

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

لك ولكل من يريدون الإقلاع عن تدخين
الحشيش والماريجوانا
المركز الإستشاري للإستفسار عن المخدرات في لوند
يقدم لكم هذا الدليل

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

علاج الإدمان يبدأ من هنا ..

الإدمان مرض كبقية الأمراض يمكن التعافي منه ، ويسر المركز الإستشاري لعلاج الإدمان في لوند بالتعاون مع آخرين ، أن يقدم هذا الدليل الإرشادي لك ، و لكل من لديهم الرغبة والجدية في الإقلاع عن تعاطي المخدرات المستخلصة من نبات القنب الهندي " الحشيش والماريجوانا " ، مؤكداً لك أنك تستطيع تحرير نفسك وفك قيودك .. أسرع وبادر بالعلاج ..

المحتويات:

- ماهو القنب الهندي؟
- كيف يؤثر القنب عليك؟
- لماذا أتعاطى المخدر؟
- اختبر طريقتك في التفكير كمتعاطي للمخدر.
- مالذي يحدث عند التوقف عن تعاطي المخدر؟
- كيف يمكنك المحافظة على وضعك الصحي سليم وخالي من الإدمان؟

ماهو القنب الهندي؟

تعتبر المخدرات المشتقة من القنب الهندي من أكثر المواد المخدرة تعاطياً على مستوى العالم ، وهي شائعة الإنتشار بين قطاع كبير من الشباب في أعمار مختلفة ، خاصة المراهقين لذا فأنت لست الوحيد الذي يعاني من تعاطي هذا المخدر .

يُستخلص كل من الحشيش والمرجوانا من نبات القنب الهندي وإسمه العلمي " Cannabis sativa " وهي نبتة تزرع غالباً في المناطق الجبلية وتشيع زراعتها في الصين والهند والشرق الأوسط واماكن اخرى حول العالم.

وتحتوي جميع المواد المخدرة المشتقة من القنب الهندي " الحشيش والماريجوانا " على أكثر من ٤٢٠ مادة كيميائية مختلفة ، ويؤكد العلماء على أن منها ما لا يقل عن ٦٠ ماده كيميائية تؤثر على الحالة النفسية والعقلية ، بينما نجد أن المشروبات الكحولية تحتوي على مادة واحد (الكحول الإيثيلي) ، وهي المادة الوحيدة التي لها تأثير مشابه على الحالة النفسية والعقلية.

وبالرغم من أن العلماء لا يختلفون كثيراً على ما يسببه الكحول من أضرار ، إلا أن كثيراً ما يقوم البعض بعمل مقارنة بين أضرار الكحول وأضرار هذه الأنواع من المخدرات "الحشيش والماريجوانا" ، ساعين لإثبات أن تعاطي "الحشيش والماريجوانا" أقل ضرراً من الكحول ، ولكن هذه المقارنة غير متكافئة ، وذلك لما قد اشرنا له من قبل كاختلاف كبير في تركيبات هاذين النوعين من المخدرات. ومع هذا يجدر بالذكر انه قد ثبت أن تعاطي الكحول يتسبب في وقوع أكثر من مليوني حالة وفاه سنويا في العالم "حسب الإحصائيات العلمية". ولهذا نود التاكيد على خطورة كل هذه المواد المخدرة.

تعتبر مادة (دلتا-9- تتراهيدروكانابينول (Delta-9- tetrahydrocannabinol) والتي يرمز لها عادة بـ THC من اهم هذه المواد ذات التأثير الكبير على الحالة النفسية والعقلية في كل من الحشيش والماريجوانا ، وتعتبر النسبة المئوية لتركيزها في المخدر هي العامل الرئيس للحديث عن قوه تأثير المخدر على الشخص المتعاطي. اي انه كلما زادت نسبه تركيز الـ THC في المخدر ، زادت قوه النشوة الناتجة عن التعاطي. بمعنى اخر تعتبر نسبه تركيز الـ THC في كل من الحشيش والماريجوانا هي العامل الرئيس والمؤثر الوحيد على قوه النشوة الناتجة عن تعاطي هذه الأنواع من المخدرات. ومن الجدير بالذكر أيضا هو وجود ماده معاكسه لتأثير الـ THC من بين المواد الـ ٤٢٠ الموجوده في الحشيش والماريجوانا، وهي مادة الـ كانابينول CBD ، ولقد تم في الاونه الاخيره التوصل الى العديد من الاستخدامات الطبيه المفيده لماده الكانابينول CBD.

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

الفرق بين الحشيش والماريجوانا :

قمنا مسبقا بالاشارة الى ان الفرق بين قوه النشوة الناتجة عن تعاطي الحشيش او الماريجوانا تعتمد على نسبة تركيز ماده THC في كل منهما ، و ان أوجه التشابه بين هذين النوعين من المخدرات كثيرة ، وذلك لأنهما يتم استخلاصهم من نفس النبات ألا وهو "القنب الهندي" ، وباختصار يمكننا القول ان :

الماريجوانا هي :

الأوراق المجففة لنبات القنب العشبي (Cannabis sativa) ، والتي يتم طحنها وتدخينها كالسجائر. و تحتوي المارجوانا على المادة الكيميائية المؤثرة عقلياً THC بنسب مختلفة ، إضافة إلى مركبات أخرى. وتعتمد نسبة تركيز THC في المارجوانا على كيفية تحضير المخدر.

