

## الفصل السابع

# الوقاية من المخدرات والتدخين

## Prevention of Drugs and Smoking

الفكرة المحورية للفصل

h u l u l . o n l i n e

استخدام المؤثرات العقلية مشكلة غير محصورة في أفراد من فئة عمرية أو طبقة اجتماعية أو مستوى اقتصادي، وغير مقصورة على مجتمع دون آخر. لذا تسعى الدول إلى تنمية الوعي الصحي الشخصي والمجتمعي بأهمية العيش بلا مخدرات وتدخين، من خلال طرق عدة منها: التعريف بالمؤثرات وأثارها السلبية، ومهارات وطرق الوقاية منها، وقانون مكافحتها.

## الأفكار الرئيسية للفصل

1. المعرفة الواعية بمفهوم المؤثرات العقلية، وأنواعها، وتأثيرها السلبي على صحة الإنسان، وحكم الشريعة الإسلامية في تعاطيها، وقانون مكافحتها في المملكة العربية السعودية.
2. يمر الفرد عبر مراحل التعاطي حتى يصل لمرحلة الإدمان الذي يفقد فيها المتعاطي القدرة على التحكم في جميع جوانب حياته، إلا أن إمكانية علاج المدمن ومساعدته في العودة إلى حياته الطبيعية من خلال تعزيز الإدارة القوية والاستجابة المثالية
3. خطورة المواد المسببة للإدمان وأهمها التبغ بأنواعه المتعددة (السجائر، السيجار، الشيشة، والسجائر الإلكترونية)، وهي الأكثر استهلاكاً وسبباً في وفاة ثلاثة ملايين فرد سنوياً، منهم 1.2 مليون من تأثير التدخين السلبي.
4. تأثير تعاطي المخدرات سلباً على وظائف المتعاطي العقلية كالإدراك، والعاطفة مما يشكل خطراً على نفسه، وأسرته ومصالح مجتمعه.

## أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. التعرف على مفهوم المؤثرات العقلية الضارة.
2. تحديد مفهوم التعاطي والإدمان.
3. تجنب عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات.
4. التمييز بين سلوك تعاطي المخدرات من خلال مؤشرات معينة.
5. تحديد منتجات التبغ المتنوعة.
6. وصف الآثار الضارة الجسدية، والنفسية، والاجتماعية للتبغ والمخدرات.
7. تحديد التغيرات الجسدية الايجابية الناتجة عن إيقاف التدخين.
8. تطبيق مهارات الرفض لتجنب تعاطي المخدرات والتدخين.
9. تقدير القوانين والتشريعات المحلية لمكافحة التعاطي والاتجار بالمخدرات والتدخين.





www.ieen.edu.sa

## مدخل المؤثرات العقلية

# الدرس الأول 1

### الفكرة

### الرئيسية

المعرفة الواعية بمفهوم المؤثرات العقلية، وأنواعها، وتأثيرها السلبي على صحة الإنسان، وحكم الشريعة الإسلامية في تعاطيها، وقانون مكافحتها في المملكة العربية السعودية.

### أهداف

### الدرس

### بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم المؤثرات العقلية.
2. أتعرف على جهود الجهات الحكومية في مكافحة تعاطي المؤثرات العقلية.
3. أصنّف المؤثرات العقلية حسب تأثيرها الفسيولوجي.
4. أميز المؤثرات العقلية الشائعة بين الشباب.

Psychotropic Substances	المؤثرات العقلية
Withdrawal Symptoms	الأعراض الانسحابية
Stimulants	المنشطات
Depressant	المثبطات
Hallucinogens	المهلوسات

### المفاهيم

E ع

## تاريخ استخدام المؤثرات العقلية

تم استخدام المؤثرات العقلية في الحضارات قديماً كالحضارة الفرعونية، اليونانية، والصينية، حيث وجدت منقوشة على الآثار ومكتوبة في المخطوطات. كثير منها كانت تستخدم للأغراض الطبية كعلاج بعض الأمراض وتخفيف الألم، أو لأغراض وطقوس دينية. مثل: نبات الحشيش كان يستخدم لصناعة الحبال والأقمشة، ومسكن لتخفيف الألم والاكنتاب. أما الأفيون فقد استخدم لعمل وصفات للأطفال تساعد على النوم عند الفراعة.

وقد أضافت الشركات الدوائية مواد أخرى لتزيد من فعاليتها، وتصنيع مواد تحاكي عمل المواد الطبيعية المستخلصة من هذه النباتات، فظهر معها كثير من الأعراض الصحية الجانبية لتعاطي هذه المواد من أهمها: الإدمان وأضرار الدماغ والجهاز العصبي. مما دعا الدول الحديثة إلى تصنيف هذه المؤثرات العقلية على أنها مواد محظورة محرمة دولياً، ويعاقب القانون كل من تعامل بها مع بداية القرن العشرين.



## مفهوم المؤثرات العقلية :

هي أي مادة تؤثر على العمليات العقلية مثل: الإدراك والعاطفة، وتصنف إلى عدة أنواع حسب تأثيراتها الفسيولوجية/الجسدية.

## تصنيف المؤثرات العقلية :

قسمت منظمة الصحة العالمية المواد المخدرة طبقاً للتصنيف الدولي للأمراض إلى سبعة أقسام، كما يلي:



وتقسّم المؤثرات العقلية بحسب تأثيرها الفسيولوجي/الجسدي إلى ثلاثة أقسام:

### 1. المنشطات Stimulants:

هي مواد تعمل على إثارة الجهاز العصبي المركزي فتزيد من سرعه الرسائل العصبية من الدماغ إلى سائر الجسم والتي تؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، والتنفس، وارتفاع درجة حرارة الجسم، وضغط الدم.

تزيد المنشطات من الشعور بالطاقة واليقظة. يتم استخدامها أو الترويج عنها بين الشباب خصوصاً في أيام الاختبارات من أجل رفع

مستوى التركيز وتقوية الذاكرة ومقاومة السهر. وهي في الحقيقة لها أضرار صحية خطيرة قد تؤدي للوفاة.

أمثله على المنشطات:

- الكاثينون ( القات ) Cathinone
- الكوكايين Cocaine
- فينثيلين (الكبتاجون) Fenethyline
- الميثامفيتامين ( الشبو ) Methamphetamine
- النيكوتين (التبغ) Nicotine

## الأعراض الانسحابية Withdrawal Symptoms

هي الأعراض التي تظهر على المتعاطي عندما يتوقف أو يقلل من تعاطي المؤثر العقلي، ومن هذه الأعراض: الألم، الصداع، العصبية، القلق، الأرق، الغثيان، الإرهاق.

ما يميز هذه المواد عن غيرها أنها تسبب الإدمان الشديد (بعض المواد قد تسبب الإدمان من أول جرعة)، واستهلاكها بجرعات زائدة يؤدي إلى الإصابة بالشلل، الصداع، الصرع، خفقان في القلب، الغيبوبة، والوفاة. وتؤثر هذه المواد على أغلب الوظائف الحيوية في الجسم، حيث يجد المتعاطي صعوبة في التخلص منها لما لها من أعراض انسحابية شديدة. لذلك لا بد من علاجها عن طريق برنامج دوائي وسلوكي تحت إشراف طبي.

## الكافيين Caffeine

يعد الكافيين أكثر المنشطات المستهلكة حول العالم، وهو موجود في العديد من المشروبات كالقهوة والشاي، ومشروبات الطاقة التي يتم التسويق لها على أنها تزود الجسم بالطاقة وترفع مستوى التركيز والإنتاجية.

