الاستراتيجيات المعتمدة للوقاية من المخدرات

ا.طرشاوي

- توعية وتحسيس شبابنا بخطورة التعاطي، وما يترتَّب على ذلك من أضرار صحية ونفسية ومالية واجتماعية، عن طريق المنشورات والملصقات، فتُوزَّع في أماكن وجود الشباب ومراكزهم، كما تجب دعوة الكُتَّاب والمفكّرين إلى الإسهام بجهودهم للتصدّي لهذا الخطر .

- تعزيز وسائل الإعلام لإنتاج برامج للتوعية بأخطار المخدِّرات على المجتمع والشباب، وموقف الدين من هذه الظاهرة.

- دور الأسرة في هذا الشأن باعتبارها النواة الأولى للمجتمع؛ حيث تقوم بدورٍ مهمٍّ في عملية الوقاية من التوجيه السليم، وتكوين علاقة حوارية قوية بين الوالدين وأبنائهم،وحرصهم على معرفة رفقاء ابنائهم والتعاون في ذلك مع المسؤولين في المدارس والجامعات وأرباب أعمالهم.

- دور المدرسة المهم في الوقاية من المخدِّرات، وتقديم برامج ثقافية ورياضية؛ ليقضُوا أوقات فراغهم في القيام بأشياء نافعة ومفيدة

- الزجر والتشهير بالمهرِّبين والمروِّجين وتشديد عقوبتهم، باعتبارهم مفسدين في الأرض؛ حمايةً للمجتمع.

- كما ان للجمعيات المختلفة الاختصاصات دور في التوعية والتحسيس.

العلاج الطبي:

هنا يستعمل الأطباء دواءً طبيًّا يُسمَّى الميثادونMethadone وهو يُشبه من حيث آثارُه الطبية الآثارَ التي يُحدثُها الأفيون ومشتقَّاته، لكنه يختلف عنه في مدة تاثيره،بحيث تستمرُّ من 24 سا إلى 48سا بينمامدة تاثير الأفيون ومشتقَّاته تستمرُّ من 6 إلى 12 ساعةً فقط.

وعندما يتم تناول الميتادون بالفم بجرعات ثابتة، فإنه لا تنشأ عنه حالة الانتشاء أو السرور الشديدة التي يُحدثها الهيروين مثلًا، فإن آثار الانسحاب المترتبة على التوقُّف عن الميثادون، هي آثار أقل حدَّةً مقارنةً بالآثار الخطيرة للانقطاع عن الهيروين، وعندما تكون جرعات الميثادون كافيةً، فإنها تعمل على إيقاف نشاط أو تأثير الهيروين؛ بحيث لا يشعُر المرء بذلك الأثر السار الذي يحدثه الهيروين حتى لو تعاطاه بعد ذلك، أما إذا كانت جرعات الميثادون منخفضةً، فإنها لن تُوقِفَ تأثيرات الهيروين؛ لكنها ستكف أو تُقلِّل تلك الحالة من الجوع أو الطلب المتزايد للهيروين، ومن ثمَّ يقِلُّ بَحْثُ المدمن عن الهيروين، كما يمنع هذا الدواء الآثار الحادَّة للانقطاع عن تعاطي المخدِّر، و يُسمح للمتعاطي أن يستعيدَ نشاطَه، ويعود إلى حياته العادية ونشاطه في المجتمع، ولا يحتاج هذا العلاج بالميثادون إلى أن يُحجَز المتعاطي داخل المؤسسات العلاجية، كالعيادات والمستشفيات؛ مما يُقلِّل من التكاليف العلاجية المطلوبة، لا بد من أن يتمَّ استخدام هذا الدواء تحت إشراف طبي كامل؛ لأن إساءة استخدامه من الممكن أن يَنجمَ عنها الإدمان له أو الاعتماد عليه، وكأننا نعالج الداء بداء آخر.

المحاصرة المبكرة لآثار التسمُّم بالأفيون ومشتقَّاته:

يُفضل استخدام الميثادون بالنسبة للأفراد الذين أصبحوا معتمدين على الأفيون ومشتقَّاته، أو مدمنين له، لفترة تزيد عن سنتين، أما المتعاطون الذين ما زالوا في بداية فترة التعاطي للأفيون ومشتقَّاته، أو لم تمرَّ عليه أكثر من سنة في عمليات التعاطي، فيمكن استخدام طريقة اخرى معهم، وتشتمل وضع الأفراد المتعاطين في مؤسسات علاجية، (وإن كان ذلك ليس ضروريًّا في كل الحالات.

-يستخدم الأطباء دواءً آخرَ هنا هو الكلونيدينClonidine، وكان يُستخدم أصلًا لخفض ضغط الدم المرتفع، وقد ثبت أنه يتَّسم بالكفاءة في إيقاف أعراض الانسحاب لدى متعاطي الأفيون ومشتقَّاته الذين لم يصبحوا مدمنين بَعْدُ؛ أي: لم يمرَّ على تعاطيهم أكثر من سنة أو سنتين.

وقد تبيَّن للعلماء أن هذا الدواء يعمل بفعالية عند نهايات الأعصاب التي يقوم الأفيون ومشتقَّاته بنشاطه عندها، ومن ثمَّ يقوم بإبطال مفعول الأفيون ومشتقَّاته.

●تقديم حصص العلاج النفسي للمدمنين، وربطهم بتعاليم الإسلام، وإعادة تأهيلهم تأهيلًا معرفيًّا ومجتمعيًّا.

