



قد تبدو حلاً لأزماتك النفسية.. ولكنها أيضاً سبب لمخاطر كثيرة ماذا تعرفين عن المهدئات؟

قد تخلصك من الألم والتعب.. ولكن... حذار من الإدمان!

ملايين الناس في أنحاء العالم يتناولون المهدئات، بعد أن أصبح التوتر سمة العصر، كثيراً من الناس في البلاد العربية باتوا يعتمدون على تلك المهدئات، الموصوفة طبياً، أو المجلوبة من أي مكان دون أي إشراف.. وأصبح هؤلاء أسرى لتلك العقاقير، وصاروا غير قادرين على التوقف عن تعاطيها، حتى لو أرادوا ذلك.

أنواع المهدئات:

المهدئات، وهي عقاقير، أدوية، حبوب، كبسولات، توصل إليها العلم وطورها بعد مجهود شاق وبحث مستمر، وهي تنقسم إلى مجموعتين:

1- تُنظف من نشاطات المخ، وتهدئ من عمل الجهاز العصبي المركزي ككل، مثل المنومات المعروفة باسم «البايبتيورات»، وهي في جرعاتها الصغيرة تزيل الموانع من الشعور الإنساني (أي تترك الإنسان يتصرف بحرية لا شعورية أكثر)، لكنها في كمياتها الكبيرة تؤثر على العقلانية والقدرة على تحمل المسؤولية، حيث يحس الإنسان بالدوخة والنوم، كما أنها قد تؤدي إلى الغيبوبة، وقد يتوقف عمل القلب والرئتين إذا زادت الجرعة عن حدّها المطلوب.

2- تعمل في أجزاء محدودة من المخ تتعلق بالوجدان والمشاعر، وهي أسلم نسبياً من البايبيتيورات، وتسمى بالبنزوديازيبينات Benzodiazepines، ولها خاصية التهدئة ومنع الخوف، دون تأثير على عمل قشرة المخ.

الاعتماد النفسي والجسدي على الإدمان..

1- الاعتماد النفسي تكون فيه حاجة المريض إلى تناول العقار، فقط للحصول على الانشراح والتأثير اللطيف، أو على الأقل لإزالة الأحاسيس المؤلمة والمتعبة وغير المرغوب فيها.

2- أما الاعتماد الجسدي، فيعني احتياج الجسم إلى استمرارية تناول الدواء، بصرف النظر عن فائدته من عدمها. كما تظهر على المدمن آثار انسحاب العقار من الجسم واضحة عند التوقف عن تعاطيه، مثل الضيق، والعرق الغزير، والدوخة، والذوار، والغثيان، وجفاف الحلق، مع الرغبة الشديدة في تناول الدواء، وإذا فعل، زالت تلك الأعراض، مما يؤكد عملية الاعتماد الجسدي.

وتجدر الإشارة هنا إلى شيوع إدمان العقاقير ذات التأثير النفسي، خاصة في الولايات المتحدة ودول غرب أوروبا وبعض الدول العربية، ومن الصعب التكهن بالذين يتهددهم شبح الإدمان، وبعض الناس يخافون من مجرد تناول حبة واحدة أو قرص واحد، لكن تزيد خطورة الاعتماد مع طول فترة العلاج، ويجب أن يكون الأمر كله تحت إشراف الطبيب، وتعتبر فترة سنة أو أكثر أمراً غير مستحب، إلا إذا اقتضت الضرورة عكس ذلك، كذلك فإن الجرعة

الدوائية تحدد درجة الاعتماد، فكلما زادت الجرعة، زاد معها خطر الاعتماد، في حين أن الدراسات قد أثبتت أيضاً أن تناول جرعات صغيرة على فترات طويلة يولد الاعتماد، وبشكل عام، فإن المدمنين على العقاقير غير الموصوفة طبياً لديهم قابلية أكثر للاعتماد على الأدوية ذات التأثير النفسي.

