

## أسئلة شائعة حول موضوع الإدمان

سوف تجد فيما يلي أجوبة على الأسئلة التي يعاد طرحها على مختصينا في معالجة الإدمان.

سوف يتم في البداية الإجابة على أسئلة عامة حول موضوع الإدمان وإمكانيات المساعدة، ثم يلي ذلك أسئلة الأقارب وأسئلة حول موضوع الإدمان عند الشيخوخة. بعد ذلك يتم عرض أجوبة على أسئلة تتعلق بمواد مخدرة معينة، وهي مرتبة ترتيباً أبجدياً، كما أن هناك فصل خاص يهتم بموضوع الحمل والمخدرات. وسوف تجد في نهاية هذا الكتيب أجوبة على أسئلة حول أنواع الإدمان غير المرتبط بمادة مخدرة (إدمان ألعاب الحاسب الآلي أو الإنترنت وإدمان لعب القمار).

### الإدمان

عروض المساعدة: إرشادات الإدمان وعلاج الإدمان والدعم الذاتي للإدمان وعروض ميسرة و

### "تخفيف الضرر"

أقارب الأشخاص ذوي مشاكل الإدمان

مشاكل الإدمان لدى كبار السن

### الكحول

الأمفيتامينات (المنشطات العصبية)

القتب الهندي - الحشيش والماريجوانا

مخدر الكريستال-ميث

### الإكستاسي

الهيروين

الكوكائين

المخدرات المشروعة والعقاقير الكيماوية

LSD (ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك)

### الأدوية

الحمل والمخدرات

التبغ والنيكوتين

ألعاب الكمبيوتر والإنترنت

المقامرة

## الإدمان

### 1. متى يمكننا التحدث عن الإدمان؟

"الإدمان هو عبارة عن رغبة قهرية في مواد معينة أو سلوك معين يمكن من خلالها تخفيف مؤقت لحالة مزاجية معكّرة وتحريك أحاسيس مرغوب فيها. هذه المواد أو السلوك يتم تعاطيها أو الاحتفاظ بها على الرغم من العواقب الوخيمة المرتبطة بالشخص الذي يتعاطها وبآخرين غيره."

عرّفت منظمة الصحة العالمية (WHO) في عام 1957 الإدمان أنه: "حالة من التسمم الدوري أو المزمن، تنتج من خلال التعاطي المتكرر لمخدر طبيعي أو تركيبى وتتصف بخصائص أربع:

- رغبة جامحة لتعاطي أو حيازة المادة المخدرة،
- الميل إلى زيادة الجرعة (زيادة عن المسموح)
- التعلق النفسي وأحيانا كثيرة البدني من تأثير المخدر
- الضرر للفرد و/أو المجتمع."

ويمكن الحديث عن الاعتماد على مادة ما (الاعتماد على الكحول) إذا تمت الإجابة بـ "نعم" على الأقل على 3 من الخصائص الست التالية. الفترة المرجعية في ذلك هي الأشهر 12 الأخيرة. ( طبقا ICD-10، نظام التصنيف الدولي)

1. هل تشعر غالبا بنوع من الرغبة الجامحة في شرب الكحول
2. هل يحدث أنك لا تتوقف عن الشرب بعد أن بدأت ذات مرة؟
3. هل تشرب أحيانا في الصباح لتسهل من حالة غثيان أو رعشة ( في ايديك) مثلا؟
4. هل تحتاج لزيادة كمية الكحول قبل أن تحصل على تأثير معين؟
5. هل تغير خطط اليوم لكي تشرب الكحول؟ هل تنظم يومك بحيث أنك تشرب الكحول بشكل منتظم؟ أو أنك تهمل بعض الاهتمامات الأخرى بسبب الشرب (مثل الهوايات، العائلة، الأصدقاء)؟
6. هل تشرب بالرغم من أنك تشعر بأن تعاطي الكحول يؤدي إلى عواقب جسدية ونفسية واجتماعية ضارة؟

المصدر:

*Klaus Wanke und Karl Ludwig Täschner, Rauschmittel, Stuttgart 1985, S. 1*  
<http://www.alkohol-leitlinie.de>

### 2. ما هو الفرق بين الإدمان والاعتماد؟

استُخدم مصطلح "الإدمان" في اللغة الرسمية لمنظمة الصحة العالمية (WHO) في الفترة من 1957-1964. ثم تم استبداله بـ "سوء استعمال" و "الاعتماد". لذلك لا يستخدم مصطلح "إدمان" في الأعمال العلمية في حين أن استعماله في اللغة اليومية مازال رائجا.

المصدر:

<http://lexikon.stangl.eu/632/sucht/>

### 3. ما هو الفرق بين التعاطي الخطر والتعاطي المضر أو سوء الاستعمال والاعتماد على مادة ما؟

يمكن لتعاطي مواد مسببه للإدمان من إلحاق ضرر أو خطر على الصحة دون حدوث إدمان أو اعتماد. ويمكن وصف هذا التعاطي على أنه تعاطٍ خطير أو ضار أو سوء استعمال.

والتحولات بين التعاطي الخطر أو الضار أو سوء الاستعمال والاعتماد يتم بشكل تدريجي ويمكن للاعتماد أن تحدث بعد سنوات عدة من التعاطي.

إذا بدأت عملية تطور **الاعتماد**، فإن حياة المتضررين تتركز دائما وبصورة أقوى على المادة المسببة للإدمان. ثم تطغى الرغبة في الشعور بتأثير المادة المسببة للإدمان. وهذه "الرغبة الشديدة" تُعد لب الناحية الروحية للاعتماد، كما أن العلامة المركزية المميزة الأخرى هي فقدان التحكم.

إلى جانب الاعتماد الروحي يوجد أيضا اعتماد جسدي لدى المواد المسببة للإدمان المتنوعة. حيث يستجيب الجسم مع الإمداد المستمر له بالمادة المسببة للإدمان ويكيفها في النظام الغذائي. ويتم "تحمل" الكميات الكبيرة بصورة متزايدة ولا بد من زيادة الجرعة للحصول على التأثير المراد. وإذا توقفت المادة المسببة للإدمان يؤدي ذلك لحدوث أعراض من غير مرغوب فيها إلى مؤلمة أو حتى خطيرة على الحياة والتي تختفي بسرعة في حالة العودة إلى تعاطي المادة المسببة للإدمان.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص عزيز إليهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

#### 4. ما هو الفرق بين الاعتماد النفسي (الروحي) البدني (الجسدي)؟

**الاعتماد الروحي** هو رغبة جامحة في الحصول على المادة وتعاطيها. ثم يتبع ذلك أن يكون الهدف هو الشعور بالراحة ثم يكون أخيرا الهدف هو القضاء على المزاج المعكر التي نتج في حالة الحرمان أو الكآبة. ومن بين علامات متلازمة الانسحاب النفسي عدم الراحة والأرق والتهيج والقلق والاكتئاب وقد يصل الأمر إلى التفكير في الانتحار وحدث أرق عند النوم وغيرها. فضلا عن وجود بعض الأعراض المرتبطة بمواد معينة.

في حالة **الاعتماد الجسدي** يستجيب الجسم للتعاطي المستمر للسُّم عن طريق تغييرات مجابهة في النظام الغذائي. وينتج أغلب أعراض متلازمة الانسحاب عن طريق التغييرات المضادة التي تحدث في حالة الانسحاب التام من تعاطي المادة المسببة للإدمان. ويوصف الاعتقاد على تطور الجرعة المسموحة وزيادة الجرعة علامة مبكرة لحالة الاعتماد الجسدي. تظهر أعراض **الانسحاب الجسدي** فقط في المواد المسببة للإدمان ذات التطور في تحمل الجرعة. وفي مقدمة هذه المواد تأتي المواد الأفيونية (مثل الهيروين) والكحول والحبوب المنومة باربيتورات والعديد من الحبوب المسكنة والمنومة والمهدنة. ويأتي القلق واتساع حدقة العين والتصبب عرقاً والتهيج والرعدة والفشعريرة والدوخة والارهاق والسهود والوعكة، كل هذا يأتي في مقدمة الأعراض الناجمة عن الإدمان. إضافة لذلك هناك أعراض نمطية لكل مادة.

ويمكن المعالجة الدوائية لأعراض الانسحاب الجسدي أثناء مرحلة الانسحاب. ويعد التغلب على الاعتماد النفسي والابتعاد بصورة دائمة أكثر صعوبة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص قريب إليهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

#### 5. هل يمكن أن يكون الاعتماد فقط على مواد؟

لا

إن تعاطي المواد نفسية التأثير مثل

**الكحول، التبغ، الأدوية، الهيروين، القنب، والاكستاسي** وغيرها وكذلك سلوك معين مثل المقامرة والأكل والعمل والتلفاز وغيرها مما لها صفات قهرية تعرف بأنها محفزات للإدمان.

المصدر:

*Klaus Wanke und Karl Ludwig Täschner, Rauschmittel, Stuttgart 1985, S. 13*

## 6. ما هي مخاطر أن تكون مدمنا؟

تزداد خطورة تطور الإدمان كلما كان من السهل الحصول على المواد المسببة للإدمان وكان تعاطي الكحول والتبغ مستساغاً في العائلة أو في مكان العمل. استعمال المواد المسببة للإدمان يتيح وجود نشوة وراحة بسرعة. ويكون الناس الذين يعانون من ضغوط صعبة هم الأكثر عرضة لإدمان المواد المسببة للإدمان. وتمهد الظروف الاجتماعية والأسرية كذلك الطريق للإدمان. وبعض المتضررين قد يكون تعرض في طفولته لصدمات مثل الاعتداء الجنسي أو العنف ولم يستطع التغلب عليها.

لا يعد الإدمان مرضاً وراثياً ولا مصيراً حتمياً، بل يلعب "الميل الطبيعي" دوراً مهماً. فيكون الشخص المنفتح أو المنفتح هو الأكثر عرضة. وكذلك الأطفال قد يحملون خطر إدمان عالٍ، عندما يكون آباؤهم يعانون من مشاكل إدمان. فبسبب ميلهم الوراثي يكونوا أكثر عرضة للإدمان. فتكون غالباً الحياة العائلية مثقلة بمرض الإدمان لذلك يصعب عليهم أن يشبوا بشخصية مستقرة وواثقة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص عزيز إليهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 7. هل يمكن تجنب الإدمان؟

نعم

يمكن للشخص المصاب أن يلجأ مثلاً إلى طبيب/ة ذو ثقة والذي/التي يمكن أن تقدم له المعلومات والمساعدة المتاحة. كما يوجد أيضاً مراكز إرشادية للناس الذين يعانون من مشاكل إدمان يمكن التوجه إليها. فيحصل المصاب هناك على النصائح الأولية النفسية والاجتماعية وكذلك الدعم للبحث على الوسيلة المناسبة للتخلص من الإدمان. وأيضاً بالنسبة لمن لا يريد الامتناع يمكنهم الحصول على النصيحة أو الاشتراك في مجموعة دعم ذاتي. ولا يتم تحيئة المادة المسببة للإدمان إلا إذا قرر الشخص بدء العلاج. فحتى هذا الحين يرى الشخص المعني حياة خالية من المواد المسببة للإدمان يحدها الأمل. ففرص النجاح للعلاج جيدة. فأكثر من نصف المرضى رجالاً ونساءً توقفوا بعد العلاج – إن لم يمكن نهائياً فعلى الأقل لسنوات عدة.

وللمزيد عن المعلومات الشاملة لعروض المساعدة تجدونها أسف الصفحة في "عروض المساعدة".

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص عزيز إليهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## عروض المساعدة: إرشادات الإدمان وعلاج الإدمان والدعم الذاتي للإدمان وعروض ميسرة و "تخفيف الضرر"

### 8. كيف تتم إرشادات الإدمان؟

في حالة شعورك بأن لديك مشكلة إدمان أو أن أصدقاء أو أقارب يتعاطون وسائل مسببة للإدمان وأنت لا تعرف كيف تتصرف يمكنك عندها التوجه إلى أحد مراكز الإرشاد. فيمكنك هناك عرض لمشاكلك ومخاوفك وهمومك وسيحاول الخبير أو الخبيرة معك إيجاد حلول لذلك. وتتمتع المحادثات بسرية تامة. كما يمكنك الحصول على معلومات حول عروض العلاج المتنوعة وإمكانية تمويلها. في حالة وجود مشاكل قانونية مصاحبة للإدمان سيتم تنبيهك على مراكز

الإرشاد القانوني. وفي حالة وجود مشاكل مالية سيتم توضيح المساعدة والعروض الممكنة لسداد الديون. كما تتضمن المحادثات أيضا الأسئلة حول التعامل مع المؤسسات والتأمين الصحي وصاحب العمل وغيرها.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص عزيز إليهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>.

### 9. كيف أجد مراكز الإرشاد القريبة؟

تحت الرابط التالي تجد الموقع الإلكتروني بعنوان "إرشادات الإدمان في منطقتك"، وبإدخال رمز الكود البريدي الخاص بك سيتم إمدادك بمراكز الإرشاد كارييتاس القريبة منك.

<http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtbberatung/>

حول البحث عن المؤسسات في الموقع الإلكتروني للمركز الألماني لقضايا الإدمان (DHS) يمكنك البحث في كل ألمانيا عن مراكز الإرشاد العلاجية سواء الخارجية منها أو الداخلية المعنية بالدعم في حالة الإدمان. وفي خلال البحث يمكنك التحري عن وجود عروض إرشاد بلغات أخرى في القرب منك.

تحت الرابط التالي يمكنك البحث عن مراكز الإرشاد القريبة منك:

<http://www.dhs.de/einrichtungssuche/online-suche.html>

### 10. هل يوجد إرشادات إدمان في الإنترنت؟

نعم

تقدم استشارات كارييتاس على الإنترنت خدمات ونصائح مجانية متخصصة دون ذكر الاسم. وبلا شك تتاح هذه الخدمة في الإنترنت فقط باللغة الألمانية.

### 11. ما هي إمكانيات العلاج؟

التخلص من السموم/ الانسحاب

يتم "الانسحاب المؤهل" في الغالب من أقسام الانسحاب المتخصصة في العيادات النفسية أو المستشفيات العامة. ويجرى هنا بالفعل معالجة الجوانب المتنوعة للاعتماد خلال مرحلة الانسحاب. فضلا عن ذلك يوجد مجموعات للمعلومات وأخرى تحفيزية. ويشمل الانسحاب المؤهل فحصا شاملا وتحديدًا مناسبًا وتخطيطًا للاحتياجات المستقبلية. وأيضًا يتضمن ذلك أحيانًا الأمراض الأخرى المصاحبة. وقد تتجاوز مدة هذه المرحلة طبقًا للحالة مدة الأسبوعين المعهودة مسبقًا. وإلى

جانب مرحلة التخلص من السموم المؤهلة في المستشفى يوجد أيضا التخلص من السموم بصورة مدعمة احترافيا من قبل العيادات الخارجية والإقامة الجزئية بالمستشفى.

### القطام

يتم في مرحلة القطام تثبيت الامتناع المؤقت الذي حصل عليه من قبل إزالة السموم والمحافظة عليه لمدة طويلة. ويمكن للقطام أن يتم في عيادة الطوارئ أو من خلال الإقامة داخلية المستشفى. وتتنوع مدة المعالجة بالقطام ما بين أسابيع قليلة بالنسبة لفترات العلاج القصيرة وأكثر من ستة أشهر بالنسبة لفترات العلاج الطويلة.

والمعالجة بالقطام داخل المستشفى تتم في العادة داخل العيادات المتخصصة أو في الأقسام الخاصة للمستشفيات النفسية. وتتنوع المؤسسات فيما يخص فترة العلاج ونوع العلاج وطرق العلاج وكذلك تأهيل الموظفين المعالجين.

ويتم التركيز في القطام داخل المستشفيات على المعالجة الفردية والمعالجة الجماعية والمعالجة المهنية والرياضة وغيرها من أنواع العلاجات.

### مواصلة العلاج والمتابعة اللاحقة

تتطلب المحافظة طويلة الأجل عن الامتناع وإعادة التأهيل الناجحة إلى بعض الدعم بجانب المعالجة بالقطام. وهذه المساعدات التكميلية يتم عرضها ضمن المعالجة بالقطام داخل المستشفى في إطار المتابعة اللاحقة وأيضاً بالتوازي مع المعالجة المباشرة الفورية وداخل المستشفيات. ويعد الإمداد بمكان للسكن والتأمين الاقتصادي على الأقل شيئاً أساسياً. وفي الخطوة التالية لذلك تزداد أهمية الإدماج الوظيفي وكذلك ربما أيضاً موضوع الديون والمشاكل القانونية.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الوضع والتوقعات بالنسبة للمساعدة إدمان. منشورات عن الوضع 2001

<http://www.dhs.de/dhs-stellungnahmen.html>

## 12. من الذي يمول الإرشاد والعلاج؟

الإرشادات النفسية الاجتماعية تكون مجاناً في العادة. ويتم تمويل مراكز الإرشاد غالباً من قبل البلديات والمدن والولايات الألمانية.

وفي المعالجة بالعيادات الخارجية أو داخل المستشفيات بسبب الاعتماد على الكحول - أو الأدوية أو المخدرات فإن الأمر يتعلق بإعادة تأهيل طبية، تلك التي يقوم بها تأمين المعاش. وفي حالة عدم اختصاص المعاشات يتولى التمويل التأمين الصحي أو وكلاء الرعاية الاجتماعية.

## 13. ما هو الدعم الذاتي للإدمان؟

يمثل الدعم الذاتي للإدمان عرضاً مستقلاً للدعم وكذلك تنمية مهمة لعروض الدعم المهني للإدمان. ويمكن أن يتم المطالبة بها قبل أو أثناء أو بعد العلاج الطبي، ولكنها مستقلة عن ذلك كلياً.

يتاح هذا الدعم الذاتي للناس الذين يعانون من مشكلة إدمان وكذلك لذويهم حيث إن الإدمان يخص جميع أفراد العائلة. فيجد الشركاء في مجموعات مساعدة ودورهم وكذلك معرفة المصابين والتعامل معهم ويتعرفون على كيفية تخفيف الأعباء والدعم.

