية تجعلنا نحرك عضلاتنا، ونتحكم في التنفس ونبضات القلب، والأفكار، والذاكرة، والتعلم والمشاعر، والنوم، والهضم، وأكثر من ذلك. لدينا مليارات الخلايا العصبية والناقلات العصبية داخل أجسامنا.

الخلايا العصبية هي خلايا مسؤولة عن تلقي الرسائل من العالم الخارجي وإرسال الرسائل إلى عضلاتنا. يتم ذلك داخل الجهاز العصبي المركزي (الدماغ والحبل الشوكي) والجهاز العصبي المحيطي (الأعصاب التي تتفرع من الجهاز العصبي المركزي) من خلال الإشارات الكهربائية والكيميائية. الناقلات العصبية هي مواد كيميائية تسمح للخلايا العصبية بالتواصل مع بعضها البعض ومع أجزاء أخرى من الجسم. الرسائل من الناقلات العصبية تجعلنا نحرك عضلاتنا، ونتحكم في التنفس ونبضات القلب، والأفكار، والذاكرة، والتعلم والمشاعر، والنوم، والهضم، وأكثر من ذلك. لدينا مليارات الخلايا العصبية والناقلات العصبية داخل أجسامنا.

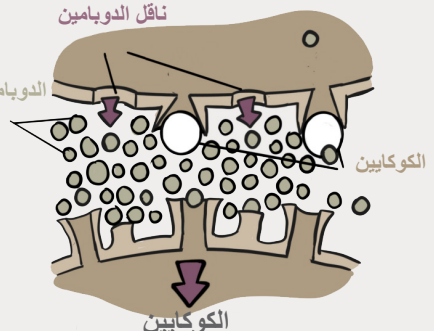


دائرة الدماغ مهمة للمكافآت الطبيعية مثل الطعام والموسيقى والفن.

جميع مخدرات التعاطي تزيد الدوبامين



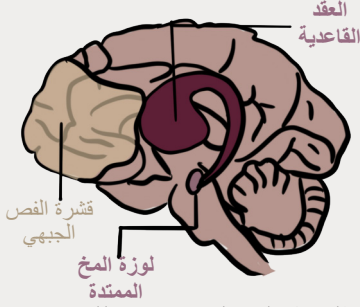
الغذاء هو مكافأة طبيعية تزيد من الدوبامين



يزيد الكوكايين بشكل كبير من الدوبامين، ويغير التواصل

تفرط العقاقير الترويحية في تحفيز مركز المكافأة في الدماغ، ومع الاستخدام المتكرر للمخدرات يصبح مركز المكافأة أقل حساسية، وبعد ذلك لا يحصل المرء على نفس المستوى من المتعة من أي شيء باستثناء المواد المخدرة. بسبب زيادة تحمل الأدوية بمرور الوقت، يحتاج المرء إلى المزيد من المادة المخدرة للحصول على نفس الرضا. يخلق الدوبامين النشوة ويمكن الدماغ من تذكر نفس التجارب وتكرارها، خاصة من الإشارات والبيئة المحيطة حيث تم تعاطي المادة المخدرة.

ما أجزاء الدماغ التي تتأثر بالمخدرات؟



https://nida.nih.gov/sites/default/files/NIDA_MindMatters_508_DrugsBrain_2022.pdf

تتأثر ثلاثة أجزاء رئيسية من الدماغ بالمواد المخدرة:

