



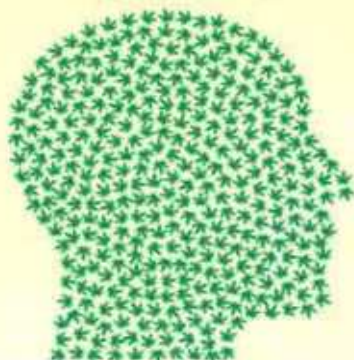
شورای هماهنگی مشاوره با
مواد مخدر استان گیلان



دانشگاه گیلان
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



گل یا خار؟



باسمه تعالی

تفاوت گل با ماری جوانا: این دو مخدر برخلاف تصور بسیاری از افراد، دارای تفاوت می باشند. و این تفاوت مربوط به مقدار تتراهیدروکانابینول (تی اچ سی) موجود در این مواد می باشد. تی اچ سی ماده اصلی اعتیاد آور است که مقدار آن در ماری جوانا حدوداً ۸ درصد ولی در گل بیش از ۲۴ درصد می باشد. از اثرات فیزیولوژیکی THC می توان به افزایش سرعت ضربان قلب، خشکی دهان، افزایش اشتها، تعریق بیشتر بدن، کاهش فشارخون و ... و نیز در صورت تداوم مصرف اثرات اعتیاد و وابستگی فکری آن اشاره نمود. بنابراین اثرات گل از نظر میزان وجود THC در آن و نیز از نظر شدت ایجاد اعتیاد تقریباً سه برابر ماری جوانا می باشد.

امروزه مصرف شیشه به دلیل گرانی و قیمت بالایی که دارد جای خود را به گل یا همان ماری جوانا داده است. مصرف ماری جوانا در بین نوجوانان و جوانان بسیار رایج شده است به طوری که به عنوان دومین ماده مخدر پر مصرف بعد از تریاک شناخته شده است. عوارض ترک گل در مقابل عوارض مصرف آن بسیار بالاست. بسیاری از افراد بر این باورند که این ماده مخدر از گیاه خاصی ساخته شده است، در صورتی که اینگونه نیست و این ماده مخدر شامل ۴۰۰ ماده شیمیایی می باشد. ماری جوانا که با نام های گل، علف، پات، گرس، گانجا و ماری جین نیز شناخته می شود، در واقع همان برگ ها، گل ها، ساقه ها و دانه های خشک شده گیاه شاهدانه است که حاوی ماده روان گردان **دلتا - ۹ - تتراهیدروکانابینول (THC)** و سایر ترکیبات مربوطه می باشد. از آنجایی که در ایران از واژه گل برای اشاره به ماده مخدر ماری جوانا استفاده می شود، در این مقاله نیز ما از نام گل استفاده می کنیم. آشنایی با نحوه استفاده از گل به ویژه برای والدین ضروری است، تا با مشاهده شواهد بتوانند به مصرف این ماده توسط فرزند خود پی ببرند و پیش از عمیق تر شدن اعتیاد او اقدام به درمان کنند. در صورت درک به موقع اعتیاد، عوارض ترک گل شدت کمتری خواهند داشت.

گل یا ماری جوانا به طور معمول به صورت سیگار دستی یا با استفاده از لوله (پایپ) دود می شود. برای مصرف این ماده گاهی از آنچه بلانت (Blunt) نامیده می شود، نیز استفاده می شود. بلانت سیگاری است که از توتون خالی شده و دوباره با مخلوط ماری جوانا و توتون پر می شود. یکی دیگر از راه های مصرف گل، مخلوط کردن برگ، گل، ساقه یا دانه گیاه در غذا یا مصرف دم کرده برگ آن به صورت چایی است. والدین و اطرافیان باید توجه داشته باشند که دود ماری جوانا بوی تند مشخص و شیرین و ترشی دارد.

برخلاف تصور عموم، ماری جوانا یک ماده اعتیاد آور است. تحقیقات نشان داده اند که تقریباً ۹ درصد از مصرف کنندگان گل دچار اعتیاد می شوند. میزان اعتیاد در بین کسانی که از سنین پایین شروع به استفاده از این ماده مخدر می کنند، بیشتر و در حدود ۱۷ درصد است و در افرادی که روزانه از آن استفاده می کنند، حدود ۲۵ تا ۵۰ درصد می باشد.

