



# سراب

## بررسی دلایل اعتیاد و نحوه پیشگیری از آن

«عاطفه پالیزدار»

«تصویرگر: حمید خلوتی»

اعتیاد نوعی احساس نیاز اجباری برای انجام مکرر یک رفتار، یا مصرف یک ماده مخدر است که روی زندگی فردی و اجتماعی فرد اثر مخربی داشته باشد. فرد می‌تواند به انواع مواد مخدر یا بازی‌های رایانه‌ای، یا استفاده از اینترنت و گوشی هوشمند، حتی غذا خوردن معتاد شود.

### نقش حس لذت در ایجاد اعتیاد

یکی از سازوکارهای بدن ما که ارتباط آن با اعتیاد به اثبات رسیده، سیستم محرک و پاداش مغز ماست. این سیستم شامل چند هسته مغزی است که به وسیله نورون‌ها و سیناپس‌ها به هم متصل هستند و مسیری را از مغز میانی به دستگاه کنار مغز برقرار می‌کنند. این مسیر در پاسخ به محرک‌های لذت‌بخش، با ترشح هورمونی به نام «دوپامین» در سیناپس‌ها، حس لذت را به وجود می‌آورد و فرد را تشویق می‌کند آن محرک را مجدداً تجربه کند.

در بعضی افراد این سیستم محرک و پاداش دچار اختلال می‌شود. مغز این افراد قادر نیست، محرک‌هایی را که به طور طبیعی لذت‌بخش هستند، یا فرد در گذشته از آن‌ها لذت می‌برده است، پردازش کند و یا به آن‌ها پاسخ درست بدهد. در نتیجه دچار بی‌علاقگی به این محرک‌ها می‌شود. در اصطلاح پزشکی به این وضعیت «فقدان لذت» می‌گویند.

کاهش حس لذت می‌تواند نتیجه بیماری‌های روانی مانند افسردگی باشد. در این حالت فرد در گذشته حس لذت را تجربه می‌کرده، اما در حال حاضر به علت ابتلا به افسردگی دچار این اختلال شده است. گاهی نیز این حالت همواره با فرد همراه بوده و یکی از ویژگی‌های شخصیتی اوست. دنیای فرد، دنیایی خاکستری و بی‌رنگ است و از چیزی لذت نمی‌برد.

### چرا برخی افراد به اعتیاد دچار می‌شوند؟

تحقیقات زیادی روی علت ابتلای بعضی افراد به اعتیاد انجام شده است و علل بنیادین متعددی برای این بیماری بیان شده‌اند. همان‌طور که می‌دانید، علت ژنتیکی و محیطی هر دو در ایجاد بیماری اعتیاد نقش داشته و تاثیرگذارند.

تفاوت‌های ژنتیکی که به تغییراتی در سیناپس‌های مغز یا عملکرد آنزیم‌های کبدی منجر می‌شوند، می‌توانند فرد را نسبت به ابتلا به اعتیاد مستعد کنند. مشکلات شخصیتی، بیماری‌های روانی و سابقه تجربیات ناخوشایند نیز عوامل فردی افزایش‌دهنده احتمال ابتلا هستند.



### چطور به فردی که حس لذت در زندگی ندارد، کمک کنیم؟

اگر شما یا یکی از اطرافیان‌تان از نداشتن حس لذت رنج می‌برید، باید از یک مشاور آگاه کمک بگیرید. این وضعیت می‌تواند نشانه‌ای از بیماری افسردگی باشد یا فقط یکی از ویژگی‌های ذاتی فرد به شمار بیاید. در صورت تشخیص افسردگی، فرد باید تحت روان‌درمانی و در صورت لزوم استفاده از داروی ضد افسردگی قرار بگیرد.

اگر این نشانه‌ها را در یکی از دوستان‌تان دیدید، با نزدیک شدن بیشتر، به او کمک کنید از انزوا خارج شود و در صورت تمایل، در مورد حالت روحی و روانی خود با یک بزرگ‌تر یا مشاور مدرسه گفت‌وگو کند. در صورت نبود افسردگی نیز روان‌درمانی به فرد کمک می‌کند، این ویژگی شخصیتی خود را بشناسد، و با شناخت و تقویت نقاط قوت خود زندگی فعالی داشته باشد.

فرد باید بداند که حس لذت‌نبردن او ناشی از تغییرات مولکولی در مغز است و بیماری محسوب نمی‌شود. این گونه او یاد می‌گیرد تفاوت خود را با دیگران بپذیرد و از تجربه‌نگردن هیجان‌ات مانند دیگران رنج نبرد. در واقع هیچ دو نفری هیجان‌ات و احساسات مشابهی ندارند و هر کس می‌تواند پدیده‌ها را به روش خودش درک و تجربه کند. اگر یک نفر با دیدن منظره طلوع خورشید حس شادی و زنده‌بودن می‌کند، دیگری ممکن است تنها به این فکر کند که یک روز دیگر آغاز شده است و باید کارهایش را شروع کند.