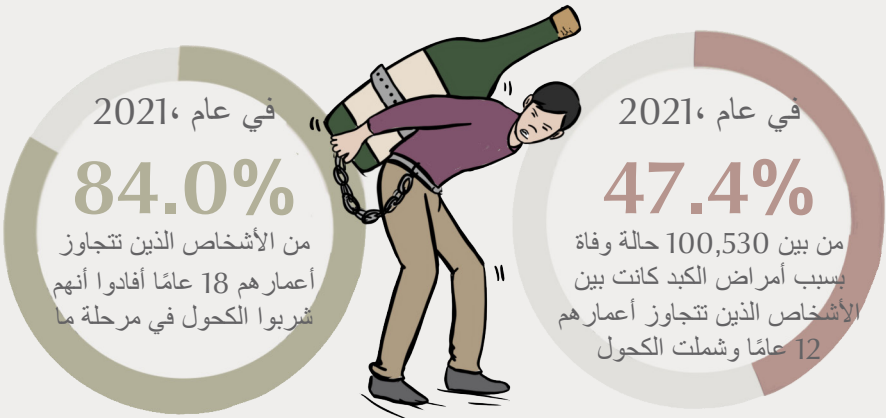
1. العقد القاعدية، التي تحفزنا على القيام بأنشطة صحية، مثل تناول الطعام، والتفاعل الاجتماعي، وممارسة الرياضة، ولكن تناول المخدرات يخفق شعورًا بالنشوة غير الطبيعية ويجعل الأنشطة الصحية أقل جاذبية.

2. تصبح لوزة المخ الممتدة حساسة للغاية بعد تعاطي المخدرات. هذه العملية تجعل المستخدمين يشعرون بالتعب بشكل لا يصدق، لذلك يستخدمون المادة المخدرة مرة أخرى ليشعروا بتحسن.

3. قشرة الفص الجبهي مخصصة للتفكير واتخاذ القرار، وهي تتأثر بعد تعاطي المخدرات. قد تؤثر بعض الأدوية أيضًا على أجزاء أخرى من الدماغ مثل جذع الدماغ مما يؤثر على معدل ضربات القلب والتنفس.

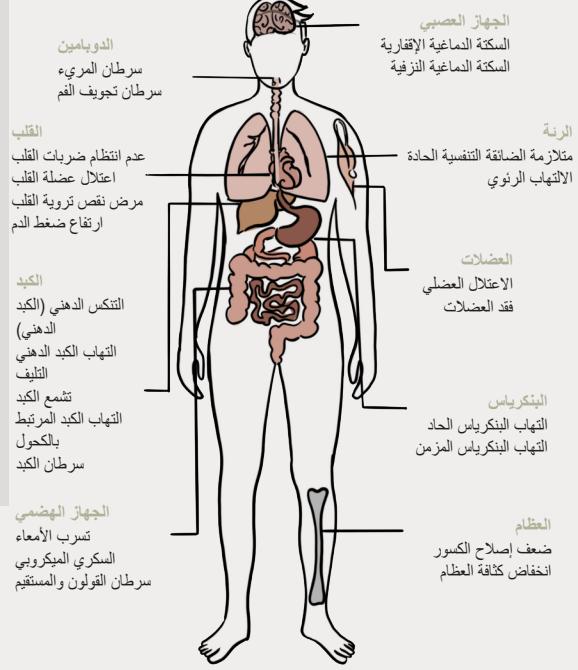
هل الكحول من المواد المخدرة؟

الكحول مهدئ يببط نشاط الدماغ والأعضاء الحيوية الأخرى في الجسم. يؤدي استخدام الكحول بكميات كبيرة إلى ضعف الأداء المعرفي، وتأخر وقت رد الفعل، وضعف التنسيق، وتقليل القبول، واختلال النطق، وغير ذلك الكثير. ومن المثير للاهتمام، أن الكحول قد يعمل أيضًا كمنشط مما يؤدي إلى زيادة مستويات الثقة والبهجة ولكنه يؤثر سلبًا على معدل ضربات القلب وضغط الدم.



تلف الأعضاء المرتبطة بالكحول

تعاطي المخدرات مقابل الإدمان
تعاطي المخدرات هو استخدام المخدرات في كثير من الأحيان مع آثار ضارة على صحة الفرد وعلاقاته، ولكن في النهاية، يمكن للمرء السيطرة على هذه العادة. الإدمان يعني أنه لا يمكن للمرء أن يتوقف عن التعاطي حتى لو أراد ذلك. يغير الإدمان كيفية عمل الدماغ، ويمكن أن تستمر التأثيرات لفترة طويلة جداً، حتى بعد توقف الشخص عن تناول المواد المخدرة. تشمل السلوكيات الإدمانية الشعور بأنه يجب على المرء تعاطي المخدرات بانتظام، والحاجة إلى المزيد من المواد المخدرة للحصول على نفس التأثيرات وأخذ كميات أكبر لفترة أطول.



