



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



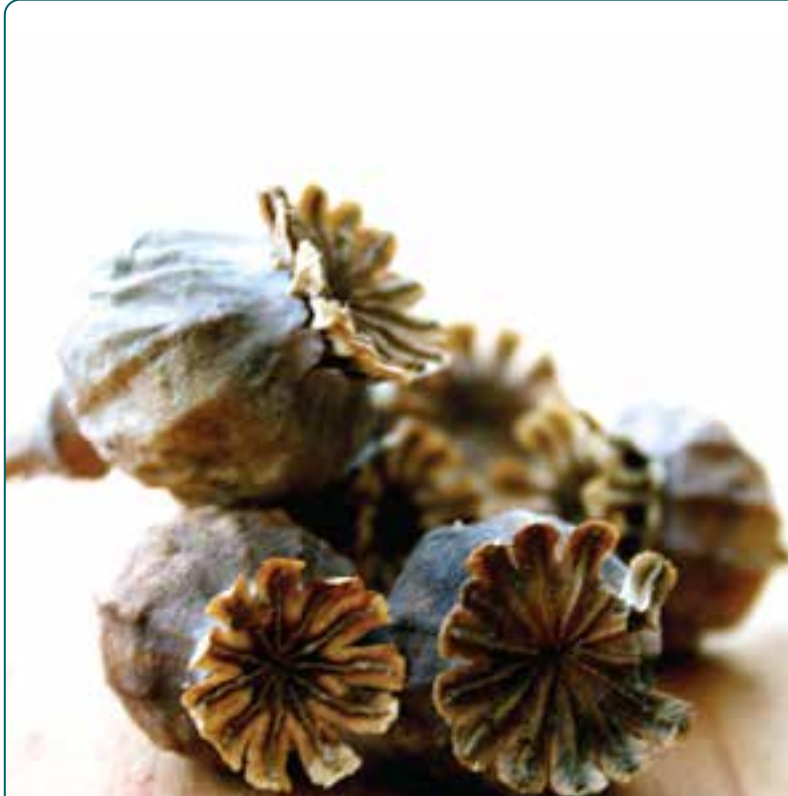
وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا
شماره ۱۴۵
سال چهاردهم
تیرماه ۱۳۹۳

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



پیامی امیدبخش
اختلال‌های مصرف مواد
قابل پیشگیری و
درمان‌پذیر هستند.

A Message of Hope
Drugs Use Disorders
are **Preventable**
and **Treatable**

به مناسبت روز جهانی مبارزه با مواد مخدر ۲۶ ژوئن ۲۰۱۴

امکانات حمایتی، مشاوره‌ای و درمانی و... می‌تواند از عوامل مصرف مواد در جوانان به شمار آید. شروع مصرف به هر دلیلی که باشد، مغز و رفتار را درگیر می‌کند. اگر چه تصمیم‌گیری اولیه برای مصرف مواد اکثراً اختیاری است، اما تصویربرداری مغز معتادان به مواد مخدر نشان می‌دهد در بخش‌هایی از مغز آنها که مربوط به قضاوت، تصمیم‌گیری، یادگیری، حافظه و کنترل رفتار است، تغییرات فیزیکی رخ داده است. دانشمندان بر این باورند که این تغییرات بر نحوه عملکرد مغز اثر می‌گذارد و به رفتار وسواسی و مخرب ناشی از اعتیاد منجر می‌شود. در ادامه مطالب این شماره با اثرات مواد مخدر بر مغز بیشتر آشنا شویم

هیچ کس بطور ناگهانی معتاد نمی‌شود؛ معمولاً مصرف مواد از حالت کنجکاوی و تفریح شروع می‌شود.

عوامل زیستی، روانی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، خانوادگی و شخصی بستگی دارد. افراد مواد را به دلایل متفاوتی مصرف می‌کنند. حتی دلیل مصرف می‌تواند از ماده‌ای به ماده دیگر تفاوت داشته باشد. فردی ممکن است مصرف ماده‌ای را به دلیل خاص مثل کنجکاوی یا فشار دوستان شروع کند ولی به دلایل دیگر آن را ادامه دهد. عواملی چون تجربه احساس مثبت، حس کنجکاوی، میهمانی‌های شبانه، آشنفگی‌های ذهنی، مقابله با مشکلات، عزت نفس پایین، نگرش‌های نادرست درباره اعتیاد، ضعف در مهارت‌های اجتماعی و فشار همسالان، سابقه مصرف در گذشته، نگرش مثبت نسبت به مصرف مواد، در دسترس بودن مواد، کمبود

