



آشنایی با یکی از پر مصرف ترین مواد مخدر کشور که میزان رشد مصرف آن قابل توجه است

گلی به دروازه مرگ!



مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی

گزارش

خبرهای ناگوار درباره ماده مخدری به نام «گل»، در چند وقت اخیر بیشتر از گذشته شنیده می شود. ابتدا استاد مبارزه با مواد مخدر اعلام کرد در شیوع شناسی سال ۹۰، شیشمه در رتبه دوم مواد مخدر مصرفی کشور قرار داشت اما اکنون گل جای آن را گرفته است. سپس وزارت بهداشت در بیانیه ای اظهار کرد: دختران ایرانی بیش از گذشته، گل می کشند و باید هر چه زودتر برای پیشگیری، دست به اقداماتی زد. اخیراً هم رئیس سازمان بهزیستی کشور خبر داد ماده مخدر گل، دومین رتبه مواد مصرفی را در بین معتادان دارد. همه این خبرها حاکی از یک تهدید جدید است که اگر نوجوانان، جوانان و خانواده ها با این ماده، علایم مصرفش و راه های ترک آن آشنا نباشند، خطرهای جدی آن ها را تهدید خواهد کرد.

● «گل» چیست؟
«گل» ماده توهم زای جدیدی نیست بلکه همان حشیش (ماری جوانا) است با این تفاوت که نسبت به حشیش، در ایجاد توهم و اعتیاد آوری قوی تر عمل می کند و میزان توهم زایی آن ۲ تا ۳ برابر بیشتر از ماری جوانای معمولی تخمین زده می شود.

● رایج ترین علل گرایش به مصرف «گل»
جوانان و نوجوانان چون دنبال یک سرخوشی هستند، فکر می کنند با مصرف گل یا مواد مخدر دیگر، به این حالت دست می یابند در حالی که این حس فقط به

روزهای اول استفاده از این مواد برمی گردد و بعد از آن، دیگر هیچ خبری از سرخوشی نیست، البته نباید از این مسئله چشم پوشی کرد که خیلی از جوانان واقعا نمی دانند که این مواد مخدر هستند و نباید آن ها را استفاده کرد. بنابراین یکی از دلایل رشد بی رویه مصرف این ماده، ناآگاهی است. یکی دیگر از علل گرایش نوجوانان به سوء مصرف این ماده، نداشتن مهارت و آموزش درباره فرایند «حل مسئله» و «مهارت نه گفتن» است و از آن جا که در این دوران گروه همسالان برای نوجوانان اهمیت زیادی دارد، لازم است والدین این مهارت ها را به فرزندان خود بیاموزند.

والدین برای نظارت بیشتر بر فرزندان شان باشند.

● ۵ مورد از عوارض ثابت شده مصرف گل
عوارض قطعی مصرف گل که در مطالعاتی جامع در داخل و خارج از کشور ثابت شده است، عبارت اند از:

۱- اختلال در فرایند درک و تفکر: با مصرف گل، فرایند آموزش و قدرت حافظه مختل می شود، به طور متوسط به میزان ۸ نمره از ضریب هوشی فرد مصرف کننده کاسته می شود و قدرت تجزیه و تحلیل وی کاهش می یابد. همچنین مطالعات نشان می دهد مصرف گل، جریان خون در مغز را محدود می کند و از این طریق به وضعیت حافظه و استدلال آسیب می رساند.

۲- سندروم بی انگیزگی: نشانه متداول دیگر در این افراد بی انگیزگی است. این افراد درباره تحولات اطراف شان، به شدت بی تفاوت می شوند. بررسی های علمی روی مغز افراد، نشان می دهد مصرف گل در قسمت های کنترل احساس و انگیزش مغز، اختلال ایجاد می کند.

۳- افزایش احتمال جنون و تمایل به خودکشی:
با توجه به آسیب های مغزی اثبات شده ناشی از مصرف گل، در صورت مصرف مکرر و طولانی مدت این ماده توهم را احتمال افسردگی های شدید در نهایت خودکشی در این افراد وجود دارد. ضمناً با جدا شدن تفکر از واقعیت موجود در اثر توهمات، فرد مصرف کننده مستعد ابتلا به اختلال اسکیزوفرنی و جنون می شود.

۴- ابتلا به اختلال حسسی و حرکتی: در مصرف کنندگان گل، اختلال حسسی و حرکتی به ویژه اختلال در بینایی و تشخیص رنگ، احساس شنوایی و لامسه و ناتوانی در شناخت و درک صحیح زمان و مکان و کاهش سرعت واکنش به محرک ها بسیار زیاد می شود.