الحشيش هو :

يتم تحضير هذا المخدر عن طريق خلط وطحن بعض اجزاء نبات القنب المجففة مع مادة الراتنج. والراتنج هي مادة صمغية تنتج عن عملية قطع نبتة القنب. ومما هو جدير بالذكر أنه بفضل استخدام الزهور الإناث للحصول على الحشيش وذلك لاحتوائها على نسبة اعلى من ماده ال THC ، مقارنة بالذكور. وكما هو الحال في المارجوانا، تعتمد نسبة تركيز THC في الحشيش على كيفية تحضير المخدر.

زيت الحشيش:

يتم استخلاص زيت الحشيش من زهور وأوراق نبتة القنب الهندي ، ويتم عملية الاستخلاص عن طريق التقطير البخاري وهي عملية يستخدم فيها سائل تسخين يمرر من خلال قطعة الحشيش ، وبالتالي ينتج عن هذه العملية مادة زيتية تحتوي على ما بين ٤ % الى ٦٠ % من مادة ال-THC. يقوم المتعاطي عادة بوضع قطرات صغيرة على سجارة التبغ او خلط قليل من الزيت مع مشروب للوصول الى النشوة. ومن الجدير بالذكر ايضا ان نسبة المادة الفاعلة في زيت الحشيش تفوق بمرات عديدة ما تحتويه قطعه الحشيش العادية ، ولهذا فان زيت الحشيش يعتبر المخدر الاقوى بين المخدرات المشتقة من القنب الهندي.

عند تعاطي كل من الحشيش والماريجوانا او حتى زيت الحشيش عن طريق التدخين ، يتبخر حوالي ٧٠% من ماده ال-THC في الهواء ، فلا يدخل الى جسم المتعاطي الا جزء ضئيل من المادة الفاعلة. ومع هذا فان التأثيرات الناجمة عن هذا الكمية الضئيلة هي وخيمة جدا وتحدث تأثيرات نفسية وعقلية عده ، ولا يقتصر تعاطي هذه الأنواع على التعاطي عن طريق التدخين فقط وإنما يمكن أيضا تناولها في الطعام. وفي هذه الحالة تختلف المدة الزمنية المؤدية الى الشعور بالنشوة فتكون أطول مقارنة بالتعاطي عن طريق التدخين.

مخدر السبائيس (Spice) :

لا ينتمي هذا المخدر الى مجموعة المخدرات المشتقة من القنب الهندي ، فهو نوع من المخدرات الاصطناعية الجديدة التي صنعها الإنسان ، و قد وصفه العلماء بأنه من أقوى المخدرات المدمرة للجهاز العصبي وصحة الانسان ، حيث ان تأثيره على المستقبلات العصبية في الدماغ يحدث صدمه قويه جدا في الجهاز العصبي ويعطل وظائفه الضرورية لحياة الانسان الطبيعي. و يتكون مخدر السبائيس من مجموعة من الأعشاب مثل زهرة اللوتس الزرقاء و بعض الأعشاب الآسيوية ، بالإضافة إلى العديد من المركبات الكيميائية الخطيرة التي تضاف لهذه المكونات ، والتي عادة ما تكون مواد ذات تأثير مشابه لمادة ال-THC.

تذكر أن : القانون السويدي يجرم حيازة وتعاطي اوحتى وجود اثار في الجسم تدل على تعاطي المخدرات المشتقة من القنب الهندي.

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

مدى بقاء الحشيش او الماريجوانا في الجسم:

يختلف الحشيش والماريجوانا عن باقي انواع المخدرات ، حيث أن مدة بقائهم في الجسم تدوم لمدة أطول من باقي الأنواع ، فالمادة الفاعلة "THC" تدخل الى الجسم وتختلط فيه بالدهون ولهذا يحتاج الجسم لفترة أطول لإخراجها ، وتستمر هذه الفترة لمدة ٦ أسابيع في معظم الأحيان. تبدأ فترة خروج المخدر من الجسم عند توقف المتعاطي عن تعاطي المخدر ، أو بمعنى آخر تبدأ عند اخر عملية تعاطي للمخدر ، وخلال هذه الفترة يعاني المتعاطي الكثير من الاعراض النفسية والجسدية والتي تسمى علميا بـ "اعراض الانسحاب". تكون هذه الاعراض مصاحبة لعملية تخلص الجسم من المخدر الموجود فيه ، ويمكن معرفة كميته الـ "THC" المتبقية في الجسم من خلال إجراء تحليل البول او تحاليلات اخرى، تستخدم في معظم الاحيان لمساعدة كل من المعالج والمتعاطي على متابعة خروج المخدر من الجسم.

كيف يؤثر القنب عليك؟

يوجد نوعين من التأثير لتعاطي المخدرات المشتقة من القنب "الحشيش والمرجوانا":

- **التأثير الأول :** هو تأثير النشوة الطارئة، قصيرة المدى والتي تكون على مرحلتين .
- **التأثير الثاني :** هو تأثير مزمّن ، طويل المدى يحدث نتيجة بطئ عملية إخراج مادة الـ 11-هيدروكسي-دلتا-9-تتراهيدروكانابينول وهي مادة تنتج او تتكون في الجسم نتيجة بقاء جزء من مادة الـ THC والتي تحتاج لمدة أطول للخروج من الجسم.

لاحظ أنك كمتعاط على التعاطي يمكن الا تستطيع التعرف او تذكر تأثير النشوة الطارئة قصيرة المدى، وذلك لشعورك بها منذ فترة بعيدة، ولكن حاول أن تتذكر هذا التأثير عندما كنت قادرا على الشعور به في مراتك الاولى في التعاطي.

