

## ما هو الإدمان؟ What is Addiction?

### درجات تناول المواد المخدرة Degrees of Use

يحدد تناول المادة المخدرة بمقياس يعتمد على التكرار، والشدة، ودرجة الاعتماد.

- **تجريبي:** يكون التناول فيه بدافع الفضول ومحدود بمرات قليلة.
- **اجتماعي/ترفيهي:** يذهب الشخص للقاء آخرين ويكون التناول فيه غير اعتيادي وبشكل غير متكرر وعادة ما يحدث مع الآخرين.
- **موقفي:** هناك أسلوب معين للتناول. ويقرن الشخص تناول المادة المخدرة بموقف معين. فهناك نوعاً ما من فقد السيطرة. لكن الشخص لم يختبر بعد عواقب سلبية.
- **مكثف:** يسمى أيضاً «شراهة» يتناول الشخص مادة ما بشكل مكثف. وربما يستهلك كمية كبيرة خلال وقت قصير أو ينهمك في تناول مستمر للمادة المخدرة خلال فترة ما من الوقت.
- **اعتماد:** من الممكن أن يكون جسدياً نفسياً. أو كليهما معاً. ويفسر الاعتماد الجسدي على أنه قدرة الجسد على احتمال مخدر ما (الحاجة إلى المزيد من المادة لإحداث نفس التأثير) أو اعتماد نسيجي (بتغيير نسيج الخلية بحيث يحتاج الجسم إلى المادة ليكون متوازناً). ويكون الاعتماد نفسياً عندما يشعر الناس بأنهم بحاجة إلى تناول المادة في مواقف معينة أو لكي يعملوا بفاعلية. وهناك درجات من الاعتماد تتفاوت من المتوسط إلى القهري بحيث يصنف الاعتماد القهري على أنه إدمان.

يشير الإدمان إلى دافع عقلي لا يقاوم من جانب الشخص الذي يتعاطى مواد ضارة مثل الكحول. أو يمارس سلوكيات غير سوية مثل المقامرة. علمياً. فإن الإدمان. عبارة عن اضطراب مصحوب بفقدان السيطرة. وهو رغبة أو حاجة ملحة لا يمكن قهرها أو مقاومتها تجاه مواد مخدرة أو سلوك غير سوي. واستعمال مستمر أو تورط بالرغم من العواقب السلبية.

فيما يتعلق بالمواد المخدرة. نجد من الأنسب التحدث عن المواد المسببة للإدمان. حيث يستعمل العديد من الناس مواد مخدرة بطريقة لا تؤدي إلى إدمانها. فتناول كأساً من النبيذ مع العشاء مرة أو مرتين في الأسبوع هو مثال على تناول الكحول بطريقة. على الأغلب. لا تؤدي إلى حدوث مشكلة. سواء كان استعمال مادة مخدرة ما سيؤدي إلى مشكلة أو لا. فإن ذلك يعتمد على عدة عوامل. تتضمن المادة المخدرة نفسها. والشخص نفسه. والسلوك. والبيئة.

والمشاكل التي من الممكن أن تتطور مع استعمال المواد المخدرة تتراوح ما بين متوسطة وشديدة. فرما يختبر شخص ما بتناول الكحول بكثرة في مناسبة اجتماعية أثناء عطلة نهاية الأسبوع من الحين للأخر آثاراً بغيضة ناجمة عن شرب الكحول وضعف طفيف في صحته العامة ولياقته. وزيادة في خطر تعرضه للإصابة أثناء شرب الكحول. لكنه. إذا ما ازداد عدد مرات الشرب بشراهة فرما يختبر مشاكل أكثر خطورة مثل مشاكل عائلية. وأعراضاً جسدية خطيرة. ومشاكل مالية وصعوبات في العمل.

إن الإدمان والمواد المسببة للإدمان موصومة بشكل كبير. ونسمع عنها العديد من المفاهيم الخاطئة. ومن ضمن هذه المفاهيم أن الإدمان يأتي نتيجة لضعف أخلاقي أو فقدان السيطرة أو أنه مجرد مرض طبي بحت مثل أي مرض آخر والذي يمكن علاجه بواسطة طبيب.