تحقیقات نشان داده است استفاده از ماری جوانا با پیامدهای منفی متعددی همراه است. این اثرات منفی شامل مشکلات حافظه، افزایش خطر سکتة مغزی و بیماری قلبی، مشکلات ریوی ناشی از دود ماری جوانا، و علائم سلامت روانی مانند علائم مربوط به اضطراب و پارانو یا است. موسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر بیان می کند که شواهد قابل توجهی در مطالعات حیوانی و انسانی وجود دارد که نشان می دهد قرار گرفتن در معرض ماری جوانا در اوایل زندگی می تواند منجر به اختلالات شناختی مانند مشکلات حافظه، یادگیری و تغییر سیستم های پاداش در مغز شود.



علائم اعتیاد به گل

در حوزه پزشکی، اعتیاد به گل را «اختلال مصرف شاهدانه» می‌نامند که مانند هر اختلال دیگری یک سری نشانه‌های فیزیکی و رفتاری دارد که در اثر تخریب سلول‌های مغزی ایجاد می‌شوند.

تغییرات رفتاری شامل موارد زیر هستند:

- مشکل در درک مسائل
- اختلال در هماهنگی بدن
- مشکل در تفکر و حل مسئله
- مشکلات در یادگیری و حافظه
- از یاد بردن اتفاقات و کاهش حافظه
- خنده‌های بیش از حد و بی دلیل



علائم جسمانی اعتیاد به گل عبارتند از:

- چشم کدر و قرمز با رگ‌های خونی
- سرفه‌های دائمی و پر از خلط
- ضربان قلب سریع
- گرسنگی مداوم
- دهان خشک
- اضطراب یا ترس
- حافظه ضعیف
- هماهنگی ضعیف میان اندام‌ها
- واکنش آهسته به محرک‌ها
- از دست دادن کنترل
- نداشتن تعادل و گیج بودن
- قرمز شدن چشم‌ها
- احساس خستگی در زمانی که مصرف نمی‌شود

عوارض ترک گل عبارتند از:

- بی‌قراری
- مشکلات خواب
- کاهش اشتها
- تحریک‌پذیری
- میل شدید به مصرف گل
- حالت تهوع
- درد شکمی

برخی مطالعات نشان داده است که تجربه علائم ترک گل در دختران شدیدتر و بیشتر از پسران است.
نکاتی برای ترک گل

لزوم پرهیز از راهکارهای اشتباه برای ترک مخدر گل

اولین واکنش خانواده‌ها در مقابل مصرف و اعتیاد به ماده مخدر گل فرزندان استفاده از راهکارهای نادرست و اقدامات هیجانی است، برخی از این روش‌های نادرست عبارتند از:
مصرف داروهای جایگزین: یکی از روش‌های اشتباه خانواده‌ها جهت ترک اعتیاد به مصرف گل است، از جمله داروهای جایگزین قرص ضد افسردگی و ضد اضطراب را می‌توان نام برد.
رفتارهای پرخاشگرانه: فردی که گرفتار اعتیاد به گل می‌شود، نسبت به رفتارهای اعضای خانواده خود حساس شده و پرخاشگری خانواده باعث دور شدن او از آنها می‌شود.



بی تفاوت بودن نسبت به فرد و اعتیاد او: باور کردن این موضوع که یکی از اعضای خانواده به خصوص جوانان دچار اعتیاد شده است، گاهی برای خانواده‌ها بسیار دشوار است، از این رو نسبت به آن بی تفاوت هستند، همین مسئله باعث می‌شود که زمینه گرایش فرد به سمت مواد دیگر افزایش یابد.

عوامل مؤثر در ترک اعتیاد گل

ترک عادات غلط جز به خواست خود فرد امکان‌پذیر نیست، اما عوامل بسیار مهمی وجود دارند که می‌توانند به شدت روی بالا بردن انگیزه و اراده فرد بیمار تأثیر گذار باشند. در مبحث ترک اعتیاد به مواد مخدر، یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند فرد را با موفقیت به مرحله ترک اعتیاد بدون بازگشت برساند، استفاده از روش‌های روان درمانی علمی است که توصیه می‌شود حتماً تحت نظارت متخصصان درمان اعتیاد صورت پذیرد.