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

علامات الإدمان



يسرد DSM-5 TR، أو دليل التشخيص الرسمي للجمعية الأمريكية للطب النفسي، السمات التالية التي تصف نمطاً من تعاطي المخدرات يؤدي إلى ضعف كبير أو ضائقة تحدث في غضون 12 شهراً. يتم تشخيص الشخص الذي يستوفي معيارين أو ثلاثة على أنه يعاني من اضطراب "خفيف"، وأربعة أو خمسة "معتدل"، وستة أو أكثر "شديد".

1. غالباً ما يتم تناول المادة المخدرة بكميات أكبر أو على مدى فترة أطول مما كان مقصوداً.
2. هناك رغبة مستمرة أو جهد غير ناجح لتقليل استخدام المادة المخدرة أو السيطرة عليه.
3. يتم قضاء الكثير من الوقت في الأنشطة اللازمة للحصول على المادة المخدرة أو استخدامها أو التعافي من آثارها.
4. يحدث حنين، أو رغبة أو رغبة ملحة في استخدام المادة المخدرة.
5. يؤدي الاستخدام المتكرر للمادة المخدرة إلى الفشل في الوفاء بالتزامات الدور الرئيسي في العمل أو المدرسة أو المنزل.
6. يستمر استخدام المادة المخدرة على الرغم من وجود مشاكل اجتماعية أو شخصية مستمرة أو متكررة تسببها أو تتفاقم بسبب آثار استخدامها.
7. التخلي عن الأنشطة الاجتماعية أو المهنية أو الترفيهية المهمة أو تقليلها بسبب تعاطي المخدرات.
8. يتكرر استخدام المادة المخدرة في المواقف التي تكون فيها خطيرة جسدياً.
9. يستمر تعاطي المواد المخدرة على الرغم من معرفتك بوجود مشكلة جسدية أو نفسية مستمرة

متى تطلب المساعدة المهنية؟



تظهر أعراض الانسحاب بعد محاولات التوقف عن تعاطي المواد المخدرة



عندما، على الرغم من كل الضرر، لا يمكن للمرء التوقف عن تعاطي المخدرات



عندما تتأثر الصحة والعمل سلباً

يمكن أن يكون متخصصو رعاية المخدرات مستشارين للإدمان وعلماء نفس وأطباء نفسيين ومتخصصين في التخلص من السموم. يمكن أن تبدأ العملية بالاتصال ببرنامج محلي لعلاج المخدرات. ويشمل العلاج من تعاطي المخدرات التخلص من السموم، وتلقي الأدوية، والإقامة في قسم المرضى الداخليين، والعيادات الخارجية المكثفة، والرعاية اللاحقة، والرعاية الصحية عن بعد. يجب على الوكالات غير المجهزة لعلاج العملاء الذين يتعاطون المخدرات إحالة العملاء على الفور إلى مركز علاج مؤهل.

علاج تعاطي المخدرات

عادةً ما يبدأ علاج تعاطي المخدرات بالتخلص من السموم تحت إشراف طبي، حيث تتم إزالة المواد المسببة للإدمان والسموم من الجسم، ويتم إعطاء الدواء لعلاج أعراض الانسحاب. بالنسبة للإدمان الشديد، قد تكون هناك حاجة إلى علاج داخلي، وقد يتم توفير الخدمات التالية:

