

مقدمة بحث عن الإدمان

بداية يجب تعريف الإدمان، يمكن تعريف الإدمان Addiction بشكل عام بأنه عدم القدرة النفسية والجسدية على التوقف عن استهلاك مادة معينة مثل؛ المواد الكيميائية والعقاقير غير القانونية، أو القيام بنشاط وسلوك معين، لا سيما عندما يؤدي ذلك إلى السعي القهري أو الهوس للحصول على الشيء بصرف النظر عن العواقب حتى لو تسبب للفرد بالأذى النفسي والجسدي، ويعود السبب في هذه الرغبة الشديدة لدى الفرد إلى وجود خلل مزمن في النظام الدماغي الذي يهتم بالحصول على الأشياء والتحفيز والذاكرة، وإنّ من أبرز أعراض الإدمان التي يمكن ملاحظتها على الفرد هي عدم القدرة على الابتعاد عن مادة معينة أو التوقف عن سلوك معين، وتزايد الرغبة في استهلاك المادة أو القيام بالسلوك وفقدان القدرة على ضبط النفس، وكذلك تجاهل إلى أي مدى يسبب هذا الإدمان المشاكل، وتفاقم مشكلة الإدمان مع الوقت، وغيرها من الأعراض الأخرى وللإدمان عدة أنواع مختلفة [مراجع:1](#):

بحث عن الإدمان

نذكر لكم فيما يأتي معلومات مفصلة عن الإدمان:

أنواع الإدمان

وهما نوعان رئيسيان:

إدمان المواد Substance addiction

يُعدّ إدمان المواد أو إدمان العقاقير غير القانونية اضطرابًا عصبياً نفسياً معقدًا يتمثل بالرغبة المتكررة لتعاطي المواد المخدرة أو الكحولية بشكل قهري، وذلك بالرغم من العواقب المؤذية للفرد والتي قد تؤدي إلى خلل واضح في الحياة اليومية والتي تشمل: فقدان الوظيفة، وخسارة العلاقات الاجتماعية، وتدهور الصحة، وتجدر الإشارة إلى أنّ هذا النوع من الإدمان يتقدّم ويتطوّر مع الوقت، ويحتاج إلى العلاج من قبل المختصّين، وفيما يأتي مجموعة من أبرز الأمثلة على المواد التي يمكن الإدمان عليها: [مراجع:2](#):

- الماريجوانا، والحشيش.
- المسكّنات الأفيونية.
- المنشطات مثل؛ الميث أو الميثامفيتامين، والكوكايين.
- الكحول.
- منتجات التبغ، كالسجائر والنرجيلة.
- استنشاق المذيبات والمواد المتطايرة مثل؛ الصمغ ومشتقات الوقود أو البترول.

إدمان السلوك Behavioral addictions

أو الإدمان غير المرتبط بالمواد، والذي يتمثل برغبة الفرد الشديدة في القيام بمجموعة من السلوكيات واعتماده عليها؛ حيث يشعر بأعراض الإدمان ذاتها ولكن دون استهلاك مادة معينة، بل بالاعتماد على القيام بنشاط أو سلوك أو مجموعة من الأنشطة التي توفرّ بعض المشاعر المريحة والمهدئة، وأحيانًا النشوة والابتهاج، ويمكن أن يشمل إدمان السلوك إدمان أيّ مما يأتي: [مراجع:2](#):

- لعب القمار.
- تناول الطعام.
- ممارسة التمارين الرياضية.
- مشاهدة التلفاز.

- ممارسة الجنس.
- مواقع التواصل الاجتماعي مثل؛ الفيسبوك.
- العمل إلى حدّ الوصول للإرهاق الجسدي، والذي يؤثر في العائلة والعلاقات والحياة الاجتماعيّة.
- التسوّق الذي يصل إلى حدّ شراء الأشياء التي لا يحتاجها الفرد، وعادةً يتبع ذلك الشعور بالذنب والخجل واليأس.
- الإنترنت سواء على شاشات الهاتف المحمول أو الحاسوب، ويتمثّل بقضاء ساعات في تصفّح الإنترنت واللعب مع إهمال جوانب الحياة الأخرى.