فالدعم الذاتي هو مساعدة من مصابين لأجل مصابين، وتعتمد على المحادثة الصريحة واللقاء. وتمثل المجموعة لب الدعم الذاتي، ففي المجموعة يعرف الناس من ذوي مشاكل الإدمان وكذلك أقاربهم أنهم ليسوا الوحيدين بمشاكلهم. ولا تدار المجموعة عن طريق خبراء وإنما غالباً عن طريق قائد أو قائدة مجموعة مدربة، وهو نفسه كان مصاباً، والاشتراك مجاني.

#### 14. ما هي العروض الميسرة و"تخفيف الضرر" ؟

المساعدات الميسرة تعتمد على التخفيض المباشر للمخاطر المرتبطة بتعاطي المواد. فيدور الأمر حول منع التفاقم ("أو تخفيف الضرر") وثبيت الإمكانيات الموجودة دون الإسهام المباشر في تحرير المادة. فالهدف بعيد المدى هو تخفيف المطالبة بالمزيد من الدعم. ويتم في البداية غالباً تغطية الاحتياجات الأساسية مثل التغذية والملابس والسكن والرعاية الصحية الأولية.

المساعدات الميسرة تقدم من قبل المحلات التجارية والمقاهي واللقاءات اليومية والملاجئ ومساكن الأزمات وكذلك من الإغاثة وغرف الاستهلاك وأيضا من مراكز الإرشاد بشكل جزئي. إضافة إلى ذلك فإن جزء من عروض مكاتب الصحة أو الخدمات الاجتماعية النفسية ودعم المشردين يعتبر في الأساس عروضاً ميسرة.

لذلك فإن الإجراءات الميسرة في ألمانيا حتى الآن تم عملها خصيصاً لمتعاطي المخدرات غير الشرعيين. ويصنف استبدال الميثادون أيضاً إلى مدمني الأفيون

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الوضع والتوقعات بالنسبة للمساعدة إدمان. منشورات عن الوضع 2001

<http://www.dhs.de/dhs-stellungnahmen.html>

#### 15. ما هو الاستبدال؟

يعني الاستبدال أن يتم وصف بدائل للهيروين لمرضى الاعتماد على لأفيون أو الهيروين. من خلال التعاطي اليومي للبدائل يمكن تجنب أعراض الانسحاب وكذلك ليس هناك حاجة لزيادة الجرعة كما هو الحال في الهيروين. فالجرعة وفترة الاستبدال تستند على التشخيص الطبي. وهذا يسهل أيضاً عملية تقليل الجرعة تدريجياً، الأمر الذي يؤدي إلى حياة خالية من المخدرات. ويتحمل التأمين الصحي تكاليف العلاج. ويتاح العلاج بالاستبدال لكل مرضى الاعتماد على الأفيون الذين بدأ اعتمادهم من سنتين على الأقل وبلغوا سن الرشد أو لديهم موافقة من أولياء أمورهم. ويتم في بداية العلاج تعاطي العقار البديل يوميا تحت إشراف عيادة الطبيب أو صيدلية مخولة من قبل الطبيب أو الطبيبة المستبدلة. وبواسطة التحليل غير المنتظم للبول يجب اثبات عدم وجود تعاطي إضافي للمخدرات. وإذا استقر المريض / المريضة على بديل، يمكن بعد عام ونصف العام اتخاذ العقار البديل إلى المنزل. وتتنخفض بذلك زيارة المريض للطبيب إلى مرة واحدة على الأقل أسبوعاً. ويرافق العلاج بالبديل أيضاً رعاية نفسية واجتماعية.

المصدر:

Hochsauerlandkreis Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes (2005). Flyer: Hilfen bei Drogenabhängigkeit – Substitution und Psychosoziale Begleitung

### أقارب الأشخاص ذوي مشاكل الإدمان

#### 16. ما هي آثار مشاكل الإدمان على المحيط الاجتماعي وعلى شريك/شريكة الحياة والأطفال؟

يمكن أن يصبح مرض الإدمان وخاصة للأقارب المقربين حملاً ثقيلاً. أولاً هو حمل هم شخص محبوب وثانياً أن الحياة المشتركة مع شخص معرض للإدمان أو مدمن عادة ما تكون مصحوبة بتقلبات مزاجية وفتور في الشعور وسلوك عدواني قد يصل لاعتداء جنسي أو جسدي. إضافة إلى ذلك قد تؤدي الهوم المالية لنقص الاهتمام بالعائلة وتغيب مستمر عن المنزل والعديد من المشاكل الأخرى التي تضر بشدة حياة الأقارب.

الأطفال والناشئة الذين نشأوا بوالدين مصابين بالإدمان يكونوا أكثر عرضة للمرض بطريق متنوعة عن طريق مرض الوالدين. فيرتبط نموهم بأحد الوالدين المدمنين بزيادة المتطلبات اليومية والصراعات والتوترات سواء داخل الأسرة أو في محيطهم الاجتماعي. ويعاني الأطفال من صراعات في الانتماء وعادة من شعور بالعار أو بالذنب والوحدة ونقص في العلاقات الجيدة مع زملائهم وكذلك من العزلة الاجتماعية (المرتبطة بالمرض) للعائلة. وذلك لأن الإدمان يعد أمرا محرما من قبل الوالدين وكذلك الأطفال لشعورهم بالعار أو الخوف من عدم الفهم أو اللوم ووصمة العار. وهناك مشكلات أخرى مثل نقص الرعاية والأمان والموثوقية للأطفال والمطالبة الزائدة لتولي مسؤولية إدارة المنزل والعناية بالإخوة الصغار. ولا يعد نادرا أن يزداد هذا العبء المتقل بالصراعات والعنف في العائلة و/أو انفصال الوالدين وكذلك الفقر والبطالة. ويزيد من معاناة الأطفال والناشئة إذا لم يحاطوا علما بنوع ومرض والديهم وعدم إشراكهم في خطط العلاج ولا يحصلون كذلك على متحدث يبتون له مخاوفهم وأسئلتهم ومشاكلهم، وحتى إنهم لا يعرفون أين وكيف يحصلون على المساعدة.

وتحت السؤال "ماذا يستطيع أقارب/وأصدقاء المدمنين فعله وأين يجدون المساعدة؟" تجدون دليلا عن كيف تتصرفون بأنفسكم وأين تجدون الدعم إذا أصيب شريك/ شريكة حياتكم بمشكلة إدمان وكذلك إذا كان لدى أحد الوالدين أو الأصدقاء أو المعارف مشاكل إدمان.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص عزيز إليهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

ورقة مناقشة طرح فرقة عمل -والشباب. للأطفال بوالدين مدمنين أو مريضين نفسيا - الجمعية العمالية لمساعدة الأطفال هامبورج 2010/4/27. - مساعدة الأطفال والشباب

## 17. أين يجد أقارب و أصدقاء المدمنين المساعدة؟

إذا أهلك تعاطي إنسان مقرب لك مادة مسببة للإدمان يمكن أن تنتج بداية مثلا إلى طبيب/ طبيبة ثقة يمكن أن يقدم لك المعلومات والمساعدة. كما يمكنك التوجه إلى مراكز الإرشاد الخاصة بالذين يعانون من مشاكل الإدمان. فيمكنك أن تحصل فيها على معلومات تفصيلية وإرشادات خاصة وتحصل كذلك على الدعم والمساعدة. وتتعرف في مجموعات الدعم الذاتي على مصابين أو أقارب مصابين قد تعرضوا لشيء مشابه لك. وهذه الإرشادات الخاصة والاشترك في مجموعة الدعم الذاتي مجانية.

وتحدث لقرينك/ قرينتك المصاب/المصابة بالإدمان بوضوح كيف ترى الموقف. ووضح لهم عروض الإرشادات واعرض عليهم أنك تصحبهم في ذلك. وأعلمهم ما هي الخطوة التالية لكي يحسنوا موقفهم. فيتوضح لك أنك تعلم الموقف وأنت ستقدم الدعم من قبلك، تكون قد أرسلت لهم رسالة واضحة مفادها: أن الوضع الحالي لن يستمر. وهذا سيعطي قرينك/ قرينتك دفعة للنشاط الفوري.

أعلن الحرب على المادة المسببة للإدمان ولا تسمح بضياح الوقت (أطول) بتبادل التهم والمناقشات. لا تتولى بصورة طويلة واجبات ومسؤوليات المدمن/المدمنة. فاذا غاب هذا الدعم ستظهر أخطاء وفشل. وبهذا ينتج الضغط الذي يسهم في أن يسعى هذا القريب/ القريبة للتغيير.

تحت الرابط التالي تجد معلومات باللغة الإنجليزية:

*An offer to all who would like to help someone close to them - alcohol, medication, tobacco, illegal drugs, addictive behavior:*

<http://www.dhs.de/start/startmeldung-single/article/informationen-zu-alkohol-und-anderen-drogen-in-arabischer-und-englischer-sprache.html>

*Talking about alcohol - what parents and educators should know:*

[https://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/03\\_Fachinformationen/Fachpublikationen+Info-Materialien/alkoholbrosch\\_englisch.pdf](https://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/03_Fachinformationen/Fachpublikationen+Info-Materialien/alkoholbrosch_englisch.pdf)



المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص عزيز إليهم.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 18. كيف يمكنني كقريب أن أساعد شريكي/شريكتي؟

- تحدث بصراحة وبواقعية مع شريكك/شريكتك وقل له/لها أنك مهتم ومهموم به.
- لا تقرضه/ها مالا ولا تحمل ديناً.
- حافظ على الوجود المالي لك (حسابك الخاص ودخلك)
- تحدث إليه/إليها عن الوضع المالي.
- لا تهدد بالعواقب مثل الانفصال التي لا تستطع أو لا تريد فعلها.
- حافظ على كل الاتفاقيات المبرمة بينكم على الدوام.
- ابحث بنفسك عن مساعدة مهنية فعالة وتعلم بنفسك.
- تذكر دائماً أنك لا تحمل أي ذنب في إدمان شريكك/شريكتك.
- لا تحمل أي مسؤولية لشريكك/شريكتك (مثل الاعتذارات وغيرها). فلا بد أن يتحمل عاقبة فعله/فعلها.
- ساعد نفسك بأن تقوم بفعل أشياء تسعدك.
- تقرب إلى أصدقائك وأقربائك.
- تثق في شخص ما، فالحديث يخفف الأحمال.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان. مجموعة دعم إدمان المقامرة. نحن هنا إذا وجدت مشكلة في المقامرة.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

ملاحظة: هذا المنشور متاح بلغات متعددة، فالجانب الأيسر مدون باللغة المحلية والجانب الأيمن باللغة الألمانية.

## 19. هل ينبغي لي كقريب/ة أنحمل أي ديون؟

مبدئياً لا ينبغي لك أن تتحمل أي ديون وذلك لأنه بذلك لن ينتهي الإدمان، إلا إنه هناك مواقف على سبيل المثال في حالات التشرد أو مساعدة الأطفال المصابين والتي تقرر فيها على الرغم من ذلك تحمل الديون. لهذا ينبغي مراعاة النقاط التالية:

- عدم تحمل الديون بدون أي اتفاق صريح
- قائمة دقيقة بالديون
- خطة للسداد
- إدارة مالية يمكن التحقق منها
- التحدث مع البنك
- المشاركة المنتظمة في العلاج
- إبلاغ الأسرة والأصدقاء

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، مجموعة دعم إدمان المقامرة. التعامل مع المال والديون.

إرشادات لذوي لاعبي القمار المرضى والمصابين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

## 20. هل يتحتم علي كقريب/ة تسديد الديون؟

"لا يلتزم القريب مبدئياً بالتوقيع على أية ديون لشريك الحياة طالما ليس هناك على سبيل المثال أي كفالة أو تنازل أو ليس هناك أي اعتراف بالدين أو أي عقد ائتماني ولكن الوضع مختلف في الحساب البنكي وإذا لم يكن الحساب ساري باسمهم ولكن لديهم توكيل بالتوقيع فإن القريب يلتزم بالمبلغ الإجمالي أثناء التغطية. [...]"

ويتوجه البنك في البداية للقريب فيما يتعلق بالاستحقاق

ولهذا: رجاء الحذر عند توقيع الضمان! فالبنوك تريد أن يشارك الزوج في توقيع العقود، وإلا فإنها لن تمنح أية قروض، كما أنه يفضل ألا يشارك القريب/ة في ذلك ويبحث الزوج أو الزوجة عن امكانيات أخرى للتمويل".

(مركز الاستشارات لمدمني المقامرة بولاية شمال الراين ويستفاليا، ولا يسرى غير ذلك، صفحه رقم 37,2 نسخه عام 2009)

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، مجموعة دعم إدمان المقامرة. التعامل مع المال والديون.

إرشادات لذوي لاعبي القمار المرضى والمصابين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

## مشاكل الإدمان لدى كبار السن

### 21. كيف يبدو الوضع عند التقدم بالسن فيما يتعلق بشرب الكحول؟

يتحمل الجسد عند تقدم السن القليل من الكحول، بحيث إن نفس نسبة الكحول التي لم تكن تسبب أي مشاكل في السابق، تؤدي إلى السكر والسقوط وغيرها من الحوادث الأخرى، وكثيراً ما يتناول كبار السن بانتظام أدوية تعتبر غير متوافقة مع الكحول وهذا ينطبق على الوسائل المساعدة على النوم والمهدئة أو مضادات الاكتئاب، وفيما يتعلق بجميع الأدوية حتى التي تصرف بدون وصفة طبية لا بد من التحقق لدى الطبيب أو الطبيبة من السماح بشرب الكحول.

ومن الممكن أن يتطور إدمان الكحول لدى كبار السن باستمرار مع الإصرار عليه، فالكحول يثقل الجسم كله، ويزداد هذا التأثير كلما زاد العمر، ومن الممكن أن يسبب ذلك انخفاض في القدرات العقلية والجسدية

المصادر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "معلومات حول موضوع الكحول في سن الشيخوخة" 2008

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "الكحول – كلما كان أقل، كان أفضل" 2006

[http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user\\_upload/dhs/pdf/A100044\\_Alkohol\\_Unabhaengig\\_im\\_Alter\\_neu.pdf](http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user_upload/dhs/pdf/A100044_Alkohol_Unabhaengig_im_Alter_neu.pdf)

## 22. ما هي الظواهر التي تشير إلى مشاكل الكحول؟

من الممكن للكحول أن يتسبب في اضطرابات داخلية وتخوف بصفه عامة، كما يتسبب في اعتلال الحالة المزاجية واضطرابات في النوم مصاحبا لكوابيس وصعوبات في النوم الطويل وكذلك أيضا اضطرابات في التركيز.

تشير الظواهر التالية إلى مشاكل الكحول

مع احتمالية وجود أسباب أخرى

- السقوط/السقوط المنتظم
- نقص في التركيز وتراجع الأداء الذهني وقلة الاهتمام
- عدم الاهتمام بأي شيء أو فقدانه
- إهمال الواقع الخارجي ومتطلبات المنزل
- الإسهال والدوار واحمرار الوجه ورعاش وفقدان الشهية وسوء التغذية الشيخوخة المبكرة وتقلب المزاج

المصادر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "معلومات حول موضوع الكحول في سن الشيخوخة" 2008

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "الكحول – كلما كان أقل، كان أفضل" 2006

[http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user\\_upload/dhs/pdf/A100044\\_Alkohol\\_Unabhaengig\\_im\\_Alter\\_neu.pdf](http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user_upload/dhs/pdf/A100044_Alkohol_Unabhaengig_im_Alter_neu.pdf)

## 23. هل يجدي تناول القليل من الكحول أو عدمه في سن الشيخوخة؟

إذا ما تناول الشخص القليل من الكحول أو لم يشرب، فإن ذلك يحسن اللياقة العقلية والجسدية خلال فترة زمنية قصيرة، كما أن النتائج الجسدية الأخرى تتحسن (مثل اختبارات وظائف الكبد المرتفعة ودهون الكبد واضطرابات في الهضم و اضطرابات في النظام الغذائي وهلم جرا)، ولهذا فإن شرب القليل من الكحول أو عدم الشرب يجدي في سن الشيخوخة.

المصادر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "معلومات حول موضوع الكحول في سن الشيخوخة" 2008

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "الكحول – كلما كان أقل، كان أفضل" 2006

[http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user\\_upload/dhs/pdf/A100044\\_Alkohol\\_Unabhaengig\\_im\\_Alter\\_neu.pdf](http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user_upload/dhs/pdf/A100044_Alkohol_Unabhaengig_im_Alter_neu.pdf)

## 24. ما هي المخاطر الموجودة عند تناول الأدوية؟

من الممكن أن يكون للأدوية آثار جانبية غير مرغوب بها على سبيل المثال من الممكن أن تتسبب في النعاس وإرهاق المعدة والدوخة والحرق، كما أن بعض الأدوية تحدث تغيرا في الإدراك والشعور ورد الفعل دون أن يدري الشخص نفسه بذلك، وفي أسوأ الحالات من الممكن أن يتسبب الكحول في أضرار صحية تؤثر على سبيل المثال على الكبد والكلية، وقد تسبب الأدوية التي يتم تناولها في نفس الوقت إلى تفاعلات مضرّة للصحة، ولهذا عليك أن تتحدث مع طبيبك أو طبيبتك

بشأن هذه الادوية التي ستتناولها، ولا بد أن تستفسر عن التفاعلات التي من الممكن أن تحدث. فقد يفقد الكحول تأثير الأدوية أو يقوى تأثيرها أو يسبب تفاعلات معضلة.

ولهذا لا بد من سؤال الطبيب أو الطبيبة فيما يتعلق بجميع أنواع الأدوية إذا ما كان يسمح بشرب الكحول وهذا يسرى أيضا للأدوية التي تصدر بدون تصريح الطبيب.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "استعمال الأدوية بصورة آمنة ومفيدة" 2006

[http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user\\_upload/dhs/pdf/A100044\\_Medikamente\\_Unabhaengig\\_im\\_Alter\\_neu.pdf](http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user_upload/dhs/pdf/A100044_Medikamente_Unabhaengig_im_Alter_neu.pdf)

## 25. ما الذي يتغير عند استخدام الدواء مع تقدم العمر؟

تؤثر الأدوية عند كبار السن من خلال بطء معدل التمثيل الغذائي بشكل بطيء وأطول، ومن خلال ذلك ينشأ خطر الجرعات الزائدة. فلا بد من مراعاة ذلك عند وصف وتناول الأدوية.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "استعمال الأدوية بصورة آمنة ومفيدة" 2006

[http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user\\_upload/dhs/pdf/A100044\\_Medikamente\\_Unabhaengig\\_im\\_Alter\\_neu.pdf](http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user_upload/dhs/pdf/A100044_Medikamente_Unabhaengig_im_Alter_neu.pdf)

## 26. ما هي الأدوية التي من الممكن أن تسبب لي الاعتماد عليها؟

تحتوي معظم الأدوية المسببة للإدمان على مادة فعالة من مجموعة البنزوديازيبينات، فهي توصف بشكل أساسي بسبب التأثير المزيل للقلق أو المنوم أو من خلال التقلصات المسببة لآلام الظهر.

