



# «وونگا»از مرگ موش بدتر است

ضرورت آشنایی خانواده‌ها با ماده مخدری که ترکیبی است از پودر لباس شویی، نوشابه، ماری جوانا و... در کمین جوانان ۱۸ تا ۳۰ ساله



مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد



انگار هر روز ایده ساخت یک ماده جدید به ذهن مافیای مواد مخدر در دنیا می‌رسد و همان را تولید و به صورت گسترده در بازار جهانی توزیع می‌کند. ماده‌ای که آثارش با مخدرهای قبلی متفاوت خواهد بود و همین عامل باعث تشکیل بازار جدیدی در این زمینه خواهد شد. امروزه قاچاقچیان و تهیه‌کاران برای آن که از غافله سود سرشار تولید، توزیع و فروش مواد عقب نمانند، انواع مختلفی از مواد دست‌ساز را در لابراتوارهای خانگی می‌سازند و روانه بازار می‌کنند. موادی که بعضاً حتی یک بار مصرف آن‌ها می‌تواند فرد را به کام مرگ بکشاند. «وونگا» یکی از همان‌هاست که اگر خانواده‌ها با ویژگی‌های ظاهری آن، علایم مصرفش و... آشنا شوند، مانع شیوع مصرف آن می‌شوند و سلامت جسم و روان فرزندان‌شان را تا حد زیادی تضمین می‌کنند.

#### وونگا چیست و از چه چیزهایی تشکیل شده؟

یکی از خطرناک‌ترین ویرانگرترین مواد مخدر جهان که ابتدا در آفریقای جنوبی ساخته شد، «وونگا» نام دارد که ترکیبی از چند ماده سمی و خطرناک است. مصرف این ماده مخدر در سال ۲۰۱۰، رشد چشمگیری پیدا کرد و از آن پس در دیگر نقاط جهان نیز مشاهده شد. با توجه به دست‌ساز بودن این ماده، اطلاعات خیلی دقیقی در خصوص نحوه ساخت آن در دست‌نیست اما می‌توان این ماده را از ترکیب متفاوتی از مرگ موش، هروئین، ماری جوانا، پودر لباس شویی، داروهای ضد ویروس (ماده اصلی آن)، پودر شیر، شونده استخر، نوشابه و... تولید کرد. نتیجه این ترکیبات یکی از کشنده‌ترین مواد به نام «وونگا» را می‌سازد و ترک کردن آن نیز نوعی شکنجه

## بعد از طلاق، از زن‌ها متفر شدم



با هزاران امید و آرزو با دختر مورد علاقه‌ام ازدواج کردم، دقیقاً سه سال پیش. حالا در ۲۹ سالگی، تنها هستم چون یک سال پیش طلاق گرفتم. اصلاً ن دختری نبود که قبل از ازدواج می‌شناختم. تنها هستم، دوست دارم ازدواج کنم اما می‌ترسم. بعد از طلاق، از زن‌ها متفر شدم و نمی‌توانم به هیچ کدام‌شان اعتماد کنم. چه کنم؟

فاطمه شبیک | روان شناس عمومی



یک سال از تصمیم‌تان برای جدایی گذشته و هنوز جراحات‌های حاصل از ازدواج قبلی‌تان التیام نیافته است و از طرفی برای رهایی از تنهایی، قصد ازدواج مجدد دارید. افراد برای ازدواج دلایل مختلفی دارند که برخی در دست است، مانند والد شدن، یافتن شریک حمایت‌کننده و... و برخی دلایل نیز نادرست است، مانند جست و جوی استقلال، فشار خانواده، التیام‌یک ارتباط شکست خورده، تنهایی و استیصال و... از ازدواج زمانی موفق خواهد بود که دو نفر «خواستار» ازدواج باشند نه این که به از دواج «نیاز» داشته باشند. ارتباطی که با هدف بهبود و التیام یکی از دو نفر شکل بگیرد از همان ابتدا در معرض خطر است؛ زیرا کشش عاطفی میان آن‌ها فقط برای مرهم نهدان بر زخم‌های