التأثير الأول ، تأثير النشوة الطارئة قصيرة المدى :

المرحلة الأولى:

تستمر المرحلة الأولى في هذا النوع من التأثير ما بين ١٥ - ٤٥ دقيقة بعد التعاطي. حيث يؤثر تعاطي القنب على العديد من أنظمة الجسم المختلفة ، بما في ذلك القلب ، فيصاب الجسم في هذه المرحلة بأنواع مختلفة من الأعراض الجسدية كالتأثير على معدل ضربات القلب ، وضغط الدم، والسعال، والشعور بثقل الدماغ، والدوخة ، وجفاف الفم والحلق وأحمرار العينين و شعور المتعاطي بحساسية للضوء.

أما فيما يتعلق بالتأثير العقلي في هذه المرحلة فإن الشخص المتعاطي بعد تعاطي المخدر وفي خلال دقائق معدودة يبدأ بالشعور بنشوة وهمية وتحليق بخيالات وأحلام وردية. ويشعر المتعاطي ايضا في هذه المرحلة بالاتي:

- نشاط زائد في التفكير ويصبح المتعاطي منفتح أكثر على كل ما يحيط به من أشياء.
- يميل المتعاطي إلى التثرثرة "كثرة الكلام" والضك الغير مبرر (هذا في حال لم يكن المتعاطي معتاد على التعاطي او مدمن).

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

المرحلة الثانية:

المرحلة الثانية هي مرحلة تجعل المتعاطي في حالة أكثر إنغلاقاً وتستمر لمدة ٣ ساعات تقريباً. لاحظ أنك كمدمن أو معتاد على التعاطي يمكن أن تشعر بهذه المرحلة لفترة أقل مابين ساعة الى ساعتين تقريباً.

تتصف هذه المرحلة بشكل رئيسي بشعور المتعاطي بجوانب نفسية والتي تتميز بالتالي :

- تشعر بالنشاط في التفكير ولكن التفكير المنغلق " مع نفسك غير محب للاختلاط".
- فعالية التفكير تصبح أكثر حقيقة وطريقة ربطك بين الأشياء تصبح أكثر تعدد. هروب افكارك وتداعيتها يكون امر حقيقي.
- الألوان التي تراها تصبح أقوى والروائح التي تشمها تصبح ملحوظة أكثر " اكثر وضوح".
- التفاصيل التي كنت تخمن وجودها في وقت سابق تصبح أكثر وضوحاً.
- يفضل المتعاطي الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة فلم ، أو ترقد أو تجلس مع نفسك وأنت مشوش الذهن "استهبال".

يمكن ايضا القول بان تأثير النشوة الطارئة تتلخص في الاتي :

شعور بالهدوء والاسترخاء لدى المتعاطي ، وحساسية دائدة للمحيط الاجتماعي ، وزيادة الادراك الذاتي وبصيرة وصبر المتعاطي ، وشعور المتعاطي بفهم افضل لنفسه وزيادة قدرته على الابداع ونظرة اكثر ايجابية.

ان التأثير الاول، اي النشوة الطارئة قصيرة المدى هو تأثير يشير في مجمله الى ايجابيات تعاطي هذا النوع من المخدرات. فان تأثير المخدر يجعل المتعاطي اكثر سعادة وفرحاً. ويمكن في كثير من الاحيان لهذا التأثير "الاجابي" ان ينسي المتعاطي الاثار الاخرى السلبية والتي هي جزء لا يتجزء من مرحلة التأثير الثانية للمخدر اي التأثير المذمن ، طويل المدى.

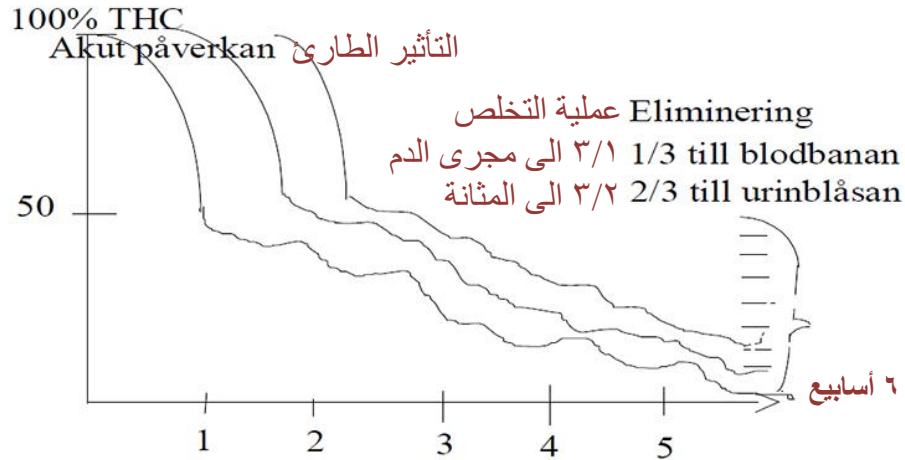
Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

التأثير الثاني ، التأثير المدمن طويل المدى :

وهي حالة تنشأ بعد فترة من التعاطي المتكرر للمخدر وتكون نتيجة لعملية تخزين الجسم لل THC.