## إثراء

## تنبيه

بدأ إنتاج أول مشروب طاقة تجاري في عام 1987، وفي التسعينات تم التسويق لهذه المنتجات في العديد من دول العالم كمشروب يرفع من الأداء الذهني والجسدي. وتحتوي هذه المشروبات على الكافيين كمصدر فعال وهو المسؤول عن الشعور بالطاقة والنشاط. فالعنبة الواحدة من مشروب الطاقة تحتوي على كمية عالية من الكافيين قد تفوق الكمية الموصى بها للاستهلاك اليومي من الكافيين للمراهقين والأطفال. فظهرت العديد من المشكلات الصحية بسبب استهلاك مشروبات الطاقة عند صغار السن. لذا قامت الدول بإلزام الشركات المصنعة على وضع تحذير على العبوة منها: عدم تناول هذا المشروب من قبل الحوامل، المرضعات، الأطفال، ومن هم أقل من 16 سنة)

- ينصح بتقليل كمية الكافيين المستهلكة من قبل النساء الحوامل يوميًا إلى ما يعادل 300 مل.
- يجب التقليل من كمية الكافيين والآ تزيد عن 100 مل يوميًا لارتباطه بارتفاع ضغط الدم لدى المراهقين.

## نشاط 1-7 الربط مع الحياة، حساب مقدار استهلاك الكافيين

السعرات الحرارية	النسبة المئوية	النسبة المئوية
Calories 120	0%	0%
Total Fat 0 g	0%	0%
Saturated Fat 0 g	0%	0%
Total Fat 0 g	0%	0%
Cholesterol 0 mg	0%	0%
Sodium 133 mg	6%	6%
Total Carbohydrate 28 g	11%	11%
Dietary Fiber 0 g	0%	0%
Total Sugars 28 g	36%	36%
Added Sugars 28 g	36%	36%
Protein 0 g	0%	0%
Caffeine 80 mg	80%	80%
Alcohol 0.15 mg	0%	0%
Niacin 20 mg	20%	20%
Vitamin B6 5 mg	5%	5%
Vitamin B12 5 µg	5%	5%
Aspartic Acid 5 mg	5%	5%

أمامك بطاقة القيمة الغذائية لأحد مشروبات الطاقة الشائعة في الأسواق، تحتوي على ما يقارب 80 مل من الكافيين في العنبة الواحدة. إذا استهلك شاب يبلغ من العمر 18 سنة علبتين من هذا المشروب في المساء.

- فما كمية الكافيين التي يستهلكها هذا الشاب في اليوم؟
- هل تجاوز الحد الأعلى من الكافيين المناسب للياقين؟
- ما الآثار الجانبية المتوقعة على هذا الشاب؟

إذا كانت العنبة الواحدة تحتوي على 80 مل من الكافيين، فإذا تم استهلاك علبتين من مشروب الطاقة يعني

$$\text{أن الشاب استهلك } 80 + 80 = 160 \text{ مل}$$

وهذا يعني أنه تجاوز الحد الأعلى من الكافيين المناسب للياقين 100 مل في اليوم

• قد يعاني الشاب من الخفقان، أو ارتفاع ضغط الدم، أو الإرهاق، أو الأرق

## 2. المثبطات (المهبطات) Depressant :

هي مواد تؤثر على الإشارات العصبية التي تنتقل من وإلى الدماغ، فهي تعمل على تقليل نشاط الجهاز العصبي المركزي وانخفاض الوعي عند المتعاطي. وتكمن تأثيراتها الحيوية في أنها تخفض نبضات القلب والتنفس، وتزيد الشعور بالنعاس، الدوار، ضعف التركيز، فقدان الذاكرة، التمتمة بكلام غير واضح. وإذا أخذ المتعاطي جرعة زائدة فإنه يدخل في غيبوبة قد تؤدي إلى الوفاة لا سمح الله. وتعد العقاقير الطبية المصروفة لتخفيف الألم من المثبطات التي تقلل عمل الجهاز العصبي وبالتالي يقل الإحساس بالألم. إن استخدام المسكنات بكثرة يعرض متعاطيها للإدمان على المادة، وبالتالي لا تعطيه نفس المفعول عند استخدامها لأول مرة. فلا بد من استشارة الطبيب عند أخذ المسكنات وعدم تبادلها مع أفراد آخرين.

أمثلة على المثبطات:

■ الكحول.

■ المواد الأفيونية مثل الهيروين، المورفين.

■ المستنشقات والمواد الطيارة ( الغراء، البنزين، الأصباغ).

■ العقاقير الطبية التي تؤخذ كمسكنات تحت الإشراف الطبي.

## 3. المهلوسات: Hallucinogens

هي مواد تسبب خللاً في الرسائل العصبية في الدماغ مما يؤثر على الإدراك الحسي، والسمعي، والبصري (الهلوسة). تعمل المهلوسات عن طريق تعطيل تدفق الرسائل العصبية من الدماغ إلى الحبل الشوكي، كما تتداخل مع بعض المواد الكيميائية في الدماغ مثل: السيروتونين المسؤول عن الحالة المزاجية، وكذلك الجلومات المرتبطة بالتحكم في وظائف مختلفة في الجسم مثل إدراك الألم، الذاكرة، العاطفة، والمزاج.

أمثله على المهلوسات:

■ حمض الليسرجيك LSD

■ المسكاليين Mescaline

■ سيلوسيبين (الفطر السحري) Psilocybin

تؤثر المهلوسات على الجانب النفسي أكثر من تأثيرها على الجانب الجسدي، ولكن التأثير النفسي يتطور لينعكس على الحالة الجسدية للفرد بشكل سلبي جداً، فيصاب المتعاطي بالخوف والهلع، وتقلب المزاج، وتداخل الحواس.

## الكبتاجون (Captagon).

تعرف علمياً بمسمى فينتالين (Fenethylline)، وتحتوي على مادتين الإمفيتامين (Amphetamine) والتي تعد مادة منبهة أو منشطة للجهاز العصبي المركزي، ومادة التيوفيلين (Theophylline) التي تعمل على توسعة الشعب الهوائية.

الكبتاجون مادة منشطة محفزة تزيد التركيز بشكل مؤقت يتبعه ضرر كبير، وتسمح للمتعاطي بمقاومة النوم، وتسبب الإدمان السريع من جرعة واحدة في بعض الأحيان.

وللكبتاجون عدة أشكال: حبوب، كبسولات، قطع كريستالية الشكل، أو على شكل بودرة. يتناول المتعاطي مادة الكبتاجون عادة عن طريق البلع، أو وضعها تحت اللسان، أو استنشاق المطحون، أو الإذابة في الماء أو الحقن بالوريد.

## الكبتاجون (Captagon)



## إثراء



### • إنجازات المديرية العامة لمكافحة المخدرات

تتعرض المملكة العربية السعودية لحرب تستخدم أخطر أنواع الأسلحة عن طريق تهريب كميات كبيرة من المخدرات تستهدف تدمير الشباب بدنيًا، نفسيًا، عقليًا، واجتماعيًا.. وبفضل الله -عز وجل- وجهود حكومة المملكة العربية السعودية في العمل على إحباط أية محاولات تهدف تهريب المخدرات بأنواعها المختلفة. استطاعت المديرية العامة لمكافحة المخدرات في المملكة من إحباط العديد من العمليات من طريق التنسيق والتعاون مع إدارات مكافحة المخدرات على الصعيد الدولي. بالإضافة إلى التعاون مع الجهات الحكومية في الداخل مثل: أجهزة حرس الحدود، والجمارك على جميع المنافذ البرية والبحرية، وإدارات الجوازات والدوريات الأمنية، والمرور والشرطة، ووزارة التعليم، ووزارة الصحة وغيرها. كما اهتمت المديرية بالجانب التوعوي عن طريق إقامة الحملات التوعوية المكثفة التي تستهدف توعية المواطنين والمقيمين بأضرار المخدرات وتأثيرها على الصحة. وكذلك تقديم الدعم وحث الأفراد ممن وقع ضحية لتعاطي المخدرات للتوجه لإحدى مستشفيات الأمل لتلقي العلاج اللازم بكل سرية.