## نخستین بازی رایانه‌ای که وارد نسخه‌های درمانی شد

به تازگی تجویز کردن یک بازی به عنوان روش درمانی جدید برای کودکان بیش فعال

توسط سازمان غذا و داروی آمریکا تایید شده است

EndeavorRX چه ویژگی‌هایی دارد؟

در این بازی، بازیکنان باید یک ماشین پرنده را از میان موانع مختلف عبور دهند و همزمان مراقب خطراتی باشند که ناگهان ظاهر می‌شوند. این بازی برای کودکان هشت تا ۱۲ سال مبتلا به اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه طراحی شده است و پیشنهاد داده شده تا کودک ۲۵ تا ۳۰ دقیقه، برای پنج روز در هفته و به مدت چهار هفته این بازی را انجام دهد. این بازی می‌تواند توسط هر کسی داندود شود و هزینه‌ای هم ندارد و اما شرکت تولیدکننده بازی، تنها بعد از ارائه نسخه از متخصص، کد فعال‌سازی را برای فرد ارسال می‌کند.

#### ابتدا احس‌تان را به زنان تغییر دهید

برای یک ازدواج رضایت‌مند وجود دو عنصر الزامی است: الف) تناسب دو نفر با یکدیگر، ب) مناسب بودن هریک از زوج‌ها. یک دسته از افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند افرادی هستند که از ازدواج و رابطه قبلی کاملاً التیام نیافته‌اند. معمولاً این دسته افراد، خشم و نفرت زیادی نسبت به شریک قبلی خود احساس می‌کنند و هر بار که یاد آن دوران می‌افتند به شدت احساسات منفی‌شان غلیان می‌کند. اگر در چنین شرایطی به سر می‌برید، لازم است پیش از اقدام به ازدواج مجدد، کمک تخصصی دریافت کنید؛ زیرا این شرایط توان شمارا برای عشق‌ورزی به تحلیل می‌برد و از دواج بعدی را نیز به طور مستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد.

#### زندگی مشترک قبلی‌تان را ارزیابی کنید

پیش از ورود دوباره به زندگی مشترک، لازم است ارزیابی واقع بینانه و منطقی از زندگی قبلی‌تان داشته باشید و بای بردن به عوامل ناموفق بودن آن، راهبردهای مقابله‌ای برای هر یک بیابید. مثلاً بددلی یک شیوه واکنش به شرایط بوده است اما آیا می‌توانید روش‌های دیگری را هم بیان کنید که می‌توانسته موثر باشد؟ ارزیابی‌های واقع بینانه، در مان کلافگی پس از یک شکست است.

#### چرا این بازی تاییده گرفته‌است؟

شاید با خود فکر کنید که بر مبنای توصیف‌های داده شده، این بازی بسیار شبیه بازی‌های دیگری است که فرزندان ما این روزها بازی می‌کنند. پس چرا این بازی هاتاییدیه ندارد و این بازی دارد؟ اول این که یادتان باشد، توصیفی که از بازی این جا ارائه شده، توصیفی کلی است و نمی‌تواند تمام جزئیات آن را برای شما مشخص کند. نکته دوم این که این بازی تا به حال موضوع مطالعه چندین بررسی علمی معتبر بوده است. به عنوان مثال یکی از این مطالعات نشان می‌دهد که علایم اختلال در کودکانی که از این بازی استفاده کرده‌اند، در انتهای دوره درمانی تا ۳۶ درصد کاهش یافته و به پست‌توانه نتایج این مطالعات، FDA مفید بودن این بازی را تایید کرده است.



حیاتی محروم خواهند شد. در صورت مصرف بیش از حد با کاهش عملکرد قلب و ریه فرد به شدت در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرد و به همین دلیل است که آن را از مرگ موش هم خطرناک‌تر می‌دانند. سازو کار مصرف این ماده نیز شبیه دیگر مواد اعتیادآور است به طوری که فرد برای رفع درد و همچنین به سبب ولع شدید، اقدام به استفاده مجدد با دوز بالاتر می‌کند و با این کار جان خود را به خطر می‌اندازد. برخی تحقیقات نیز نشان می‌دهد که مصرف کنندگان این ماده، اشتیهای طبیعی خود را از دست می‌دهند، به طوری که می‌توانند روزها را با حداقل غذا سر کنند که همین مسئله سیستم ایمنی بدن را به شدت ضعیف و فرد را مستعد انواع و اقسام بیماری‌ها می‌کند. این ماده که بسیار اعتیادآور است، همچنین می‌تواند باعث ایجاد بیماری روانی در بین بیماران‌ی شود که سابقهٔ تئتیکی بیماری روانی دارند.