ويمكن توصيف هذا التأثير كآلآتي :

- احساس المتعاطي بشعور عميق طويل المدة وملء بالسلبية وضعف القدرة بين مرات تعاطيه للمخدر.
- عندما يصبح هذا الشعور واضح لدى المتعاطي ، يتكون تأثير جديد ونوع من الاحتياج مختلف لتعاطي المخدر وبالتالي يختلف ما سبق ذكره من تأثير النشوة الطارئة قصيرة المدى.
- يصبح تعاطي المخدر والشعور بالنشوة قصيرة المدى مهما لجعل المتعاطي يشعر بأنه طبيعي.
- عندما يصل المتعاطي لهذه المرحلة يمكن لنا حينها الحديث عن ان المتعاطي اصبح معتاد على التدخين او مدمن.
- غالبا مايكون المتعاطي المعتاد غير مدرك لهذا الشعور بالسلبية وضعف القدرة .
- يصبح احتياج المتعاطي لجرعة جديدة للتخلص من هذا الشعور بالسلبية وضعف القدرة.
- في هذه المرحلة لايستطيع المتعاطي استخدام قدرته الكاملة على التفكير .



Rådgivningsbyrå i narkotikafrågor

Psykiatriska kliniken

لماذا أتعاطى المخدر؟

هناك الكثير من الأسباب التي تجعل الناس يتعاطون "يدخنون" الحشيش و/أو الماريجوانا ، لذلك من المهم أن تجد بنفسك أنت الأسباب التي جعلتك تتعاطى المخدر ، ونحن نعلم أن الإجابات الشائعة غالباً ما تكون كالتالي : احساس اكبر بالهدوء وللاسترخاء، والابتعاد عن الناس والنسيان وتجنب حل المشاكل او الهروب من تفكير معين.

املاً في الفراغات التالية اسباب تعاطيك أنت للقتب :

- (١).....
(٢).....
(٣).....

يمتلك كل مدمن او متعاطي للمخدر نمط إدمان خاص به ، يمكن لك ان تدرك نمطك الخاص من خلال ان تسال نفسك بعض الاسئلة :

ماهي المناسبة الاهم في يوم عادي و التي تؤدي الى تعاطيك للمخدر؟
هل يجب عليك تعاطي المخدر قبل القيام بشيء ما "مثل : اللقاء مع الأصدقاء أو مشاهدة فيلم أو الإستماع للموسيقى ؟

الاجابة :

- (١).....
(٢).....

اختبار إدمان القنب الخاص بك

١- هل من الصعب عليك الابتعاد عن هواجس التفكير بالقنب ؟

أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً

٢- هل تشر بأن الاحساس بنشوة المخدر اهم من الحصول على وجبة طعامك التالية؟

أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً

٣- هل تخطط يومك على حسب مواعيد تعاطيك المخدرات؟

أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً

٤- هل تدخن في الصباح والظهر والمساء؟

أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً

٥- هل تأثير النشوة أهم شيء عندك بغض النظر عن الاشخاص اللذين يتعاطوا معك ؟

أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

- ٦- هل تدخن بالقدر الذي تريده حتى تشبع رغبتك بدون ان تفكر ماذا ستفعل في اليوم التالي؟
 أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً
- ٧- هل تدخن الحشيش في نفس الوقت الذي تدرك فيه أن أغلب مشاكلك هي بسبب المخدر؟
 أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً
- ٨- هل تستطيع أن تتوقف عن التدخين رغم اشعالك للسجارة؟
 أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً
- ٩- هل تشعر بأن أداؤك أفضل بعد تعاطي/ تدخين المخدر؟
 أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً
- ١٠- هل تشعر بأن ذاكرتك أصبحت أسوأ بسبب المخدر ، لكنها تتحسن عندما تتعاطى المخدر؟
 أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً
- ١١- هل تشعر بثقل رأسك عندما تستيقظ ، فتتعاطى المخدر للتخلص من هذا الشعور؟
 أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً
- ١٢- هل تبقى طول الليل مستيقظ إذا لم تتعاطى المخدر؟
 أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً
- ١٣- لو لم تتعاطى المخدر ، هل يكون لديك الرغبة للجلوس مع الآخرين؟
 أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً
- ١٤- هل تحاول البعد عن الناس او تجنبهم عندما تكون تحت تأثير المخدر؟
هل تشعر بالبارانويا "تصبح بحالة هستيرية أو جنونية" ؟
 أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً
- ١٥- هل تأتيك أفكار سيئة وغير مريحة عندما تكون تحت تأثير المخدر ومع هذا تستمر في التدخين؟
 أبداً (مطلقاً) أحياناً غالباً طوال الوقت تقريباً

رأءءفءفءبءرآن فف نارفءفءرأءر فسءفءرفءرءفءرء

لماذا فءب علفء أن ءءوقف عن ءعافف المءءرءاء؟ هءاك بالفءع العءفء من الأسباب لءفء لكف ءءوقف .
الرءءاء ، إذا أمكن / إذا كءء قاءرأ ، ءكر ءلءاءة أسباب وراء رءبءءك الءالفءة / الآن فف الإفلاء عن ءعافف المءءرءاء.

-1

-2

-3

ما اللءف ءءءاء إلفه / ءءءاءه / فءءلب منك عمله كف ءءوقف عن ءعافف الءشفش؟

-1

-2

-3

إءءبر طرفءءك فف ءءفكفر كمءعافف للمءءر

فمكنك من ءلال قراءة قاءءة الاعراض اءناه ءم الإءابة على الاسءلة الءصول على صورة اوءصور عن ءاءفر ءعافف المءءر علفء
والءف فءضمء ءءففض قءرءك على اءاء مهامك الفوفمفة بشكل طبعف.