رابط الموضوع: https://www.alukah.net/culture/0/128980/

وتشمل برامج العلاج ايضا :

● الدورات التعليمية التي تركز على حصول المدمن على العلاج الداعم ومنع الانتكاس ويمكن تحقيق ذلك في جلسات فردية أو جماعية أو أسرية.

●المشورة:

أخذ المشورة من مستشار نفسي بشكل منفرد أو مع الأسرة ، أو من طبيب نفسي تساعد على مقاومة إغراء إدمان المخدرات واستئناف تعاطيها.

علاجات السلوك يمكن أن تساعد على إيجاد وسائل للتعامل مع الرغبة الشديدة في استخدام المخدرات, وتقترح استراتيجيات لتجنب ذلك ومنع الانتكاس، وتقديم اقتراحات حول كيفية التعامل مع الانتكاس اذا حدث.

تقديم مشورة تنطوي أيضا على الحديث عن عمل المدمن، والمشاكل القانونية، والعلاقات مع العائلة والأصدقاء.

أخذ المشورة مع أفراد الأسرة ويساعدهم ذلك على تطوير مهارات اتصال أفضل مع المدمن حتى يكونوا أكثر دعمًا له.

●جماعات المساعدة الذاتية:

هذه الجماعات موجودة من أجل الأشخاص المدمنين على المخدرات ورسالتهم هي أن الإدمان هو مرض مزمن وهناك خطر للانتكاس، وأن العلاج الداعم والمستمر والذي يشمل العلاج بالأدوية وتقديم

المشورة واجتماعات جماعات المساعدة الذاتية ضروري لمنع الانتكاس مرة أخرى. يساعد الطبيب المعالج على تحديد موقع هذه الجماعات.

●علاج الانسحاب:

أعراض انسحاب المخدرات تختلف باختلاف نوع المخدرات المستخدمة وتشمل الأرق, التقيؤ, التعرق، مشكلات في النوم, الهلوسة, التشنجات, آلام في العظام والعضلات, ارتفاع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم, الاكتئاب ومحاولة الانتحار.

الهدف من علاج الانسحاب (إزالة السموم) هو وقف تناول المخدرات بسرعة وأمان، ويشمل ذلك:

-خفض جرعة المخدرات تدريجيًّا

-استبداله بمواد أخرى مؤقتا يكون له آثار جانبية أقل حدة ، مثل الميثادون

-بالنسبة لبعض الناس قد يكون آمنًا الخضوع لعلاج الانسحاب في العيادات الخارجية، والبعض الآخر قد يتطلب الدخول الى المستشفى.

●تقييم مدمن المخدرات صحيًّا

ينبغي لبرامج العلاج ان تشملالتاكد من خلو مدمني المخدرات من فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز), أوالتهاب الكبد الوبائي(ب وج)، أومرض السل أوالأمراض المعدية الأخرى.

الوقاية من خطر الإدمان

أفضل وسيلة لمنع الإدمان على المخدرات هي بعدم تناول المخدرات على الإطلاق، واستخدام الحذر عند أخذ أي دواء يسبب الادمان فقد يصف الطبيب أدوية لتخفيف الألم أو البنزوديازبين Benzodiazepine لتخفيف القلق و الأرق، أو الباربيتورات Barbiturates للتخفيف من التوتر التهيج. يصف الاطباء هذه الادوية بجرعات آمنة ويتم مراقبة استخدامها بحيث لا يحصل المريض على جرعة كبيرة جدًّا أو لفترة طويلة جدًّا. إذا كان المريض يشعر بحاجة إلى أخذ جرعة أكبر من الجرعة الموصوفة من الدواء، فإنه يجب التحدث مع الطبيب.

الوقاية من سوء تعاطي المخدرات لدى الأطفال:

-التواصل: التحدث مع الأطفال حول أخطار تعاطي المخدرات وإساءة استعمالها.

-الاستماع: الاستماع الجيد عند تحدث الأطفال عن ضغط أصدقائهم عليهم للاستخدام الخاطئ للمخدرات، ودعم جهودهم لمقاومة ذلك.

-القدوة الحسنة: يجب على الآباء والأمهات أن يتجنبوا إدمان المخدرات والكحول ليكونوا قدوة حسنة لأبنائهم؛ حيث إن الأطفال من الآباء والأمهات الذين يتعاطون المخدرات معرضون بشكل أكبر لخطر الإدمان.

-تقوية العلاقة: العلاقة القوية المستقرة بين الآباء وبين أطفالهم تقلل من أخطار استخدام الطفل للمخدرات.

منع الانتكاس:

مدمن المخدرات معرض للانتكاس والعودة لاستخدامها مرة أخرى بعد المعالجة، ولتجنب ذلك يجب **اتباع الخطوات التالية:**

1-تجنب الحالات عالية الأخطار مثل عدم الذهاب مرة أخرى إلى الحي الذي تم استخدامه للحصول على المخدرات والابتعاد عن أصدقاء السوء.

2-الحصول فورا على المساعدة إذا تم استخدام المخدرات مرة أخرى.

3-الالتزام بخطة العلاج الخاصة.

قد يبدو وكأن المريض يتعافى وأنه لا يحتاج للحفاظ على اتخاذ خطوات للبقاء خالياً من الإدمان، ولكن لا ينبغي التوقف عن رؤية الطبيب النفسي، والذهاب إلى اجتماعات فريق الدعم الخاص به أو تناول الدواء الموصوف؛ حيث إن الفرصة في البقاء خالياً من الإدمان كبيرة إذا تمت متابعة العلاج

بعد الشفاء

https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/Campaigns/Antidrug/Pages/default.asp

x