#### ترک کردن وونگا نوعی شکنجه طاقت‌فرساست

پرواضح است که امر پیشگیری به مراتب هزینه‌های مادی، جامعه‌شناختی و روان‌شناختی کمتری نسبت به درمان دارد. بنابراین در این خصوص به همهٔ آحاد جامعه به ویژه والدین و مربیان توصیه می‌شود که با آگاه کردن و شناساندن عوارض و پیامدهای ناگوار مواد اعتیادآور مختلف به ویژه ماده دست‌ساز «وونگا» به کودکان و نوجوانان خود، از آن‌ها مواظبت کنند. با توجه به ویژگی‌های دوره نوجوانی (مانند هیجان‌طلبی، استقلال‌طلبی، تأثیر بیشتر گروه همسالان و...) این گروه سنی از جمله گروه‌های در معرض خطر ارزیابی می‌شوند. با توجه به مطالب مطرح‌شده به والدین پیشنهاد می‌شود که ضمن نظارت همدلانه، از ایجاد و پرورش مهارت‌های زندگی در نوجوانان خود غافل نشوند. یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی که می‌تواند نوجوان را در برابر فشار گروه همسالان ایمن نگه‌دارد، کسب مهارت «نه گفتن» است. این مهارت به فرزند شما کمک می‌کند که در برابر خواسته‌های نابه جای گروه همسالان یا در نظر گرفتن پیامدهای احتمالی رفتار پرخطر، بایستد و با نه گفتن به این گونه پیشنهادها، بهداشت روانی خود را به مخاطره نیندازد. با این حال و در صورت اعتیاد احتمالی فرد به مواد مخدر و به ویژه مواد دست‌ساز «مانند «وونگا»، نظارت پزشکی و مصرف دارو برای کاهش علایم ترک ضروری است. ضمناً مداخلات روان شناختی و گروه درمانی نیز بسیار سودمند خواهد بود چون ترک این ماده، اصلاً راحت نیست و شبیه شکنجه‌شدن است.



#### قرار و مدار

#### روز بحث نکردن‌های الکی

امروز تصمیم بگیرین که وقت خودتون رو با بحث کردن‌های الکی و بی‌فایده با

دوست یا آشنا هدر ندین. فیلی از

بحث کردن‌های ما،

سرانجامی نداره و

طبیعتاً فایده‌ای

هم نفاهد

داشت.

#### ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۲۰۰

و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰۹

• در باره اون سوال پڑمان باز غی در بر نامه کودک شو، به عنوان یک پدر همیشه بر ام سوال بود که واقعاً کارشون درسته یا نه و نتیجه پر سیدن چنین سوالاتی، کارشناسی شده است یا نه. ممنون که شفاف‌سازی کردین.
• قدرت خداوند را بگرد که چه چیزهای دقیق و حساب شده‌ای آفریده و ما اصلاً حواس مان به آن نعمت‌هانیتست. تصویر چشم، ابرو و گردو خاک در زیر میکروسکوپ، باور کردنی نبود.
• در مطلب «روش صحیح برای باز کردن یخ مرغ» در صفحه سلامت به استفاده از مایکروویو اشاره نکردین که بهترین راه‌کاره.

• تصویر جنین انسان زیر میکروسکوپ که در پرونده زندگی سلام چاپ شده، خیلی گل منگولی بود.
• زندگی سلام عزیز، خیلی روداری. رو که نیست، سنگ پا ست! آخه اصلی‌ترین دلیل این که مردم این روزها احساس خوشبختی نمی‌کنن، مسائل مالیه. بدش در صفحه خانواده به ما گیر دادی که کمال گرا هستیم و بی برنامه و به همین دلیل احساس خوشبختی نداریم! خیلی روداری، خیلی.
• من به عنوان یک نوجوان عاشق مطالعه، رضایت خودم را با راه افتادن ستون «چرا؟ چرا؟ چرا؟» در صفحه نوجوان اعلام می‌کنم.
• در صفحه خانواده می‌هی گید که مدبری اون جوری نگو، با بازی این کار رو نکن، حیاسی سنگین باش، علیخانی فلان باش و.... ول کنین اینارو بابا.

