

المُسكَّرات والإدمان

إستعمال المُسكَّرات مضر جداً بالذاكرة والدماغ

نقصد بالمُسكَّرات الكحول والتدخين وباقي المواد المخدرة الأخرى. عندما نتكلم عن الإستعمال المُتعدد فإننا نقصد به إستهلاك (الكحول والأدوية المهدئة والأدوية المنومة) في أوقات متزامنة. يعتبر الإدمان على المُسكَّرات مرضاً

يتسبب الإستهلاك المفرط للمسكرات بالإدمان وبعوث تغييرات في نشاط الدماغ. الإستهلاك الطويل يعرض الجسم والدماغ إلى أضرار نهائية. كما أن الإستهلاك المفرط للمسكرات يُقصر العمر لعدة سنوات. إذا كنت قلقاً بسبب إستهلاكك الشخصي أو إستهلاك أحد أفراد أسرتك للمسكرات فلا تتردد بطلب المساعدة

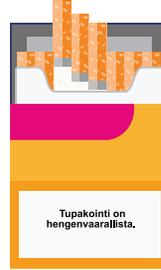


الكحول

يتسبب الكحول في تخدير الدماغ والجهاز العصبي المركزي وإضعاف الذاكرة ناهيك عن زيادة مخاطر التعرض للحوادث

التبعية المُحتملة

إرتفاع ضغط الدم
الإصابة بأضرار دماغية
الخرف المبكر/ الخرف الكحولي



التدخين

يحتوي الدخان على النيكوتين ومواد سامة أخرى. يتسبب التدخين بإبطاء الدورة الدموية ووصول الإوكسجين للدماغ كما أنه يُضعف الذاكرة

التبعية المُحتملة

إرتفاع ضغط الدم
سكتة دماغية / جلطة دماغية
السرطان



المواد المخدرة

تؤثر المخدرات على الجهاز العصبي وتتسبب في حالة إدمان شديدة وتقتل الخلايا الدماغية وتضعف الذاكرة

التبعية المُحتملة

نشوء الإدمان
إضطرابات في الذاكرة
أضرار دماغية

الإستخدام الخاطيء للأدوية

الإستعمال الخاطيء للأدوية والإستهلاك المتعدد للعقاقير بالتزامن مع الكحول يتسبب في حالة سُكر قوية ومفرطة إضافة إلى الإدمان

التبعية المُحتملة

خطر الإفراط في الجرعة
التسمم
توقف التنفس، أضرار دماغية

الإدمان على الألعاب

الإدمان على الألعاب

تتطور حالة الإدمان من خلال ممارسة أنشطة مختلفة كالمقامرة النقدية أو الإنعكاف على إستعمال الإنترنت. حينئذ يصبح لدى الإنسان رغبة ملحة في القيام بمسألة معينة - بمعنى حصول إدمان عقلي. هذه الألعاب تُدخل النشوة على النفس وتجلب للحياة ما يملأ عليها وقتها وتضفي عليها الحماسة. قد تساعد هذه الألعاب في السيطرة على المشاعر السلبية مثل القلق النفسي والإحساس بالوحدة. من سلبياتها أنها تتسبب في صعوبات مالية ومشاكل بالعلاقات الشخصية والعمل



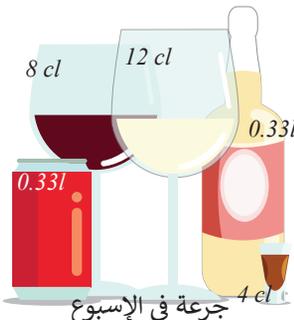
حدود الخطر في إستهلاك الكحول للشخص الصحيح الذي لا يزال بسن العمل

حد خطورة طفيف

0-1
جرعة في اليوم



0-2
جرعة في اليوم



حد خطورة عالي

12-16
جرعة في الإِسبوع



23-24
جرعة في الإِسبوع



خطوات التعافي

المهم هو التعرف على أسباب تعاطيك للمسكرات وممارستك للألعاب المقامرة والبحث عن بديل يملأ عليك محتوى حياتك. يحتاج الشخص الذي يعاني من حالة إدمان شديدة على المسكرات أو الألعاب إلى رعاية صحية

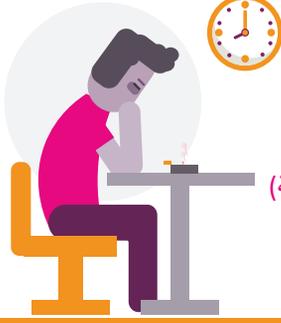
2 الإعتراف

لن تتعافى من حالة الإدمان قبل أن تعترف بوجود مشكلة في حياتك. تستطيع تقييم مدى إستهلاكك للكحول بطرق مختلفة مثل: إختبار أوديت الموجود على العنوان الإلكتروني التالي
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit>
(متوفر بالسويدي والإنجليزي والروسي)



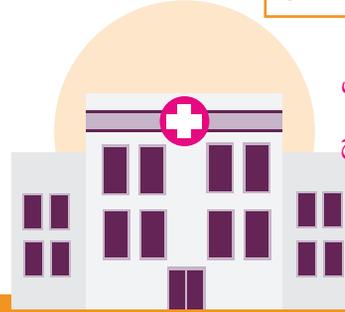
1 التنبه إلى المشكل

إذا تسبب لك إستهلاكك للمسكرات بمشاكل داخل البيت أو العمل أو في المسائل المالية أو أنك تجد صعوبة في التقليل من الإستهلاك فهناك إحتمال أنك تعاني من الإدمان. يمرُّ جُلُّ وقتك في تعاطي المسكرات أو في التعافي من تأثيراته (الأعراض الإنسحابية)



3 أطلب المساعدة

في حالة عدم قدرتك عن التوقف بنفسك عن تعاطي المسكرات، أطلب يد المساعدة. الخضوع للعلاج إختياري



4 العلاج

المساعدة التي تُقدم إلى المدمن هي علاج الإقلاع والتخلص من الأعراض الإنسحابية. طرق المعالجة تكون عبر جلسات محادثة أو بالأدوية



5 حياة خالية من المسكرات

الحياة الخالية من المسكرات خيارٌ مثالي حيث أنها تُحسن من وضعك الصحي وتجعل دماغك يتمتع بصحة جيدة



للحصول على المساعدة عند وجود مشاكل صحية أو إجتماعية
الهاتف الوطني للأزمات 010195202 من الإثنين إلى الجمعة الساعة 9.00 صباحاً إلى 7.00 مساءً، عطلة الأسبوع والأيام الرسمية من الساعة 15.00 إلى 17.00
للحصول على المساعدة بمشاكل تعاطي الكحول وحالات الإدمان الأخرى التواصل مع عبادة
A-Klinikka
p. 010 50 650
للحصول على المساعدة بمشاكل ألعاب القمار والألعاب الأخرى
Peluri -Apua
p. 0800-100101
Ma-pe klo 12-18, maksuton.
www.peluuri.fi

Lähteet: www.kaypahoito.fi , www.paihdelinkki.fi
www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/hae_neuvoja_a_apua/mista_saan_apua/Pages/default.aspx#symptomID=16
<https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/paihteet-ja-muisti>
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/animaatiot/paihteet-ja-aivot-animaatio>
[http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi_ja_aivot-1\(1\).pdf](http://www.koulukino.fi/ckfinder/userfiles/files/Alkoholi_ja_aivot-1(1).pdf)
<http://papunet.net/selko/asiaa-huumeista/>
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com