

# الوقاية من الإدمان

## عبر تنمية المهارات الحياتية





# المقدمة

أثبتت البحوث المختلفة الآثار المدمرة للإدمان على المخدرات، وهي متعددة وتمس كل أعضاء الجسم كما أن لها انعكاسات نفسية واجتماعية واقتصادية بالنسبة للفرد و المجتمع. وتوسعت هذه الظاهرة في بلادنا لدى عدد ملحوظ من المراهقين، وهو ما لا يستهان به، خصوصا بحكم سهولة التنقل والتبادل مع مختلف البلدان. وهو ما يستوجب معرفة هذه الظاهرة والإلمام بخصائصها والتحسيس بمخاطرها بطرق مختلفة ومن أهمها تنمية المهارات الحياتية لدى الأطفال والمراهقين لتلافي الانزلاق في متاهات الإدمان.

## خصائص إدمان المخدرات

تعتبر مادة مخدرة Drogue كل مادة طبيعية أو اصطناعية تحدث عند استعمالها اختلالا في إحساساته وسلوكه وعلاقته بالواقع. إدمان المخدرات La toxicomanie : حالة تسمم مزمنة ناتجة عن استهلاك متكرر لمادة مخدرة تؤدي لدى متعاطيها إلى حالة تبعية، نفسية وجسدية تجاه هذه المادة.

ومن خاصيات هذه الحالة :

– التعويد أو الاعتياد l'accoutumance :

الحاجة الملحة إلى مواصلة تعاطي المخدر.

– التحمل La tolérance :

الميل إلى زيادة المقادير المستهلكة لتحقيق نفس التأثير.

– الاعتماد الجسدي la dépendance physique :

ويتجلى في الأعراض البدنية التي تظهر عند التوقف عن استهلاك المادة.

– الاعتماد النفسي la dépendance psychique :

ويتمثل في الإحساس المضني بالحاجة إلى تناول المادة المخدرة والاضطرابات التي تحدث عند التوقف عن استهلاكها (قلق، هيجان،...).

– الجرعة المفرطة Overdose :

تناول كمية لا يستطيع الحسم تحملها تؤدي إلى تسمم حاد كثيرا ما ينتج عنه الموت.



# ما هو تأثير المخدرات على الصحة ؟

## 1- التأثيرات الجسدية :

- هزال، فقدان الشهية.
- اضطرابات في القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي.
- الإصابة بسرطان الرئة .

## 2- التأثيرات النفسية والعقلية

- الأرق المزمن
- ضعف القدرات الذهنية واختلالات الذاكرة.
- تغير المزاج إلى حد المرض النفسي أو التدهور الذهني الواضح.
- تشنج حاد أو خمول شامل وانحطاط في القوى.

## 3- التأثيرات الاجتماعية والاقتصادية :

- العجز عن القيام بنشاط منتظم مما يؤدي إلى الانقطاع عن الدراسة.
- صعوبات في علاقاته العائلية والاجتماعية
- قد تصل إلى حد القطيعة.
- الاحتياج الشديد للمخدر يستنفذ جزءا كبيرا من المال
- الانسياق إلى الانحراف والإجرام كالسرقة .





# المهارات الحياتية وكيفية استغلالها في الوقاية من المخدرات

أظهر التثقيف الصحي والحملات التحسيسية للوقاية من المخدرات محدودية في تغيير السلوكات لدى الشباب مما يستوجب تنمية مهارات حياتية تساعد الفرد على التصدي لأفة الأدمان.

## 1- تعريف المهارات الحياتية :

هي السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع المجتمع، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس والغير وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وتفادي حدوث الأزمات والقدرة على التفكير الابتكاري.

## 2- أنواع المهارات الحياتية :

هناك ثلاث مهارات حياتية يجب تنميتها منذ الصغر للوقاية من الوقوع في فخ إدمان المخدرات وهي :

### 1- الاتصال والتواصل ، يقوم على :

- مهارات التواصل الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص.
- التواصل اللفظي والإصغاء الجيد.
- التعبير عن المشاعر، وإبداء الملاحظات والتعليقات، وتلقي الملاحظات والتعليقات.