إءب بنعم او لا وءءكر أنك فءب أن ءكون صادق فف إءابءك .

إذا كءء من المعءاءفن على ءعافف فان هءا سفزفء من عءء الاعراض الءف ءءءابق معك وان كءء ءءفء ءعافف فمء الإرءء أن
ءقل عءء الاعراض الءف ءءءابق معك. واعلم أنه فمكنك فف كلا الءالففن من ءلال إقلاءك عن ءعافف ءءءلص من الكءفر من هءه
الاعراض. فءب علفء فف ءال عءم شعورك بالءءسن وءءفر فف هءه الاعراض رءم ءوقفك عن ءعافف اللءوء إلى مءءءص.

هل لاءظء: ففما فءءلق بقءراءءك اللءوفءة

• أنك ءءء صعوبفة فف إءءاء الكءماء المناسبة عءءما ءرفء أن ءصف شفنا، و ءشعر بأن الآخرفن فءءون صعوبفة فف فهم ما
ءقصءه؟

نعم لا

• أنه قء اصبء أكثر صعوبفة علفء أن اءفهم ماذا فقصءه الآخرفن؟

نعم لا

• أنك معزول عن المءفط الءف ءعفش به؟

نعم لا

• أنك ءشعر بالوءءة؟

نعم لا

• أن الآخرفن فسفنون فهمك؟

نعم لا

رأءءفءفءبءرآن فف نارفءفءرأء Psykiatriska kliniken

ففما فءءءق بءءرءءك على الوءول الف اسءءءاءاء مءبوءة وءءفءة

- انك اصبءء اسوء فف بءءرءك على مرافبة نفءك مافا ءقول او كفف ءءءرف؟
نعم لا
- ان الاءءاء ءءءرر ءون معرفة الف مافا فءوء ءلك؟
نعم لا
- انك لم ءءء ءعفر اءءمام للاءءاء الءف ءرءبها؟
نعم لا
- ان لءفك اءءاس بالءنابة والمءل والفراغ فف ءفءك الفومفة؟
نعم لا
- ان لءفك اءءاس بالفءشل وءءم الكفافة؟
نعم لا

ففما فءءءق بمروءءك فف ءءكفر

- انك لا ءءءءفء عمل اكءر من شئ نفس الوءء ءون ان ءفءء ءفوء ءءكفر؟
نعم لا
- انك اصبءء مءءفء وءكفر من ءانب واءء؟
نعم لا
- انك لءفك صعوبة فف اعطاء الاءءباء؟
نعم لا
- انك لءفك مشءلة فف الءفاء على ءرءفك؟
نعم لا
- انك لا ءءءءم الف ما فءءءءه الاءرون؟
نعم لا
- انك لا ءءءءفء النقاء مع الاءرفن بءرفقة مءءرة؟
نعم لا
- انك انء واءءقاءك من مءءفن القءب لا ءءءءون مع بعضكم البعض ولكن الف بعضكم (بصفغة الامر ءفء لا فوءء اصفاء كامل)؟
نعم لا

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

• ان لديك شعور بانك شخص مختلف, فريد وتختلف عن الاخرين?
نعم لا

• انه لديك شعور متفاوت الدرجة بانك لا تعرف نفسك او ذاتك?
نعم لا

فيما يتعلق بقدرتك على تحديد وجهتك " في الغرفة"

• انك لم تعد تستطيع ملاحظة ما يحدث في محيطك?
نعم لا

• ان لديك صعوبة في خلق وتكوين الروتين اليومي والاسبوعي?
نعم لا

• ان لديك صعوبة في الكشف عن التحولات في اوقات السنة ومواسمها?
نعم لا

• انك لست مهتم بما يحدث حولك?
نعم لا

• انك لا تلاحظ ان الوقت يمر?
نعم لا

• انك لا تعبر اهمية ولا تبالي بالعلاقات مع وبين الناس?
نعم لا

• انك لا تخطط ليومك?
نعم لا

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

فيما يتعلق بذاكرتك العامة او التصويرية

- اذك لديك صعوبات في الاحتفاظ بمعلوماتك التي اكتسبتها حديثاً؟
نعم لا
 - انه من الصعب عليك تذكر نوع العلاقات التي تربط الاشخاص المختلفة مع بعضها؟
نعم لا
 - انه من الصعب عليك ان تتذكر الروتينيات؟
نعم لا
 - انه لديك خوف وتشكك متزايد حول الشكل الامثل للتصرف في المواقف المختلفة؟
نعم لا
- تم الابلاغ عن هذه الأعراض المذكورة اعلاه من قبل اكثر من ٤٠٠ شخص مدخن للقنب . وتعكس هذه الاعراض كيفية تعايش الشخص المدمن (المصاب بإدمان مزمن) مع نفسه وكل مايحيط به.
- من الممكن الا تتناسب معك كافة هذه الاعراض ولكن كن حذراً وحاول التفكير فيما يتناسب معك من اعراض مع القيام بمقارنة بين تعايشك مع نفسك والمحيطين بك قبل وبعد التوقف عن تعاطي المخدر ، وبالأخص بعد مرور ٦ أسابيع منذ توقفك عن التعاطي، اي الفترة التي يحتاجها الجسم للتخلص من الـ THC.