## ترفندهای طلایی برای سروسامان دادن به

### میزهای آرایشی

منظم بودن میز آرایشی این امکان را برای ما فراهم می‌آورد که دسترس‌سی سریع و آسان‌تری به لوازم آرایشی و

بهداشتی مورد نیاز داشته باشیم

فاطمه قاسمی | مترجم

منبع: banimode، swirlster، realsimple

لوازم آرایشی و بهداشتی جزئی جدایی‌ناپذیر از وسایل شخصی خانم‌هاست. حالا اگر در خرید این اقلام مدیریت نداشته باشیم با میز آرایشی به هم ریخته روبه‌رو خواهیم شد. چه بسا در این میان حتی فراموش می‌کنیم که چه داریم و چه نداریم که در این صورت یا خریدی تکراری می‌کنیم یا برخی از وسایل تا مدت‌ها بدون استفاده باقی می‌مانند. در این مطلب به چند ترفند برای سروسامان دادن این بخش از خانه می‌پردازیم.

#### تمام وسایل میز آرایش را خالی کنید

در نخستین گام، تمام مواد و لوازم بهداشتی و آرایشی روی میز و داخل کشوها را خالی کنید و همه را یک جا بچینید تا با حوصله در باره نگه‌داشتن یا دور انداختن آن‌ها تصمیم بگیرید. بایک دستمال مرطوب محل قرار گیری این لوازم و خود لوازم را از گرد و خاک و لک مواد پاک کنید. پیشنهاد می‌شود کف کشو و کمد ها را با کاغذ مخصوص بپوشانید.

#### در چیدمان این وسایل خلایقیت به خرج دهید

اقلام ریز تر و رنگی را می‌توانید در ظرف‌های شیشه‌ای نگه‌دارید و چون داخل آن دیده می‌شود، دسترس‌سی به هر مورد هم راحت‌تر است. می‌توانید از جا عینک قدیمی‌تان برای نگهداری قلم‌موهای آرایشی استفاده کنید. داخل کشو را با تقسیم‌کننده‌های مقوایی محکم سازمان دهی کنید یا ظرف جاقاشقی و لوازم داخل کشوهای آشپز خانه را به کار ببرید. در صورت محدودیت فضا، در اطراف میز آرایش برای نگهداری برخی اقلام بزرگ‌تر شلف و قفسه‌های دیواری نصب کنید.

#### لوازم برقی را از جعبه خارج کنید

جعبه‌های لوازم برقی شخصی مانند ششوار یا حالت‌دهنده مو فضای زیادی را اشغال می‌کنند، با نصب قلاب‌هایی در داخل کمد می‌توانید فضای مناسبی برای آویزان کردن لوازم جانبی برقی ایجاد کنید. مراقب باشید جعبه‌ها را تا زمان تمام شدن ضمانت‌نامه دستگاه دور نیندازید.

#### لوازم تزئینی مو را سروسامان بد دهید

لوازم تزئینی مو مانند گل سر، کش مو، سنجاق مو و حتی بیگودی‌های پلاستیکی باید در فضای تمیزی قرار بگیرند چرا که در ارتباط مستقیم



زندگی سلام • چهارشنبه • ۱۱ تیر ۱۳۹۹ • شماره ۱۶۳۳

### خانواده و مشاوره



بانوان



بچینید تا دسترس‌سی به آن‌ها راحت‌تر باشد. به تاریخ انقضای آن‌ها توجه کنید و در صورت منقضی شدن حتماً آن را دور بیندازید. بهتر است لوازم آرایشی مثل ضد آفتاب یا کرم مرطوب‌کننده را که به صورت روزانه از آن‌ها استفاده می‌کنید، در یک کیف یا جعبه جدا از وسایل دیگر در دسترس قرار دهید. از قرار گرفتن برخی محصولات بهداشتی و آرایشی در معرض نور مستقیم خورشید و گرد و خاک خودداری کنید. دقت کنید که برخی از محصولات باید در یخچال نگهداری شوند تا از کیفیت آن‌ها در محیط گرم کم نشود. در نهایت تلاش کنید تا «قانون یک نو، یک کهنه» را اجرا کنید یعنی در صورت خریداری هر محصول جدید، یکی از محصولات مشابه از همان دسته را حذف کنید و کنار بگذارید.