- علاج التخلص من السموم - يسمح للجسم بالقضاء على تراكم المخدرات مع السيطرة على أعراض الانسحاب بأمان
- العلاج بمساعدة الأدوية - نهج دوائي وسلوكي مصمم خصيصًا لاحتياجات المريض.
- خدمات المرضى العاديين - العلاج الذي يتطلب دخول المستشفى أو مرفق رعاية صحية والمراقبة الدقيقة من قبل المهنيين الطبيين
- إعادة التأهيل - برنامج علاج منظم للمرضى الذين يعانون من تعاطي المخدرات
- العلاج الأسري - الاستشارة النفسية التي يمكن أن تساعد أفراد الأسرة على تحسين التواصل وحل النزاعات
- العلاج الجماعي - العلاج النفسي الذي يشمل العديد من العملاء ومعالجًا واحدًا أو أكثر في نفس الوقت

- الفصول التعليمية - تدريس المواد المتعلقة بالمواد المخدرة وأثارها على الإنسان
- السيطرة على الإجهاد - تقنيات التدريس لمساعدة الأشخاص على التعامل بفعالية مع الإجهاد
- المقابلات التحفيزية - تقنيات تبعد الأشخاص عن

بالنسبة للإدمان الذي لا يعد شديدًا، فإن العلاج في العيادات الخارجية ممكن، ويسمح بحرية ومرونة العيش في المنزل وتلقي العلاج والإرشاد النفسي، على أساس عدم التنفرغ.

تظهر الأبحاث أن استراتيجيات الوقاية لها فوائد كبيرة للصحة الشخصية والعامة. أيضًا، عندما تتوفر عوامل الحماية، مثل الأسرة السليمة ومجموعة الأقران والاستقرار المالي، تقل احتمالية حدوث تعاطي المخدرات والأضرار ذات الصلة.



يمكن للمجتمع المحلي وأولياء الأمور والمعلمين اتخاذ الخطوات التالية للوقاية من تعاطي المخدرات:



رفع الوعي والتثقيف بشأن تعاطي المخدرات



معرفة عامل الخطر في تعاطي المخدرات



تعلم وتعليم التأقلم بشكل أفضل لمواجهة الضغوطات



اختيار الأصدقاء والأقران بعناية



الانخراط في أنشطة المناهج الدراسية الإضافية



طلب المساعدة فيما يتعلق بالأمراض العقلية



تعزيز نمط حياة صحي



التنوع للتثقيف بشأن المخدرات ومناصرتة

كيف ينظر الأئمة إلى تعاطي المخدرات في المجتمعات المسلمة؟

في ورقة بحثية كتبها مالك وآخرون (2020)، تراوحت تصورات الأئمة للأفراد المصابين باضطراب تعاطي المخدرات من التركيز على الخطيئة والعار والاضطراب الاجتماعي إلى القبول والمغفرة.

بينما اتفق الأئمة على أن لغة الانتقاد قد تسبب وصمة عار، اتفقوا أيضًا على العلاج الذي يشمل لغة غير انتقادية، والتشجيع على التعافي، والصلاة، والإحالات إلى المهنيين. DOI: 10.1016/j.josat.2020.108224

في حين أن إدمان المخدرات يتم وصفه بشكل عام في الفئات ذات الأغلبية المسلمة، فإن الأبحاث التي توفر العلاج المهني أخذة في الظهور.

تحريم الكحول في القرآن والحديث

"يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا". (البقرة 2، الآية 219)

بعد أن نزلت هذه الآية، امتنع بعض صحابة النبي عن شرب الخمر مع الاعتراف بعدم تحريمه. ولا يزال آخرون يستهلكون الكحول.

في الإسلام، هناك حظر واضح على استخدام المخدرات والكحول. يحتوي القرآن على ثلاث آيات تدين استخدام المواد المخدرة، وتم حظر استهلاك الكحول تدريجيًا على ثلاث مراحل على مدى عدة سنوات.