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

القتب من المخدرات الخطيرة أو الغدارة (ليس لها أمان)

- في البداية سوف تشعر بالنشوة الطارئة قصيرة المدى ويؤدي هذا التأثير، كما اشرنا من قبل، الى تغيرات متعلقة بحالتك الطبيعية وقدرتك على فهم ما يدور من حولك.
- مع مرور الوقت وتكرار مرات التعاطي وتحولك الى مدمن، اي انك تشعر بالتأثير المدمن طويل المدى، حينها ستلاحظ توافق العديد من الاعراض التي اشرنا اليها مسبقا مع حياتك اليومية. سيتكون لديك حينها نمط حياة جديد مليئ بالكسل والبطء والسلبية وعدم الاكتراث او التفكير. حينها ينتج ايضا شعورا بالطاقة عند كل مرة تتعاطى فيها المخدر. حيث انك في مرحلة الادمان تتعاطى المخدر لتصبح اكثر وضوحا لنفسك ولتتشعر انك طبيعي وقادر على الانجاز.
- في البداية سوف تتعاطى المخدر للحصول على النشوة ، ولكن بعد فترة سوف تقوم بتعاطي المخدر ليشعرك بانك طبيعي مع الاستمتاع بتأثير المخدر.
- يؤثر المخدر على طريقة تفكيرك بحيث انه لا يجعلك قادرا على التفكير في اثاره السلبية. ومع مرور الوقت يحدث المخدر تغيرات كبيرة في سلوكياتك. وبهذه الطريقة ، يتكون لديك نمط ادمان يشكل شخصيتك الجديدة ، والتي غالبا ما تجعلك غير متقبل لاي شئ سلبي يمكن ان يقال من قبل البعض عن المخدر. حيث تصبح مدافعا عن المخدر ومطالبيا بتقنيته. ومن الجدير بالذكر ايضا ان كثير ممن يمتلكون هذه الشخصية يتشابهون فيما يدعون مدافعا عن المخدر، فيقولون على سبيل المثال:
 - الكل يتعاطى المخدر!
 - يمكنني التوقف اذا أردت ، ولكن ليس الآن!
 - المخدر ليس هو المشكلة ، الطاقة النووية هي المشكلة. ان الكحول مسموح بها بالرغم من انها اكثر ضررا من الحشيش او المرجوانا!
 - الحشيش والمرجوانا هي مواد طبيعية!
 - يجعلني المخدر اكثر فناً وابداعاً ولذلك لن اقلع عن تعاطيه!
 - نعم! فأنا أعرف الكثير الاصدقاء الذين يعانون من هذه الاثار ولكني لست مثلهم، فانا مختلف عنهم ولدي مناعة ضد هذه التأثيرات السلبية!
 - أنا اعمل بشكل أفضل عند تعاطي المخدر!
 - اشعر بشئ من النقص في بعض الاشياء ولكن المخدر يساعدني على التخلص من هذا الشعور، بل ويعوضني عما ينقصني!
 -
 -
 -

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

يعزز المخدر المشاعر السلبية لديك ، وبالتالي يخلق لديك الشعور بالحزن و القلق. وتختفي كل هذه السلبيات بمجرد تعاطيك للمخدر لمرة اخرى ، ولكن تعود هذه المشاعر مرة اخرى اليك مما يجبرك على التدخين لمرة بل لمرات اخرى ثم اخرى ثم اخرى.

ربما تكون ممن ساعدهم تعاطي المخدر في سن المراهقة على الخروج من أزمة سن البلوغ الشديدة من خلال انه هيا لهم شعورا بالنضج ولكنه اصبح مع مرور الوقت يشكل دائرة خبيثة ومغلقة. في كثير من الاحيان يكون اختيار تعاطي المخدر هو محاولة للهروب من الواقع وذلك لسبب نفسي او اجتماعي.

مالذي يحدث عند التوقف عن تعاطي المخدر؟

عندما تتوقف عن تعاطي المخدر فان المدة الزمنية التي يحتاجها الجسم لاجراج الTHC تكون حوالي ٦ اسابيع وفي بعض الاحيان قد تصل الى ١٠ اسابيع. ولذلك لا يمكنك الاقلاع عن تعاطي المخدر بخفيض الجرعة تدريجيا. وذلك لاستمرار وجودك تحت التأثير المدمن طويل المدى والذي ينتج بسبب تبقي جزء من المادة الفاعلة داخل الجسم. يمكن تقسيم هذه الفترة، اي فترة انسحاب المخدر من الجسم إلى ثلاث مراحل ، حيث يكون لكل مرحلة مشكلاتها وعلاماتها الخاصة بها.

المرحلة الاولى: تستمر المرحلة الأولى لمدة ١٢ يوما وتتصف بعلامات طبية ودوائية.