وفي الواقع. هناك عوامل عديدة تساهم في تناول المواد المسببة للإدمان. وإذا ما اجتمعت هذه العوامل معاً فمن الممكن أن تؤدي إلى حدوث الإدمان.

إن العوامل الخطرة للمواد المسببة للإدمان تتضمن:

- استعداداً وراثياً أو بيولوجياً أو نفسياً
- عوامل نفسية خارجية مثل مواقف المجتمع تجاه المواد المخدرة (يشمل ذلك المدرسة). قيم ومواقف من هم في نفس العمر أو الطبقة الاجتماعية ووضع الأسرة.
- عوامل خارجية مثل مهارات التأقلم والمصادر (مثل الاتصال ومهارات حل المشاكل)

إن هذه العوامل تؤثر على بعضها البعض. وتتأثر قدرة الفرد على التعامل مع الصدمات والمواقف الصعبة بكل هذه العوامل. إن درجة معينة من التمرد تعتبر جزءاً طبيعياً من النمو. لكن قابلية السقوط في واحدة أو أكثر من هذه العوامل من الممكن أن يقود إلى تناول مواد مسببة للإدمان بدلاً من مجرد محاولة استشفاف عادية. فعلى سبيل المثال. يعد الطفل الذي يدمن والداه الكحول ولا يمانع رفاقه من نفس العمر في تناول المواد المخدرة يكون أكثر عرضة لخطر الوقوع في مشاكل نتيجة تناوله مادة مخدرة.

- ما هي الاضطرابات العقلية؟ (عربي)
- ما هو الإدمان؟ (عربي)
- الاكتئاب (عربي)
- الاضطراب الثنائي القطب
- اكتئاب ما بعد الولادة (عربي)
- الاضطراب الوجداني الموسمي
- اضطرابات الفلق (عربي)
- اضطراب الوسواس القهري
- اضطراب التوتر ما بعد الصدمة النفسية (عربي)
- اضطراب الهلع
- الفصام العقلي
- اضطرابات التغذية والمنظر العام للجسم
- مرض ألزهايمر وأنواع أخرى للخرف
- اضطرابات متزامنة: اضطرابات عقلية ومشاكل تعاطي المواد المخدرة
- اضطراب الأجنة الكحولي
- التبغ
- الانتحار: تتبع العلامات التحذيرية (عربي)
- علاج الاضطرابات العقلية
- العلاج البديل للاضطرابات العقلية
- علاج الإدمان
- الشفاء من الاضطرابات العقلية
- الإدمان والوقاية من الانتكاس
- تخفيف الضرر
- الوقاية من الإدمان
- تحقيق صحة عقلية إيجابية
- التوتر
- الاضطرابات العقلية والإدمان في مكان العمل
- الصحة العقلية للمسنين ومشاكل الإدمان
- الأطفال والشباب والاضطرابات العقلية
- الشباب وتعاطي المواد المخدرة (عربي)
- الاعتداء الجنسي في مرحلة الطفولة والصحة العقلية
- الوصمة والتمييز تجاه الاضطرابات العقلية والإدمان
- الصحة العقلية والإدمان بين الثقافات المختلفة
- البطالة والصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة
- الإسكان
- التكلفة الاقتصادية للاضطرابات العقلية والإدمان
- التكلفة الشخصية للاضطرابات العقلية والإدمان
- قضية العنف
- التأقلم مع أزمات وطوارئ الصحة العقلية
- ما الذي يمكن أن تقوم به العائلات والأصدقاء للمساعدة؟ (عربي)
- الحصول على مساعدة للذين يعانون من الاضطرابات العقلية (عربي)
- الحصول على مساعدة لمواجهة مشاكل تعاطي المواد المخدرة