في البداية، تم حظر الكحول لأسباب ترفيهية. استهلك العرب الكحول في الحفلات والتجمعات. رأى بعض المسلمين تأثير الكحول على القدرة المعرفية للشخص والعواقب الاجتماعية، وطلبوا من النبي (صلى الله عليه وسلم) أن يزودهم ببعض الإرشادات القرآنية، وبعد ذلك نزلت هذه الآية:

تم الكشف عن المرحلة الثانية من الحظر عندما قرأ إمام الصلاة القرآن بشكل غير صحيح بعد جلسة شرب ثقيلة. ثم نزلت الآية:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ... (النساء 4، الآية 43)

في الثقافة العربية، في زمن النبي، عقد المسلمون جلسات الشرب بعد صلاة الليل، مما منحهم وقتاً كافيًا للاستيقاظ قبل صلاة الفجر. في أحد هذه التجمعات، تحت تأثير الكحول، قرأ شخص من قبيلة شعراً مسيئاً عن قبيلة أخرى أدى إلى قتال. ثم جاء الوحي الأخير، الذي جعل الكحول محظوراً تماماً على المسلمين. هذه الآية لها القول الفصل في الأمور المتعلقة بشرب الكحول للترفيه:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ" (السورة 5، الآية 90)

تم جعل الآيتين السابقتين غير فعالتين فيما يتعلق بالشرب الاجتماعي من خلال عملية تعرف باسم قواعد النسخ (الناسخ والمنسوخ).

الخمير هي كلمة عربية للكحول، ولكن في الفقه الإسلامي، تشير إلى المواد المحرمة. صنف فقهاء الإسلام المسكرات الأخرى على أنها خمير بناء على حديث يقول "كل مُسْكِرٍ خَمْرٌ، وكلُّ مُسْكِرٍ حرام" صحيح مسلم (36/92/2003 أ). "كل ما يُسكر هو خمير، وكل الخمير حرام". خلال فترة النبي في الجزيرة العربية، كان الخمير (الكحول) هو الشكل الوحيد من المسكرات. في حديث آخر، ذكر أبو الدرداء أن النبي أوصاه بعشرة أشياء، أحدها كان ولا تشرين الخمير، فإنها مفتاح كل شر. "لا تستهلك المسكرات، لأنها مفتاح كل شر". - بن ماجه 4034.

يسمى القرآن المسكرات "عمل الشيطان". لأن الاعتماد على المخدرات يعني أن المرء قد سلم "ذاته" أو نفسه للدوافع الشيطانية. يتردد صدى هذا في آية القرآن حيث يقول الله أن المسكرات تقطع العلاقة معه، وكذلك الأسرة. والمجتمع. ويحث المؤمنين على تجنب هذه العادة ورفضها حتى يتمكنوا من الازدهار في علاقاتهم مع الأسرة والله.

عن ابن عمر أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "لُعِنَتِ الْخَمْرُ عَلَى عَشْرَةِ أَوْجُهٍ: بَعِيثِهَا، وَعَاصِرِهَا، وَمَعْتَصِرِهَا، وَبَانِعِهَا، وَمُبْتَاغِهَا، وَحَامِلِهَا، وَالْمَحْمُولَةِ إِلَيْهِ، وَآكِلِ ثَمَنِهَا، وَشَارِبِهَا، وَسَاقِيهَا". - سنن بن ماجه، المجلد 4، الكتاب 30، العدد 3380.

وفي حديث آخر، قال النبي: "من شرب الخمر لا يقبل الله صلاته أربعين يوماً ولكن إذا تاب تقبل الله توبته..." - سنن ترمذي 1862.

مَلَّتِي إِسْلَامِي (MILLATI ISLAMI): علاج إدمان المسلمين

يُدمج برنامج التعافي "مَلَّتِي إِسْلَامِي" (MI) المكون من 12 خطوة بين العقيدة الإسلامية وعلاج الإدمان. أنشأت مجموعة من أعضاء MI الزمالة في عام 1989 في بالتيمور بولاية ماريلاند، وفي عام 1992، نشر Zaid Imani أول كتاب، Millati Islami: العلاج الإسلامي لمرض الإدمان (Islamic Treatment for the Disease of Addiction). أعطى Zaid Imani مؤلف هذا الكتاب نسخة من النص الأصلي في مؤتمر إسلامي في شيكاغو عام 1993، ليتم استخدامه بعد ثلاثين عامًا! أصبح هذا الكتاب حافزًا لمؤلف الكتاب لبدء دروس MI في مكاتب الإغاثة لدى ICNA في سياتل ونيويورك في عام 2023، والتي يديرها المدمنون المتعافون.