وقد يحدث التعود البدني بعد بضعة أسابيع من الاستخدام المنتظم لهذه الأدوية.

الأسماء التجارية للبنزوديازيبينات الأكثر وصفاً:

الحبوب المنومة والمهدئة:

Radedorm®, Noctamid®, Lendormin®, Flunitrazepamratiopharm®, Remestan®, Planum®, Rohypnol® und Dalmadorm®

مهدئ للأعصاب

Diazepam-ratiopharm®, Adumbran®, Tavor®, Oxazepam-ratiopharm®, BromazaniHexal®, Normoc®, Lexotanil®, Faustan®

ارتخاء العضلات:

Musaril®

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "استعمال الأدوية بصورة آمنة ومفيدة" 2006

[http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user\\_upload/dhs/pdf/A100044\\_Medikamente\\_Unabhaengig\\_im\\_Alter\\_neu.pdf](http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user_upload/dhs/pdf/A100044_Medikamente_Unabhaengig_im_Alter_neu.pdf)

## 27. هل أنا معتمد على أدوية؟

ليس من السهل الإجابة على هذه السؤال- تحدث مع طبيبك أو طبيبتك في حالة تناولك لأدوية لفترة طويلة حول النقاط التالية:

- تحسن حالاتك النفسية ومدى قدرتك على تحمل الأحاسيس السلبية بشكل أفضل مثل الخوف والحزن والوحدة،
- تخفيف الآلام التي لا تعرف سببها،
- القدرة على النوم بشكل أفضل والتعامل مع الأرق أو العصبية.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "استعمال الأدوية بصورة آمنة ومفيدة" 2006

[http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user\\_upload/dhs/pdf/A100044\\_Medikamente\\_Unabhaengig\\_im\\_Alter\\_neu.pdf](http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user_upload/dhs/pdf/A100044_Medikamente_Unabhaengig_im_Alter_neu.pdf)

## 28. هل يجدي التوقف عن التدخين بعد فترة طويلة من التدخين بالنسبة لكبار السن؟

صحيح أن الوضع سيستمر بضعة سنوات حتى ترجع نسبة مخاطر الإصابة بالسرطان المرتفعة من خلال التدخين، ولن تتراجع بعض مخاطر تليف الأجهزة التي يسببها التدخين، لكن على الرغم من ذلك فإن الإقلاع عن التدخين يجدي في سن الشيخوخة، وهناك بعض الأمثلة على ذلك منها على سبيل المثال:

- يستطيع الجسم امتصاص كمية أقل من الأوكسجين في سن الشيخوخة وإذا ما توقف الشخص عن التدخين فإن إمدادات الأوكسجين تزداد عبر الدم في الخلايا، بحيث أن الجسد يحصل على الفور على مزيد من الأوكسجين.
- سهوله في التنفس وزيادة القدرة الجسدية.
- ستتحسن الدورة الدموية وبشكل خاص في الزراعين والقدمين.
- سيقل التعرض لنزلات البرد وخطر الإصابة بنزلات البرد أو الالتهاب الرئوي
- كما سيقل خطر التعرض لازمة قلبية وذلك في خلال 24 ساعه من تدخين آخر سيجارة
- وستقل أيضا مخاطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية وأعراضها المتقدمة إلى حد كبير
- تصل نسبة خطر الإصابة بالسرطان في خلال خمس سنوات إلى النصف، وبعد مرور عشر سنوات ستقل مخاطر الإصابة بسرطان الرئة لمعدله الطبيعي.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "التبغ – لم تتأخر أبداً إذا توقفت الآن" 2006

[http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user\\_upload/dhs/pdf/A100044\\_Tabak\\_Unabhaengig\\_im\\_Alter\\_neu.pdf](http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user_upload/dhs/pdf/A100044_Tabak_Unabhaengig_im_Alter_neu.pdf)

## 29. هل يكفي تقليل التدخين أم لابد من الإقلاع عنه؟

ينبغي عليك أن تحاول أن تتوقف نهائياً عن التدخين، وذلك لوجود المخاطر على دورة الدم القلبية حتى مع الجرعة القليلة. وحتى السجائر المسماة خفيفة لا تعتبر حلاً لأن قيمة النيكوتين والمكثفات سيتم تكافؤها من خلال التدخين المكثف.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور "التبغ - لم تتأخر أبداً توقفت الآن" 2006

[http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user\\_upload/dhs/pdf/A100044\\_Tabak\\_Unabhaengig\\_im\\_Alter\\_neu.pdf](http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user_upload/dhs/pdf/A100044_Tabak_Unabhaengig_im_Alter_neu.pdf)

### 30. هل يعد استعمال المخدرات غير القانونية موضوعاً لكبار السن؟

يعد تعاطي المخدرات غير القانونية دائماً ظاهرة مرتبطة بالشباب، وداخل مؤسسات مساعدة الإدمان يتم تقديم العلاج لأشخاص الذين كانوا يعانون بالفعل في الثمانينات والتسعينيات من اعتماد للأفيون، فهم مدمنون ومدمنات لم يستطيعوا التغلب على إدمانهم لمدة عقود من الزمن. وتترك قصة المرض المزمّن هذه عادة آثاراً وخيمة لدى المصابين، حيث تتقلص جداً صحتهم النفسية والجسدية ووضع حياتهم الاجتماعي بصورة جزئية. وقد لوحظ أن كثيراً من المرضى يتسارع إليهم الهرم قبل أوانه، فيلاحظ عليهم أمراض وحالات صحية والتي لا تظهر في العادة إلا بعد 20 سنة.

المصدر:

<http://www.unabhaengig-im-alter.de/index.php?id=104>

## الكحول

### 31. كيف يؤثر الكحول؟

يتعلق تأثير الكحول المزمّن بالكمية المتناولة وتركيز الكحول في المشروب وبالبنية الجسدية والنفسية للفرد وبعادات الشرب ويتعلق بتنامي الجرعات المسموحة لكل فرد.

تعمل نسبة قليلة من الكحول عادة على التحفيز وزيادة المزاج. فقد يقضي على المخاوف والهواجس كما أنه يشجع على القدرة على التواصل. أما في الجرعات المتوسطة والزائدة قد يتبدل المزاج المرح بسرعة إلى التهيج وعدم الثبات العاطفي وعلى العنف والعدوان. ومع تزايد مستويات الكحول في الدم والتسمم المصاحب له يؤدي ذلك في النهاية إلى اضطرابات في الإدراك والانتباه. ويحدث بذلك خلل في القدرة على إصدار الأحكام والتنسيق واللغة الأمر الذي ينتهي بإعياء شديد وعدم توازن. وفي حالة الارتفاع الشديد لنسبة الكحول في الدم قد يتعرض الإنسان للغيبوبة أو لنتائج مميتة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان ومواد - الكحول

<http://www.dhs.de/informationsmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 32. ماذا يحدث مع كم بروميلي من الكحول (1 بروميلي = 1 جزء من الألف = جزء 1 من الكحول في 1000 جزء من الدم \* المترجم)؟

فوق 0.2 بروميلي يتغير الشعور الفردي والسلوك. فيشعر المرء بأنه حر وخفيف الحركة. وتقل المقاومة ضد تعاطي الكحول المتزايد. وتتراخي القدرة على الرؤية والتركيز والتنسيق الحركي.

إذا كانت النسبة 1 في الألف من تركيز الكحول في الدم فتبدأ عندها مرحلة المزاج المكتئب أو البهجة السخيفة. ويختل عند ذلك الاتزان واللغة (تقل اللسان والتأتأة)

إذا كانت النسبة 2 بروميلي فتبدأ عندها مرحلة التخدير، حيث يحدث خلل في الذاكرة والتوجه.

أما إذا بلغت النسبة أكثر من **3 بروميلي** من مستوى الكحول في الدم يبدأ عندها التسمم الكحولي الحاد والصعب والذي يؤدي في أسوأ الأحوال للموت عن طريق فشل الجهاز التنفسي.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان ، جمعية مسجلة، معلومات أساسية عن الكحول.

<http://www.dhs.de/informationsmaterial/broschuere-und-faltblaetter.html>

### 33. كيف يتم حساب نسبة الكحول في الدم برومليا؟

يتم حساب نسبة تركيز الكحول في الدم تقريبا (!) طبقا للصيغة الآتية:

للرجال:

نسبة الكحول الخام المتناول بالجرام

----- = بروميلي

وزن الجسم بالكيلو جرامات x 0.7

لل سيدات:

نسبة الكحول الخام المتناول بالجرام

----- = بروميلي

وزن الجسم بالكيلو جرامات x 0.6

ولا تستخدم هذه الصيغة إلا في الظروف "الطبيعية": فإذا كان الإنسان منفعلا أو منهكا أو لم يأكل منذ فترة طويلة فإن ذلك يحفز تأثير الكحول.

يمكن الوصول لأعلى نسبة تركيز للكحول في الدم بعد تقريبا 30-60 دقيقة من تعاطي الكحول. و2-5 % من الكحول يتم التخلص منها عن طريق التنفس والعرق والبول. في حين يتحمل الكبد أكبر نسبة من الضرر.

ينخفض مستوى الكحول في الدم لدى الرجال بنسبة 0.15 بروميلي في الساعة. أما في النساء فنسبة 0.13 بروميلي. وحتى يتم التخلص من 0.5 برميلي من نسبة تركيز الكحول في الدم يتطلب ذلك من ثلاث إلى أربع ساعات.

مستوى الكحول في المتوسط للمشروبات الكحولية:

البيرة حوالي 4.8%

الخمير/الشمبانيا 11.0%

البراندي (مشروبات كحولية عالية) 33.0%

مستوى الكحول للمشروب بالجرام = المستوى x cm3

مستوى الكحول في 0.8 g/cm3 x Vol.-%

فيكون المحتوى كالتالي:

0.5 ليرة = 500 cm3 x 4.8 / 0.8 x 100 = 19.2 جرام تقريبا من الكحول

0.2 ليرة = 200 cm3 x 11 / 0.8 x 100 = 17.6 جرام تقريبا من الكحول

0.02 ليرة من الحبوب = 20 cm3 x 33 / 0.8 x 100 = 5.28 جرام تقريبا من الكحول

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، معلومات أساسية عن الكحول.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد- الكحول

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 34. إلى متى يمكن أن يتم اكتشاف الكحول في الجسم؟

يمكن اكتشاف الكحول حتى بعد بضع ساعات من تعاطيه سواء في الدم أو النفس أو العرق أو اللعاب أو البول، ولكن النتيجة لا توضح إذا كان هذا الإنسان يشرب بانتظام أم لا، ولكي يُثبت ذلك يتم استخدام أساليب أخرى:

- تحليل GGT (انزيم جاما جلوتاميل ترانسفيراز)  
يتزايد تركيز هذا الإنزيم في الناس الذين يشربون يوميا ما يزيد عن ثمان أكواب قياسية من الكحول – أى ما يعادل تقريبا لتيرين من البيرة-، وهذا المقدار يمكن اكتشافه بسهولة، وعند التوقف عن التعاطي يستغرق هذا الإنزيم 25 يوما حتى يتم التخلص من نصفه. ويمكن لأعراض الكبد أو السكر أو السمنة وبعض الأدوية من تحفيز هذا الإنزيم.
- تحليل CDT (ترانسفيرين نقص الكربوهيدرات)  
من يشرب يوميا ولمدة أسبوع 6 أكواب كحول قياسية لديه مستوى CTD مرتفع. وتفقد هذه القيمة نصفها فقط بعد 17 يوم من الامتناع التام عن الشرب. ويؤثر كل من الحمل وتليف الكبد والتهاب الكبد المزمن مستويات CDT .
- اختبار MCV (الحجم المتوسط لخلايا الدم الحمراء)  
يمكن أيضا اكتشاف سوء استعمال الكحول عن طريق تزايد حجم خلايا الدم الحمراء. وتبقى هذه القيمة مرتفعة لمدة شهور عديدة وحتى بعد الامتناع عن الشرب.

كأس الكحول القياسية = 0.25 من البيرة = 10 جرام من الكحول الخام.

### 35. متى يقل خطر تعاطي الكحول؟

تكمن خطورة الإصابة بالأمراض المرتبطة بالكحول والمعاناة من الأمراض النفسية مع تزايد تعاطي الكحول. ولا يوجد تعاطي للكحول آمن من المخاطر على الإطلاق.

وتعاطي الكحول الأقل خطورة هو:

للنساء: حتى 12 جرام كحول خام في اليوم

للرجال: حتى 24 جرام كحول خام في اليوم

كاسات متنوعة لمشروبات كحولية

محتوى الكحول بالجرام





للحد من مخاطر الأمراض المرتبطة بتعاطي الكحول لأدنى حد ينبغي عدم تعاطي الكحول لمدة يومين على الأقل من كل أسبوع.

**تنبيه:**

حتى تعاطي الكحول بكميات قليلة قد يؤدي تحت ظروف معينة لعواقب وخيمة، لا يوجد تعاطي قليلة المخاطر، فيجب الامتناع نهائياً:

- عند الاعتماد على الكحول
- عند عدم القدرة على التحكم في تعاطي الكحول
- عند وجود أمراض تسوء حالتها مع تعاطي الكحول
- عند تناول أدوية تتفاعل مع الكحول
- في فترة الحمل أو أثناء الرضاعة أو عند الرغبة في الحمل.

المصادر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، تعاطي الكحول والأخطار الصحية، 2014.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

<http://www.alkohol-leitlinie.de/>

### 36. ما الفرق بين الاستعمال السيء للكحول والاعتماد عليه؟

يعد الشخص عرضة للخطر إذا شرب الكحول بانتظام لكي "يتغلب" على التوترات والمشاكل اليومية.

سوء استعمال الكحول معناها أن أي تعاطي للكحول يؤدي إلى أضرار جسدية ونفسية و/أو اجتماعية. ويصل المرء للحد الأدنى من الاعتماد على الكحول إذا كان يحتاج الكحول لكي يحقق الشعور المعقول بالراحة.

ولتشخيص متلازمة الاعتماد على الكحول يجب أن تتوافر ثلاثة من الخصائص التالية طبقاً للتفقيح العاشر للتصنيف الدولي للأمراض ICD-10 (في خلال الشهر الاثني عشر الأخيرة):

- رغبة قوية أو شعور بالقهر لتعاطي الكحول
- نقص في السيطرة
- متلازمة الانسحاب
- تطور زيادة الجرعة

- تضيق عند استعمال المادة
- التعاطي بالرغم من النتائج الخطرة

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، معلومات أساسية عن الكحول

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 37. ما هي الأخطار الشديدة لتعاطي الكحول؟

تحدث الأخطار الحادة لتعاطي الكحول من إلحاق خلل في القدرة على التركيز أو رد الفعل أو الإحساس القدرة على إصدار الأحكام. وهذا قد يحدث بالفعل وحتى مع تعاطي كميات قليلة. فيكون عرضة لخطر الحوادث الأمر الذي له عواقب وخيمة وخاصة على المرور. إضافة إلى ذلك قد يؤدي زيادة نسبة تعاطي الكحول إلى الاعتداء والعنف. إلى جانب هذه المخاطر المزمنة يعمل تعاطي الكحول المتزايد بانتظام على وجود أضرار وخيمة عديدة.

الكحول والأدوية يؤثر بعضها في بعض بطريقة لا يمكن التنبؤ بها وتكون في بعض الأحيان خطيرة. فقد تلغى فعالية الدواء ويتضاعف أثر الكحول لمرات عديدة. ويعد المزج بين الكحول والأدوية نفسية التأثير أكثرها خطورة ولا سيما المهدئات. فيتشابه تأثيرها مع الكحول بصورة كبيرة، لذلك سرعان ما يدمنها مرضى الكحول.

المصادر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، معلومات أساسية عن الكحول

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان ومواده – الكحول.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 38. ما هي العواقب طويلة المدى المترتبة على تعاطي الكحول؟

عواقب جسدية

إن الكحول ينتقل إلى كل الجسم عن طريق الدم فإن تعاطي الكحول بصورة متزايدة يؤدي إلى تلف الخلايا في جميع الأنسجة. ويسبب تعاطي الكحول بصورة مزمنة ومتزايدة إلى العديد من الأضرار، من أهمها تغييرات في الكبد والبنكرياس والقلب والجهاز العصبي المركزي والمحيطي والعضلات. كما أثبتت الأبحاث على التأثيرات بعيدة المدى للكحول، حيث إن تعاطي الكحول المكثف طويل الأجل يؤدي إلى خطر الإصابة السرطان (سرطان الفم والحلق والمريء وسرطان الثدي لدى النساء).

كما يكون المخ أيضا معرضا للخطر. فكل تعاطي للكحول يؤدي لتدمير ملايين الخلايا الدماغية. فبسببه تعاني في البداية كل من الذاكرة والقدرة على التركيز وإصدار الأحكام والنقد ثم يتعرض لاحقا الذكاء حتى يصل الأمر في النهاية إلى التدهور الإدراكي العام. كما يؤثر الاستعمال السيء للكحول على البقاء والحياة الجنسية.

عواقب نفسية

يؤدي الاستعمال السيء الدائم للكحول أو الاعتماد له إلى أضرار نفسية والتي تظهر على سبيل المثال غالبا في تقلبات متكررة للمزاج، وقلق، واكتئاب حتى يصل الأمر إلى خطر الانتحار.

## عواقب اجتماعية

إلى جانب العواقب الجسدية والنفسية فإن التعاطي المزمن والمتزايد للكحول يؤدي إلى حصول تغييرات في البيئة الاجتماعية فتنشأ نتيجة لذلك صراعات اجتماعية حيث يحطم الزواج ويضيع العمل. ويصبح أطفال المدمنين هم أكثر الضحايا تأثراً.