اعتیاد به معنی یک بیماری مزمن و عود کننده مغز است که علیرغم عواقب زیان‌بار با دو ویژگی جست و جوی وسواس گونه مواد و مصرف آن مشخص می‌شود. اعتیاد را یک بیماری مغزی تعریف می‌کنند زیرا مواد شیمیایی مغز و ساختار عملکرد آن را تغییر می‌دهد. چنین تغییراتی می‌توانند درازمدت بوده و به رفتارهای پرخطری که در سوء مصرف کنندگان مواد دیده می‌شود، منتهی گردد. اعتیاد مشابه سایر بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی بر عملکرد طبیعی و سالم عضو زمینه اثر می‌گذارد، عوارض زیان‌بار جدی به همراه دارد، قابل پیشگیری و درمان‌پذیر است. توجه به این نکته ضروری است که هیچ کس بطور ناگهانی معتاد نمی‌شود بلکه معمولاً مصرف مواد از حالت کنجکاوی و تفریح شروع شده و کم کم با افزایش دفعات مصرف و مصرف مواد دیگر، فرد از مصرف کننده تفریحی به مصرف کننده دائمی و معتاد تغییر وضعیت می‌دهد. اعتیاد بیماری پیچیده‌ای است که به

مواد مخدر چگونه در مغز عمل می‌کنند؟

مواد مخدر، مواد شیمیایی هستند و از طریق اثر روی دستگاه ارتباطی مغز و مداخله در نحوه ارسال، دریافت و تفسیر اطلاعات به وسیله سلول‌های مغزی عمل می‌کنند. بعضی از مواد مخدر مثل حشیش و هروین، به دلیل شباهت ساختمان شیمیایی آنها با نوروترانسمیترهای طبیعی، می‌توانند سلول‌های عصبی را فعال سازند. این شباهت ساختاری، به مواد مخدر اجازه می‌دهد تا گیرنده‌ها را «گول» بزنند و به سلول‌های عصبی متصل شده و آنها را فعال کنند. این مواد عمل مواد شیمیایی موجود در مغز را تقلید می‌کنند و باعث انتقال پیام‌های غیرعادی از طریق شبکه می‌شوند. ولی مثل نوروترانسمیترهای طبیعی سلول‌های عصبی را فعال نمی‌کنند. سایر مواد مخدر مثل آمفتامین یا کوکائین می‌توانند نوروترانسمیترهای طبیعی را به مقدار بیش از اندازه آزاد کنند و یا مانع بازیافت طبیعی مواد شیمیایی در مغز گردند. این اختلال سبب ایجاد یک پیام بسیار تشدید شده می‌گردد و در نهایت مسیرهای ارتباطی را دچار اشکال می‌کند. تفاوت اثربخشی ذکر شده مانند اختلاف بین زمزمه کردن در گوش و یا فریاد زدن در میکروفون می‌باشد.

مواد مخدر برای ایجاد لذت چگونه بر مغز اثر می‌گذارند؟

تمامی مواد مخدر، مستقیم یا غیرمستقیم، از طریق افزایش دوپامین بر دستگاه پاداش دهنده مغز اثر می‌گذارند. دوپامین نوروترانسمیتری است که در نواحی مربوط به تنظیم حرکت، احساس، شناخت، انگیزه و احساس لذت وجود دارد. مواد مخدر با تحریک بیش از اندازه این سیستم (که پاداش دهنده رفتارهای طبیعی ماست) اثر نشئه‌زا و سرخوشی ناشی از مصرف ایجاد می‌کند و باعث می‌شود برخی افراد به مصرف آن رو آورند و همچنین به آن‌ها یاد می‌دهد رفتار لذت‌آور را تکرار کنند.

سوء مصرف
دراز مدت کارکرد
مغز را مختل
می‌سازد

آیا می‌دانید: آسیب‌های
مغزی ناشی از مصرف مواد
صنعتی و شیمیایی جبران
ناپذیر است.

تحریک مدارهای احساس لذت در مغز، چگونه به فرد می‌آموزد مصرف مواد را ادامه دهد؟

مداربندی درون مغز ما به این شکل است که از طریق ربط دادن فعالیت‌های نگهدارنده حیات با احساس لذت یا پاداش، تکرار آن فعالیت‌ها را ضمانت می‌کند. هرگاه این مدار پاداش فعال شود، مغز متوجه می‌شود که اتفاق یا اقدام مهمی رخ داده که می‌بایست آن را به خاطر بسپارد و به فرد می‌آموزد که آن را دوباره تکرار کند. از آنجا که مواد مخدر مصرفی نیز همین مواد مغزی را فعال می‌کنند، فرد یاد می‌گیرد این مواد را نیز به شکلی مشابه مصرف کند.



آهسته و تدریجی می‌آید، خبر نمی‌دهد، فریبده و جذاب است. نام آن مواد مخدر و روان گردان است

مصرف مواد مخدر چگونه در از مدت بر مسیرهای مغزی اثر می‌گذارد؟

ماده مخدر، وسوسه‌های شدید غیرقابل کنترل در وی شروع می‌شوند. این رفتار آموخته شده به شدت تثبیت می‌شود، به طوری که حتی پس از چند سال پرهیز از سوءمصرف مواد نیز تکرار می‌شوند.