تم تصميم MI، أو طريق السلام، على غرار البرنامج المكون من 12 خطوة لمدمني الكحول المجهولين (AA) والمخدرات المجهولين (A) ولكن تم تعديله ليعكس المعتقدات الإسلامية. الفلسفة الكامنة وراء MI هي "نحن نتطلع إلى الله ليرشدنا في Millati Islami. بينما نتعافى، نسعى جاهدين لنصبح مسلمين مهتمين بشكل صحيح ونخضع إرادتنا وخدماتنا لله." انظر الصفحة الرئيسية (millatiislami.org)

مقارنة بين برنامج Alcoholics Anonymous وبرنامج MILLATI ISLAMI المكون من 12 خطوة.

Millati Islami (مَلَّتِي إِسْلَامِي) 12 خطوة

1. اعترفنا بأننا كنا عاجزين بسبب إدماننا وأصبحت حياتنا غير خاضعة للسيطرة.
2. نحن نؤمن بأن الله يمكن أن يعيدنا إلى سلامة العقل.
3. لقد اتخذنا قرارًا بإخضاع إرادتنا لإرادة الله.
4. لقد أجرينا بحثًا ومراجعة أخلاقية شجاعة لأنفسنا.

مدمني الكحول المجهولين 12 خطوة

1. اعترفنا بأننا عاجزون بسبب الكحول - وأن حياتنا أصبحت غير خاضعة للسيطرة.
2. نحن نؤمن بأن قوة أكبر منا يمكن أن تعيدنا إلى العقل.
3. لقد اتخذنا قرارًا بتسليم إرادتنا وحياتنا إلى رعاية الله كما فهمناه
4. لقد أجرينا بحثًا ومراجعة أخلاقية شجاعة لأنفسنا.



5. اعترفنا لله ولأنفسنا ولإنسان آخر بالطبيعة الدقيقة لأخطائنا
6. كنا مستعدين تمامًا لأن يزيل الله كل هذه الآثار للشخصية.
7. طلبنا منه بتواضع أن يزيل عيوبنا.
8. وضعنا قائمة بالأشخاص الذين ألحقنا بهم الأذى وأصبحنا على استعداد لتعويضهم جميعًا.
9. لقد عوّضنا هؤلاء الأشخاص مباشرة حيثما أمكن ذلك إلا عندما يؤدي ذلك إلى جرحهم أو جرح غيرهم.
10. واصلنا إجراء المراجعة الشخصية وعندما كنا مخطئين اعترفنا بذلك على الفور.
11. نحن نسعي من خلال الصلاة والتأمل لتحسين اتصالنا الواعي مع الله كما فهمناه وندعو فقط من أجل معرفة مشيئته لنا والقدرة على تنفيذ ذلك.
12. بعد أن كان لدينا صحة روحية نتيجة لهذه الخطوات، حاولنا أن نحمل هذه الرسالة إلى مدمني الكحول وأن نمارس هذه المبادئ في جميع شؤوننا.
12. بعد أن رفعنا مستوانا في الإيمان والتقوى، نتيجة لاتخاذ هذه الخطوات، حملنا هذه الرسائل إلى المدمنين وبدأنا في ممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.
5. اعترفنا لله ولأنفسنا بالطبيعة الدقيقة لأخطائنا.
6. نسأل الله الهداية الصحيحة، أصبحنا منفتحين على التغيير، ومستعدين لأن يزيل الله عيوبنا الشخصية.
7. نسأل الله بكل تواضع أن يزيل عيوبنا.
8. لقد وضعنا قائمة بالأشخاص الذين ألحقنا بهم الأذى وأصبحنا على استعداد لتعويضهم جميعًا.
9. لقد عوّضنا هؤلاء الأشخاص مباشرة حيثما أمكن ذلك إلا عندما يؤدي ذلك إلى جرحهم أو جرح غيرهم.
10. واصلنا إجراء المراجعة الشخصية وعندما كنا مخطئين اعترفنا بذلك على الفور.
11. سعينا إلى الصلاة والقراءة لتحسين فهمنا للتقوى والإحسان.