المصادر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، معلومات أساسية عن الكحول

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان ومواده – الكحول.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 39. ما هي عواقب تعاطي الكحول على الجنين؟

اثبتت التجارب الحالية أن تعاطي الكحول بصورة كثيفة لا يؤدي إلى الأضرار فحسب، وإنما أيضاً تعاطيه بكميات قليلة ومتفرقة تؤدي إلى أضرار صحية لدى الأجنة. فقد يؤدي إلى العديد من الإعاقات والأضرار والتي يمكن تقسيمها في ثلاث مناطق: اضطرابات في النمو، تشوهات واضطرابات في الجهاز العصبي المركزي. ويتجلى الضرر طويل الأجل في الاضطرابات السلوكية والإعاقات الذهنية.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، منشور، الكحول والحمل 2010

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

## 40. ماذا يعني الإفراط في الشرب (الشرب حتى الثمالة)؟

يمكن ترجمة مصطلح الإفراط في الشرب بـ "الشرب حتى الثمالة". ويستخدم دائماً مصطلح "الشرب حتى الغيوبة" في الأوساط الإعلامية؛ حيث إن هذا المصطلح يصف أولاً بالفعل حال بعض معاقري الكحول الذين يدخلون في غيوبة بسبب احتسائهم للكحول وثانياً يعرف بأنه احتساء كمية كبيرة من الكحول في وقت قصير نسبياً. ففي الحالة الأخيرة هذه يشابه المصطلح الإنجليزي Binge-Drinking (الإفراط في الشرب).

ويعرف في ألمانيا أن احتساء خمسة أو أكثر من أي مشروب كحولي في مناسبة شرب واحدة هو إفراط في الشرب. وتحتوي كل كأس تقريبا على 10-12 جرام من الكحول الخام. حيث توجد هذه النسبة من الكحول في أحجام الكاسات النمطية في ألمانيا في كل من كأس صغير من الخمر (0.125 I) وكأس بييرة صغير (0.33 I) أو كأس من البراندي (0.04 I). وقد حددت التوصيات الصادرة عن المجلس الاستشاري العلمي التابع للجمعية الألمانية لقضايا الإدمان DHS على القيود المفروضة على استهلاك المشروبات الكحولية بأن تعاطي الكحول بالنسبة للرجال (خمسة أكواب أو أكثر)، وللنساء (أربعة أكواب وأكثر)، بما يقارب من 10 جرام من الكحول في كل مرة شرب.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإفراط في الشرب والتسمم الكحولي، 2010.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

#### 41. ما مدى خطورة تعاطي الكحول بالنسبة لحركة المرور على الطرق؟

يؤثر تعاطي الكحول سلباً على قدرة القيادة، حيث إنه يحدث خللاً في القدرة على التركيز ورد الفعل، ولا يمكن اكتشاف المواقف الخطرة إلا مؤخراً، ولا يمكن تقييمها بصورة صحيحة، حيث تحدث الأخطاء القيادية المعتادة، فتكون عواقب القيادة تحت تأثير الكحول وخيمة، فمنها السرعة المفرطة والقيادة في خطوط معوجة والتفادي الخطر أو دهس العديد من الأشخاص.

لذلك فإن من يشرب الخمر ويقود أي مركبة فإنه يعرض نفسه وغيره من مرتادي المرور للخطر. ويعد تعاطي الكحول بنسبة 0.3 بروميلي عرضة لوقوع حوادث. أما في حالة بلوغ النسبة لـ 0.5 بروميلي فإن نسبة الحوادث تتضاعف. وإذا بلغت النسبة 1.1 بروميلي تتضاعف نسبة وقوع الحوادث إلى عشر مرات ومع بلوغها إلى 1.6 تصل نسبة وقوع الحوادث إلى 18 مرة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الكحول والقيادة في الشارع، 2009.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

#### 42. ما هي حدود تعاطي الكحول بروميلي في المرور على الطرق؟

بالنسبة للمبتدئين في القيادة خلال فترة التدريب أو من هم دون 21 سنة، فإنهم غير مسموح لهم بشرب الكحول أثناء القيادة. وإذا اكتشفت الشرطة أنهم تعاطوا كحول، فيتم تغريمهم، كما يكتب لهم نقاطاً في ملفهم بفرنسبورغ. إضافة إلى ذلك يتم إلزامهم بدراسة إضافية وتمديد فترة تدريبهم لمدة تصل إلى 4 سنوات.

غير أولئك المذكورين يسمح لهم بالقيادة في حدود 0.5 بروميلي من مستوى الكحول. وتبدأ الخطورة بالفعل من 0.2 وحتى 0.3 بروميلي، والذي يقود مخموراً فإنه يفقد بذلك التغطية التأمينية عليه. وعدم القدرة على التحكم بالقيادة المرتبطة نسبياً بالكحول توجد بالفعل عند 0.3 بروميلي ويكون المرء مهدداً بعقوبات مالية أو سجن أو سحب رخصة القيادة إذا وجدت براهين أخرى على عدم كفاءته في القيادة مثل القيادة المتهوررة أو القيادة في خطوط معوجة أو أخطاء في القيادة أو المشاركة في وقوع حادث.

للمعلومات عن الغرامات المالية والنقاط بالنسبة للقيادة تحت تأثير الكحول تجدونه في لائحة الغرامات تحت الرابط التالي:

<http://www.bussgeldkatalog-mpu.de/bussgeld/bussgeldkatalog/alkohol/index.php>

المصدر:

<http://www.bussgeldkatalog-mpu.de/bussgeld/fahrerfaenger/promillegrenze/index.php>

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإفراط في الشرب والتسمم الكحولي، 2010.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

#### 43. ماذا يعني الفحص الطبي الصحي النفسي (MPU)؟

يختبر الفحص الطبي الصحي النفسي (MPU) اللياقة لقيادة المركبات. ويعرف في اللغة الدارجة بـ "اختبار الحمقى"، حيث تطلب إدارة المرور المسؤولة هذا التحليل الطبي النفسي في حالة وجود شك مبرر حول اللياقة لقيادة المركبات.

وتتم معظم التحقيقات عند وجود تعديلات على النقاط التالية:

## • الكحول و المخدرات

- يلفت انتباه مستخدمي وسائل المواصلات مرارا و تكرار قيادة المركبات في حالة سكر.
- بتركيز للكحول في الدم بنسبة أكثر من 1.6 بروميلي يشارك مستخدم وسائل المواصلات مشاركة فعالة في سير حركة المرور، وينطبق هذا أيضاً على قائدي الدراجات الهوائية.
- في حالة تلبسه داخل وسائل المواصلات والمرور بمخدرات.

## • رصد النقاط في ملف القيادة بفلنسبورغ

يصل مستخدم وسائل المواصلات على 8 نقطة أو أكثر في سجل المرور المركزي بملفه في فلنسبورغ.

## • الكحول والنقاط

ارتباط بين القيادة في حالة سكر والعديد من النقاط

## • تعديلات أخرى

يمكن لإدارة المرور المطالبة بإجراء اختبار الفحص الطبي والصحي النفسي (MPU) في حالة جرائم معينة أو مرض جسدي أو الرغبة للحصول على تصريح القيادة قبل موعده

لمزيد من معلومات أخرى حول تكاليف وإعداد وإجراء اختبار الفحص الطبي والصحي النفسي (MPU) يمكنكم العثور عليها تحت الرابط التالي:

<http://www.bussgeldkatalog-mpu.de/bussgeld/mpu/index.php>

المصدر:

<http://www.bussgeldkatalog-mpu.de/bussgeld/mpu/index.php>

## الأمفيثامينات (المنشطات العصبية)

### 44. ماذا تعني الأمفيثامينات ؟

الأمفيثامينات (Speed, Crystal, Glass) والاكستاسي (MDMA، XTC) هي مجموعة من المواد المنتجة صناعيا التي قد توجد جزئيا في الأدوية، على سبيل المثال، في مثبطات الشهية، حيث يتم صنعها في معامل غير قانونية للمخدرات، وتنزل الأسواق في هيئة حبوب منمقة أو أقراص أو كبسولات، حيث يتم تعاطيها بصورة خاصة في الحفلات.

المصدر:

الجمعية الألمانية لتضايي الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له - الأمفيثامين.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschuere-und-faltblaetter.html>

### 45. كيف تؤثر الأمفيثامينات؟

يتفاوت تأثير الأمفيثامينات طبقا للتركيب الكيميائي بين مثير حتى منبه وأحيانا مهلوس. وتسبب الجرعات المنخفضة من المنشطات النشوة والترثرة وزيادة الثقة بالنفس، كما يوفر أيضا الشعور بالراحة وقوة الوعي. وتزداد تبعا لذلك القدرة على التركيز والأداء ويكبح في نفس الوقت الإرهاق والنعاس وكذلك الشهية والشعور بالجوع. وتشمل الآثار الجسدية توسيع الشعب الهوائية وزيادة معدل النبض وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم.

أما الجرعات المتوسطة والعالية فإنها تؤدي على النقيض من ذلك إلى حالات إثارة قوية يرافقها تسارع معدل التنفس ورعشة وأرق وسهود. ويتنامى بقوة الإحساس باللمس وينخفض في ذات الوقت الشعور بالألم والعطش والجوع. تقوم الأمفيتامينات المحفزة للهوس بإحداث نوبات توهم وتغييرات في التفكير والمزاج. ويعد تسهيل التفكير المصاحب أو المنطقي والذي يسمى قفز الأفكار علامة مميزة لذلك. وتتأثر نوع هذه التأثيرات بقوة بالظروف المصاحبة للتعاطي مثل البيئة والحالة الذهنية وكذلك بحجم الجرعة. وعند تعاطي الأمفيتامينات عن طريق الفم يبدأ مفعولها بعد نصف ساعة وساعة كاملة ويستمر لمدة أربع ساعات تقريبا، ثم تتراكم في الدماغ. ويكون معدل حياتها من 7 إلى 11 ساعة، وقد تصل في الحالات القصوى إلى 31 ساعة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة. الإدمان والمواد المسببة له - الأمفيتامين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

#### 46. ما هي المخاطر الحادة المترتبة على تعاطي الأمفيتامينات؟

يمثل عدم معرفة المتعاطي لماهية المحتوى الخام وتركيب كل مادة من أهم المخاطر حتى إنه لا يستطيع تقدير كثافة ومدة تأثيرها عليه ولا حتى الآثار الجانبية المحتملة. ونتيجة لتعاطي الأمفيتامينات يمكن أن يسبب فجأة اندلاع العدوانية والعنف، وجنون العظمة- وفي أحيان نادرة- بسبب الهوس. وهذه الأعراض النفسية للأمفيتامينات تظهر عادة عند تعاطي جرعات عالية منها ولكن قد تظهر في حالات فردية أيضا مع تعاطي كمي قليلة جدا. ويمكن ظهور بعض أعراض التسمم نتيجة لتعاطي الأمفيتامينات مثل تباطؤ نشاط القلب وسرعة ضربات القلب وزيادة أو انخفاض ضغط الدم والتعرق أو قشعريرة والغثيان والقيء وفقدان الوزن وضعف العضلات، والارتباك والتشنجات وغيرها.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة. الإدمان والمواد المسببة له - الأمفيتامين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

#### 47. ما هي العواقب طويلة الأجل المترتبة على تعاطي الأمفيتامينات؟

يؤدي الاعتماد على الأمفيتامينات غالبا إلى تدهور جسدي متزايد وانعزال عن المجتمع، حيث يتركز الفكر فقط على طريقة الحصول على المخدرات. ويتسبب التعاطي المزمن وكذلك الجرعات الزائدة من الأمفيتامينات إلى أعراض هوس وخلل في الخلايا العصبية في المخ. ويعد الأمفيتامين المشتق الأكثر سمية من بين الأمفيتامينات، ويميل متعاطو الأمفيتامينات بصورة مزمنة غالبا إلى تكرار باستمرار نفس الأنشطة ويستقرون على أفكار محددة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة. الإدمان والمواد المسببة له - الأمفيتامين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## القنب الهندي - الحشيش والماريجوانا

### 48. ما هو القنب الهندي (البانجو)؟

يطلق اسم البانجو على نبات القنب الهندي الذي يحتوي على مادة رباعي هيدروكانابينول (THC) ذات التأثير النفسي. وتسبب هذه المادة حالة من الانتشاء. وحول دوائر العرض القريبة منا ينتشر نوعان من القنب الهندي على نطاق واسع هما الحشيش والماريجوانا

**الماريجوانا** هي (أزهار) وسيقان وأوراق النبات الجافة. **والحشيش (منشطات، شيت، قطعة)** هو السائل المجفف من المادة الصمغية لغدد الزغب من النبتة المزهرة. ويصل تأثير الماريجوانا عادة خمسة أضعاف تأثير الحشيش. يعاقب على شراء أو حيازة أو الإتجار بأي من هذه الأنواع.

ويتم غالباً خلط البانجو بالتبغ وتدخينه. وطبقاً لقانون المخدرات الألماني يعد البانجو ومشتقاته من المواد المخدرة الممنوعة التي يحرم حيازتها وزراعتها وكذلك الإتجار بها وتقع تحت طائلة القانون.

المصادر:

<http://www.mindzone.info/drogen/cannabis/>

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – البانجو

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 49. كيف يؤثر تأثير البانجو؟

يبدأ الانتشاء بعد تعاطي البانجو بوقت قصير نسبياً ويرجع غالباً إلى مؤثرات نفسية تتوقف إلى حد كبير على الحالة المزاجية للمتعاطي؛ حيث تعمل المادة الفعالة بشكل أساسي على تعزيز المشاعر والحالة المزاجية الموجودة بالفعل- سواء كانت ايجابية أو سلبية. ومن التأثيرات النفسية الحادة الارتفاع الملحوظ في الحالة المزاجية. وحسب الحالة الشعورية للمتعاطي يبدأ لديه شعور بالاسترخاء والطمأنينة الداخلية والتوازن. والشعور بالراحة وتحسن الحالة المزاجية يرتبط غالباً بانخفاض الدافعية والميل نحو السلبية. ومن الممكن أيضاً الشعور بالبهجة الشديدة التي تصاحبها قدرة عالية في التواصل مع الآخرين. وقد يحدث أيضاً تنشيط الإدراك السمعي والبصري وتقوية المعايضة الجنسية.

وتعد اضطرابات التفكير من الأعراض الجانبية غير المرغوبة التي تظهر كثيراً وعادة ما تأخذ شكل أفكار متناثرة وغير مكتملة تقوم على تداعي الخواطر والرؤى. وقد تتناقص القدرة على التركيز والانتباه كما تقل كفاءة ذاكرة المدى القصير وغالباً ما تظهر التخيلات. ومن بين الأعراض الجسدية الحادة أيضاً ارتفاع ضغط الدم وارتفاع طفيف في ضربات القلب واحمرار العينين والشعور بالغثيان.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – البانجو

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 50. ما هي الآثار الخطيرة لتعاطي البانجو؟

توجد المخاطر بشكل أساسي أثناء فترة عمل المخدر (ومنها انخفاض القدرة على التركيز ورد الفعل وانخفاض القدرة على معالجة المعلومات وعلى التفكير المجرد والتأثير على القدرة الجسدية والنفسية). وهذا يؤدي على سبيل المثال إلى التقليل الشديد من كفاءة قيادة السيارة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – البانجو

<http://www.dhs.de/informationsmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 51. ما هي التأثيرات طويلة المدى لتعاطي البانجو؟

التأثيرات الجسدية لتعاطي البانجو نادرة الحدوث نسبياً وليست قوية؛ بينما تعتبر الآثار النفسية والاجتماعية لتعاطي البانجو بكميات كبيرة ولمدد طويلة منتظمة أكثر خطورة، حيث إنه يعمل على تقليل شديد في مجال التفكير والقدرة على الحكم، فضلاً عن أن تعاطي كميات كبيرة منه تعمل على ظهور شعور عام باللامبالاة مصحوباً بانخفاض القدرة على التحمل. وينطوي المتعاطي على نفسه شيئاً فشيئاً ويشعر باللامبالاة نحو نفسه وواجباته اليومية.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – البانجو

<http://www.dhs.de/informationsmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 52. لكم من الوقت يمكن اثبات تعاطي البانجو؟

يمكن اكتشاف مادة الـ THC في الدم حتى ثلاثة أيام، بينما يمكن اكتشاف مركباتها العضوية حتى ثلاثة أسابيع. كما يمكن اكتشاف هذه المادة THC في البول من أسبوع حتى ثلاثة أشهر بعد التعاطي (وذلك تبعاً لشدة التعاطي وتكراره). ويمكن أيضاً اكتشاف الـ THC في الشعر لعدة شهور بعد التعاطي، وفي حالة اكتشاف تعاطي البانجو أثناء القيادة يكون المتعاطي مهدداً بغرامة مالية وبسحب رخصة القيادة. وبسبب امتصاص مادة الـ THC في الدهون وترسبها في الخلايا الدهنية يمكن اكتشاف تعاطي البانجو بعد فترة أطول من أي مخدر آخر.

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/cannabis/>

## 53. متى يتم وقف التحقيق بسبب حيازة البانجو؟

فيما يخص التعاضي عن تحريك الدعوى الجنائية بسبب حيازة كمية قليلة من المخدرات ينص قانون المواد المخدرة (BtMG)

على الآتي:

**فقرة 31 أ من قانون المواد المخدرة بشأن التعاضي عن الملاحقة الجنائية**

(1) إذا تعلق التحقيق بجريمة حسب فقرات 1 أو 2 أو أربعة من القانون 29 (جريمة بسبب مواد مخدرة)، فعندها تستطيع النيابة العامة التعاضي عن تحريك الدعوى إذا اعتُبر جرم المتهم ضئيلاً أو اقتضت المصلحة العامة عدم تحريك الدعوى أو إذا كان الفاعل قد قام بزراعة أو إنتاج أو تصدير أو استيراد أو شراء كمية ضئيلة من المادة المخدرة للاستخدام الشخصي أو حصل عليها أو اقتناها بطريق آخر.

إلا أن المشرع لم يحدد كميات بعينها أي كم جراماً من الماريجوانا أو الحشيش تعد كمية ضئيلة.

ولكن بصفة عامة تعتبر حيازة كمية ضئيلة جداً من مشتقات البانجو عملاً مجرماً. وإذا تعلق الأمر بكمية ضئيلة بقصد الاستخدام الشخصي فيمكن النيابة العامة التعاضي عن تحريك الدعوى الجنائية؛ ولكن لا يوجد ضمانات أكيدة لوقف الدعوى! والقانون نفسه لم يحدد المقصود بالكمية الضئيلة ولذلك طالبت المحكمة الدستورية الاتحادية بتحديد حد أعلى موحد.