۵- وابستگی روانی: بر خلاف مواد افیونی دیگر، وابستگی جسمانی به مصرف گل چندان زیاد نیست ولی مصرف گل در فرد مصرف کننده وابستگی روانی ایجاد می کند که به شکل وسوسه های شدید خود را نشان می دهد.

● تنها راهکار ترک اعتیاد به گل

درمان این افراد فقط زمانی صورت می گیرد که تحت نظر روان پزشک متبحر باشند چون این ماده به طور مستقیم روی مغز تاثیر می گذارد. برای ترک چنین موادی بهتر است فرد در کنار رفتن به کمپ، حتماً از خدمات پزشکی و روان پزشکی هم کمک بگیرد.



طبق آخرین آمار سازمان بهزیستی، ۲۳ درصد مصرف کنندگان ماده مخدر گل، دانشجویان و دانش آموزان هستند

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (دوشنه ها - پنج شه ها)



علاقه شوهرم به خودم را در عمل نمی بینم

شوهرم به من هیچ اعتنایی نمی کند. می گوید دوستم دارد اما در عمل چیزی نمی بینم. نه برایم گل می خرد و نه تغییرات ظاهری ام را در خانه متوجه می شود. می شود خوشبختی به من رو کند و شوهرم من را ببیند؟

تینا امیری | روان شناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

مشاوره زوجین

نکات مهمی در سوال شما مطرح نشده است، مانند این که چند سال دارید، چند سال است ازدواج کرده اید و این که آیا همسر شما همیشه به شیوه های مختلفی علاقه خود را نشان دهند. در صورتی که مردی تحت آموزش باورهای سنتی مردانه رشد کرده باشد یا در الگوی والدینی او ابراز علنی عواطف، مرسوم نبوده باشد، ممکن است در رابطه با همسر خویش به آموزه های سنتی و الگوی ارتباطی والدینش وفادار باقی بماند و سعی کند علاقه مندی خود را تنها به شیوه های سنتی مانند تأمین نیازهای مادی خانواده و در اولویت قرار دادن

● تفاوت شیوه ابراز علاقه نحوه ابراز علاقه در افراد، از عوامل مختلفی تاثیر می پذیرد. جنسیت، شخصیت، فرهنگ و آموزه های خانوادگی از جمله عواملی است که می تواند منجر به این شود که افراد به شیوه های مختلفی علاقه خود را نشان دهند. در صورتی که مردی تحت آموزش باورهای سنتی مردانه رشد کرده باشد یا در الگوی والدینی او ابراز علنی عواطف، مرسوم نبوده باشد، ممکن است در رابطه با همسر خویش به آموزه های سنتی و الگوی ارتباطی والدینش وفادار باقی بماند و سعی کند علاقه مندی خود را تنها به شیوه های سنتی مانند تأمین نیازهای مادی خانواده و در اولویت قرار دادن

● با کارهای خویش هیجان زده شوید کار دیگری که می توانید انجام دهید این است که هر

گفت و گو

یک مصرف کننده گل بعد از ۳ سال اعتیاد و ترک آن می گوید :

افتادن در دور باطل با مصرف گل

«گل بر خلاف اسم جذابش، نابود کننده حال و آینده زندگی آدم است.» جوان ۲۴ ساله که دانشجوی بوده است، با این مقدمه پای گفت و گو با ما می نشیند.

از نحوه آشنایی ات با گل بگو؟

۱۸ و ۱۹ ساله بودم. همیشه دوستانم را می دیدم که دور هم جمع می شوند و خوش گذرانی می کنند. از ته دل می خندند و خیلی لذت می برند. من هم دوست داشتم همراه آن ها باشم. وقتی در بین جمع آن ها قرار گرفتم به من سیگار تعارف کردند و گفتند این سیگار با بقیه سیگارها فرق دارد. بعد از یکی دو پک تو هم مثل ما می شوی و من هم امتحان کردم. می دانید که یکی از رایج ترین شیوه های مصرف گل، همراه با سیگار است.

بعد از اولین مصرف چه حسی پیدا کردی؟

احساس سرخوشی خیلی زیاد. چوری که خیلی بی دلیل می خندیدم. احساس می کردم بدنم رها شده است و خیلی دوست داشتم بین دوستانم باشم. تقریباً همه چیز برایم خنده آور بود. احساس می کردم سبک شده ام و آماده پروازم.

غیر از خنده بی دلیل، علایم دیگری را هم تجربه کردی؟

بعد از مصرف به شدت احساس گرسنگی می کردم، به همین دلیل اشتها ی زیادی برای خوردن غذا داشتم. دهانم خشک می شد طوری که هر چند دقیقه آب مصرف می کردم. گاهی اوقات به صورت ناگهانی دست هایم را مشت می کردم و آماده دفاع از خودم می شدم چون احساس می کردم آدم هایی این اطراف هستند و قصد دارند من را اذیت کنند. البته گاهی اوقات خیلی جسورانه رفتار می کردم. به طور مثال وقتی سوار موتور می شدم با سرعت عجیبی رانندگی می کردم.