يؤكد برنامج MI أن الإدمان يرجع إلى إهمال المدمنين لأرواحهم وعدم عبادة الله، وباعتراهم بإدمانهم، يدركون أنهم يعتمدون على الله. كما أنهم يدركون أن الاعتماد على المواد المخدرة تسبب في أن تصبح حياتهم غير خاضعة للسيطرة. يجادلون بأن إدمانهم يرجع إلى عدم قراءة واستيعاب الإرشادات القرآنية المتعلقة بالمسكرات.

يذكر MI الله بدلاً من "القوة الأعظم" ويؤكد أن الإيمان الحقيقي بقوى الله ورحمته اللامتناهية هو الشيء الوحيد الذي يمكن أن ينفذ المرء من الإدمان. يركز البرنامج على المحاسبة، أو مراعاة أفعال المرء، وهي خطوة نحو التعافي والتوبة والعودة إلى الله. يعتقد برنامج MI المنهج القرآني، "وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ". الشورى، الآية 25.

دليل التغلب على الإدمان: بشرح كتاب "نهج إسلامي للتعافي من قبل مؤسسة طبية" الخطوات الاثني عشر بالتفصيل بالإضافة إلى إضافة قسم عن برنامج تعافي المسلمين من الإدمان الذي طوره جاستن عبد السلام ساليك شتاينر. يناقش القسم خطوات إضافية "شفاء قلب المدمن المريض". استنادا إلى نموذج مثل دروس مراقبة (دروس اليقظة الروحية) التي علمها الشيخ نوح حاميم كلر حول كيفية ترويض الأطراف السبعة، يناقش شتاينر استخدام الخطوات التالية مع التمارين الموصوفة:



الرجاء والتوبة

وجود الندم، ونية عدم العودة أبداً، وترك الخطيئة



الصبر والصلوات

الحفاظ على الصلاة، مخطط

لمدة 40 يوماً للاستفادة

منه في الدروس



القضاء على الانتكاسات العقلية

(تمارين متعددة)



القلب النقي: علاج للإدمان

(حراسة المعدة واللسان والأذنين والعينين)



اعرف نفسك:

فهم الإدمان



كانت المخدرات دينتي



السنة الداخلية

حسن الظن بالله، والشكر والتقوى



الصحة

(الرفقة الجيدة) وتغيير بيئتنا

مراحل الغزالي الست للتطهير الذاتي

إن عملية التطهير الذاتي المكونة من ست مراحل في طريقة الإمام الغزالي لديها إمكانات واضحة لعلاج الإدمان.



- المشاركة (الشرط): إبرام عقد أو اتفاق مع الذات لتحقيق الأهداف المحددة.
- المراقبة ("حارس الرقابة"): لحراسة أفعال المرء أو التفكير فيها.
- المحاسبة (الحساب): للحساب الذاتي المستمر لأفعال المرء.
- المعاقبة (العقاب): العواقب التي تقع على نفسه لفشله في مواكبة الاتفاق الذاتي أو العقد.
- المجاهدة (الجهاد): السعي للتغلب على رغبة النفس الدنيا.
- المعاتبة (العتاب): الندم على ارتكاب خطأ والتعهد بعدم ارتكاب نفس الخطأ (الأخطاء).

انظر فصل كتاب موهر وأحمد (تحت الطبع)، الاستراتيجيات الإسلامية المتكاملة لعلاج الإدمان: AI-Chazali's ilm-un nafs, RCBT, MI, and Stages of Change, in Haque, A. and Rothman, A. (eds.), Clinical Applications of Islamic Psychology, International Association of Islamic Psychology

الموارد التعليمية والتعافي

- <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/>

الخط الساخن لأزمات المخدرات

- <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>
1-800-662-4357
<https://www.help.org/drug-abuse-hotline/>
خط المساعدة طوال أيام الأسبوع على مدار الساعة: 1-844-289-0879