وقد اتبعت غالبية الولايات الاتحادية توجيه المحكمة الدستورية الاتحادية وحددت الحد الأقصى للاستخدام الشخصي بستة جرعات (بدون ضمان لعدم تحريك الدعوى). وتجدر الإشارة إلى أن هذه تمثل الحد الأقصى؛ ولذلك يمكن على سبيل المثال في حالة وجود تحقيقات مسبقة بذات الشأن ألا يتم وقف تحريك الدعوى.

المصدر:

<http://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-cannabis/>

## مخدر الكريستال-ميث

### 54. ما هو الكريستال-ميث؟

الكريستال أو الميثامفيتامين هو منشط نفسي قوي من مجموعة الأمفيتامين. ومفعول الكريستال أقوى وأطول بكثير (أقوى بخمس مرات تقريبا) مقارنة بمركبات الأمفيتامين المعتادة (سبيد). وتتوفر هذه المادة عادة في شكل حبيبات بلورية أو مسحوق وأحيانا في شكل كبسولات؛ وبذلك يمكن تعاطي الكريستال عن طريق الاستنشاق أو التدخين أو الحقن أو البلع. وبعد تدخينه (ما يسمى بـ "أيس") وحقنه (بعد اذابته) من صور التعاطي الخطرة، حيث قد تحدث تسمات خطيرة بشكل سريع بسبب الجرعة الزائدة.

ويخضع الميثامفيتامين لقانون المواد المخدرة (اللائحة الثالثة من قانون المواد المخدرة). ولذلك فإن تصنيع الكريستال أو الإتجار به أو شرائه أو حيازته أو بيعه تعد أفعالاً مُجرّمة.

المصدر ومعلومات تفصيلية:

<http://www.mindzone.info/drogen/crystal/>

### 55. لماذا يُعد الكريستال-ميث بهذه الخطورة؟

الكريستال مخدر خطر جدا لقدرته الكبيرة على إحداث الإدمان ولأنه يعتبر سُما عصبيا قويا.

المصدر ومعلومات تفصيلية:

<http://www.mindzone.info/drogen/crystal/>

### 56. كيفية تأثير الكريستال-ميث؟

يتسبب الكريستال في زيادة افراز مواد الأدرينالين والنورادرينالين والدوبامين المنبهة في المخ؛ وهو بذلك لا يمد الجسم بالطاقة بل يوهم بوجود مواقف خطيرة مفاجئة، مما يجعل الجسم في حالة ضغط مستمرة، والإشارات التحذيرية كالجوع أو العطش أو الشعور بالألم والإجهاد يتم كبتها أو عدم الشعور بها، ولذلك يميل بعض متعاطي الكريستال إلى المبالغة في تقدير قوتهم وقدرتهم على العمل، حتى يصلوا إلى مرحلة الانهيار النفسي والجسدي الكامل.

#### الآثار الجسدية

- ارتفاع حرارة الجسم وضغط الدم

- زيادة سرعة النبض والتنفس
- كبت الشعور بالألم والحاجة إلى النوم
- تقليل الشعور بالجوع والعطش
- فرط الحركة
- التعرق الشديد
- برودة في الأيدي والأقدام
- توسع العينين وصريف الأسنان ("تشوهات الوجه")
- الميل للحديث ("المؤانسة")

## الآثار النفسية:

- الحماسة المفرطة (النشوة)
- الثقة المفرطة في النفس
- الشعور المفرط بالقوة وهوس العظمة
- الاستعداد العالي للمخاطرة
- المؤانسة
- زيادة الرغبة الجنسية والتحرر من القيود (لا تنس الجنس الآمن)
- الاستمتاع بالأنشطة التافهة
- "المؤانسة" وهروب الأفكار (تدافع الأفكار)
- صعوبة إيجاد الكلمات المناسبة
- التوهان
- اضطراب الإحساس بالوقت

## الآثار الجانبية للكريستال

- الخفقان
- تعرق غزير
- رعاش
- تقلصات عضلية
- جفاف الفم
- فقدان الشهية
- الدوار
- حكة في الجلد
- مشاكل في الهضم
- هلوسات وبارانويا (تحدث في البداية بسبب الإرهاق)

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/crystal/>

## 57. ما سرعة عمل الكريستال-ميث؟

- في حالة الاستنشاق: بعد خمس إلى خمس عشرة دقيقة
- في حالة التدخين: خلال ثوان قليلة
- في حالة الحقن: مباشرة بعد الحقن
- في حالة البلع: بعد ثلاثين إلى خمس وأربعين دقيقة وفي المقابل يدوم تأثيره لمدة أطول وقد يستمر تأثيره لمدة تتراوح بين ست إلى ثمان وأربعين ساعة، وذلك لأنه يتحلل في الجسم ببطء شديد.

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/crystal/>

## 58. لكم من الوقت يمكن اثبات تعاطي الكريستال-ميث؟

- في الدم: حتى يوم كامل بعد التعاطي
  - في البول: يومين حتى أسبوع كامل
  - في الشعر: حتى عدة شهور بعد التعاطي
- هذه الأرقام دلالات تقريبية فقط؛ وذلك لأن إمكانية الاكتشاف ترتبط بمجموعة كبيرة من العوامل.

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/crystal/>

## 59. ما هي الآثار طويلة المدى لتعاطي الكريستال؟

### الآثار الجسدية طويلة المدى:

- نقصان شديد في الوزن
- أضرار بالمخ مثل إضعاف القدرة على التركيز والملاحظة على المدى الطويل
- التهابات جلدية حادة ("حب الشباب الكريستالي")
- الإضرار بالأسنان حتى تساقط الأسنان
- المغص والأمراض المعوية (بداية من قرحة المعدة وحتى القرحة الثاقبة لجدار المعدة)
- اضطراب في الدورة الدموية
- اضطراب النظم القلبي
- سكة قلبية
- الإضرار بالحاجز الأنفي (بداية من أحداث ثقب به وحتى تحلله بالكامل)
- اختلال الدورة الشهرية للنساء (انقطاع الدورة)
- إضعاف الجهاز المناعي وزيادة إمكانية التعرض للعدوى
- تسارع مظاهر الشيخوخة المبكرة
- الإضرار بالكلى والكبد

- السكتة الدماغية نتيجة أزمات ضغط الدم
- تشنجات في الشريان الأورطي يصاحبها نزيف داخلي

### الآثار النفسية طويلة المدى:

- الاكتئاب (عند الإقلاع أو العلاج من الإدمان)
- حالات الرهبة ونوبات الفزع
- السلوك العدواني تجاه النفس والآخرين
- البارانويا وقد يصل إلى حد اختلال الذهن
- جنون الإرتياب (البارانويا)
- الهلوسات (مثل "سماع أصوات غريبة")
- الوسواس القهري والتصرفات القهرية
- تغيرات كبيرة في الشخصية
- التبدل النفسي وبرودة المشاعر
- القلق الجسدي الدائم
- اضطرابات النوم
- التطور السريع لقدرة الجسم على تحمل المخدر، التناقص المطرد في مدة التأثير (فيجب زيادة الجرعة باستمرار للحصول على التأثير المرغوب)
- الرغبة الملحة في التعاطي (ضغط الإدمان المرتفع)
- التطور السريع نحو الإدمان
- اضطرابات في الأكل
- مخاطر انتحار مرتفعة

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/crystal/>

## الإكستاسي

### 60. ما هو الإكستاسي؟

الإكستاسي أو الـ XTC أو الـ E هو مصطلح يطلق على مواد مختلفة تتشابه في تركيبها الكيميائي وتأثيرها. ومن المواد الفعالة الأساسية والأخلاق الأخرى المضافة إلى حبوب الإكستاسي مادة الأمفيتامين ومواد مسببة للهلوسة (على سبيل المثال الـ DOB) والكافيين وبعض السميات الأخرى مثل الـ (PMA) والأتروبين. ومثل غيره من مشتقات الأمفيتامين يعتبر الإكستاسي طبقاً لقانون المواد المخدرة الألماني (BtmG) مادة محظورة، ولذلك فشرائه أو حيازته أو الإتجار به تعد أفعالاً مُجرّمة.

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/ecstasy/>

## 61. كيفية تأثير الإكستاسي:

يسبب الإكستاسي

الذي يتبع مجموعة العوامل الممرضة، حيث يبعث بعد تناوله بمدة 20 إلى 60 دقيقة شعورا بالسعادة والسلام مع النفس والرضا عن الذات. ويشعر المتعاطي بالأمان وتزداد ثقته بنفسه. كما يعمل تخطي الحواجز النفسية الداخلية على تحسين القدرة على التواصل والتقارب مع الآخرين دون أن يفقد السيطرة على نفسه، ويمكن للأحاسيس البصرية والسمعية واللمسية أن تتزايد، بينما يتناقص الإحساس بالألم والجوع والعطش. وتبعاً لمحيطه قد ينطوي المتعاطي على نفسه أو يصبح نشيطاً.

وعقب زوال تأثير الإكستاسي يبدأ شعور متعاطيه بالإجهاد الجسدي يرافقه أحياناً اضطرابات في النوم والتركيز والاكتئاب والشعور بالخوف.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – البانجو

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 62. ما هي المخاطر الشديدة لتعاطي الإكستاسي؟

بالإضافة إلى التأثيرات التي لا يمكن تقديرها دوماً بسبب وجود مكونات مجهولة فإن المخاطر الشديدة لتعاطي الإكستاسي تكمن أساساً في الأعراض الجسدية المصاحبة له مثل فرط النشاط الجسدي الذي قد يؤدي إلى فقد خطير في سيولة الجسم. ومن الأعراض الجسدية الغير مرغوبة بالإضافة إلى ذلك قد يوجد الشعور بالغثيان وجفاف الفم والخفقان والقلق وانقباض عضلات الفك وأيضاً فرط النشاط الحركي، أما بالنسبة للإشارات الجسدية كالجوع والعطش والإجهاد يتم تجاهلها، وفي

ذات الوقت تتأثر المهارة والقدرات الحركية الدقيقة والقدرة على التركيز واتخاذ القرار بشكل يجعل من قيادة السيارات خطراً إضافياً.

وعقب زوال تأثير المخدر يحدث غالباً أرق وصداع وسرعة انفعال وتراجع الحالة المزاجية بشكل اكتئابي وخلل في الذاكرة، ومن المشاكل الخطيرة أيضاً تعاطي الكحوليات أو البانجو أو سبيد أو LSD أو عقاقير مخدرة أخرى بجانب الإكستاسي.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – البانجو

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 63. ماهي الآثار طويلة المدى لتعاطي الإكستاسي؟

وجود أضرار مستمرة بعد تعاطي الإكستاسي كان لفترة طويلة موضع خلاف ولكن بناءً على نتائج دراسات حديثة يُعتقد حالياً بأن التعاطي المفرط للإكستاسي يؤدي إلى تغييرات دائمة في المخ، ويؤدي بصفة خاصة إلى تناقص الخلايا العصبية المسؤولة عن إعادة امتصاص مادة السيروتونين. وهناك بعض النتائج التي ما زالت في حاجة إلى مزيد من الدراسة تشير إلى حدوث صعوبة في إيجاد الكلمات المناسبة وخلل في الذاكرة بسبب تعاطي الإكستاسي. وعلاوة على ذلك قد يؤدي الإكستاسي إلى مفارقة أمراض الدورة الدموية القلبية والسكر وأمراض الكبد والتقلصات والمياه الزرقاء وأمراض الغدة الدرقية.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – البانجو  
<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

#### 64. لكم من الوقت يستمر تأثير الإكستاسي؟

يبدأ تأثير الإكستاسي بعد 15 إلى 20 دقيقة من تعاطيه ويدوم لقراءة الخمس ساعات.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – البانجو  
<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

#### 65. لكم من الوقت يمكن اثبات تعاطي الإكستاسي؟

يمكن اثبات وجود هذه المواد في الدم حتى بعد 24 ساعة من تعاطيها وفي البول حتى يومين إلى أربعة أيام وفي الشعر حتى عدة شهور.

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/ecstasy/>

#### 66. هل يتسبب الإكستاسي في إحداث الإدمان؟

من الممكن إحداث حالة من التعلق النفسي

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، نداء وعرض مقدم إلى كل من يرغب في مساعدة شخص قريب  
<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## الهيروين

#### 67. ما هو الهيروين؟

الهيروين مسحوق ذو تأثير مخدر ومحفز في الوقت ذاته يُستخلص كيميائياً من الأفيون الخام من نبات الخشخاش المنوم، ويعد الهيروين من المواد المسببة للإدمان والمحظورة، أما بالنسبة لحيازته أو زراعته أو الإتجار به، فإنه طبقاً لقانون المواد المخدرة الألماني أمراً محرماً ويلاحق فاعله قضائياً.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – الهيروين  
<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 68. كيفية تأثير الهيروين:

عادة ما يكون للهيروين تأثير مهدئ وباعث على الإسترخاء ومسكن للألم ويعمل في الوقت ذاته على تقليل اليقظة وإحداث النشوة، حيث يحد الهيروين من النشاط العقلي ويتغلب على المشاعر السلبية مثل الخوف وانعدام الرغبة والخواء، وهناك مشاكل الحياة اليومية وصراعاتها وضغوطها يتم تجاهلها تماما كالمشاعر والمثيرات المزعجة، ويشعر متعاطيه بالرضا والسعادة، ويبدأ مفعول الهيروين بعد تعاطيه بفترة وجيزة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – الهيروين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschuere-und-faltblaetter.html>

## 69. ما هي المخاطر الشديدة المترتبة على تعاطي الهيروين؟

الفارق ضيق للغاية بين الجرعة التي يتحملها الجسم والجرعة ذات التأثير السام التي قد تبدأ عند خمسة جرامات لمن لم يكن معتادا على تناول هذه المادة. وحتى الجرعة المعتادة قد تسبب حال تناولها بعد فترة قليلة من الإقلاع مضاعفات خطيرة وقد تفضي إلى الموت. والتعاطي المستمر للهيروين قد يفضي بدوره إلى تسمم مميت وخاصة إذا تمّ زيادة كمية الجرعة وعدد مراتها لمواجهة أعراض الانسحاب في الجسم نتيجة لتعود الجسم الشديد بالمادة وقصر مدة مفعولها نسبيا. ومن أعراض التسمم الناتج عن الهيروين فقدان الوعي ونقص التهوية (اكتئاب الجهاز التنفسي) وهبوط الدورة الدموية وتباطؤ عمل القلب، ويرتبط بفقدان الوعي خطر الاختناق بسبب القيء، كما قد يؤدي التسمم الناجم عن الهيروين إلى حدوث استسقاء الرئة وانسداد الأوعية الدموية.

وكما أن الهيروين يباع في الأسواق بشكل غير مشروع وبأشكال متفاوتة في جودتها وبنسب تركيز للمادة الفعالة قد تصل إلى الـ 95%، فقد يحدث تناول جرعات مفرطة مميتة، خصوصا عند تعاطي الهيروين النقي أو نتيجة وجود إضافات سامة أخرى. ويزيد استعمال وسائل حقن غير معقمة مثلا من مخاطر الإصابة بالأمراض الجنسية ومرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز) أو الالتهاب الكبدي.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – الهيروين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschuere-und-faltblaetter.html>

## 70. ما هي الآثار طويلة المدى لتعاطي الهيروين؟

من أكثر الأضرار الصحية حدوثا نتيجة تعاطي الهيروين أضرار الكبد والمعدة واختلال الأمعاء وصولا إلى الانسداد المعوي وتغيرات في الأسنان بسبب تسوس الأسنان وتساقطها وأمراض الأعضاء التنفسية وخاصة الرئة.

وغالبا ما تحدث عدوى موضعية بسبب التناول عن طريق الحقن مثلا على شكل دمامل والتهابات الأوعية اللمفاوية أو الأنسجة الخلوية، كما قدي يؤدي ذلك إلى أضرار شديدة بالأوردة والتهابات القلب.

ومن غير النادر أن يصاب المتعاطون في حالة النشوة أو تقلصات المخ بكسور في الذراع أو الساق أو الرأس، وقد يحدث للرجال مشاكل في عملية الانتصاب وللنساء اختلال في الدورة الشهرية. وعلاوة على هذه الآثار الجسدية الخطيرة يرتبط تعاطي الهيروين المستمر بتغيرات في الشخصية والوضع الاجتماعي، فالحاجة الماسة إلى الهيروين وتغطية تكلفته تدفع إلى ارتكاب جرائم للحصول عليه وممارسة البغاء، مما يؤدي بجانب التعاطي المرتفع للمخدرات إلى تردي الأوضاع والعزلة الاجتماعية خلال فترة قصيرة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – الهيروين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 71. لكم من الوقت يمكن اثبات تعاطي الهيروين؟

يمكن اثبات تعاطي الهيروين عن طريق البول خلال مدة يومين إلى أربعة أيام بعد تعاطيه، وعن طريق الدم حتى ثمان ساعات، بينما تتوقف مدة اثبات تعاطيه عن طريق الشعر على طول الشعر (شهر لكل سنتيمتر من الشهر).

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/heroin/>

## الكوكائين

### 72. ما هو الكوكائين؟

الكوكائين (ويطلق عليه تبعا لتصنيعه أيضا كوكس أو تلج أو كوك أو كراك أو كوكتيل) عبارة عن مسحوق أبيض بلوري يتم استخلاصه بطرق كيميائية مختلفة من أوراق نبتة الكوكا، وله تأثير منشط ومخدر موضعي في الوقت نفسه.

يعتبر الكوكائين من المواد المسببة للإدمان الغير مشروعة، كما أن حيازته أو الإتجار به يعد طبقا لقانون المواد المخدرة الألماني من الأمور المحرمة والممنوعة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – الكوكائين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 73. كيفية تأثير الكوكائين:

للكوكائين تأثير منبه قوي للنفس وأيضاً كمخدر موضعي ويعمل على تضيق الأوعية الدموية، وعند استنشاقه يبدأ مفعوله بعد دقائق قليلة، ويصل إلى أقصى تركيز في الدم بعد 30 إلى 60 دقيقة من تعاطيه وتستمر آثاره الدوائية ساعة كاملة، أما عند تعاطيه عن طريق الحقن أو التدخين فيبدأ مفعوله بعد ثوان قليلة، وذلك لسرعة امتصاصه في الدورة الدموية عن طريق الرئة، ولأنه يصل عند الحقن مباشرة إلى المخ دون المرور على كل الحواجز المتعلقة بالامتصاص؛ إلا أن مدة مفعوله تتناقص عند تعاطيه بهذه الطرق، فحالة النشوة بعد تدخينه تستمر فقط من 5 إلى 10 دقائق.