أعراض الإدمان

تختلف شدة أعراض الإدمان من شخص مدمن لآخر، وفي الواقع قد يدرك المدمنون أنّهم يُعانون من هذه المشكلة وقد لا يعلمون بذلك بتاتاً، كما قد يُخفي بعض الأفراد تعاطيهم لبعض المواد أو ممارستهم لأنشطة معيّنة عن الآخرين، وبذلك يبقى هؤلاء يمارسون حياتهم اليوميّة بشكل جيّد، ولكن بشكل عام هناك مجموعة من الأعراض والعلامات التي تشير إلى وجود مشكلة الإدمان، ومن أهم هذه الأعراض ما يأتي [1. مرجع 3:](#)

- فقدان الاهتمام بالأنشطة الحياتيّة التي لا تتضمن استهلاك المادّة المضرّة أو القيام بالسلوك المؤذي.
- البحث عن العقاقير غير القانونيّة أو المخدرات بصورة لا يمكن التحكم فيها.
- المشاركة في مستويات خطيرة من السلوكيات المسببة للإدمان بطريقة لا يمكن السيطرة عليها.
- عدم القدرة على التوقف عن تعاطي المواد غير القانونيّة بالرغم من تسبّبها في المشاكل الصحيّة أو الشخصية، مثل؛ مشاكل العمل والعلاقات.
- مشاكل وصعوبات العلاقات الاجتماعية والتي ترتبط بالغالبا بتأنيب الأفراد الذين يدركون وجود مشكلة الإدمان.
- ملاحظة تغييرات عميقة على المظهر العام للفرد، بما في ذلك هجر النظافة بشكل واضح.
- ممارسة الإدمان بشكل سرّي، وإخفاء المواد والسلوكيات التي يُدمن عليها الفرد، فمثلاً يرفض تفسير حدوث الإصابات التي وقعت خلال وجود تأثير الإدمان عليه.
- زيادة تعرّض الفرد للمجازفة والمخاطرة من أجل الحصول على المادّة أو السلوك، وأثناء استهلاك المادّة أو المشاركة بالنشاط.
- معاناة الشخص المدمن عند التوقف عن استهلاك المادّة أو المشاركة بالنشاط المدمن عليه من مجموعة من الأعراض الانسحابيّة، أهمّها ما يأتي:
 - التغيّرات المزاجيّة.
 - زيادة أن ونقصان الشهية.
 - الاحتقان وسيلان الأنف.
 - ألم العضلات.
 - التعب والإعياء.
 - التهيّج المفرط.
 - التعرق.
 - الشعور بالغثيان والتقيؤ.
 - الأرق وصعوبات النوم.
 - الارتعاش.
 - الاستقرار.

كيفية تشخيص الإدمان

يجري الطبيب بهدف تشخيص الإدمان فحصاً بدنياً للشخص، كما قد يطلب إجراء بعض اختبارات الدم والبول؛ حيث تساهم هذه الاختبارات في الحصول على معلومات عن صحّة الفرد العامّة، كما تساعد على استبعاد مشاكل صحيّة كامنة لدى الفرد، ويطرح الطبيب مجموعة من الأسئلة للفرد وأحياناً للأفراد المقربين إليه حول الأنشطة التي يمارسها

وأسلوب تعاطي المواد، كما قد يحوّل الطبيب المريض إلى طبيب نفسي، أو أخصائي نفسي، أو مستشار المخدرات والكحول بهدف تشخيص الحالة بدقة، وتجدر الإشارة إلى أهمية إعلام الطبيب عن أي محاولات قام بها الفرد بهدف الإقلاع عن الإدمان، والأسباب التي دفعته لذلك، بالإضافة إلى الأعراض الانسحابية الجسدية والنفسية التي عاناها الفرد حينها. [مراجع:1](#)

علاج الإدمان

على الرغم من أن الإدمان مشكلة خطيرة، إلا أنها حالة قابلة للعلاج مهما كان نوع الإدمان؛ حيث تتوفر العديد من الوسائل والطرق للحصول على المساعدة، ولعلّ من أسهلها طلب المشورة الطبية من الطبيب العام، ولكن تجدر الإشارة إلى أنّ علاج حالات الإدمان قد يستغرق وقتاً طويلاً، وقد يكون معقداً بعض الشيء، ويعود السبب في ذلك إلى أنّ الإدمان هو حالة مزمنة ترتبط مع مجموعة متفاوتة من التأثيرات النفسية والجسدية، كما يُعدّ علاج الإدمان أمراً شخصياً وخاصاً للغاية، ويتطلب مساعدة أفراد العائلة والمجتمع المحيطين بالفرد المدمن غالباً، وقد تختلف العلاجات المستخدمة بناءً على احتياجات الفرد، ومنها؛ اختيار العلاج المناسب والأفضل للمادة التي يُدمن عليها الفرد، ومستوى الرعاية الذي يحتاجه، ومتطلبات الصحة العقلية الشخصية، والخيارات العلاجية التي يمكنه تحمّل أعبائها، وفيما يأتي أهم الخيارات العلاجية المتوفرة لعلاج الإدمان. [مراجع:2](#)