برای ترک هر ماده مخدری یک سری مراحل وجود دارد که با توجه به میزان و مدت مصرف ماده مخدر، مدت زمان و روند درمانی ترک اعتیاد تغییر می‌کند. اعتیاد به مصرف ماده مخدر گل مستقیم روی مغز فرد اثر می‌گذارد؛ در نتیجه میل به مصرف بالا بوده و ممکن است دوره ترک کامل بعد از مرحله سم‌زدایی، چند ماه و طی فرآیندهای کمکی به طول انجامد.

عواملی، از جمله کمک گرفتن از متخصص روان‌شناس، قرار نگرفتن در شرایط وسوسه‌انگیز، شرکت دوره‌های درمان گروهی برای بالا رفتن انگیزه، حمایت و همراهی خانواده می‌توانند علاوه بر کوتاه کردن طول دوره ترک اعتیاد گل، یک ترک اعتیاد آسان و بدون بازگشت را تضمین کنند.



علائم ترک گل برای همه متفاوت است. شدت آن‌ها بر اساس مدت زمانی که یک فرد ماری جوانا مصرف کرده متغیر خواهد بود. علائم ترک گل می‌تواند ناراحت کننده باشد، اما در مقایسه با ترک الکل یا مواد افیونی عوارض ترک گل معمولاً خطرناک نیست. برای فردی که روزانه از ماری جوانا استفاده می‌کند، کاهش مصرف آن ممکن است ترک گل را آسان‌تر کند. اگر فردی فقط گهگاه از ماری جوانا استفاده کند، ممکن است بتواند مصرف آن را به طور کامل متوقف کند.

اگر فردی آماده ترک ماری جوانا است، باید مطمئن شود که در طول دوره اوج ترک در هفته اول از بدن خود مراقبت کند. سعی کنید با استفاده از روش‌های زیر علائم و عوارض ترک گل را کاهش دهید:

- رژیم غذایی سالمی داشته باشید که حاوی مقدار زیادی میوه و سبزیجات باشد. شکر و غذاهای ناسالم می‌توانند احساس بدتری در فرد ایجاد کنند.
- مقدار زیادی آب بنوشید تا هیدراته بمانید. نوشیدنی‌های کافئین دار ممکن است علائم را بدتر کنند.
- به اندازه کافی بخوابید تا بدن استراحت کند.
- سعی کنید هر روز کمی ورزش کنید تا فعال بمانید.
- برای انگیزه و مسئولیت پذیری از خانواده و دوستان حمایت و کمک بخواهید.





Hemp

Low THC (<0.3%)
108-120 days growth cycle
Non-psychoactive
Adaptable growing
Clothing, body care



Marijuana

High THC (5-35%)
60-90 days growth cycle
Psychoactive
Carefully growing
Medical and recreational uses

نکته پایانی بسیار مهم درباره مصرف ماری جوانا

این روزها اخبار زیادی در رابطه با آزادسازی مصرف ماری جوانا در کشورهای غربی به دلیل فواید زیاد آن برای سلامتی شنیده می شود. لازم است بدانید ترجمه های نادرست سبب چنین سوء تفاهم بزرگی شده است.

در واقع گیاهی که درباره فواید زیاد آن صحبت می شود و مصرف آن به تازگی آزاد گشته، گیاه Hemp است که در فارسی ماری جوانا ترجمه می شود و در واقع نوعی ماری جوانای اهلی با THC بسیار ناچیز است، در حالی که گل محصول گیاه Marijuana بوده که THC بالایی دارد و اثرات مخربی بر سلامت، به ویژه بر مغز شما دارد.

منابع:

- راهنمای درمانگران مداخلات مختصر برای افراد دارای اختلال مصرف مواد
تدوین گر: دکتر علی رضانوروزی ناشر: انتشارات ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری

- مجموعه حقایق درباره مواد صنعتی ترجمه: دکتر علی اکبر استرکی
انتشارات ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری

- داروهای توهم زا رندی مهلینگ ترجمه: دکتر علی اکبر استرکی
انتشارات ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری

- ابعاد مشاوره اعتیاد در ایران دکتر سید جلال صدرالسادات
انتشارات ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری

- کمی بیش (بهبودنامه اعتیاد) سعید نوروزی جوینانی نشر دانژه

تهیه و تنظیم: دکتر علی اکبر مویدی
عضو هیات علمی دانشگاه فنی و حرفه ای