ويشتهر الكوكائين بكونه من المخدرات المنشطة، وذلك لأنه يزيد - لفترة محدودة- من طاقة الجسم وقدرته على التحمل. كما يقلل من الشعور بالجوع والحاجة إلى النوم ويسبب شعوراً بالحماس. وعند الاستمرار في تعاطيه تنقلب قدرته المزعومة على زيادة الرغبة والقدرة الجنسية إلى العكس، حيث يؤدي إلى العزوف والضعف الجنسي.

وتمر حالة النشوة التي يسببها الكوكائين عادة بمراحل متعددة:



في البداية مرحلة النشوة والمعاشية الإيجابية التي تتميز بتحسن الحالة المزاجية والاعتداد بالنفس وتحسن الدافعية والتفكير وزيادة قدرة الحواس والقدرة الإبداعية.

وتتلاشى حالة النشوة من بعد 20 إلى ستين دقيقة، وقد يحدث بعدها حالات من الخوف المرضي، يصاحبها بالأساس هلوسات سمعية وأحيانا بصرية.

والمرحلة الثالثة من نشوة الكوكائين تتميز بمشاعر الانكسار وانعدام الدافعية والإجهاد والتعب وصولا إلى حالات من الخوف والشعور بالذنب وتأنيب الذات وحتى التفكير في الانتحار.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – الكوكائين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

#### 74. ما هي المخاطر الشديدة لتعاطي الكوكائين؟

تكمن مخاطر تعاطي الكوكائين بشكل أساسي في سرعة إدمانه النفسي وما يرتبط بذلك من نتائج، وتختلف المخاطر الشديدة والنتائج المترتبة على تعاطي الكوكائين تبعا لطريقة ومدة تعاطيه والجرعة؛ وتزداد الخطورة كلما كان امتصاص المادة في الجسم أسرع ولذلك قد يحدث خطر مباشر على الحياة عقب تعاطيه عن طريق الحقن والتدخين، حيث يتم امتصاص الكوكائين بعد التعاطي بهاتين الطريقتين خلال ثوان. وفي الوقت ذاته تنطوي هاتان الطريقتان على مخاطر خاصة: في حالة الحقن بالكوكائين المذاب قد تحدث آثار جانبية خطيرة بسبب التلوث وبسبب المواد المضافة لعمل المحلول، ومن المضاعفات النمطية لتدخين الكراك تضرر الأعضاء التنفسية وخاصة الرئة. تؤدي الإصابة بما يسمى «رئة-الكراك» إلى نقص الأكسجين في الدم أو البصاق المختلط بالدم نتيجة لنزيف الرئة. وإذا استخدم الضغط الشديد لتعزيز الاستنشاق تزداد خطورة تجمع الهواء في الغشاء البلوري أو التامور (الغشاء المحيط بالقلب) وعند التعاطي عن طريق الاستنشاق قد تحدث أيضا مضاعفات خطيرة وحتى الوفاة وذلك بسبب زيادة الجرعة أو عدم تحمل مفعولها.

في حالة الحساسية المفرطة قد تتسبب حتى الجرعة الضئيلة من الكوكائين في حدوث ما يسمى بصدمة الكوكائين التي تبدأ بالشحوب والعرق البارد وصعوبات التنفس، وقد تصل إلى قصور شديد في الدورة الدموية. أما زيادة الجرعة فقد تؤدي إلى التسمم بالكوكائين في شكل استثارة للجهاز العصبي المركزي والذي قد يسبب بدوره فقدان متزايد للقدرة على التنسيق وإلى الاضطراب والقلق ونوبات الصرع واضطرابات الوعي وصولا إلى فقدان الوعي والوفاة بسبب الشلل التنفسي والقصور الشديد في الدورة الدموية.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – الكوكائين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

#### 75. ما هي الآثار طويلة المدى لتعاطي الكوكائين؟

الآثار الجسدية:

من الأضرار الجسدية الرئيسية إضعاف مناعة الجسم وتقليل القدرة على التحمل والتناقص الشديد في الوزن وأيضا الأضرار بالأوعية الدموية وبالعديد من أعضاء الجسم الأخرى مثل الكبد والقلب والكلية، كما يؤدي تدخين الكراك أو

القاعدة الحرة (Freebase) إلى الإضرار بالأعضاء التنفسية، بينما يلحق استنشاقه الضرر بالأغشية المخاطية، وقد يؤدي إلى نزيف أنفي حاد وإلى إضعاف حاستي الشم والتذوق، وعلى المدى الطويل قد يؤدي ذلك أيضا إلى أمراض مزمنة بالأعضاء التنفسية.

وتلوث المادة المخدرة قد يؤدي في حالة تعاطي الكوكائين عن طريق الحقن إلى حدوث عدوى موضعية خطيرة؛ وعند استخدام أدوات حقن مشتركة مع متعاطين آخرين تزداد كذلك المخاطرة بنقل الأمراض المعدية مثل الإيدز والالتهاب الكبدي.

### الآثار النفسية

من الآثار النفسية الهامة التي تظهر على من يتعاطى الكوكائين باستمرار التغيرات المزاجية الحادة والخلل بالوظائف الجنسية

والأرق والاكتئاب والخوف والخشية من فقدان السيطرة وسوء الظن والحساسية المفرطة والعدوانية والاضطراب.

وقد تتطور في بعض الحالات حالة من ذهان الكوكائين التي تظهر فيها الوسواس القسرية ويختل الشعور بالواقع وتظهر الهلوسات السمعية والبصرية واللمسية.

ومن الأمراض الخاصة أيضا الأمراض الجلدية الوهمية، حيث يشعر المتعاطي بحشرات تسير تحت جلده؛ وهذه الحالات من الذهان قد تأخذ طابعا حادا.

### الآثار الاجتماعية

يلاحظ على متعاطي الكوكائين على المدى الطويل تغيرات دائمة في الشخصية كالتصرفات الانعزالية والنجسية وحالات الخوف وفرط الحساسية والقلق الداخلي والاستثارة النفسية والحركية الشديدة واضطرابات الأكل والنوم، وبجانب المشاكل القانونية والمالية بسبب التعاطي المستمر للكوكائين تحدث أيضا مع استمرار التعاطي مشاكل في التواصل مع الآخرين والميل إلى العزلة، مما قد يؤدي إلى تدمير كل الأواصر الاجتماعية.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – الكوكائين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 76. لكم من الوقت يمكن اثبات تعاطي الكوكائين؟

فترة نصف العمر للكوكائين تبلغ ساعتين حتى خمس ساعات. ويمكن اثبات تعاطي الكوكائين عن طريق الدم حتى 24 ساعة وفي البول من يومين إلى أربعة أيام وفي الشعر حتى بعد عدة شهور من تعاطيه.

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/kokain/>

## 77. ما هي كرة السرعة؟

كرة السرعة هي خليط خطير للحقن من الهيروين والكوكائين. وخلافا لتعاطي الكوكائين النقي فإن الإدمان الإضافي للهيروين تصاحبه أعراض جسدية شديدة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له – الكوكائين

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## المخدرات المشروعة والعقاقير الكيماوية

### 78. ما هي المخدرات المشروعة؟

المخدرات المشروعة هي مواد ذات تأثير نفسي منشط لم تشملها بعد قوانين المخدرات. وتباع غالباً كمنتجات جاهزة وتحتوي على ما يسمى بالعقاقير الكيماوية كمادة فعالة وهي مواد منشطة مصنعة معملياً، والمواد الخام المخلقة "العقاقير الكيماوية" تباع بغرض ربحي تحت المسمى الجامع "المخدرات المشروعة" والتي تقدم عادة بزعم أنها بديل قانوني للمواد المخدرة المحظورة وعادة ما تعرض بطريق الخطأ تحت أسماء منتجات لا تفصح عن الغرض الحقيقي منها مثل "ملح الاستحمام" و"حبوب السماد" و"خليط الأعشاب".

وتبدوا المنتجات غير مضرّة؛ إلا أنها تحتوي أيضاً على منشطات نفسية أو مواد كيميائية فعالة ذات تأثير نفسي مشابه لا يُفصح عنها عادة على العلبة. وغالباً ما يُطبع على العلبة التحذير: "غير مخصص للاستخدام الأدمي" ورغم ذلك تستعمل هذه المنتجات لأغراض التعاطي.

ولقد تمّ حديثاً جمع المخدرات المشروعة والعقاقير الكيماوية تحت مصطلح "المنشطات النفسية الحديثة" (NPS).

المصدر:

<http://mindzone.info/drogen/legal-highs/>

### 79. ما مدى خطورة "المخدرات المشروعة"؟

يرتبط تعاطي المخدرات المشروعة بمخاطر صحية جسيمة؛ فقد يؤدي إلى حدوث تسمات تشكل تهديداً للحياة. ومن الأشياء الخطيرة أيضاً عدم وجود قائمة بالمواد الفعالة على العلبة غالباً، وبذلك فإن المرء لا يستطيع أبداً أن يعرف المادة التي يتعاطاها وبأي تركيز. وبالإضافة إلى ذلك يقوم المصنعون بمرور الوقت كثيراً بتغيير خليط المواد المستخدمة في صناعة المنتج، لذلك فعند تكرار تعاطي منتج معين لا تتوقع نفس جرعة المفعول المعتاد من قبل.

ولا تخضع "المخدرات المشروعة" لأي رقابة على الجودة. وتظهر نتائج تحليل حديث أن "المخدرات المشروعة" تحتوي عادة على خليط من المنشطات النفسية المختلفة، وعلى هذا فإن تعاطي منتج واحد من هذه "المخدرات المشروعة" يعني تعاطي خليط من المواد المنشطة، بما يمثله ذلك من مخاطر لا يمكن توقعها.

المصادر:

<http://mindzone.info/drogen/legal-highs/>

### 80. ما هي العقاقير الكيماوية؟

"العقاقير الكيماوية" (واختصارها "RCs") وكانت تعرف قديماً بالمخدرات المصنعة معملياً) تعني نوعين مختلفين من المواد الكيميائية المنشطة نفسياً:

1- تحولات نووية لمواد موجودة بالفعل وتكون غالباً محظورة أو

2- مواد ذات بنية كيميائية مختلفة تماماً.

والعقاقير الكيماوية تتكون من مواد نقية مخلقة، بينما تعرض "المخدرات المشروعة" عادة على شكل منتجات جاهزة معلبة، والعقاقير الكيماوية تمثل المادة الفعالة المنشطة نفسياً أو المكون الأساسي لمنتجات "المخدرات المشروعة"، وتباع العقاقير الكيماوية تحت المصطلح الجامع أو المسمى التسويقي "المخدرات المشروعة" بهدف الربح وعادة ما تقدم على أنها البديل القانوني للمواد المحظورة.

ولقد تمّ حديثاً جمع المخدرات المشروعة والعقاقير الكيماوية تحت مصطلح "المنشطات النفسية الحديثة" (NPS).

المصادر:

<http://www.mindzone.info/drogen/research-chemicals/>

## 81. ما مدى خطورة "العقاقير الكيماوية"؟

لم يتم حتى الآن دراسة أغلب العقاقير الكيماوية، ولذلك يكاد لا توجد معلومات عن تأثيراتها النفسية المنشطة وسُميتها وخصوصاً عن خطورتها على المدى الطويل، ولذلك فإن مخاطر تعاطي "العقاقير الكيماوية" من الممكن أن تفوق بأضعاف مخاطر تعاطي المنشطات النفسية الأخرى المعروفة والتي يتوافر عنها معلومات أكثر تساعد في تقدير مخاطرها بشكل أفضل.

المصادر:

<http://www.mindzone.info/drogen/research-chemicals/>

## LSD (ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك)

### 82. ما هو LSD؟

LSD (ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك) منتج كيميائي شبه صناعي وينتمي إلى الحبوب المهلوسة، وهي عبارة عن مواد تتداخل مع الحياة الداخلية وتغيير الحواس والإحساس. وقد تم تحريم مادة LSD منذ عام 1971 في ألمانيا. وتعد التسعينيات هي عصر النهضة لهذه المادة من خلال حركة الهيبين في عرضها الفني وخاصة مشهد جوا.

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/lsd/>

### 83. كيف تؤثر مادة LSD؟

تتدخل هذه المادة بقوة في الإحساس البشري، حيث تسبب خلل في الحواس وتغير في وعي الجسم وتغير في الشعور بالمكان والزمان (التباطؤ) وعدم وضوح الحدود بين الشخص والبيئة والنشوة والقفزات العقلية، ويعد الخطر الأكبر لمادة LSD فيما يتعلق بتشوّه الإحساس والإدراكات الحسية الزائفة (الهلوسة)، الأمر الذي يمكن أن يسبب ردود فعل غير صحيحة، وبالتالي في وقوع حادث أو في الحالات القصوى إلى أعمال التدمير الذاتي، حيث إن مادة LSD تعتبر محفز للمشاعر فإنها قد تنقلب في بعض المشاعر السيئة إلى شعور بالزعر والخوف، فيكون من الصعب الفصل بين الحقيقة وحالة النشوة

("رحلات الرعب")، ويتم امتصاص مادة LSD من خلال الغشاء المخاطي للفم أو الأنف، ويبدأ التأثير بعد تناولها بحوالي 30 إلى 90 دقيقة، ويبقى مستمراً من 6-14 ساعات.

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/lsd/>

#### 84. ما هي المخاطر الشديدة لتعاطي مادة LSD؟

مع بداية تأثير المادة يشعر المرء بالارتباك وفقدان التوازن والتعرق والدوخة والغثيان، ويتم تحجيم القدرة على رد الفعل بصورة كبيرة، ثم تتوسع بعد ذلك حدقة العين مع ارتفاع في ضغط الدم ودرجات الحرارة وسرعة في التنفس.

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/lsd/>

#### 85. ما هي العواقب طويلة الأجل لتعاطي مادة LSD؟

التناول المعتاد للمادة يؤدي إلى تحمل المشروب وهذا يعني الرغبة في زيادة الجرعة للحصول على نفس التأثير، وبعد أسابيع من التعاطي يمكن أن تحدث الحالة المسماة "فلاش باك"، حيث يشعر المرء بتأثير نشوة غير مرغوب فيها، تظهر بصورة مفاجئة دون تعاطي المادة، ولا يُعرف ذلك إلا في بعض الحالات الفردية. ويكمن خطر تعاطي مادة LSD في "التعلق"، وحتى عند التعاطي لمرة واحدة يمكن أن يتسبب لك في حدوث أضرار نفسية وخيمة (مثل الاكتئاب وجنون العظمة والاختلالات العقلية)، ولم يتم اكتشاف وجود أي اعتماد جسدي لهذه المادة في حين الاعتماد النفسي معروف.

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/lsd/>

#### 86. لكم من الوقت يمكن اثبات تعاطي مادة LSD؟

يمكن اكتشاف هذه المادة في الدم حتى 12 ساعة وفي البول حتى 3 ساعات. أما ما يخص "المستخدمين القساء" فيمكن اكتشافها حتى 3 شهور، كما يمكن اكتشافها في الشعر حتى شهور عديدة.

المصدر:

<http://www.mindzone.info/drogen/lsd/>

## الأدوية

#### 87. ما هي الأدوية التي يمكن أن يساء استعمالها أو يُعتمد عليها؟

تتمتع وسائل التهذنة والمنومات والتي تحتوي على مادة الفعالة البنزوديازيبينات بإمكانية إساءة استعمالها أو يُعتمد عليها، حيث إنها تحتوي على وسائل لإرخاء العضلات (تهذنة العضلات)، ويمكن إساءة استعمال مسكنات الألم المتاحة بدون وصفة طبية. كما تحتوي كل من الوسائل الأتية على إمكانية الاعتماد عليها: المسكنات الأفيونية (المدة الفعالة أنالجيكا) المنشطات (المواد التحفيز والإثارة مثل السرعة والاكستاسي) والمهدئات والمنومات المحتوية على المادة الفعالة زولبيدم وزوبيكلون) والملينات (لاكسانتين) ومدرات البول (يوريتكا) والمقويات الكحولية وأدوية السعال.

لا تحتوي مضادات الاكتئاب والاضطرابات النفسية على مواد مسببة للإدمان ولكنها توصف كبديل لبنزوديازيبينات، ويمكن لانسحاب مفاجئ أن يتسبب في أعراض الانسحاب. إضافة لذلك لا بد من مراعاة الآثار الجانبية لمضادات الاكتئاب والاضطرابات النفسية.

المصادر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص عزيز إليهم  
<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، معلومات أساسية عن الدواء. 2009.  
<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 88. ما هي الأخطار الناجمة عن تعاطي الأدوية؟

يمكن أن تسبب الأدوية آثاراً جانبية غير مرغوب فيها مثل التسبب في النعاس وتخمة المعدة أو الدوار أو التعرق، فبعض الأدوية تغير الإحساس والشعور والقدرة على رد الفعل دون ملاحظة ذلك، وقد يسوء الأمر فنتسبب في أضرار صحية دائمة مثل ضرر في الكبد أو الرئتين.

وفي حالة تعاطي عدة أنواع من الأدوية في الوقت نفسه يتسبب ذلك في تفاعلات مضرّة بالصحة. فيُنصح باستشارة الطبيب/ الطبيبة الخاص/ة بك حول كل الأدوية التي تتعاطاها واسأل عن الآثار الجانبية المحتملة. فيمكن للكحول أن يعطل عمل الأدوية أو يزيد من تأثيرها أو يتسبب في آثار جانبية وخيمة. لذلك استشر طبيبك/طبيبته حول إمكانية تعاطيك للكحول مع كل دواء، وينطبق هذا أيضاً على العقاقير غير الموصوفة من قبل الطبيب.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، كتيب "استخدام الدواء بصورة آمنة وفعالة"، 2006.  
[http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user\\_upload/dhs/pdf/A100044\\_Medikamente\\_Unabhaengig\\_im\\_Alter\\_neu.pdf](http://www.unabhaengig-im-alter.de/fileadmin/user_upload/dhs/pdf/A100044_Medikamente_Unabhaengig_im_Alter_neu.pdf)

## 89. هل أنا معتمد على الأدوية؟

تحدث مع طبيبك/طبيبته الثقة في حالة تناولك أدوية منذ عدة أشهر أو سنوات لكي:

- تحسن حالتك النفسية وقدرتك على تحمل المشاعر السلبية مثل الخوف والحزن والوحدة.
- تخفف الآلام مجهولة السبب.
- تهناً بالنوم أو تتحكم في قافك أو عصبيتك.