## العقوبات القانونية المحلية للتعاطي والاتجار بالمخدرات:

وفق نظام مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية في المملكة العربية السعودية، هناك عقوبات مختلفة لكل من المروج، المهرب، والمتعاطي، وهي كالتالي:

- **المهرب:** هو الفرد الذي يستورد المخدرات من العصابات الخارجية، ويقوم بتوزيعها على المروجين في الداخل. و يعاقب بأشد أنواع العقوبة؛ لما يترتب على عملية إدخال هذه المواد للبلاد من فساد عظيم على الشباب واقتصاد الدولة.
- **المروج:** هو الفرد المسؤول عن عملية بيع وتوزيع المواد المخدرة، ويعاقب بالحبس والغرامات المالية، ومن ثم قد تُنزل به أشد العقوبات في حال التكرار.
- **المتعاطي:** هو الفرد الذي وقع ضحية استهلاك المواد المخدرة، ويعاقب بالسجن مع توفير العلاج اللازم لمساعدته للتخلص من هذه السموم، ويُبعد عن البلاد لو كان مقيماً. وتسقط هذه العقوبة لكل فرد تقدم بطلب العلاج من تلقاء نفسه.

ماذا تعلمت؟



- المؤثرات العقلية هي المواد التي لها تأثير على المهام العقلية للفرد كالادراك والعاطفة.
- بعض المؤثرات العقلية تصنف على أنها مواد منشطه لما لها من تأثير على زيادة نبضات القلب والتنفس، وارتفاع درجة حرارة الجسم.
- المثبطات هي المؤثرات العقلية التي تعمل على تثبيط الجهاز العصبي المركزي.

■ ما المقصود بالمؤثرات العقلية؟

■ ما المنشطات؟ وما تأثيرها الجسدي على الفرد؟ مع ذكر مثال على ذلك.



الإجابة في الصفحة التالية

مهمة أدائية:

- اكتب رسالة توجهها للشباب تحتوي على النقاط التالية:
- حياتك مهمة.
  - عقلك مهم لتنمية الوطن.
  - الحكم الشرعي لتعاطي المخدرات بأنواعها، أو شرح حديث الضرورات الخمس.

تفكيرناقد



- تفكيرناقد: لماذا يقع بعض الشباب ضحية لتعاطي المخدرات على الرغم من أضرارها الكبيرة الصحية والاجتماعية والنفسية؟

الإجابة في الصفحة التالية

إثراء



مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات يمكن

زيارة موقع المديرية العامة لمكافحة المخدرات:

وزارة التعليم  
2022-1344



التقويم

ما المقصود بالمؤثرات العقلية؟

هي المواد التي لها تأثير على المهام العقلية للفرد، كالإدراك والعاطفة.

ما المنشطات؟ وما تأثيرها الجسدي على الفرد؟ مع ذكر مثال على ذلك.

هي مواد تعمل على إثارة الجهاز العصبي المركزي، فتزيد من سرعة الرسائل العصبية من الدماغ إلى سائر

الجسم. تؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، والتنفس، وارتفاع درجة حرارة الجسم، وارتفاع ضغط الدم. مثل:

الكوكايين – النيكوتين (التبغ).

لماذا يقع بعض الشباب ضحية لتعاطي المخدرات على الرغم من أضرارها الكبيرة، الصحية والاجتماعية والنفسية؟

قد يكون بسبب الاندفاع وحب التجربة، أو تأثير الأقران عليهم، أو قلة الوعي بأضرار المخدرات، أو أنواعها حيث أنه في الآونة الأخيرة ظهرت أنواع جديدة من المخدرات، يروج لها على أساس أنها مواد منشطة تمد الجسم بالطاقة.

حلول  
الجلول اون لاين  
h u l u l . o n l i n e



## التعاطي والإدمان

## الدرس الثاني

### 2

#### الفكرة

#### الرئيسية

يمر الفرد عبر مراحل التعاطي حتى يصل لمرحلة الإدمان التي يفقد فيها المتعاطي القدرة على التحكم في جميع جوانب حياته، إلا أن إمكانية علاج المدمن ومساعدته في العودة إلى حياته الطبيعية من خلال تعزيز الإرادة القوية والاستجابة المثالية.

#### أهداف

#### الدرس

#### بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم الإدمان.
2. أتعرف على آلية تأثير المخدرات في الدماغ.
3. أميز علامات المتعاطي.
4. أصف مراحل الإدمان حسب خصائص كل مرحلة.
5. أصف عوامل الخطورة المؤدية إلى الإدمان.
6. أقدر دور الأسرة في التخلص من الإدمان.

Addiction

الإدمان

#### المفاهيم

E ع

#### دور أسرة المتعاطي في التخلص من الإدمان

كان هناك شاب بعمر 17 سنة يشكي من عدم القدرة على تنظيم الوقت بين الدراسة والأعمال الأخرى، وضعف التركيز عند الاستعداد للاختبارات، ولهذا السبب كان يحصل على درجات متدنية دائماً. اشتكى هذا الشاب إلى أحد أصحابه في الحي، فأشار عليه هذا الصاحب بأنه عانى سابقاً من نفس المشكلة أيضاً، ولكنه وجد الحل، في تناول حبة واحدة فقط. وقال له بأن يجرب، وسيلاحظ الفرق في زيادة الطاقة والذاكرة لساعات طويلة، وأقنعه بإمكانية التوقف عن استخدامها متى ما أراد، ولن يخسر شيئاً حسب زعمه. تناول الشاب هذه الحبوب المخدرة، وشعر بالمتعة والنشاط المؤقت، واستمر في التعاطي فترة من الزمن، ولاحظ أن الحبوب لم تعد تعطيه نفس المفعول عند تناولها في المرة الأولى، فأصبح يتعاطى باستمرار مع زيادة الجرعة رغبة منه في الحصول على نفس المتعة الكاذبة عندما بدأ في تعاطيها. وبعد تدهور حالة الشاب، وبحث الأسرة عن الأسباب؛ أخبر والديه بأنه يتعاطى المخدرات منذ فترة، غضب الوالدان، ولكنهما لم يتخليا عنه، بل ساعدها على التخلص من الإدمان.





• لماذا ينطوي على استخدام المواد الغريبة المقدمة من أفراد غرباء أخطار وأضرار؟ أعط أمثلة على إجابتك.

قد يقدم الأفراد الغرباء موادًا غريبة بغرض التجربة، وقد تكون هذه المواد أحد أنواع المؤثرات العقلية التي

تسبب الإدمان من أول استخدام. فيقع الفرد ضحية للإدمان.

## مفهوم إساءة استخدام المؤثرات العقلية Substance Abuse

تعني إساءة استخدام المواد غير المشروعة أو العقاقير التي تحتاج لوصفة طبية أو يمكن الحصول عليها بدون وصفة طبية لأغراض أخرى غير ما يفترض استخدامها من أجله. أو استخدامها بكميات كبيرة بهدف الوصول للنشوة، أو الإحساس بالمتعة. كاستخدام المهدئات أو المسكنات الطبية اعتقادًا بأنها آمنة طبيًا.

## مفهوم الإدمان Addiction :

هو التورط المستمر بعمل أو نشاط بشكل متكرر طلبًا للشعور بالراحة والأمان.

قد يكون الإدمان على الألعاب الإلكترونية، أو على سلوك معين. وأكثر أنواع الإدمان شيوعًا هو الإدمان على المؤثرات العقلية بمختلف أنواعها.

## كيف يحدث الإدمان في الجسم؟

يحتوي جسم الانسان على ما يسمى بنظام المكافأة، بمعنى أن الجسم يفرز هرمون الدوبامين من الدماغ عندما تقوم بعمل سلوك تحبه مثل: (تناول الطعام المفضل لديك، ممارسة هواية محببة للنفس، مقابلة صديق عزيز).

هرمون الدوبامين هو هرمون وناقل عصبي مسؤول عن الشعور بالرضا والمتعة والسعادة.

ولتناول المؤثرات العقلية تأثير مؤقت على نظام المكافأة، فهي تحفز إفراز مستوى عالي من الدوبامين بحيث يصل الفرد للشعور بالنشوة والمتعة

الكاذبة بعد تعاطي هذه المواد. ومع استمرار تعاطي المؤثرات العقلية يعتاد الجسم على الزيادة في مستوى الدوبامين، ويصبح لديه مقاومة لها

فلا يستطيع الحصول على نفس مستوى السعادة والمتعة عندما تعاطاها للمرة الأولى. فيلجأ المتعاطي لزيادة الجرعة حتى يصل لمرحلة الإدمان.