## 2- التحكم في العاطفة والتعامل مع الضغوطات، يرتكز على :

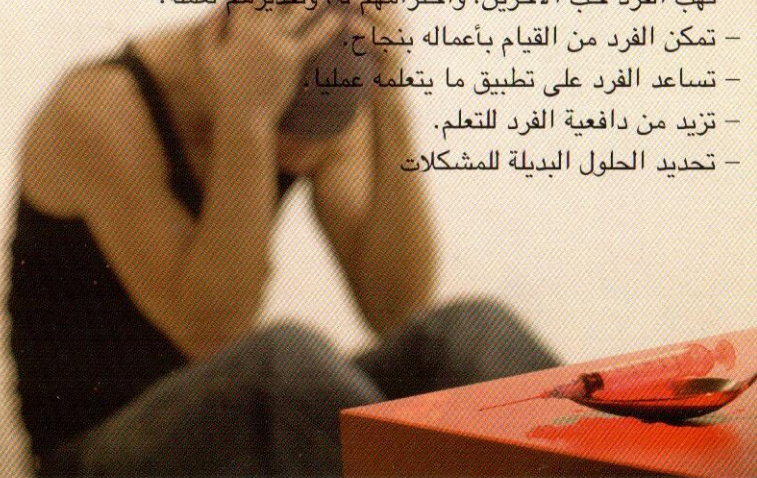
- تفهم الغير والتعاطف معه
- المقدرة على الاستماع لاحتياجات الآخر وظروفه وتفهمها والتعبي  
عن هذا التفهم.
- كيفية امتصاص الغضب.
- التعامل مع الحزن والقلق.
- التعامل مع الخسارة، والإساءة، والصدمات المؤلمة.
- التصرف في الوقت
- التفكير الإيجابي
- تقنيات الاسترخاء

## 3- اتخاذ القرار وحل المشكلات، يشمل :

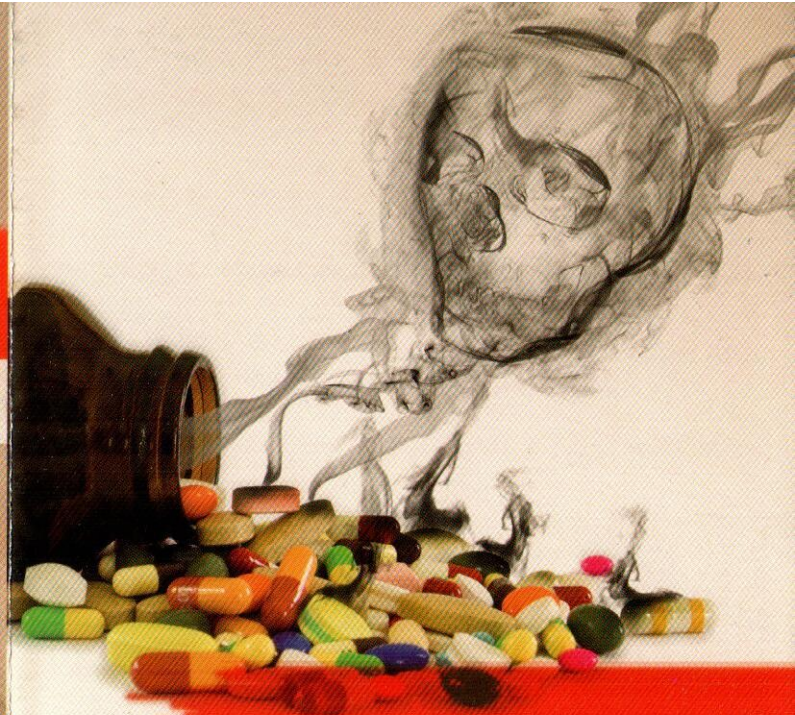
- مهارات اتخاذ القرار وجمع المعلومات
- تقييم النتائج المستقبلية للإجراءات الحالية على الذات وعلى  
الآخرين

## 3- اكتساب المهارات الحياتية :

- تساعد الفرد على حل مشكلاته الشخصية والاجتماعية والتعامل  
معه بوعي.
- تكسب الفرد الثقة بالنفس.
- تشعر الفرد بالراحة والسعادة حين ينفذ أعماله بإتقان.
- تهب الفرد حب الآخرين، واحترامهم له، وتقديرهم لعمله.
- تمكن الفرد من القيام بأعماله بنجاح.
- تساعد الفرد على تطبيق ما يتعلمه عمليا.
- تزيد من دافعية الفرد للتعلم.
- تحديد الحلول البديلة للمشكلات







## الخاتمة

إن "تعاطي المخدرات" أصبح من الظواهر المجتمعية التي تستهدف شبابنا، لذلك وجب التفكير في وضع استراتيجية للتصدي لهذه الظاهرة وذلك عن طريق تفاعل وتداخل الأطراف المعنية من أفراد وحكومات ومجتمع مدني.