هل شعرت بأعراض الانسحاب التالية؟

• اضطرابات النوم؟

نعم لا

• التعرق البارد والساخن؟

نعم لا

• زيادة نشاط الأحلام؟

نعم لا

• ألم عضلي؟

نعم لا

• صداع؟

نعم لا

• رشح؟

نعم لا

• معدة غير مرتاحة؟

نعم لا

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

- الغضب او التهيج؟

لا نعم

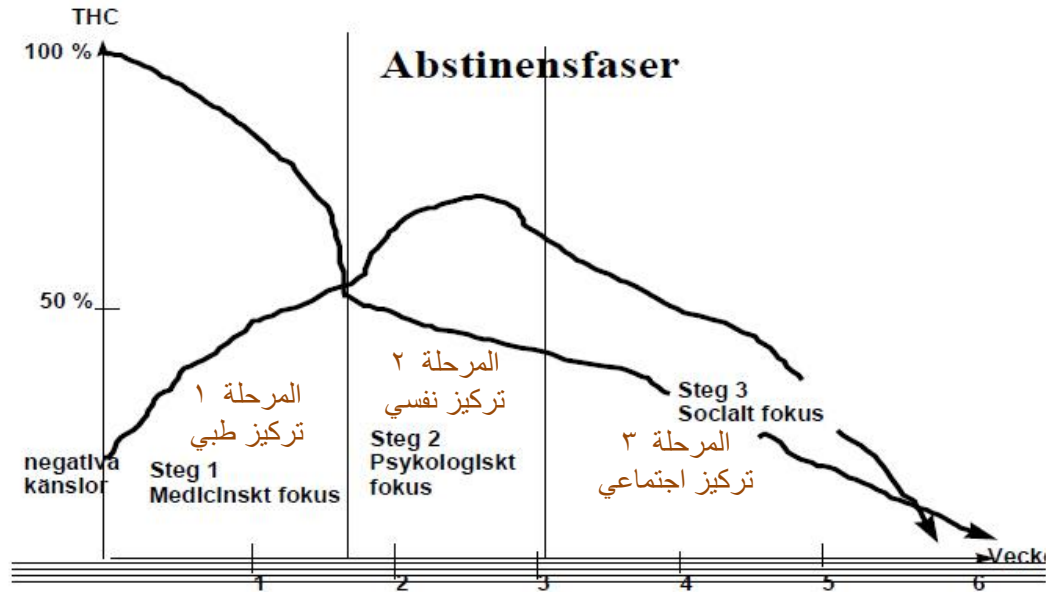
- أحاسيس او مشاعر سلبية؟

لا نعم

ما هي الاشياء المهمة والتي يجب عليك اخذها بعين الاعتبار في هذه المرحلة؟

- لا تأخذ قرار عدم التدخين التام في المستقبل، ولكن قرر أنك لن تدخن اليوم. قم في اليوم التالي بأخذ قرارك بعدم التدخين في ذلك اليوم. اي بمعنى اخر اتبع منهجية " مشوار الالف ميل يبدء بخطوة". كرر اخذ القرارات في كل يوم ولا تشغل نفسك بالتفكير في المستقبل.
- اعلم انه ليس من الممكن الاقلاع التدريجي اي عن طريق تخفيض الجرعة شئ فشى. فإن تعاطيك للمخدر حتى لمرة واحدة سوف يقلل من قدرتك على التعامل السليم مع المشاعر الناتجة.

مراحل عملية انسحاب المخدر



توضح هذه الصورة عملية الانسحاب. Den här bilden illustrerar abstinensförloppet.

- الانتكاس في هذه المرحلة ، بمعنى العودة لتعاطي المخدر، هو قرار يمثل في كثير من الأحيان هروب الشخص من أعراض الانسحاب المذكورة أعلاه. ولذلك كن على علم وثق بأن هذه الأعراض هي اعراض عابرة سنختفي مع الوقت واستمر في هدفك.

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

• حاول في هذه المرحلة ان تلاحظ :

- قم بملاحظة كيف تغيرت شخصيتك وتغير تصورك للعالم الخارجي، مستعرضاً حتى التفاصيل الصغيرة.
- قارن الاختلافات من يوم لآخر.
- فكر في الطريقة التي تغيرت شخصيتك من خلالها.
- اسأل أصدقائك وأقربك ان كانوا قد لاحظوا أي تغيير عليك؟

المرحلة الثانية :

- تستمر هذه المرحلة لمدة 3 أسابيع منذ اخر مرة تعاطيت فيها المخدر ، وتتصف بعلامات نفسية عديدة.
- تختفي في هذه المرحلة قدرة تاثير المخدر التي كانت تشعرك بالاسترخاء والتي كانت تساعدك على التخلص من الكثير من المشاعر والاحاسيس السلبية ، وبالتالي فتطفو هذه المشاعر السلبية على السطح ويزداد شعورك بها. تعمل هذه المشاعر السلبية بالاضافة الى احاسيس اخرى جديدة على زيادة نشاط الاحلام اثناء النوم.

ما هي الاشياء المهمة والتي يجب عليك اخذها بعين الاعتبار في هذه المرحلة ؟

- ستلاحظ وتشعر في هذه المرحلة أنك في حال اسوء ، إعلم ان هذا هو أمر طبيعي جداً وان التغيير للافضل بات اقرب مما تتصور.
- سيتكون لديك في هذه المرحلة مشاعر و احاسيس متقلبة ، و يجب عليك حينها ان تفكر فيما يجعلك تشعر بالسعادة لتستدعيه وما يجعلك تشعر بالحزن لتجنبه.
- فكر في طريقتك و الطريقة الامثل للتعامل مع المشاكل اليومية؟
- تفكر في ردود افعالك اللتي اعتدتها للهروب من المواقف المختلفة.
- حاول قدر الامكان استخدام قدرتك الجديدة للتفكير والتأمل.
- غالبا ما يرجع قرار العودة الى تعاطي المخدر عند هذه المرحلة إلى صعوبة التعامل مع المشاعر السلبية والتي تصبح اكثر وضوحا لاختفاء قدرة تاثير المخدر التي كانت تشعرك بالاسترخاء في الماضي. لذلك فمن المهم الاستمرار في التدبير والمقارنة والتفكير في ردود افعالك اللتي اعتدتها للهروب من المواقف المختلفة. وذلك حتى تتجنبها وتستمر نحو تحقيق هدفك.
- اسأل أصدقائك وأقربك ان كانوا قد لاحظوا أي تغيير عليك؟

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

كيف يمكنك المحافظة على وضعك الصحي سليم وخالي من الإدمان؟

في المراحل الثلاث السابقة ، تم التأكيد على الأسباب التي يمكن أن تسبب الانتكاس والعودة الى تعاطي المخدر. ومن الطبيعي استمرار وجود هذه الاسباب في المستقبل. ولهذا يجب عليك ان تكون حذراً وذكي في اختياراتك. ولربما انك قد لاحظت في المرحلة الثالثة والاخيرة حاجتك الماسة الى تغيير نظام حياتك وخلق نظام جديد افضل من الذي سبق.