## شركاء متعاونون:

### Partners:

جمعية بريتش كولومبيا  
لاضطرابات القلق

Anxiety Disorders  
Association of  
British Columbia

جمعية بريتش كولومبيا للفصام  
العقلي

British Columbia  
Schizophrenia Society

الجمعية الكندية للصحة العقلية،  
لجنة بريتش كولومبيا

Canadian Mental Health  
Association, BC Division

مركز بريتش كولومبيا لأبحاث  
الإدمان

Centre for Addictions  
Research of BC

جمعية فورس لرعاية صحة  
الأطفال العقلية

FORCE Society for Kids'  
Mental Health Care

جمعية أمل جيسي

Jessie's Hope Society

جمعية بريتش كولومبيا  
لاضطرابات المزاج

Mood Disorders  
Association of BC

للحصول على مزيد من

المعلومات يرجى الاتصال

على الرقم المجاني

التابع لمركز معلومات

الصحة العقلية في بريتش

كولومبيا

1-800-661-2121

أو الإيميل

bcpartners@

heretohelp.bc.ca

الموقع الإلكتروني:

heretohelp.bc.ca

أن تكون هناك كذلك صعوبة بالغة إذا ما كان رئيس العمل أو الموظف أو حتى المستأجر لديه مشكلة نتيجة الإفراط في تناول مادة مخدرة. هذا وتأخذ المشاكل التي تنشأ عن تناول المواد المخدرة أشكالاً متنوعة، ولا يقتصر تأثيرها على الشخص الذي يتناولها فقط.

من أفضل الطرق لمحاولة تجنب مشاكل تناول المواد المخدرة هو أن تكون لديك معلومات كافية. فاعرف التأثيرات والمخاطر المترتبة بمادة مخدرة معينة، وثقف أولادك بخصوص المواد المخدرة لتجنب الغموض حول ما لا يعرفون. حيث ينظر العديد من الأولاد إلى والديهما كمصدر موثوق به للمعلومات عن العقاقير. لكن من الممكن أن يتردد الوالدان في فتح مواضيع مثل المخدرات مع أولادهم.

إن الاستعداد لتنمية عادات جيدة مستدامة هو جزء من كل شخص. من المحتمل أن يكون هذا الميل الإنساني وراء كل أنواع الإدمان. فأحياناً تكون العادات جيدة. وكذلك فإن الأساليب التي نتعلمها على مدار الوقت ثم تصبح جزءاً من سلوكنا بحيث لا نعود نتذكر أننا قد تعلمناها. تساعدنا في حياتنا اليومية. وبعض من عاداتنا واضحة للعيان والبعض الآخر خفي. فالبعض بسيط والأخر معقد جداً. ومن الأفضل أن ندرك استعدادنا من أجل تكوين عادات واكتساب بعض السيطرة عليها. فنحن في حاجة إلى تكوين عادات تناسبنا، وتجنب أو التخلص من العادات غير المفيدة.

## مصدر المعلومات

### SOURCES

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. Just the facts: What is addiction? Edmonton, AB: Author. [www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp](http://www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp)
- American Council for Headache Education. Glossary. [www.achenet.org/resources/glossary.php](http://www.achenet.org/resources/glossary.php)
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information. Stress. [www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/ENGLISH%20pdf/26%20stress.pdf](http://www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/ENGLISH%20pdf/26%20stress.pdf)
- Edgerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Engs, R.C. [editor]. (1990). Controversies in the addiction field. Dubuque, Iowa: Kendall-Hunt.
- Health Canada. (2000). Straight facts about drugs & drug abuse. Ottawa, ON: Health Canada. [www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugsdrogues/straight\\_facts-faits\\_mefaits/index\\_e.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugsdrogues/straight_facts-faits_mefaits/index_e.html)
- Pacific Community Resources Society. (2002). Lower Mainland youth drug use survey. Surrey, C: Author. [www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp](http://www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp)
- Substance Information Link. Glossary. [www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=23](http://www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=23)
- Substance Information Link. Glossary. [www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153](http://www.silink.ca/Default.aspx?tabid=27&gid=153)

تم تحديث مصادر المعلومات في 2006

## نادي المخدرات

### Club Drugs

مصطلح عامي يشير إلى مواد مخدرة شائعة الاستعمال بين صغار السن في نوادي الرقص والحفلات. بالرغم من إن الكحول والتبغ، و الكانابيس (مثل القنب الهندي والحشيش) هم الأكثر استخداماً في مثل هذه الأماكن. فإن «نادي المخدرات» عادة ما يعني مواد مخدرة مثل اكستازي، وامفيتامين، وجاما هيدروكسي بوتيرات، وكيتامين.