عند التوقف عن تعاطي المؤثرات العقلية، ينقص مستوى الدوبامين بشكل مفاجئ إلى مستواه الطبيعي، فيرفض الجسم هذا النقص، وتبدأ

الأعراض الانسحابية المؤقتة بالظهور كالصداع، الغثيان، الأرق، والإرهاق.



## المحفزات الطبيعية لزيادة إفراز هرمون الدوبامين



### استكشاف

3-7

### نشاط



- اكتب ثلاثة أشياء تفعلها تجعلك تشعر بالسعادة؟ شارك قائمتك مع زملائك في الصف.

## مراحل الإدمان على المؤثرات العقلية:

1. **الرغبة:** هي المرحلة التي يكون فيها الفضول هو الدافع الأساسي لتجربة مادة معينة. ومن المعروف بأن مرحلة المراهقة تتسم بالاندفاعية والحماس لخوض تجربة أو مغامرة جديدة، وللأصدقاء تأثير كبير عليهم. وغالباً ما يتم إقناع الفرد بأن يجرب مرة واحدة وبعدها يستطيع التوقف متى ما أراد ذلك.
2. **التعاطي غير المنتظم:** في هذه المرحلة يستمر الفرد في تعاطي المادة ولكن ليس بشكل مستمر، كأن يكون في عطلة نهاية الاسبوع، وعند الخروج مع الأصدقاء للشعور بالمتعة الكاذبة. يشعر المتعاطي في هذه المرحلة بأنه مازال قادراً على التحكم في وقت وكمية التعاطي، ويمكنه التوبة والتوقف والتحكم متى ما رغب، ولكن ذلك يحتاج للعزيمة والإصرار والدعم النفسي، أو سينتقل إلى أولى مراحل تدمير حياته، حيث تبدأ أولى ملامح التفكير السلبي، فهي تساعد على ارتكاب المعاصي والمحرمات، ويبدأ لديه الاستعداد لارتكاب سلوكيات مشينة مثل الكذب والخداع والغش والمشااحنات والمشاكرات.
3. **التعاطي المنتظم:** في هذه المرحلة يستمر الفرد بتعاطي المادة باستمرار بهدف تتابع الشعور بالمتعة والسعادة والاسترخاء، حتى يظهر التأثير السلبي على حياته الأسرية والاجتماعية وكذلك تحصيله الدراسي، وهي تمثل المرحلة الثانية من تدمير حياته.



4. **التحمل:** في هذه المرحلة يعتاد فيها الجسم والدماغ على المادة فتقل حساسية الجسم لمادة الدوبامين، فيلجأ المتعاطي إلى زيادة الجرعة للحصول على الشعور بالنشوة الكاذبة التي كان يشعر بها عند أول استخدام. وهذه المرحلة الثالثة من تدمير حياته.
5. **الاعتماد:** وهي مرحلة يعتمد فيها جسم المتعاطي على المادة بحيث يتعاطى الفرد المادة للشعور أنه فرد طبيعي فقط. وعند التوقف عن تعاطيها تبدأ معاناة الفرد وظهور الأعراض الانسحابية. فيستمر بالتعاطي لتخفيف الشعور بالألم والمعاناة فيتحول الهدف من الترفيه والوصول للنشوة الكاذبة إلى تخفيف الأعراض الانسحابية كالصداع، الغثيان، الإرهاق. وهذه المرحلة الرابعة من تدمير حياته.
6. **الإدمان:** هي أخطر المراحل، وفيها يفقد المتعاطي السيطرة على نفسه. فقد يفعل أي شيء للحصول على المخدر كالسرقة، السلوك العدواني، أو القتل. في هذه المرحلة يحدث تغير في كيميائية الدماغ وكذلك بالإشارات العصبية، فيحتاج المتعاطي إلى علاج دوائي للتخلص من السموم وعلاج سلوكي تحت الإشراف الطبي لمساعدته للتخلص من تأثير المادة والإسبغ حياته.

## نشاط 4-7 العيادة الصحية: تصنيف مراحل الإدمان

اقرأ السيناريوهات التالية لأفراد يتعاطون المخدرات، وحدد مرحلة التعاطي بوضع علامة صح أسفل الإجابة الصحيحة: (مراحل الإدمان: التحمل، الاعتماد، والإدمان).

مرحلة الإدمان	مرحلة الاعتماد	مرحلة التحمل	السيناريو
			1. سيفعل الفرد أي شيء، بما في ذلك السرقة من الأصدقاء أو الأسرة للحصول على ثمن المخدرات.
			2. يتعين على الفرد أن يأخذ ضعف كمية المادة المخدرة ليصل إلى نفس النشوة التي كان يحصل عليها عندما كان يتعاطى إبرة واحدة فقط.
			3. يدخل فرد علبتي سجائر يوميًا لسنوات عديدة. عندما لا يدخن أو يحاول التقليل منها، فإنه يشعر بالقلق ويصاب بالصداع، ولا يمكنه التركيز. فيستمر بالتدخين لتخفيف هذه الأعراض، وليس بغرض المتعة.

## علامات متعاطي المؤثرات العقلية

### 1. العلامات الشخصية



## 2. المظهر الخارجي



## 3. الأداء الدراسي



## أسباب تعاطي المؤثرات العقلية

- البحث عن تجربة جديدة لمؤثرات عقلية ذات مفعول أقوى وخاصة عند المدخنين.
- البحث عن المتعة الزائفة وخاصة عند صغار السن.
- الهروب من الواقع والمشاكل الشخصية والاجتماعية.
- الفضول والرغبة في التجربة.
- ضغط الأصدقاء والتأثر بهم.
- التمرد والبحث عن الذات.
- الشعور بالملل.





- الإدمان هو الاستمرار المتكرر بفعل أو سلوك للحصول على الراحة والامان.
- يمر المتعاطي بعدة مراحل، بدايتها الفضول في التجربة ونهايتها الإدمان.
- يعتمد جسم المتعاطي على المادة ويصبح الهدف الأساسي للتعاطي التخفيف من الأعراض الانسحابية كالصداع والألم، بدلاً من الاستمتاع والوصول للنشوة الكاذبة.

### عرف مفهوم الإدمان؟



هو الاستمرار المتكرر بفعل أو سلوك؛ للحصول على الراحة والأمان.

ما الفرق بين مرحلة التحمل ومرحلة الاعتماد عند تعاطي المؤثرات العقلية؟

مرحلة التحمل: يتعاطى المادة المخدرة بكمية أكبر؛ للشعور بالنشوة والسعادة التي كان يشعر بها عند استخدامه.  
للمادة المخدرة للمرة الأولى.

مرحلة الاعتماد: الهدف من تعاطي المادة في هذه المرحلة تخفيف من الأعراض الانسحابية، والشعور بأنه فرد طبيعي وليس بغرض الشعور بالنشوة والسعادة.

### إشراء

مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات

يمكنك زيارة موقع وزارة الصحة:



### تفكير ناقده



• من وجهه نظرك: لماذا يقع بعض الشباب ضحية لمروجي المخدرات؟ أعط أمثلة على إجابتك.

• قد يكون بسبب الفضول وحب التجربة.

• التمرد والهروب من الواقع.

• عدم قبول الذات أو فقدان الثقة بالنفس.

• بسبب تأثير الإعلام من خال الترويج للمواد المخدرة والسجائر.



www.ieen.edu.sa

## منتجات التبغ وأضرارها

### الدرس الثالث 3

#### الفكرة الرئيسية

خطورة المواد المسببة للإدمان وأهمها التبغ بأنواعه المتعددة (السجائر، السيجار، الشيشة، والسجائر الإلكترونية)، وهي الأكثر استهلاكاً وسبباً في وفاة ثلاثة ملايين فرد سنوياً، منهم 1.2 مليون من تأثير التدخين السلبي

#### أهداف الدرس

#### بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على التبغ ومنتجاته المتنوعة.
2. أحدد العوامل المؤثرة في انتشار التبغ.
3. أبين الأضرار الصحية الناتجة عن استخدام التبغ.
4. أصف الخطوات المساعدة في الإقلاع عن التدخين.
5. أقدر جهود المملكة العربية السعودية في مكافحة التبغ.