راه حل دیگر، تغییر محیط زندگی و تجربه هیجان‌ات بی‌خطر جدید است. رفتن به طبیعت، تماشای یک مسابقه ورزشی، رفتن به موزه، خواندن یک کتاب، مشاهده فیلم، و شرکت در ورزش‌های هیجان‌انگیز یا هر فعالیتی که فرد آن را سرگرم‌کننده می‌داند، ممکن است باعث ایجاد حس لذت در او شود.

شرکت بیشتر در فعالیتهای گروهی اجتماعی به فرد کمک می‌کند، از چارچوب انزوای خود خارج شود و احساسات مشترکی بین خود و سایرین به‌وجود آورد. مانند بازی‌های گروهی، فعالیتهای علمی گروهی، ساختن یک روزنامه دیواری در مدرسه، و عضویت در تیم ورزشی کلاس. توجه کنید که اعتیاد به هر ماده یا زیاده‌روی در برخی از کارها، بد و مخرب است؛ چه مواد مخدر و چه رفتارهایی مانند استفاده از اینترنت، گوشی هوشمند و بازی‌های رایانه‌ای.

### علائم اعتیاد

اعتیاد وقتی به وجود می‌آید که فرد، با وجود رساندن میزان مصرف خود به بالاترین حد ممکن، دیگر حس خوشایندی از مصرف ماده مخدر خود به دست نمی‌آورد. ولی در صورت مصرف نکردن دچار علائم فیزیکی مثل تعریق، بدن درد و علائم روانی مثل بی‌قراری و پرخاشگری می‌شود. به این ویژگی اعتیاد علائم «قطع» یا «Withdrawal» می‌گویند.

فرد ممکن است با علم به اثرات مخرب اعتیادش، به مصرف ادامه دهد. به تدریج او زمانی بیش از آنچه که انتظار داشته است، صرف مصرف ماده یا شرکت در فعالیت اعتیادآور خود می‌کند و ممکن است با وجود چندین بار تلاش برای توقف مصرف موفق به انجام این کار نشود. او نمی‌تواند جلوی وسوسه‌اش را برای مصرف آن ماده یا انجام آن فعالیت بگیرد و هر گاه دچار وسوسه مصرف می‌شود، اجباراً باید به آن تن بدهد. به این ویژگی «ولع مصرف» یا «Craving» می‌گویند.

به تدریج عملکرد فردی و اجتماعی فرد دچار اختلال می‌شود، روابطش با خانواده به مشکل می‌رسد و نمی‌تواند مسئولیت شغلی خود را به خوبی انجام دهد و ممکن است از نظر مالی، زمانی و سلامتی به فرد معتاد هزینه زیادی را تحمیل کند.

ممکن است به همین علت تمایلی برای حضور در جمع نداشته باشد، چون آنچه برای بقیه جالب و سرگرم‌کننده است، برای او بی‌معناست و نمی‌تواند در احساسات بقیه شریک شود. این موضوع ممکن است به انزوای اجتماعی او بینجامد.

وقتی چنین فردی از روی کنجکاوی یا فشار هم‌سن‌وسالان یا در دسترس بودن مواد مخدر، مصرف را تجربه می‌کند، این مواد مسیره‌های معمول تولید دوپامین در مغز را دور می‌زنند، و با تحریک مستقیم بخش لذت مغز، به ایجاد حس لذت منجر می‌شوند. در نتیجه فرد حسی را درک می‌کند که تا آن زمان تجربه نکرده یا مدت‌هاست آن را حس نکرده است. اینجاست که گمان می‌کند گمشده‌اش را یافته است و دوباره حس زنده‌بودن را از طریق مصرف، به‌دست می‌آورد. تمایل به تجربه مجدد این حس خوشایند باعث کشش فرد به مصرف دوباره و دوباره می‌شود. تا جایی که این میزان مصرف دیگر حس سابق را در فرد برنمی‌انگیزد و مجبور است میزان مصرف خود را بالا ببرد تا دوباره آن حس را تجربه کند. به این ویژگی مواد مخدر ایجاد «مقاومت» یا «Tolerance» می‌گویند. تحقیقات نشان داده‌اند که اعتیاد به سایر فعالیت‌ها مثل قمار، اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای نیز از چنین سازوکاری پیروی می‌کند.