BC Partners for  
Mental Health and  
Addictions Information

## اعرف الحقائق

### Know the Facts

هناك ميل إلى وصم كل من الإدمان والمواد المسببة للإدمان بشكل كبير. وهناك الكثير من المعلومات الخاطئة حولهما.

- إن استعمال المواد المؤثرة على المزاج مألوف في المجتمعات الإنسانية لآلاف السنين. وقد تم إصدار تشريعات عديدة تتعلق بتناول المخدرات وقد تم جرمها فقط في القرن العشرين.
- نحن جميعاً نتناول مواد مخدرة والعديد منها يؤثر على أمزجتنا. سواء كنا نأكل شيئاً يمنحنا المتعة (مثل الشوكولا)، أو نتمتع بكأس من النبيذ يزيد من قيمة الوجبة الغذائية، أو بتناول دواء وصفه الطبيب للسيطرة على الألم نتيجة إصابة حديثة. فإن تناول المواد المخدرة يعد أمراً مقبولاً من الحياة.
- كل المواد المخدرة لها تأثيرات. والبعض منها ذو مخاطر أكثر من غيرها. حيث يقترن هذا الخطر بعدة عوامل تتعدى خطر المادة المخدرة بحد ذاتها.
- يستطيع العديد من الناس تناول المواد المخدرة (قانونية أو غير قانونية) بشكل معتدل، بدون اختبار أية مشاكل. وعندما تنشأ مشاكل ناجمة عن تناول المادة المخدرة، فعادة ما يكون هناك دور تسببه عدة عوامل أخرى.
- إن الشراب في الشرب أثناء عطلة نهاية الأسبوع، والإفراط في تناول العقاقير التي وصفها الطبيب، وتعاطي المخدرات في أندية مخصصة لتناول المخدرات بشكل مكثف، وشرب أكثر من 5 فناجين قهوة، وتدخين الكوكاكين، كل ذلك من الممكن أن يؤدي إلى مشاكل متنوعة ناجمة عن تناول المادة المخدرة.

## مسرد مصطلحات

### Glossary

#### الإجهاد

#### Stress

ردة فعل نفسية للجسم نتيجة وقوعه تحت ضغط ما في وقت ما. فربما تأتي هذه الضغوطات من داخل الجسم (من مشاعر، وإدراكات، ومواقف، وعقائد) أو من مكان ما من البيئة (التعرض للحرارة/البرد، والضوضاء، أو أن شخصاً ما يصرخ في وجهك).

#### الإدمان

#### Addictions

اضطراب يصاحبه فقدان السيطرة، ودافع لا يقاوم تجاه مادة مخدرة أو سلوكيات معينة، وتناول مستمر أو دوري على الرغم من العواقب السلبية.

#### المادة المخدرة

#### Substance

عامل كيميائي يستخدم بقصد إحداث تغيير في المزاج أو السلوك (مادة ذات مفعول نفسي). وتشمل أيضاً الأدوية التي يصفها الطبيب و السموم، والذيفان، والمذيبات الصناعية، ومواد أخرى ربما يتعرض لها شخص ما بدون قصد ذات تأثير على الجهاز العصبي والتي ربما تؤدي إلى اضطرابات سلوكية أو إدراكية.

#### المواد المسببة للإدمان/الإدمان الناتج عن تناول مادة

#### كيميائية/إدمان الكحول وتعاطي المخدر

#### Substance Use Problem/Problem Substance Use/ Problem Alcohol and Drug Use

أي مشاكل جسدية، أو نفسية، أو اقتصادية، أو اجتماعية تتعلق بتناول مادة نفسية المفعول، فالمادة ذات المفعول النفسي هي أي مادة تؤثر على المخ بشكل ما مما يؤثر على الوعي.