#### المفاهيم

Tobacco	التبغ
Smokeless Tobacco	التبغ عديم الدخان
Second-hand Smoke	التدخين السلبي
E-cigarette	السجائر الإلكترونية

#### نبذة تعريفية عن التبغ Tobacco

التدخين عامل خطر للإصابة بالكثير من الأمراض الخطيرة كسرطان الرئة، أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية.

تعود كلمة التبغ المعربة إلى كلمة "توباكو" اللاتينية الأصل، وهي تطلق على النبات الذي يدخن ورقه، وأول معرفة لها كان في أمريكا اللاتينية.



## عوامل انتشار استخدام التبغ

تختلف معدلات استخدام التبغ باختلاف عدة عوامل منها: (النوع، العمر، مخالطة المدخنين). والذكور أكثر استهلاكاً للتبغ مقارنة بالإناث، وقد لوحظ مؤخراً قيام الكثير من شركات التبغ بتسويق منتجاتها على الشباب عن طريق ربط التدخين بمفاهيم زائفة وعبارات خادعة. إن أغلب المدخنين يدخنون بعمر صغير (تحت سن العشرين)، على الرغم من وجود تشريعات تمنع بيع السجائر لمن هم دون 18 سنة. كذلك الأبناء من الأبوين أو أحد الأخوة المدخنين أكثر عرضه للتدخين من أبناء الأبوين غير المدخنين.

## منتجات التبغ

### 1. التبغ عديم الدخان Smokeless Tobacco

هي المنتجات التي تتكون من التبغ ويمكن استهلاكها عن طريق المضغ أو المص، أو الشم. تكمن خطورة التبغ عديم الدخان في أنه يحتوي على كمية مضاعفة من النيكوتين مقارنة بالسجائر العادية، ويتم امتصاصه بشكل أسرع في الجسم عن طريق الأغشية الداخلية في الفم أو الأنف وصولاً إلى الدم فيكون تأثيره أسرع وأقوى من النيكوتين الموجود في السجائر. لذلك تزداد خطورة الإصابة بسرطان الفم أربع مرات مقارنة بأنواع التبغ الأخرى، الشكل رقم (1-7) يوضح التبغ المضغ.

### 2. السجائر Cigarette

هي أكثر أنواع التبغ شيوعاً. وتختلف أنواعها باختلاف مكان التصنيع، والشركة المصنعة. تحتوي السجائر على النيكوتين المسبب للإدمان ويتم امتصاصه عن طريق الرئة وبعدها يصل للدم.

### 3. السجائر الإلكترونية E-cigarette

يتم الترويج للسجائر الإلكترونية بين أوساط الشباب على أنها البديل الصحي للسجائر العادية، وأن هذه السجائر أخف ضرراً. مع العلم بأنها قد تحتوي على النيكوتين الضار المسبب للإدمان أو تحتوي على مواد أخرى ضارة مثل البروبيلين غليكول، بالإضافة إلى خطورة أخرى كأنفجارها وتسببها بمشكلات صحية كقتل الجرثيم.

## الأضرار الصحية الناتجة عن التبغ

للتبغ أضرار صحية جسيمة سواء تم استهلاكه عن طريق التدخين، الشم، المضغ، أو الابتلاع. ويمكن تقسيم الأضرار الصحية إلى أضرار فورية (تحدث مباشرة بعد التدخين)، وأضرار بعيدة (تحدث بعد مدة طويلة):

### أولاً: الأضرار الصحية الفورية:

■ **القلب:** يزيد معدل ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم، ويزيد المجهود على الرئتين، ويزيد إفراز المخاط في الشعب الهوائية مما يزيد من الكحة والسعال.

■ **الجهاز الهضمي:** انخفاض الشهية، وزيادة إفراز عصارة المعدة مما يسبب الشعور بالحرقان وارتفاع خطورة الإصابة بقرحة المعدة.

- **الكبد:** يتحول الجليكوجين إلى جلوكوز ويتم إطلاقه في الدم مما يزيد من مستوى السكر في الدم.
- **الجلد:** انقباض الأوعية الدموية في الجلد مما يقلل تدفق الدم إلى الجلد.
- **الغدة الكظرية:** يتم إفراز هرمون الأدرينالين المحفز لجميع أجزاء الجسم.
- **الكلية:** تقل عملية إنتاج البول والتخلص منه.

### ثانياً: الأضرار الصحية البعيدة :



- **الشم والأنف:** تهيج الأغشية المخاطية، قلة حاسة الذوق والشم، تغير لون الأسنان.

- **الرئة:** الشكل رقم (2-7) تجمع مادة القطران في الرئتين مما يزيد من فرص الإصابة بالسرطان، زيادة خطر الإصابة بتليف الرئة، والتهاب الشعب الهوائية، والربو.

- **القلب:** زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الشكل رقم (2-7) آثار التدخين على الرئة

- **الجلد:** قلة تدفق الدم للجلد تزيد ظهور التجاعيد، ويتغير لون الجلد، وكذلك الشفتين يصبح لونهما أزرق داكن.

- **الثدي:** زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي عند الرجال والنساء.

- **داء السكري:** التدخين له علاقة بخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

- **الصحة الإنجابية:** يقلل من الخصوبة لدى النساء والرجال.

**علمياً:** متوسط العمر المتوقع للمدخن أقصر ب 10 سنوات على الأقل من متوسط عمر غير المدخن (منظمة الصحة العالمية)

## نشاط 5-7 العيادة الصحية، التعرف على أضرار التدخين على جسم الإنسان.



- اكتب أثر التدخين على أعضاء وأجهزة الجسم داخل المستطيلات في الرسم التخطيطي.

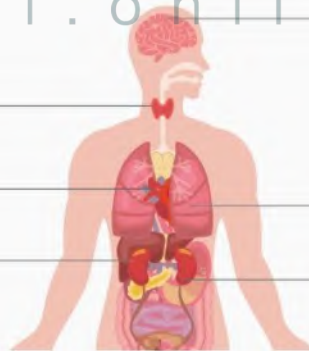
hü l u l . o n l i n e

زيادة افراز هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية

سرطان البلعوم

زيادة معدل ضربات القلب

الكبد يتحول الجليكوجين إلى جلوكوز مما يزيد من مستوى السكر فالدم



سرطان الرئة

نقل عملية إنتاج البول والتخلص منه



## التدخين أثناء فترة الحمل

يعرض التدخين المرأة الحامل للإجهاد، وولادة أطفال أقل من الوزن الطبيعي، وكذلك يزيد من خطر الولادة المبكرة ووفاة الأجنة. أطفال الامهات المدخنات أثناء الحمل لديهم معدلات أعلى من المشاكل النفسية كالقلق، والاكتئاب، ومشاكل الانتباه، وفرط الحركة.

## التدخين السلبي وأضراره Second-hand Smoke

التدخين السلبي هو تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته، كتدخين الأب عند أبنائه. التدخين السلبي له نفس الأضرار الصحية التي يسببها تدخين السجائر، فهو يزيد من معدلات الإصابة بالسرطانات بمختلف أنواعها. وهو المسؤول عن وفاة 3.400 فرد كل سنة بسبب سرطان الرئة.

### فكر فيما قرأت

6-7

نشاط



- بعد معرفتك بأضرار التدخين على الصحة، كيف يمكن أن تستثمر معلوماتك في إقناع أحد المدخنين بالإقلاع عنه؟ اشرح له البرامج التي تساعد المدخنين في الإقلاع عن التدخين مثل برامج تعديل السلوك مثل: برامج تعديل السلوك: عبارة عن برامج مقدمة من متخصصين نفسيين في التعديل السلوكي، يتم فيها تعليم المدخنين العديد من السلوكيات الجديدة أو البديلة لسلوك التدخين، وكيفية ضبط رغبته في التدخين. ويحتاج المدخن إلى دعم من العائلة أو الأصدقاء لمساعدته على النجاح

## حياة بدون تدخين

المساعدة في الإقلاع عن التدخين

أنت مهم لمجتمعك، صحتك غالية علينا، لا نريد أن نخسر.