تماس درازمدت با مواد بر نحوه تعامل ساختارهای اصلی مغز در کنترل رفتار (به ویژه رفتار مرتبط با سوء مصرف مواد) اثر می‌گذارد. سوءمصرف مداوم هم می‌تواند به ایجاد تحمل نسبت به مواد مخدر یا نیاز به مصرف بیشتر مواد منجر گردد و هم به اعتیاد بیانجامد، که این خود باعث می‌شود سوءمصرف کننده به صورت وسواس گونه به دنبال یافتن و مصرف مواد برود. اعتیاد به مواد کنترل فردی و توانایی تصمیم‌گیری صحیح را از فرد سلب می‌کند و به تکانه‌های شدید در قالب تمایل مصرف مواد منجر می‌شود.

همان مکانیزمی که احساس تحمل نسبت به سوءمصرف مواد را باعث می‌شود، به مرور در درازمدت روی سلول‌های عصبی و مدارهای مغزی تأثیر می‌گذارد. برای مثال، گلوتامات یکی دیگر از نوروترانسمیترهایی است که روی مدار پاداش‌دهی مغز و توانایی یادگیری اثر می‌گذارد. زمانی که در اثر سوءمصرف مواد، غلظت زیاد گلوتامات دستخوش تغییر می‌شود، مغز سعی می‌کند این تغییر را جبران نماید که احتمال دارد به اختلال شناختی بیانجامد.

همچنین مصرف درازمدت مواد مخدر می‌تواند ناخودآگاه در رفتارهای عادی مغز یا دستگاه حافظه تغییراتی ایجاد کند. شرطی‌سازی یکی از انواع یادگیری است که طی آن علایم یادآور محیطی، با تجربه سوء مصرف مواد ارتباط داده می‌شوند و اگر فرد در آینده در معرض این علایم قرار گیرد، حتی بدون وجود

چرا اثر اعتیادآور مواد مخدر از عوامل لذت‌آور طبیعی بیشتر است؟

برخی مواد مخدر قادرند دو تا ۱۰ برابر برخی عوامل لذت‌آور طبیعی دوپامین آزاد کنند. در برخی موارد، این اتفاق آنی (به محض تدخین یا تزریق) رخ می‌دهد و اثر آن در مقایسه با لذات طبیعی ماندگارتر است. تأثیری که مواد روی مدارهای احساس لذت در مغز می‌گذارند، از تأثیر رفتارهای لذت‌آور طبیعی (مانند خوردن) شدیدتر است. چنین لذتی، انگیزه تکرار مصرف مواد را بوجود می‌آورد. به همین دلیل است که دانشمندان بعضاً می‌گویند سوءمصرف مواد کاری است که ما آن را بسیار خوب یاد می‌گیریم.

مصرف مداوم مواد مخدر چه اثری بر مغز می‌گذارد؟

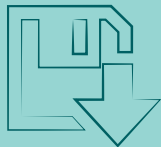
مغز انسان خود را از دو راه به افزایش بیش از حد دوپامین عادت می‌دهد: کاهش تولید دوپامین یا کاهش تعداد گیرنده‌های دریافت کننده و انتقال‌دهنده علایم حاصل از آن. به این ترتیب مغز به دوپامین افزایش یافته عکس‌العمل عادی نشان می‌دهد و تأثیر دوپامین بر مغز سوء مصرف کننده مواد و مدارهای پاداش به طور غیرعادی کم می‌شود و توانایی فرد برای احساس لذت کاهش می‌یابد.

به همین دلیل سوءمصرف کننده مواد به مرور احساس بی‌حسی، فقدان گرمای زندگی و افسردگی می‌نماید و نمی‌تواند از چیزهایی که قبلاً برای وی شادی‌آور بوده، لذت ببرد و به جایی می‌رسد که مصرف مواد مخدر فقط می‌تواند سطح دوپامین را در حد عادی بالا ببرد. همچنین برای ایجاد احساس شادی حاصل از ترشح دوپامین، نیاز دارد مواد بیشتری مصرف کند؛ اثری که اصطلاحاً به آن «تحمل» نسبت به مصرف مواد مخدر اطلاق می‌شود.



به تازگی ماده مخدری با عنوان «گل» در بازار یافت شده است که ترکیبی از ماری‌جوانا و مواد صنعتی خطرناک است. این ماده بسیار بیشتر از ماری‌جوانا و حشیش توه‌م‌زا و اعتیادآور است

با اسکن کد زیر و مراجعه به وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، میتوانید در بخش انتشارات، آخرین شماره کتاب ها و نشریات این مرکز را به رایگان دریافت نمایید



خواهشمندیم با ارسال نظرات و پیشنهادات، در جهت دهی و بهبود نشریه ما را یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام مشاور

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرپرست: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر فرهاد طارمیان

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،

معصومه وقار

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۴۰,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم

www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور

payamemoshaver@ut.ac.ir

عوامل خطر

اعتیاد پشت
درب منزل ماست، من
و تو نیز در خطریم. باید
درباره خطرات و پیامدهای
ناگوار آن با هم صحبت
کنیم



ژنتیک
جنسیت
اختلالات روانی

نفوذ هم‌تایان
نگرش اجتماع
شکست و افت تحصیلی
سوء مصرف و نگرش والدین
نابسامانی محیط خانه