قد يؤدي تناول طويل الأجل للأدوية إلى عادات ومشاكل معينة، وإذا أجبت على الأسئلة التالية بـ "نعم"، فهذا دليل على وجود مشكلة من تناول الأدوية وعلى وجود اعتماد نهائي عليها:

- هل يزجك التصور أنك تتخلى عن العلاج "الخاص بك" لعدة أيام أو حتى أسابيع؟
  - هل احتفظت لمخزون آمن لهذا الدواء؟
  - هل قمت بزيادة الجرعة أثناء تناولك لهذا الدواء لأن تأثير الدواء تضاعف أو لأن الشكاوى الأولية بدأت في الظهور مرة أخرى بالرغم من تناول الأدوية؟
  - هل تخفي أمر تناولك لهذا الدواء عن الآخرين أو كم عدد مرات وما هي الجرعة لتناولك لهذا الدواء؟
- تناول الأدوية فقط طبقاً للجرعة المحددة! لا بد من استشارة الطبيب/أو الطبيبة مسبقاً لإحداث أي تغيير في تناول! ابحث عن نصيحة ومساعدة المتخصصين في حالة أنك لا تتعامل جيداً مع الأدوية أو أنك تخاف من جود اعتماد.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، كتيب عن المرأة - الإدمان - الصحة. نصائح ومساعدات للنساء. الكحول والدواء والتبغ.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 90. ما هي شروط تناول الأمان لـ البنزوديازيبينات؟

عند تناول البنزوديازيبينات لابد من توفر القواعد الأربع حتى يكون تناولها آمناً:

- مؤشر واضح
- جرعات قليلة
- مدة استعمال قصير (14 يوم)
- عدم الانسحاب المفاجئ

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، معلومات أساسية عن الدواء 2009

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 91. كيف تؤثر البنزوديازيبينات؟

تعد البنزوديازيبينات مجموعة من المواد الفعالة العلاجية والتي تستخدم للاسترخاء أو التهدئة (مهدئات) أو كمنومات وتؤدي على الاعتماد. وتؤثر كالتالي:

- محفز ومشجع للنوم ومرخي للعضلات ومضاد للتشنجات
- تقلل حساسية بعض الخلايا العصبية في الدماغ
- ملطف ومزيل للقلق
- تحد من التوتر والانفعالات.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص عزيز إليهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 92. ما هي المخاطر الحادة عند تناول البنزوديازيبينات؟

فيما يلي عرض للمخاطر الحادة لتناول البنزوديازيبينات:

- زيادة خطر وقوع حوادث وخطر السقوط وخاصة لكبار السن
- الإعياء وخلل في التوازن وانخفاض في التحكم بالحركة وتباطؤ في ردود الفعل ضعف في التركيز ضعف في اليوم التالي ("تأثير الخمار" للأدوية طويلة المفعول)
- زيادة التفاعلات المتبادلة مع التعاطي المتزامن للكحول
- يهدد الحياة إذا تم تناوله ويريد مع الأفيون

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص عزيز إليهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 93. ما هي العواقب طويلة الأجل لتناول البنزوديازيبينات؟

العواقب طويلة الأجل لتناول البنزوديازيبينات هي :

- تغير في الشخصية وتسطيح المشاعر
- انزواء عن العلاقات الأسرية والأصدقاء
- زيادة الاكتئاب
- ردود فعل متضاربة (قلق متزايد وبلبلة وسهود)
- فقدان التأثير وهذا يعني عودة اضطرابات النوم بالرغم من تناول الدواء

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص عزيز إليهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 94. كيف يبدو الاعتماد على البنزوديازيبينات؟

ويتسم الاعتماد على البنزوديازيبينات بـ:

- اعتماد جسدي ونفسي قوي
- ظهور تزايد في الجرعة ولا يعني ذلك شرط لتطور الإدمان ولكنها تظهر في صورة "اعتماد جرعة منخفضة"

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص عزيز إليهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 95. هل يمكن لكمية ضئيلة من البنزوديازيبينات أن تتسبب في الاعتماد؟

نعم، فغالبا ما يوجد اعتماد جرعة منخفضة، بمعنى أن المصابين يتناولون جرعة معتادة ويعتمدوا بالرغم من ذلك عليها. وحيث إن إزالة بعض المواد الفعالة من الجسم تتم ببطء، فإن التناول المنتظم لها قد يؤدي إلى تراكمها في الجسم. وهذا يطابق زيادة في الجرعة (غير متعمد)، لأنه وبالرغم من التناول المنتظم مثلا لقرص واحد يوميا، فإن ذلك يتسبب في تجمع كبير للمادة الفعالة في الجسم.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، كتيب عن المرأة - الإدمان- الصحة. نصائح ومساعدات للنساء. الكحول والدواء والتبغ.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>



## 96. ما هي أعراض الانسحاب التي تظهر نتيجة للاعتماد على البنزوديازيبينات؟

يعد ظهور الألم بصورة أقوى والذي كان الدواء يخفف من وطأته من أعراض الانسحاب. وهذا يؤدي بصورة خاطئة إلى اعتبار ذلك دليل على وجوب تناول الدواء.

يمكن للتوقف بعد تناول منتظم ولفترات طويلة أن يسبب أعراض الانسحاب والتوقف، من ذلك على سبيل المثال الرعشة والقلق الشديد والاكئاب وتشنجات. ويمكن لهذه الأعراض أن تتأخر لبضعة أيام. لذلك ينبغي توقف الدواء تدريجياً وتحت إشراف طبي.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، كتيب عن المرأة - الإدمان - الصحة. نصائح ومساعدات للنساء. الكحول والدواء والتبغ.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 97. هل يسمح لي بتوقف البنزوديازيبينات فجأة؟

يعد التعاطي الطويل وكذلك التوقف المفاجئ محفوفاً بالأخطار مثل اضطرابات النوم والإثارة الشديدة مع أرق داخلي وحالات من القلق والتوتر الشديد وحتى التفكير المتزايد في الانتحار.

لذلك ينبغي أن يكون كل من تناول والتوقف دائماً تحت إشراف طبي!

وحتى تتجنب أو تقلل من أعراض أو ظواهر الانسحاب والتوقف يتم تقليل الجرعة تدريجياً.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، كتيب دائماً بالراحة... منافع ومخاطر المهدئات والمنومات.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 98. متى يسمح لي بتناول البنزوديازيبينات؟

لا يسمح بتناول البنزوديازيبينات مع بعض الأمراض مثل الزرق (الماء الأسود) اضطرابات شديدة في الرئة ووظيفة الجهاز التنفسي (على سبيل المثال، الربو)، ومتلازمة توقف التنفس أثناء النوم (الشخير عند التنفس)، وضعف العضلات واضطرابات في الحركة والتنسيق واختلال كبد شديد.

ولا يسمح بتناول البنزوديازيبينات في حالة وجود اعتماد على الكحول أو الأدوية أو أي المخدرات غير القانونية.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، كتيب دائماً بالراحة. منافع ومخاطر المهدئات والمنومات.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 99. ما هي الأسماء التجارية الأكثر وصف للبنزوديازيبينات؟

المهدئات والمنومات

Radedorm®, Noctamid®, Lendormin®, Flunitrazepamratiopharm®, Remestan®, Planum®, Rohypnol® und Dalmadorm®

مضادات الأعصاب

Diazepam-ratiopharm®, Adumbran®, Tavor®, Oxazepam-ratiopharm®, Bromazaniil, Hexal®, Normoc®, Lexotanil®, Faustan®

مرخيات الأعصاب

Musaril®

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص قريب منهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 100. هل تسبب مسكنات الألم الأفيونية في الاعتماد عليها؟

تستخدم مسكنات الألم الأفيونية في مكافحة الألم الصعبة مثل الألم المزمنة أو السرطان، وفي حالة تناولها علاجياً وتحت إشراف محكم، فإنها لا تؤدي غالباً إلى الاعتماد، أما في الألم الشديدة مثل السرطان، فإن إمكانية الاعتماد عليها تتضاءل أيضاً.

أما سوء استعمالها والتي تهدف في الغالب لإحداث نشوة وابتهاج فإنها تؤدي بعد عدة مرات إلى الاعتماد عليها.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص قريب منهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 101. هل يمكن أن تسبب المسكنات المتاحة بدون وصفة طبية إلى الاعتماد؟

تستخدم المسكنات المتاحة بدون وصفة طبية للعلاج الذاتي للألم الخفيفة والمعتدلة. ويعني سوء استعمال هذه الأدوية إذا تم تناولها من أجل القدرة على العطاء بالرغم من الشكاوى المستمرة والإرهاق، وتزداد إمكانية سوء الاستعمال لدى المسكنات التركيبية والتي يدخل الكوفائين المحفز فيها كمادة فعالة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص قريب منهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 102. إلى كم من الوقت يمكنني أن أستعمل المسكنات المتاحة بدون وصفة طبية استعمالاً آمناً؟

لا ينبغي أن يتم تناول المسكنات المتاحة بدون وصفة طبية أطول من ثلاثة أيام متتالية ولا أكثر من عشر مرات في الشهر الواحد. أما إذا تكرر الألم وكان قوياً يُنصح بزيارة الطبيب.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص قريب منهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 103. ما هي الأسماء التجارية الأكثر وصفاً للمسكنات المتاحة؟

مسكنات ذات المادة الفعالة

Paracetamol ratiopharm®, Aspirin®, ASS ratiopharm®, Dolormin®

مسكنات تركيبية مع الكوفانين

Thomapyrin®, vivimed® mit Coffein, Titalgan®, Neuramid®, Optalidon®N

المصدر:

كتيب الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الكحول والدواء والتبغ والمخدرات غير القانونية والإدمان؟ عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص قريب منهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 104. كيفية تأثير المسكنات المتاحة بدون وصفة طبية؟

تعمل المسكنات بدون وصفة طبية:

- مسكنة لألام وخافضة للحرارة ومضادة للالتهابات
- منبهه مع المسكنات التركيبية من الكفايين.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص قريب منهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 105. ما هي المخاطر الشديدة لتعاطي المسكنات المتاحة بدون وصفة طبية؟

يؤدي تعاطي المسكنات المتاحة بدون وصفة طبية إلى مخاطر شديدة منها:

- الدوار وخاصة عند الاختلاط مع الكحول.
- عند زيادة الجرعة: تسبب التسمم ومشاكل في المعدة وضوضاء بالأذن (طنين)؛ حدوث دوار مع حمض الأستيل ساليسيليك.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص قريب منهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 106. ما هي الآثار طويلة المدى لتعاطي المسكنات المتاحة بدون وصفة طبية؟

يسبب تعاطي المسكنات المتاحة بدون وصفة طبية آثاراً طويلة المدى، منها:

- «علاج الصداع- الصداع»، وهو صداع مزمن حاد والذي يدفع إلى تعاطي أدوية أخرى.
- زيادة الجرعة بصورة جزئية تصل إلى 50 قرص يومياً.

- يعرض التعاطي المستمر وبجرعات زائدة كل من الكبد والرئتين لأضرار شديدة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص قريب منهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 107. كيف يبدو التعود على المسكنات المتاحة بدون وصفة طبية؟

قد تؤدي الآثار النفسية وعدم وجود فعالية إلى التعود وسوء استخدام.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، عرض للجميع الذين يرغبون في مساعدة شخص قريب منهم

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## الحمل والمخدرات

### 108. كيف تؤثر المخدرات على الجنين؟

يؤدي تعاطي المخدرات أثناء الحمل إلى حدوث تشوهات للجنين مع تأخر للنمو في الرحم، وقد يحدث خلل لنموه بعد ذلك، وقد يعاني بشروط من أعراض الانسحاب بعد ولادته.

لا توجد حدود لقيمة الكحول أو بعض المخدرات الأخرى التي يمكن تناولها دون مخاطر. حيث يمكن أن يتعرض الطفل لأضرار وحتى مع الكميات القليلة، لذلك فإنه من الأفضل لصحة الطفل- وكذلك لصحة الوالدة – عدم تناول أي مخدرات. ويدخل في هذا التحذير الكحول والنيكوتين وكذلك كل المخدرات غير القانونية بأنواعها وكذلك تناول المنومات أو المنبهات أو المهدئات غير الموصوفة من الطبيب. ويكون أخطر شيء للطفل هو تناول والدته للعديد من المخدرات في نفس الوقت، حيث يمكن للمواد المختلفة أن تتقوى في تأثيرها.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، كتيبات "هل أنت حامل ... وتتعاطين المخدرات؟"

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 109. كيف يؤثر توقف مواد الإدمان مثل الكوكايين أو الأمفيتامين والنيكوتين أثناء فترة الحمل على الجنين؟

للتوقف عن المواد المسببة للإدمان أثناء الحمل آثار إيجابية منها:

- ينقص خطر الولادة المبكرة
- يقلل نسبياً من موت الطفل قبل أو بعد الولادة
- أن يكون الطفل وزنه طبيعياً مما يقلل من إصابته للعدوى
- يخفف خطر مرور الطفل بأعراض الانسحاب.

- يقلل نسب خطورة إصابة الطفل بأضرار جسدية أو ذهنية.
- زيادة احتمالية النمو الطبيعي للطفل

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، كتيبات "هل أنت حامل... وتتعاطين المخدرات؟"

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 110. ما الذي لا بد من مراعاته عند التوقف عن المواد المسببة للإدمان؟

ينبغي الابتعاد عن المواد الآتية: الكحول والكوكايين والكراك والاكستاسي والأمفيتامين. ولا بد من طلب مساعدة المراكز الإرشادية لشؤون الإدمان، ففي حالة عدم التوقف النهائي عن تعاطي هذه المواد قد تضطر الأم إلى تناول مواد بديلة أو أدوية أثناء الحمل. وعند الاعتماد على الكحول لا بد من أن يتم العلاج من ذلك داخل المستشفى. وأيضاً لا بد من التوقف عن التدخين (السجائر والقنب الهندي) إن أمكن أو على الأقل تقليله. ويمكن الاستعانة بطرق العلاج البديلة عن النيكوتين- مثل شريط لاصق أو الأقراص واللبان (العلكة).

### 111. ألا يتم في الأساس إيقاف جميع مواد الإدمان بشكل مفاجئ وبدون أي مرافقة

وإذا تم تناول البنزوديازيبينات (Valium®, Faustan®, Rohypnol®) فإنه ينبغي تقليل هذه الجرعة بشكل بطيء، لأن ذلك قد يحدث تشنج عصبي، ولا بد أن تكون هناك دائماً استشارة طبية.

كما إنه لا ينبغي إيقاف تناول الهيروين بشكل مفاجئ، حيث يعرض الانسحاب البارد الطفل للخطر فقد يؤدي إلى ذلك إلى مخاض مبكر الذي يؤدي بدوره إلى الولادة المبكرة ثم يتعرض الطفل في النهاية للموت في رحم الأم. ويمر الطفل بنفس أعراض الانسحاب التي كانت لدى الأم. وتساعد الاستشارة فيما يتعلق بالمخدرات في إيجاد عيادة طبيب أو عيادة خارجية في إحدى المستشفيات التي تقوم بإيجاد بديل لذلك، كما ينبغي أيضاً تقليل نسبة الكحول بشكل بطيء ولا بد من وجود مرافق.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، كتيبات "هل أنت حامل... وتتعاطين المخدرات؟"

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 112. أين أعر على دعم لكي أتخلي عن الكحول والسجائر أثناء فترة الحمل؟

IRIS عبارته عن برنامج أون لاين وبصفه خاصه للسيدات لدعمهم للتخلي عن التبغ والكحول أثناء فترة الحمل وستكون المشاركة مجاناً وبدون ذكر اسم الشخص وبما أن البرنامج على صفحات الانترنت فيإمكانك استخدامه دون التقيد بالوقت والمكان ويعرض البرنامج لمدة 12 أسبوعاً بشكل عصري وفعال وسهل الاستعمال، إضافة إلى ذلك فهناك المزيد من المعلومات الجديدة أسبوعياً، ليس فقط عن مواضيع التدخين والكحول ولكن أيضاً عن الاستجمام والتغذية والأنشطة المفيدة، فالتدريبات الفعالة الموجودة على الموقع تدعوك للتعامل بفعالية مع الاحتياجات والاستراتيجيات الفردية وبهذا يمكنك من ملاحظة التقدم الشخصي في مجالك.

تجدون البرنامج تحت الرابط التالي: [www.iris-plattform.de/](http://www.iris-plattform.de/)

## التبغ والنيكوتين

### 113. كيف يؤثر النيكوتين؟

يظهر عند تعاطي التبغ بشكل غير معتاد أعراض التسمم والتي تكون على هيئة إفراز لعابي وشعور بالدوار وغثيان وتقيؤ وصداع وسرعه ضربات القلب وتؤدي أيضاً إلى اختلال في الوعي وحالات الغيبوبة.