برامج تعديل السلوك: عبارة عن برامج مقدمة من متخصصين نفسيين في التعديل السلوكي، يتم فيها تعليم المدخنين العديد من السلوكيات الجديدة أو البديلة لسلوك التدخين، وكيفية ضبط رغبته في التدخين. ويحتاج المدخن إلى دعم من العائلة أو الأصدقاء لمساعدته على النجاح، وكل ذلك يتم بشكل سري وبطريقة هليمة حتى يُشفى المريض من الإدمان.

## الربط مع الحياة، استكشاف تطبيق صحتي وعبادة مكافحة التدخين.

7-7

نشاط



- انطلاقاً من رؤية المملكة 2030 ممثلة ببرنامج تحول القطاع الصحي الذي يركز على مبدأ الوقاية من الأمراض وتسهيل عملية الوصول للخدمات الصحية، أطلقت وزارة الصحة عدداً من التطبيقات الإلكترونية على الهاتف الجوال لتيسير التواصل المباشر مع المختصين في المجالات الطبية.



وزارة الصحة  
225

2022-1344

## تطبيق صحي



تطبيق صحي يقدم الخدمات الصحية للأفراد في المملكة، ويوفر العديد من الخدمات مثل: حجز المواعيد، والبحث عن الدواء، والاطلاع على قائمة الأدوية، والإجازات المرضية، والوصفة الطبية الإلكترونية، والوقاية ومكافحة العدوى، وخدمة التابعين، والمؤشرات الحيوية، والفحص المدرسي. ويستطيع الفرد حجز موعد في عيادة مكافحة التدخين عبر التطبيق، والحضور إلى مركز الرعاية الصحية القريب من مكان سكنه.

### خطوات حجز موعد في عيادة مكافحة التدخين عبر تطبيق صحي:

- حمل تطبيق صحي على هاتفك الجوال، أو أحد أفراد أسرتك.
- ادخل إلى الصفحة الرئيسية في التطبيق، واختر المواعيد.
- ابحث عن عيادة مكافحة التدخين في مركز الرعاية الأولية القريب من مكان إقامتك.
- اختر اليوم المناسب، والتوقيت.

### ماذا يحدث للجسم بعد التوقف عن التدخين؟

يبدأ الجسم بعد التوقف عن التدخين في الاستجابة الإيجابية تدريجياً حتى ينتهي به الأمر إلى التخلص التام من أضرار التدخين. وهنا

قائمة الاستجابات الصحية الإيجابية للإقلاع عن التدخين:

المدة الزمنية	الاستجابة الصحية
بعد 20 دقيقة من آخر سيجارة	يعود كل من ضغط الدم، وضربات القلب، ودرجة حرارة الأطراف لمستوياتهم الطبيعية
بعد 8 ساعات	ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون، ويرتفع معدل الأكسجين في الدم
بعد 24 ساعة	تنخفض خطورة الإصابة بنوبة قلبية
بعد يومين	تتحسن حاسة الشم والتذوق
بعد 2-3 أشهر	تتحسن الدورة الدموية، ووظائف الرئة بنسبه 30%
بعد 9 أشهر	يقل الشعور بالسعال واحتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس
بعد سنة	يقل خطر الوفاة بسرطان الرئة إلى 50%
بعد 5 سنوات	تقل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية إلى نفس المستوى عند غير المدخنين
بعد 10 سنوات	ينخفض معدل الإصابة بأنواع السرطانات المختلفة مثل (سرطان الفم، الحنجرة، المريء، الكلى، والبنكرياس).
بعد 15 سنة	يقل خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبه 25%، وتعود مخاطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة منها إلى نفس النسب عند الأفراد غير المدخنين.



## تشريعات مكافحة التبغ في المملكة العربية السعودية :

تبذل المملكة العربية السعودية قصارى جهدها في مكافحة منتجات التبغ، لتحقيق بيئة صحية خالية من التدخين، وتحسين جودة الحياة لدى المجتمع. وقد سنت المملكة عدداً من القوانين التنظيمية للحد من استخدام التدخين بجميع أنواعه وحماية غير المدخنين من أضرار التدخين السلبي، ومن هذه التشريعات ما يلي:

### تشريعات مكافحة التبغ في المملكة العربية السعودية



ماذا تعلمت؟



- تعدّ مادة النيكوتين هي العنصر الفعال في التبغ، والمسببة للإدمان.
- انتشار استهلاك التبغ يختلف باختلاف عدة عوامل منها (النوع، العمر، مخالطة المدخنين).
- للتبغ عدة أشكال منها السجائر، السجائر الإلكترونية، والتبغ العديم للدخان، وكلها ضارة.
- سنت المملكة العربية السعودية تشريعات مكافحة التبغ بكافة أشكاله.

■ ما المقصود بالتدخين السلبي؟ ومن الفئة الأكثر عرضة له؟



هو تعرض الفرد غير المدخن لدخان السجائر بغير إرادته، وأكثر الأشخاص عرضة هم أبناء المدخنين.

## مهمة أدائية :

**عنوان المهمة:** بحث المقارنة بين أضرار السجائر التقليدية والسجائر الإلكترونية.

**طريقة التنفيذ:** اقرأ مقدمة المهمة الأدائية، وافهم المطلوب.

**مقدمة المهمة:** يعتقد أحد الأفراد المستخدمين للسجائر الإلكترونية أنها آمنة ولا تحتوي على النيكوتين الضار، مقارنة بالسجائر العادية. هذا الادعاء غير صحيح علمياً، وترغب في إقناع هذا الفرد بخطأ هذا المعتقد، وتبرهن له ذلك من خلال المعلومات الصحية الموثوقة.

### خطوات التنفيذ:

1. أجرِ بحثاً في المواقع الموثوقة على الإنترنت حول السجائر العادية والإلكترونية وأضرارها الصحية.
2. لخص نتائج البحث من خلال جدول مقارنة السجائر العادية والسجائر الإلكترونية.
3. ناقش نتائج المقارنة مع زملائك في الصف.

### مقارنة السجائر العادية والسجائر الإلكترونية

عناصر المقارنة	نوع السجائر	
	الإلكترونية	العادية
المكونات		
العنصر الفعال		
هل تسبب الإدمان؟		
أضرارها الصحية		

## تفكير ناقد



من وجهه نظرك: ما الدوافع الرئيسية لوقوع الشباب في إدمان التدخين؟ أعط أمثلة على إجابتك.

هناك عدة دوافع لوقوع الشباب في إدمان التدخين منها: الإعلانات التي تروج للتدخين، ضغط الأقران، غياب الرقابة الأسرية، الهروب من الواقع، تأثير الأبوبين، التوتر والقلق.

## إثراء

مصادر معلومات إلكترونية: لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع وزارة الصحة لتحميل تطبيقات الأجهزة الذكية.





## أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض

### الفكرة

### الرئيسية

يؤثر تعاطي المخدرات سلباً على وظائف المتعاطي العقلية كالإدراك، والعاطفة فيشكل خطراً على نفسه، وأسرته ومصالح مجتمعه.

### بنهاية الدرس أستطيع أن:

### أهداف

### الدرس



1. أتعرف على عوامل الخطورة التي تزيد من الوقوع في تعاطي المخدرات.
2. أحدد العوامل التي تسهم في الوقاية من تعاطي المخدرات.
3. أصف المشكلات الصحية، النفسية، الاقتصادية، والاجتماعية المتعلقة بتعاطي المخدرات.
4. أطبق مهارات الرفض في حالة التعرض لضغوط تعاطي المخدرات والتدخين.

Rejection & Resistance

الرفض والمقاومة

### المفاهيم



### عوامل الخطورة المؤدية إلى تعاطي المخدرات

هي العوامل التي تساعد أو تسهل عملية التعاطي عند الفرد. ومن المهم معرفتها: لتجنبها ومعالجتها قبل الوقوع ضحية لتعاطي المخدرات. تنقسم هذه العوامل إلى ثلاثة عوامل على النحو الآتي:

**العوامل الشخصية:** تتعلق بالفرد، وشخصيته وسماته الداخلية، ومن أبرزها ما يلي:

- قصور في الثقافة الشرعية ومعرفة أحكام المخدرات.
- ضعف مهارات الرفض ومواجهة الضغط السلبي للأقران.
- قلة أو انعدام الوعي بأنواع المخدرات وأضرارها.
- التهور والاندفاع عند الشباب وصغار السن.
- ضعف التحصيل العلمي.
- تأثير الأصدقاء.