چه مدت گل مصرف کردی؟

حدود دو سال و نیم. در همین مدت کوتاه و در جوانی، تعداد زیادی از دندان هایم خراب شدند. اکنون هم تقریباً دو سال و نیم است که پاکم.

چقدر بابتش پول می دادی؟

قیمت ها متفاوت بود. آن زمان ارزان بود. شاید پاکتی ۲۰ یا ۳۰ هزار تومان ولی الان پاکتی ۷۰ یا ۸۰ هزار تومان شده است. البته زیاد مطمئن نیستم.

حرف پایانی ات بعد از ۳ سال مصرف و ۳ سال ترک؟!

حرف من به جوان ها این است که شادی و لذتی که با این قرص ها و مواد به دست بیاید، خیلی زود هم از دست می رود. مصرف این جور مواد اولش برای شادی است ولی بعدش افسردگی شدید می آورد و برای این که از این حالت دریایی، باید دوباره مصرف کنی تا به حالت اول برگردی و این یعنی یک جور دور باطل.

[...]

هر زمان همسر تان

رفتاری هر چند

کوچک انجام

می دهد که باب

میل شماست، به او

بگویند که از این

کارش هیجان زده و

خوشحال شده اید تا

او قدم های بیشتری

برای ابراز علاقه

بردارد و این طور

گمان نکنند آن چه

انجام می دهد، برای

شمار از شی ندارد

● اگر شوهر تان به تازگی تغییر کرده...

در صورتی که همسر تان پیش از این، به گونه دیگری رفتار می کرده است، سعی کنید علت رفتار او را درک کنید. آیا میزان کار ایشان افزایش یافته است؟ مشکلی کاری یا خانوادگی مطرح است؟ گاه استرس و مشکلات زیاد، برخی مردان را ساکت و گوشه گیر می کند. در چنین حالتی سعی کنید با همسر تان همراه شوید و از او حمایت کنید. در صورتی که دلیل تغییر رفتار او را متوجه نمی شوید، این موضوع را با او مطرح و نگرانی تان را به صورت غیر خصمانه و غیر قضاوت گرانه بیان کنید. شما می توانید در این زمینه از یک متخصص زوج درمانگر بهره مند شوید.



پیامک های شما
لطفا در سوالات خود «سن میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود، خانواده» (همین اطلاعات را در درباره فرد مقابل خود) درج کنید
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما
در پیام رسان های داخلی
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
شماره پیامک
۲۰۰۹۹۹

📬 دو هفته است که پیام شکسته و نمی رسم کارهای خانه را انجام دهم. می خواستم از همسر، دختر و پسر من تشکر کنم که این قدر حواس شان به من هست و دارند کمکم می کنم. این اتفاق باعث شد تا یک بار دیگر به داشتن شان افتخار کنم. عقیدت هر سه نفر تان.

📬 دختری هستم که عاشق یکی از فوتبالیست ها شده ام و نمی توانم از او دل بکنم. لطفا کمکم کنید.

🕒 پسری ۱۴ ساله دارم. با پنج نفر از دوستان همکلاسی اش گروهی در فضای مجازی دارند. به تازگی متوجه شدم که در این گروه، حرف ها و مطالب بسیار رکیک و زننده رد و بدل می شود که مرا مجبور به تنگی و محرومیت وی از تلفن همراه کرد. نکته قابل توجه این که این گونه حرف ها در شان هیچ یک از خانواده ها یا توجه به شناختی که دارم نیست. لطفا مرا راهنمایی کنید.

📬 همسر خوب و کاملی دارم و از هر نظر راضی هستم و باز حمت زندگی خوبی را ساختم اما با وجود این، همیشه دوست دارم با یک زن دیگر به عنوان دوست رابطه داشته باشم البته خودم از این بابت رنج می کشم چون می دانم درست نیست و این مشکل بعضی از آقایان است. لطفا راهنمایی ام کنید.

🕒 دختری ۱۹ ساله و پشت کنکوری هستم، سال اول کنکورم مدام منتظر بودم اتفاقی بدی بیفتد تا من کنکور را خراب کنم که البته اتفاقات بدی هم افتاد و کنکور را خراب کردم. الان هم که صبر کردم برای کنکور امسال، مدام فکر می کنم قرار است یک نفر بمیرد یا چون به تازگی مراسم عروسی داشتیم، قرار است یک نفر تصادف کند و بمیرد تا آن عروسی به کام همه مان تلخ شود. هر روز صبح با عذاب وجدان به خانواده ام نگاه می کنم. خسته شدم.