عليك في المرحلة الثالثة والاخيرة التفكير فيما يلي:

- فكر في كيفية إخبار أصدقائك القدامى بأنك لم تعد تتعاطى المخدر.
- ضع في اعتبارك أهمية التخطيط لحياتك وقم بالتخطيط ليامك وأسابيعك، وقم بخلق روتين جديد لحياتك.
- كن مستعداً للتعامل مع المواقف التي يمكن أن تسبب لك الإجهاد.
- من المهم إنشاء علاقات جديدة.
- يجب ان يكون لديك الوعي الكافي وان تقوم بالتفكير فيما يتعلق بعلاقاتك مع الآخرين.
- حاول أن تحدد لنفسك أهداف واقعية ، بحيث يمكنك التحكم في حياتك.
- تجنب المواقف التي تعرفها والتي يمكن ان تؤدي إلى الانتكاس وعودتك الى تعاطي المخدر.
- عندما تشعر برغبة تحاول دفعك للتعاطي ، حاولة العثور على السبب.
- انت لا تحتاج ان تثبت أنك تستطيع الامتناع عن تعاطي المخدر من خلال تواجدك في اماكن يتوفر فيها المخدر.
- فكر من وقت لآخر ، في ما جعلك تقرر في نهاية المطاف التوقف عن تعاطي المخدر، اي قم بدعم هذه الاسباب وتسليط الضوء عليها من وقت لآخر.
- حاول ان يكون لديك اتصال بشخص لديه استعداد للاستماع اليك فيما يتعلق بما تشعر به تجاه تغييرك لنمط حياتك.
- قم بالتخلص من الأشياء التي تذكرك بحياة الإدمان السابقة.
- كن على علم بعدم استبدال القنب بالكحول أو بمخدرات أخرى.

أذكر هنا، إذا أمكن، القواعد والتعليمات الخاصة بك:

- -----
- -----
- -----

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor Psykiatriska kliniken

عند العودة إلى هذا الدليل بعد تقريبا ستة أسابيع منذ توقفك عن تعاطي المخدر، هل إجابات على الأسئلة لا تزال هي نفسها؟

- ما الذي تغير؟
- هل تشعر أنك قد تحسنت؟
- هل لديك وجهة نظر مختلفة عما كانت مشاكلك في بداية إزالة السموم من جسمك مقارنة بالآن؟
- هل أصبحت أفضل في إدارة حياتك اليومية؟
- هل أصبح من السهل عليك إيجاد الكلمات المناسبة لوصف ما تريد؟
- هل وجدت مرة أخرى طريقتك الفكاهية الخاصة بك؟
- هل أصبحت أفضل في التعامل مع شعورك بالعدوانية؟
- هل أصبحت أفضل في اكتشاف الأخطاء في الوقت الصحيح؟
- هل يمكنك الآن المشاركة بنشاط في مناقشة أي شيء؟
- هل أصبح لديك طريقة نشطة وفعالة للملاحظة والمقارنة والتفكير المسبق؟
- هل لاحظت وجود فرق نوعي جديد عند قراءة كتاب أو مشاهدة فيلم؟
- هل لاحظت أنه يمكنك السيطرة والمحافظة على حبل أفكارك أثناء مناقشاتك وتفكيرك؟
- هل لاحظت تحسن في الذاكرة قصيرة المدى؟
- هل لاحظت تغير في أرائك ومواقفك؟
- هل لاحظت أنك قد استعدت حاسة الشم والتذوق؟
- هل لاحظت أنك أصبحت أفضل فيما يتعلق بملاحظة ما يدور من حولك؟

تستند هذه القائمة المرجعية على اجوبة قد تم الإبلاغ عنها من قبل اشخاص كانوا قد خضعوا للعلاج واصبحوا خاليين من المخدرات لمدة ستة أسابيع على الأقل.

يستهدف هذا الدليل أولئك الذين يريدون في نهاية المطاف التوقف عن تعاطي المخدرات المشتقة من القنب (الحشيش والمرجوانا) ، ويحتاجون إلى المساعدة لاتمام ذلك.

في حال العودة الى التعاطي او عدم الشعور بتحسن بادر لطلب المساعدة من متخصص.

تم إنشاء هذا الدليل من قبل الموظفين في المركز الاستشاري للإستفسار عن المخدرات في لوند، مع مساعدة من المرضى/ الزبائن. وترجع فكرة انشاء هذا الدليل الى المركز الوطني لبحوث المخدرات والكحول، جامعة نيو ساوث ويلز، سيدني، أستراليا.

بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في معرفة المزيد عن القنب وتأثيره على الانسان، نرجوا منكم زيارة الموقع التالي:
www.droginfo.com

إذا كان لديكم تعليقات، اقتراحات، او انتقادات إيجابية كانت ام سلبية على هذا الدليل لا تترددوا في الاتصال بنا .