**العوامل الأسرية :** تتعلق بالبيئة الأسرية القريبة من الفرد، أو ممارسات أفراد الأسرة الصحية والاجتماعية. ومن أمثلتها ما يلي:

- استخدام الوالدين أو الأخوة لمنتجات التبغ أو تعاطي المخدرات.
- الأخطاء التربوية في التعامل مع الأبناء مثل الدلال غير المنضبط.
- ضعف الرقابة من قبل الوالدين على الأبناء.
- عدم ضبط الإنفاق على الأبناء.
- ضعف الترابط الأسري.

**العوامل الاجتماعية :** تتعلق بالبيئة الخارجية التي يعيش الفرد فيها، على مختلف مستوياتها المادية والأمنية والقانونية وغيرها. و أبرز هذه العوامل تتمثل فيما يلي:

- توافر المواد المخدرة في المجتمع المحيط.
- ضعف الثقافة المجتمعية بمخاطر المخدرات.
- سهولة الوصول إلى المواد المخدرة من قبل بعض الأفراد.

## عوامل الوقاية من تعاطي المخدرات

تعرف بالعوامل الوقائية؛ لأنها تسهم في تقليل احتمالية وفرص تعاطي المخدرات بين الأفراد من مختلف الفئات العمرية. إن تعزيز الحماية من تعاطي المخدرات بين أفراد الأسرة من الأبناء ضرورة ملحة في ظل انشغال الوالدين في توفير لقمة العيش الكريم للأسرة، وبقاء الأبناء مع رفقة الأصدقاء في الخارج لساعات طويلة من اليوم.

### جهود الوقاية من التعاطي على مستوى الفرد:

تشتمل على تحصين الفرد نفسه من خطر المخدرات من خلال ما يلي:

1. الالتزام بالواجبات الدينية وعدم مخالفة الشرع.
2. الوعي بأنواع المخدرات والتبغ، وطرق تعاطيها، وأضرارها الصحية؛ حتى لا يقع ضحية الجهل.
3. تعزيز الثقة بالنفس وقوة الشخصية والتقدير للذات؛ ليدرك كرامة النفس الإنسانية.
4. اكتساب مهارات الحياة مثل التحكم بالانفعالات، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، ومواجهة التحديات الحياتية بإيجابية.
5. تعلم مهارات الرفض للتعامل مع ضغوط الأقران والأصدقاء أو الغرباء حول تعاطي المخدرات أو استخدام التبغ.

### جهود الوقاية من التعاطي على مستوى الأسرة:

تشتمل على تحصين الأسرة من خطر المخدرات من خلال ما يلي:

1. تعزيز ترابط الأسرة من خلال استماع الوالدين للأبناء والجلوس معهم، ومعالجة المشكلات الطارئة.
2. ابتعاد الأسرة عن استخدام أساليب غير تربوية عند التعامل فيما بينهم.
3. مراقبة الأبناء في التحصيل الدراسي، وتشجيعهم على إقامة علاقات اجتماعية متزنة، واختيار الأصدقاء المناسبين.





• ما أهم عامل للوقاية من تعاطي المخدرات على مستوى الأسرة؟ أعط أمثلة على إجابتك.

أهم عامل للوقاية من تعاطي المخدرات على مستوى الفرد هو تعلم مهارات الرفض، التي تساعد الفرد في التعامل مع ضغط الأقران، والغرباء حول تعاطي المخدرات أو التدخين أو الانخراط في أي سلوك لا يرغب فيه الفرد

### المشروع الوطني للوقاية من المخدرات ( نبراس )



نبراس هو مشروع وطني يهدف إلى نشر ثقافة الوقاية من المخدرات عبر قنوات إعلامية مختلفة؛ لضمان الوصول لأكبر فئة من المجتمع بهدف رفع الوعي وتعزيز القيم الأخلاقية والاجتماعية تحت إشراف كل من الأمانة العامة للجنة الوطنية لمكافحة المخدرات والمديرية العامة لمكافحة المخدرات. وتوجيه برامج توعوية وقائية مناسبة للفئة العمرية (15 - 25 سنة)؛ لتعزيز المقاومة الذاتية لتعاطي المخدرات. بالإضافة إلى تقديم استشارات مجانية بكل سرية عن طريق الرقم المجاني 1955.

### مشاكل تعاطي المخدرات

يؤدي تعاطي المخدرات إلى دخول الفرد في دوامة من المشكلات الشخصية والاجتماعية والصحية، تلاحقه أينما كان حتى يقلع عن هذه العادة السيئة.

إن ظهور المشاكل في حياة المتعاطي جراء المخدرات هي مسألة حتمية تفرضها ظروف الإدمان ومرحلة القاسية على الفرد وأسرته والمجتمع معاً. وفيما يلي أهم هذه المشكلات :

#### 1. **المشاكل الصحية،** تنشأ من التغيرات البدنية أو الجسدية الناتجة عن دخول المواد المخدرة الضارة إلى الجسم، وتآثر على وظائف

الأعضاء والأجهزة الحيوية. ومن هذه المشكلات ما يلي:

■ اضطرابات في القلب والأوعية الدموية.

■ مشاكل في الكبد والكلى مثل تليف الكبد.

■ اضطرابات في الجهاز الهضمي، والشعور بالغثيان، وفقدان الشهية.

■ الإصابة بأمراض الجهاز المناعي مثل مرض نقص المناعة "الإيدز" بسبب تبادل استخدام الإبر بين المتعاطين.

#### 2. **المشاكل النفسية،** تنشأ عن التغيرات في العمليات العقلية والذهنية لدى المتعاطي نتيجة المواد المخدرة الضارة وأثرها السلبي على

وظائف الجهاز العصبي والمخ. ومن هذه المشكلات ما يلي:



■ الاكتئاب، القلق، والعزلة.

■ ضعف التركيز وفقدان الذاكرة.

■ الشعور بالتعب والإرهاق.

■ مشاكل في النوم.

■ عدم القدرة على التحكم بالمشاعر والعاطفة.

■ الإصابة بالأوهام والهلوسة.

■ التفكير بالانتحار.

3. **المشاكل الاجتماعية**، تنشأ عن التغيرات الطارئة على العلاقات والتعاملات الاجتماعية بين المتعاطي والمجتمع المحيط به، بداية من الأسرة، والأقارب، والأصدقاء. كما تسهم ممارسة المتعاطي للسلوكات الخطأ كالسرقة والكذب والوقوع في الجريمة في ظهور المشكلات الاجتماعية. ومن هذه المشكلات ما يلي:

■ انعزال المتعاطي عن المشاركة في المجتمع.

■ انتشار الجريمة في المجتمع كالسرقة والقتل.

■ انعدام الأمن، وانتشار الخوف بين أفراد المجتمع.

4. **المشاكل الاقتصادية**، تنشأ عن التغيرات في الحالة الاقتصادية لدى المتعاطي نتيجة تأثير المخدرات السلبي على مستوى الدخل والمصروفات، واضطرار المتعاطي لاقتطاع جزء كبير من الدخل لتغطية نفقات المخدرات الكبيرة. ورغم كل محاولات المتعاطي لتوفير نفقات المخدرات إلا أنها تقضي على جميع مصادر دخله وتضعه على حافة الإفلاس والعجز المادي. إن المخدرات تسهم في ظهور المشكلات الاقتصادية على مستوى الفرد والمجتمع على حد سواء، ومن هذه المشكلات ما يلي:

■ فقد المتعاطي لوظيفته.

■ ضعف الإنتاجية والهروب من المسؤولية.

■ ارتفاع معدلات البطالة بين الشباب والشابات.

■ الوقوع في الديون نتيجة حاجة المتعاطي الملحة للمال لشراء المواد المخدرة.