- **إزالة السموم: Detoxification** التي تُستخدم في حالات الإدمان الشديد، وتهدف إلى التخفيف من الأعراض الانسحابية التي يُعاني منها الفرد خلال فترة خروج الكحول أو المخدرات من جسمه، ويتم ذلك عن طريق تقديم الطبيب الرعاية اللازمة وإعطاء الأدوية والعلاجات الطبية التي تُقلّل من حدة الأعراض الانسحابية.
- **الأدوية العلاجية:** قد يصف الطبيب الأدوية العلاجية التي تُقلّل من رغبة الفرد الشديدة للحصول على المادة، أو الأدوية التي تُقلّل من الأعراض الانسحابية المستمرة، أو الأدوية العلاجية لحالات الاضطراب النفسي التي يعانيتها الفرد أيضاً، مثلاً؛ اضطراب ثنائي القطب، والاكتئاب.
- **إعادة التأهيل: Rehabilitation** تهتمّ خدمات إعادة التأهيل مساعدة الفرد على التعامل مع الإدمان على المدى الطويل وعيش الحياة بصورة صحية أكثر، وذلك من خلال توفير الطبيب مجموعة من الخدمات التأهيلية، منها؛ المشورة المنظمة، والتعليم، والدعم، والتشجيع، وتقديمها للفرد خلال مواعيد الزيارات وجلسات العلاج المحددة للمرضى الخارجيين، أو تقديمها للمرضى الداخليين أو من يعيش في منشآت خاصة لإعادة التأهيل.
- **مجموعات الدعم: Support group** التي تساعد العديد من الأفراد المدمنين على التعامل بشكل صحيح مع مشكلة الإدمان؛ حيث توفر هذه المجموعات الفرص لمشاركة التجارب والخبرات التي مرّ بها الفرد، بالإضافة إلى الحصول على التشجيع المستمر لمقاومة الإدمان، ومن أبرز الأمثلة على هذه المجموعات منظمة AI- Anon التي تقدّم الدعم لأسرة وأصدقاء الأفراد الذين يُعانون من الإدمان والتعاطي.
- **أنواع أخرى من العلاج:** قد يُوصي الطبيب باستخدام أنواع مختلفة من العلاج مثل؛ العلاج السلوكي المعرفي Cognitive behavioral therapy، أو العلاج بالارتجاع البيولوجي Biofeedback therapy، أو العلاج النفسي بالكلام Talk therapy، وفي الحقيقة تساهم هذه العلاجات في تبنى الأفراد المدمنين لوجهات نظر جديدة وتغيير سلوكهم.

خاتمة بحث عن الإدمان

توجد العديد من الأسباب الكامنة وراء البدء في الإدمان، وفي الحقيقة فإنّ كلاً من المخدرات والنيكوتين والكحول تؤثر في طريقة شعور الفرد عقلياً وجسدياً؛ حيث إنّ هذه المواد تخلق شعوراً ممتعاً لديه ودافعاً قوياً لإعادة استخدامها مرّة أخرى، مما قد يؤدي إلى تكوّن عادة من الصعب التوقف عنها، والجدير بالذكر أنّه غالباً ما يفقد الفرد السيطرة على الإدمان نتيجة الحاجة المتزايدة لإشباع الرغبة القويّة والوصول للنشوة والمتعة، وتعدّ أفضل طريقة للوقاية من إدمان المخدرات هي عدم تعاطيها على الإطلاق، أما في حال وصف الطبيب لأي من أنواع الأدوية المسببة للإدمان؛ فإنه ينبغي أخذ الحيطة والحذر عند تناول هذا النوع من الأدوية واتباع تعليمات الطبيب كما هي، كما يجب الوقاية من

الانتكاس في حال الشفاء من تعاطي المُخدرات؛ عن طريق الالتزام بالخطة العلاجية، وتجنب المواقف التي تزيد فرصة تعاطي المُخدرات، وطلب الرعاية الطبية الفورية عند تعاطيها مُجدداً.

المراجع

<https://www.healthline.com/health/addiction>
[/https://www.nhs.uk/live-well/addiction-support/addiction-what-is-it](https://www.nhs.uk/live-well/addiction-support/addiction-what-is-it)
<https://www.verywellmind.com/what-is-withdrawal-how-long-does-it-last-63036>