وبالتعود على هذه المواد تظهر أعراض تتعلق بشكل كبير بالتأثير النفسي ويؤدي ذلك إلى الانتباه المتزايد وتقوية الذاكرة وتزيد القدرة على المقاومة وفي نفس الوقت ينخفض الانفعال والعدوانية، ويحدث التعلق الحاد بالتدخين إلى حد كبير تأثيراً على الحالة الفردية والمزاجية للمتعاطي، فيكون مهدئ في المواقف العصبية ومحفز في الاكتئاب، إضافة إلى ذلك فإن الارتباط الشخصي بالتدخين إيجابياً في شتى المواقف له أهميه أساسيه في الإحساس بالراحة عند التدخين، من ذلك على سبيل المثال، التدخين في المجتمع وسجارة واحدة بعد تناول وجبة وفترة الراحة من السجائر الخ.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له- الكوكابين.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 114. ما هي المخاطر المباشرة التي يسببها التدخين؟

تعتبر مخاطر التعود السريع وتحمل المشروب وكذلك المخاطر الصحية الخطرة ذات المدى الطويل مرتبطة بالتدخين بصفه خاصه، هذا بغض النظر عن أعراض التسمم الحادة الممكنة عند تعاطي التبغ بشكل غير مألوف، ويعتبر التسمم المحتمل من خلال تناول السجائر غير المدخنة أو أعقاب السجائر إحدى المخاطر على الأطفال.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له- الكوكابين.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

### 115. ما هي الآثار طويلة المدى الناجمة عن التدخين؟

بينما يعد النيكوتين هو المسؤول عن وجود الإدمان في المقام الأول، فإن الأضرار الصحية الفعلية تتسبب من خلال ملوثات أخرى عديدة ومنها المواد المسببة للسرطان بشكل فعلى وتؤدي إلى مخاطر معينة في فترة الحمل ويكون لها تأثير ضار على الشرايين، وبالتالي فإن التدخين يعزز تضيق وتصلب الأوعية الدموية والتي يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات خطيرة في الدورة الدموية وبصفة خاصة في الشريان التاجي والأطراف الخارجية ويساعد على حدوث جلطة في الدم، كما يتعرض الجهاز التنفسي بشكل خاص للخطر من خلال أشكال تعاطي التدخين، وبالإضافة إلى ذلك ترجع أسباب حالات الموت بالسرطان والمقدرة من 40 إلى 45% للتدخين.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، الإدمان والمواد المسببة له- الكوكابين.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 116. ما هي المؤثرات التي تنشأ عند التوقف عن التدخين؟

ينصح بالتوقف عن التدخين وحتى بعد سنوات من التدخين:

- بعد مرور 20 دقيقة: سينخفض معدل النبض وضغط الدم لمعدله الطبيعي.
- بعد مرور 8 ساعات: سينخفض مستوى أول أكسيد الكربون في الدم لمستوياته الطبيعية، وفي الوقت نفسه يزيد مستوى الأوكسجين.
- بعد مرور 24 ساعة: ستقل مخاطر جلطات القلب.
- بعد مرور 48 ساعة: تبدأ النهايات العصبية مع التجديد وتحسن حاسة الشم والتذوق.
- من أسبوعين حتى ثلاثة أسابيع: ستستقر الدورة الدموية وتحسن وظيفة الرئة.
- من شهر حتى تسعة شهور: تراجع كل من نوبات السعال واحتقان الجيوب الأنفية وضيق في التنفس وتنقى الرئة بالتدريج ويتحلل المخاط وتراجع قابلية العدوى.
- بعد عام: تتراجع خطورة حصول عضلة القلب على قدر كاف من الاوكسجين إلى النصف.
- بعد خمس سنوات: ينخفض خطر الوفاة بسرطان الرئة بنسبة 50%. وبنفس النسبة ينخفض خطر الإصابة بسرطان تجويف الفم والقصبه الهوائية والمريء إلى النصف.
- بعد عشر سنوات: ينخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة أيضا إلى المستويات الطبيعية، وسيتم استبعاد واستبدال الخلايا ذات التغيرات النسيجية والتي يمكن اعتبارها مقدمة للسرطان وستنخفض أيضا مخاطر أنواع السرطان الأخرى.
- بعد 15 عاما: سيكون خطر التعرض لأزمة قلبية ليس أعلى من نسبة غير المدخن أو غير المدخنة

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، التلخص من التدخين! معلومات، اختبارات ونصائح حول موضوع التدخين وعدمه.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## 117. هل يكفي الحد من التدخين أو ينبغي أن أتوقف؟

كثير من المدخنات والمدخنين لا يمكنهم (حتى الآن) أن يقرروا التوقف تماما عن التدخين، فهم يحاولون أن يقللوا التدخين بقدر الإمكان، وبدلا من ذلك فالتدخين يعد دائما خطرا على الصحة، وعلى الرغم من أن خطر الإصابة بالسرطان يعتمد بقوة على عدد السجائر التي يتم تدخينها يوميا، ومع ذلك فإن أضرار نظام القلب والأوعية الدموية تتوقف على أقل من ذلك بكثير. كما أن ما يسمى بالسجائر الخفيفة ليست حلاً، ويتم التوازن ما بين معدلات النيكوتين المنخفضة -ونواتج التكثف إلى حد كبير من خلال التدخين المكثف، ولهذا يوصى تقريبا جميع المتخصصين على كل حال بالتخلي تماما عن التدخين، وينخفض هذا عند معظم المدخنين والمدخنات على أية حال بشكل أسهل من العد والاعتدال المستمر.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، التلخص من التدخين! معلومات، اختبارات ونصائح حول موضوع التدخين وعدمه.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/broschueren-und-faltblaetter.html>

## ألعاب الكمبيوتر والإنترنت

### 118. ما هو إدمان الإنترنت؟

هناك مصطلحات أخرى مستخدمة لمصطلح "إدمان الإنترنت" مثل "استخدام الإنترنت المرضي" أو المفرط "إشكالية" "استخدام الإنترنت بشكل غير متطابق".

تعد مؤشرات استخدام الإنترنت المرضية عبارة عن استخدام مفرط للإنترنت وفقدان السيطرة من ناحية أشكال محددة للاستخدام، مثل ألعاب الكمبيوتر على الإنترنت، الدردشة والرسائل وذات المحتوى الإباحي

ويتم ضبط استخدام الإنترنت المرضي مثل التعلق بالمواد أو المقامرة المرضية وتخفض الأعراض الرئيسية للتعلق بالمادة (مجرد التفكير في ألعاب الكمبيوتر/ والدردشة، وما إلى ذلك، والمظاهر التقليدية للإدمان، مثل فقدان السيطرة ("عدم القدرة على التوقف")، وعدم القدرة على الزهد فيها، وإهمال الأسرة والأصدقاء والهوايات، الخ). وبهذا أخذ مفهوم الإدمان وهو على مقربة من مفهوم "الإدمان السلوكي".

من الممكن تصنيف استخدام الإنترنت بشكل مرضي طبقاً لأنظمة التشخيص ICD-10 و DSM-IV لاضطراب السيطرة على الانفعالات الغير المحددة وغيرها.

المصادر:

*Beard, K.W. & Wolf, E.M. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. Cyberpsychology and behavior the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society, 2001, 4 (3), 377-383.*

*Petersen, K. U., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R. & Thomasius, R. Pathologischer Internetgebrauch – Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen und Behandlungsansätze. FortschrNeurolPsychiat, 2009, 77, 263-271*

*Holden, C. ,Behavioral' addictions: do they exist? Science, 2001, 294, 980-982*

*Dell'Osso, B., Altamura, A.C., Allen, A., Marazziti, D. & Hollander & E. (2006). Epidemiologic and clinical updates on impulse control disorders: A critical review. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 256 (8), 464-475*

### 119. أين يمكنني إيجاد مساعدة ضد إدمان الإنترنت وألعاب الكمبيوتر؟

إذا شعرت بأنك تستخدم الإنترنت وألعاب الكمبيوتر بصورة مخلة أو أن شخصا ما حولك لديه مشكلة التعامل مع الإنترنت والكمبيوتر، فعليك أن تتوجه لأحد الأطباء أو إحدى الطبيبات الذين تثق بهم أو تتوجه لمركز التوجيه والإرشاد الخاصة بالإدمان القريبة منك.

## المقامرة

### 120. ما هي المقامرة؟

المقامرة عبارة عن لعبة يستخدم فيها المال ويرتبط الكسب فيها فقط أو يكون الكسب فيها غالباً وليد المصادفة، وكذلك أيضا السباقات التي يُستخدم فيها المال تُعد مقامرة.

هناك مقامرات صافية بدون أي كفاءة وليس لها أية علاقة بالمهارة، وإنما هي محض صدفة (أو التلاعب الإجرامي) مثل الآلات المقامرة وألعاب الكازينو واليانصيب والتي تكون في الغالب محض صدفة مثل سباقات الرياضة أو ألعاب الكروت



مقابل المال. ومقدار الكفاءة فيه قليل، ولكن في كثير من الأحيان يبالغ في تقدير النفوذ الشخصي، وهناك فئة أخرى من أشكال اللعب ذات طابع المقامرة، مثل الخطوط الساخنة للفوز أو المضاربة المرتفعة.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، مجموعة مساعدة إدمان القمار - القمار والتشوهات المعرفية.

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

## 121. ما هي ألعاب القمار المحظورة؟

لا بد للمقامرات أن تكون تحت إشراف الدولة ومراقبتها كما توسعت عروض الأسواق للمقامرات بشكل كبير وأصبحت هواية جذابة في أوقات الفراغ، ولا بد للدولة أن تتخذ بعض الإجراءات اللازمة للحد من مخاطر إدمان المقامرة، وتقوم أيضا بتنظيم أسواق المقامرة بشكل فعال وتخفيضها إلى مستوى مقبول، وتحظر المانيا من تواجد مكاتب السباقات الرياضية والمقامرات على شبكة الأنترنت، وتعتبر أيضا ألعاب الأوراق والنرد والبوكر غير قانونية إذا كانت مقابل مال.

المصدر:

<http://www.dhs.de/suchtstoffe-verhalten/gluecksspiel.html>

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، تقديم المساعدة لإدمان القمار -

عندما يصبح القمار مشكلة

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

## 122. ما هي المقامرات التي من الممكن أن تسبب الإدمان؟

يسرى الطريق إلى الاعتماد في الغالب بشكل خفي ويتم اللعب غالبا بأموال مرتفعة ومرتفعة مع فقدان السيطرة، كما إن هناك عناصر مختلفة تعزز الاعتماد، منها:

- كلما كان هناك المزيد من عروض المقامرة وكانت متوافرة بسهولة زاد الطلب، ولكن يطرأ أيضا خلل في سلوك اللعب.
- هناك عامل حاسم أيضا وهو تسلسل اللعب السريع وتيرة أحداث مرتفعة، فكلما زادت وتيرة الأحداث أي كلما بدء باللعب سريعا، زادت القدرة على الإدمان مثل اللعب بماكينات المقامرة.
- إذا كانت الفترة الزمنية بين بدء المقامرة والنتيجة ودفع المكسب قصيرة، تزداد عندها كذلك القدرة على الإدمان.
- كما يتوهم أثناء لعب المقامرة المبني على الصدفة المحضة بأن هناك تأثير لبعض المهارات أن تزيد من فرص الكسب في بعض أشكال الألعاب مثل البوكر، وهذا التأثير يكون بلا شك قليل ولكنه يزيد من احتمالية الخطر.
- المكاسب السريعة مثلا 5 بدلا من 6 رموز للكسب تحفز في آلة اللعب على استمرار اللعب، لأنه يعتقد أن الفوز في تناول اليد، وتوجد مثل هذه المكاسب السريعة في البرامج الموجهة عن طريق الحاسب الآلي لألات كسب المال.
- كلما كان هناك تنوع في الرهان والمكسب، كان الوضع أخطر، وذلك لأنه على سبيل المثال يحاول مقارنة الخسائر من خلال زيادة الرهان والوصول لتأثيرات أكبر لرهان المال من حيث زيادة الجرعة.
- وهناك حافز خاص للمقامرات حيث بها فرص مكاسب حقيقية وتزداد جاذبية ارتفاع المكاسب.

- تملك وحدات الرهان الصغيرة (ماكينات القمار) واستخدام الرموز (الروليت) الرهانات الافتراضية عن طريق بطاقة الائتمان (القمار على شبكة الإنترنت) القدرة على حجب الأهمية المالية، وتضعف بذلك القدرة على الحكم ونقل الموانع على المشاركة ويقل كذلك تقدير الخسائر وتزداد خطورة اللعب.

تم مراعاة جميع العوامل المذكورة هنا وتأثيرها على المعيشة والسلوك في تقييم المخاطر المحتملة من القمار.

المصدر: الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، تجنب إدمان القمار -

مذكرة - مذكرة الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة 2007

<http://www.dhs.de/suchtstoffe-verhalten/gluecksspiel.html>

### 123. كيف يمكنني أن أعرف إذا كنت مدمنا للقمار أم لا؟

كما هو الحال في أشكال الإدمان المرتبط بالمواد لا بد من التفرقة في ألعاب القمار بين الاستعمال وسوء الاستعمال والإدمان. ويتدرج الانتقال بين هذه المراحل. حيث يخفتي التمتع في البداية ومع مرور الوقت ومع الكاسب الأولى تبدأ الرغبة في تكرار الحصول على هذا الشعور. وفي حالة الخسارة يعاود الإنسان اللعب حتى يرجع ماله الذي خسره. وهذا يؤدي بالمرء إلى معاودة اللعب مرارا وتكرار حتى يفقد السيطرة. وتبدأ المشاكل الأسرية والاجتماعية وكذلك المهنية. فقد يسبب اللعب المتعة في حدوث سلوك لعب مليء بالمتاعب وأيضا قد يؤدي إلى الإدمان. وتتشابه الأعراض حينئذ مع أعراض إدمان المواد: التفكير المطلق في القمار وعلامات إدمان مثل عدم القدرة على التحكم ("عدم القدرة على التوقف") وعدم القدرة على الامتناع وإهمال العائلة والأصدقاء والهوايات وكذلك جرائم الاعتداء للحصول على المال إلخ.

إذا قمت بالإجابة على سؤالين أو أكثر من الأسئلة القادمة بـ "نعم" فإن هذا دليل على وجود خلل في سوكك في اللعب، لذا ينبغي عليك أخذ الأمر محمل الجد والتوجه إلى مراكز الإرشاد:

- هل تحرص فقط على التفكير في القمار؟
- هل تلعب دائما وتستخدم بشكل متزايد الكثير من المال؟
- هل تشعر بالضيق أو العصبية عندما لا تكون قادرا على اللعب؟
- هل تستعمل اللعب لتبعد بنفسك عن الغضب والضغط النفسي؟
- هل حاولت بالفعل مرة وفشلت في التوقف عن اللعب؟
- هل لعبت لكي تعوض بمكاسبك العالية خساراتك؟
- هل تخفي عن عائلتك أو أصدقائك أنك تلعب قمار؟
- هل قمت بمعاودة اللعب بالرغم من وجود مشاكل مالية أو عائلية؟
- هل طلبت من عائلتك/ أو أصدقائك أن يقرضوك مالا من أجل القمار أو أن يسددوا عنك ديونك؟

المصدر:

<http://www.dhs.de/suchtstoffe-verhalten/gluecksspiel.html>

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، تقديم المساعدة إدمان القمار -

عندما يصبح القمار مشكلة - الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة 2007

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

## 124. كيف أعرف إذا كان شريكي أو شريكتي مدمن قمار؟

إذا لوحظ على شريكك / شريكتك بعض الأشياء التالية فهذا دليل على وجود خلل في سلوكه باللعب:

- أن شريكك / شريكتك يلعب باستمرار مع استخدام المال بصورة متزايدة.
- أنه /أنها يصاب بالقلق أو العنف إذا فقد إمكانية اللعب.
- في حالة الغضب أو التوتر العصبي يخفف شريكك أو شريكتك عن نفسه باللعب.
- يدعي شريكك أو شريكتك أنه بمواصلة اللعب يمكنه تعويض الخسارة.
- يخفي عنك شريكك أو شريكتك أنه يقامر ويكذب عليك.
- تزايد الديون.
- محاولة شريكك أو شريكتك اقتراض المال أو الحصول عليه بصورة غير شرعية من أجل اللعب.
- مواصلة شريكك أو شريكتك اللعب بالرغم من وجود عواقب سيئة مثل الديون أو الانفصال أو فقد العمل.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، تقديم المساعدة لإدمان القمار - عندما يصبح القمار مشكلة

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

## 125. هل يُعترف بإدمان القمار أنه مرض؟

نعم، تم الاعتراف بإدمان القمار على أنه مرض من عام 2001 وأيضاً كمرض مستقل ضمن الاضطرابات النفسية. فلأمر يتعلق بسلوك المقامرة غير القادر على التأقلم المستمر والمتكرر الذي أدرج في التصنيف الدولي للاضطرابات العقلية (ICD-10) على أنه اضطراب السيطرة على الانفعالات وأيضاً اعتباره كمتلازمة الاعتماد.

وينشأ من خلال الاعتراف به كمرض حينها مطالبة بالعلاج، مطالبة بالمتابعة وأيضاً فرصة للاستفادة من الخدمات المقدمة من التأهيل المهني. وتشكل "التوصيات لإعادة التأهيل الطبي للعب القمار المرضى" للجمعيات المركزية لشركات التأمين الصحي والمعاشات التقاعدية، تشكل أساساً لتمويل نفقات العلاج بالمستشفى سواء بالطوارئ أو بالإقامة فيها.

المصدر:

توصيات الجمعيات المركزية لشركات التأمين الصحي والمعاشات التقاعدية من أجل إعادة التأهيل الطبي للمرضى من مدمني لعب القمار.

<http://www.dhs.de/suchtstoffe-verhalten/gluecksspiel.html>

## 126. أين أجد المساعدة في حالة وجود مشكلة في سلوك اللعب أو إدمان القمار؟

توجه إلى طبيب أو طبيبة ثقة أو إلى أحد مراكز التوجيه والإرشاد الخاصة بالإدمان في منطقتك.

ولمزيد من المعلومات الخاصة بإدمان القمار للمصابين به أو لذويهم يمكن أن تجدها في الرابط التالي باللغات العربية والإنجليزية والفرنسية واليونانية والإيطالية والبولندية، البرتغالية والروسية والصربية/الكرواتية والإسبانية والتركية والفييتنامية:

<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>

127. ماذا أصنع حتى أصبح أو أظل بمنأى عن القمار؟

- ابتعد عن كل أنواع القمار قدر الإمكان.
- تحدث مع شخص ثقة عن وضعك.
- لا تحمل إلا قليل من المال النقدي معك.
- اجعل مصاريفك المنتظمة تخصص مباشرة بصورة الأمر الدائم من حسابك.
- اجعل شخص ثقة يساعدك في تخصيص المال وأعطه بطاقة السحب الآلي الخاصة بك.
- تواصل مع أناس لا يلعبون.
- ابحث عن هواية تجد فيها متعتك.
- خطط وعش يومك بصورة لا تعرضك للملل.
- استفد من فرصة أنك ممنوع من المقامرة في الكازينوهات.
- ابحث عن تواصل مع مقامرین يريدون التوقف عن اللعب، حيث إن هناك مجموعات دعم ذاتي متخصصة للاعبين.

المصدر:

الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة، تقديم المساعدة في إدمان القمار -  
عندما يصبح القمار مشكلة - مذكرة الجمعية الألمانية لقضايا الإدمان، جمعية مسجلة 2007  
<http://www.dhs.de/informationmaterial/factsheets.html>