## مهارات الرفض

هي مهارات تساعد الفرد على رفض المشاركة في ممارسات لا يرغب بها، وغالباً ما تكون تلك الممارسات خاطئة من منظور المجتمع أو الفرد، مثل: تعاطي المخدرات والعنف أو الإيذاء. تعمل مهارات الرفض على تمكين الفرد من تجنب الممارسات الخطرة أو العنيفة، ومقاومة ضغوط الأصدقاء والأقران لارتكاب تلك الممارسات، بدون الشعور بالحرج من الآخرين. يجد كثير من الأفراد صعوبة في الرفض وقول (لا) لعدة أسباب منها: الخجل أو الخوف من ردة فعل الآخرين الساخرة أو الغاضبة، أو الخوف من خسارة الصديق وفقدان العلاقة به، أو الخوف من فقدان الثقة.



## حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية.

معربية السعودية، فتوى حول حكم تناول المخدرات في الشريعة الإسلامية، ونصت على: " اتفق العلماء في مختلف المذاهب الإسلامية على حرمة تناول القدر المؤثر على العقل من المواد والعقاقير المخدرة، فيحرم تعاطيها بأي وجه من الوجوه سواء كان بطريق الأكل أو الشراب أو التدخين أو السعوط أو الحقن بعد إزابتها، أو بأي طريق كان. واعتبر العلماء ذلك كبيرة من كبائر الذنوب".

### فكر فيما قرأت

9-7

نشاط



• أجب عن السؤال التالي: لماذا يعدّ تعاطي المخدرات كبيرة من كبائر الذنوب؟ أعط أمثلة على إجابتك.

**لأنها تفسد العقل، حتى يصير الفرد مستخفأ بالدين والأخلاق، والقوانين العامة؛ فيضرب نفسه ومجتمعه**

**ويخسر ديناه وأخرته.**

### أمثلة مهارات الرفض

1. **كن حازماً** وارفض بشكل صريح وانصرف من المكان.
2. **أسلوب المزاح**: يمكن أن يتخلص الفرد من موقف يجد فيه نفسه تحت ضغط قبول تعاطي المخدر أو التدخين بأن يقول الفرد عبارة مضحكة حول المخدرات والتدخين "نكته" أو يأخذ موضوع التعاطي بطريقته هزلية، بحيث يفهم المروج بأن هذا الفرد لا يرغب في التعاطي ويسخر من ذلك، أو يصرف انتباه المروج إلى موضوع آخر.
3. **قل (لا) مع ذكر السبب**: عندما يعرض عليك مروج المخدرات أن تجرب السجائر أو تناول مادة غريبة، تعتقد في نفسك بأنها مخدرات، قل لا، ثم اذكر سبب الرفض مباشرة. واذكر مضار التدخين أو المخدرات على صحة التعاطي، قل بأن لديك أهداف وطموحات تريد أن تحققها بعيداً عن مشاكل المخدرات والتدخين الصحية والاجتماعية والنفسية وغيرها.
4. **التجاهل**: مهارة التجاهل قائمة على التظاهر بعدم سماع مروج المخدرات حين يطلب من الفرد أن يتعاطى المادة المخدرة. إن هذا الأسلوب قائم على تجاهل طلب المروج تماماً، وفتح حديث آخر في أي موضوع بعيد عن تعاطي المخدرات لصرف انتباه المروج إلى الموضوع الجديد.
5. **اقترح نشاطاً بديلاً**: لدى كثير من الشباب والشابات فراغ ومتسع من الوقت قد يدفعهم إلى تجربة المواد المخدرة من باب التسلية السلبية وتمضية الوقت. لذا، فإن قضاء الوقت في الأمور النافعة مثل ممارسة الرياضة، التنزه في الحدائق المجاورة، أو الدخول في الفرق التطوعية يملئ هذا الفراغ ويقلل من فرص تعاطي المواد المخدرة. فعندما يعرض المروج المواد المخدرة وأنها فكرة لتمضية الوقت، بادر باقتراح نشاط بديل من الأنشطة الرياضية والاجتماعية والترفيهية، لصرف النظر عن فكره التعاطي.
6. **مغادرة المكان**: عندما يكون الفرد في موقف صعب ويشعر بالحرج لقول " لا "، فإن أفضل مهارة لرفض التعاطي هو مغادرة المكان فوراً، عن طريق اختلاق عذر ملح يدعوك للمغادرة كأن يتظاهر الفرد باستقبال رساله أو مكالمه مهمه، أو لديه موعد مهم مع الأسرة أو أحد الأقارب في المنزل.



تذكر أنك المسؤول أمام الله عن ارتكابك أي مخالفات شرعية، تعود بالضرر عليك صحياً.

## نشاط 7-10 العيادة الصحية، تطبيق مهارات الرفض.



اقرأ المواقف الحياتية بعناية، وأضف إحدى مهارات الرفض في معالجة الموقف. وناقش اختيارك مع زملائك في الصف، والأسرة.

- الموقف 1: يعرض عليك فرد ما تدخين سيجارة، ويقول بأن التدخين ينشط الذاكرة. اختر إحدى مهارات الرفض، واكتب إجابتك هنا

الموقف 2: تعرض عليك صديقك تجربة الشيثة للتسلية وامضاء الوقت.

اختر إحدى مهارات الرفض، واكتب إجابتك هنا

الموقف 3: ذهبت مع أحد أصدقائك لممارسة الرياضة في أحد الملاعب العامة، ووجدت فرد غريباً يعرض مادة مخدرة ويقول بأنها تزيد النشاط البدني وتقوي العضلات.

اختر إحدى مهارات الرفض، واكتب إجابتك هنا

ماذا تعلمت؟



- عوامل الخطورة هي العوامل التي تزيد من فرصة تعاطي المخدرات أو استخدام التبغ.
- عوامل الوقاية هي العوامل التي تساعد في تقليل فرص الوقوع في تعاطي المخدرات أو استخدام التبغ.
- مهارات الرفض تمكن الشباب من مقاومة ضغوط الآخرين لاستخدام المواد المخدرة والتبغ لأول مرة، ليصبحوا قادرين على التعامل مع مواقف التعاطي بفاعلية وحكمة.

وضّح عاملين من عوامل الخطورة الشخصية المتعلقة بتعاطي المخدرات؟  
ضعف مهارات الرفض، ومواجهة الضغط السلبي للأقران، التهور والاندفاع عند الشباب  
وصغار السن.



## إثراء



اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات  
(2016): الوقاية من تعاطي  
المخدرات والمؤثرات العقلية، المملكة  
العربية السعودية. يمكن الوصول  
إليه من خلال الباركود.

## تفكير ناقد



- لماذا تقول كلمة "لا" عندما يقدم لك فرد أقراناً غريباً بحجة أنها مقوية للذاكرة؟

قد تكون هذه الأقران نوع من أنواع المخدرات

التي تسبب الإدمان؛ فاقع ضحية تعاطي المخدرات

## مراجعة ختامية للفصل السابع

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة :

..... هي مرحلة من مراحل تعاطي المخدرات يحتاج فيها الفرد إلى المخدر ليخفف الألم

وليشعر بأنه فرد طبيعي :

(ج) مرحلة الإدمان.

(أ) مرحلة الاعتماد.

(د) مرحلة الرغبة.

(ب) مرحلة التحمل.

■ المكون المسؤول عن إدمان السجائر هو :

(ج) التبغ.

(أ) النيكوتين.

(د) الكافيين.

(ب) القطران.

■ السؤال الثاني: اذكر ثلاث من التغيرات الجسمية التي تحدث في الجسم عند التوقف عن استهلاك التدخين؟

بعد 20 دقيقة من آخر سيجارة، يعود كل من الضغط وضربات القلب، ودرجة حرارة الجسم لمستوياتها الطبيعية.

بعد 8 ساعات ينخفض مستوى أول أكسيد الكربون، ويرتفع معدل الأوكسجين في الدم. بعد 24 ساعة تنخفض خطورة الإصابة بنوبة قلبية.

■ السؤال الثالث: صف مهارتين من مهارات الرفض لتجنب المشاركة في سلوك لا ترغب فيه؟

قل: لا، مع ذكر السبب.

التجاهل.

اقترح نشاطا بديلا.

مغادرة المكان