مجموعات يتعاطون المهدئات:

1- وهي المجموعة التي تتمثل بشخص يجد صعوبة في النوم ليلاً بسبب مشاكل تتعلق بعمله، مثلاً، لأن رئيسته المباشر تنتقده بشدة، ودون أي سبب واضح، هذا الإنسان خجول ويجد صعوبة في مواجهة رئيسته، وعند ما توجه إلى الطبيب، وصف له الآخر منوماً معيناً بجرعة تتراوح بين 5 - 10 ملغم قبل النوم، وبعد أيام أحس ذلك الشخص بالقدرة على النوم، وبالعهدوء أثناء النهار، فواجهه مشاكل العمل بحسب، وبعد أسبوعين خفض الجرعة إلى 2.5 ملغم، وفي الأسبوع الثالث لم يعد الرجل في حاجة إلى أية حبوب، واستطاع النوم دون مشاكل، ينتقد البعض المهدئات على أنها تعالج الأعراض، وليس المرض، والمثال السابق خير دليل على ذلك، إلا أن الاعتماد أو الإدمان مسألة تعتمد على الشخص المتعاطي نفسه، ومن هنا يكون انتقاد عملية صرف ووصف المهدئات تنفساً في

2- غير محله، المجموعة التي تسبب اعتماداً وقتياً عليها (بعد استعمال المهدئ) فإذا أخذنا رجل أعمال مثلاً يعمل تحت ضغط شديد، ويعاني من التوتر والإجهاد، نصحه طبيبه بتناول عقار معين مرتين يومياً، مما ساعده على التغلب على أعراض القلق، بعد خمسة أسابيع شجعه طبيبه على خفض الجرعة، لكنه لم يستطع الإقدام على ذلك، وأصيب بالخوف والضيّق.

3- المجموعة التي تستخدم المهدئات وغيرها لفترة طويلة، لكن دون الاعتماد عليها.

4- المجموعة التي تستخدم المهدئات بشكل مزمن، لأنها تعاني من حالة مرضية مزمنة.

5- المجموعة التي يعتمد الشخص فيها اعتماداً كلياً على المهدئات، حيث يؤدي التوقف عن تناولها إلى آثار انسحاب كاملة ومتعبة جداً.

6- المجموعة التي يكون فيها الاعتماد في حالة ازدياد متواصل، نتيجة الدخول في حلقة مفرغة من المشاكل والمبررات المؤدية إلى استمرار التعاطي، وهنا تعمل المهدئات كمظلة تؤدي إلى زيادة الإفراط في تناولها، دون أي حل للمشكلة الرئيسية.

4 عوامل رئيسية للتوقف عن العقار

ماذا لو قرر المصاب التوقف عن تعاطي المهدئات؟ ما هي المشاكل التي قد تواجهه؟

تعتمد هذه المسألة على أربعة عوامل رئيسية وهي:

1- نوعية العقار: إذا كان المتعاطي يتناول الأسبرين مثلاً للصداع المستمر المرتبط بالتوتر، ويتناوله يومياً أكثر من مرة، فإن المسألة تظل محصورة في العادة، لا أكثر، لكن إذا استمر الألم وتناول المتالم مسكنات أقوى من الأسبرين، تحتوي على مواد مخدرة (كالغودابين مثلاً)، ومستنقات الأفيون، فإن الاعتماد والإدمان يكونان واردين تماماً.

2- الجرعة: كلما زادت الجرعة، زاد ثباتها بشكل يومي، ويستثنى من ذلك (مضادات الاكتئاب) والمعدلات التي يصفها الطبيب النفسي للمريض، وكذلك العقاقير المضادة للصرع والتشنجات.

3- مدة الاستخدام: عادة ما تزيد درجة الاعتماد بعد استخدام المهدئات لمدة تتراوح من أربعة أشهر إلى سنة من الاستعمال المستمر والثابت.

4 شخصية الانسان:

هناك شخصيات معينة لها سمات محددة تجد صعوبة في التوقف عن المهدئات، مثل الذين يعانون من قلق دائم، والمحتاجين إلى مساعدة الآخرين، والمتقلبي المزاج، غير القادرين على التأقلم مع متغيرات حياتهم، والمستسلمين للظروف والأخزين، والمتوترين الذين يستحيل عليهم الاسترخاء، والمشغولين دائماً بصحتهم العامة، أما المشاكل الشخصية والعائلية والاجتماعية، فتكاد تنحصر في توترات العمل، وعدم الإشباع الوظيفي، والشجار الزوجي المزمن، وعدم القدرة على البذل والعطاء، مع وجود مشاكل مادية حادة.

8 خطوات تساعدك على التوقف عن تعاطي المهدئات:

1- اختاري وقتاً مناسباً، بمعنى عدم وجود ضغوط حياتية معينة،
2- أن تكون الجرعة الإجمالية لما تتناولينه في حدود المعقول، وهذه مسألة يحددها الطبيب المعالج.

3- اختاري عدد المرات التي تتناولين فيها عقارك قدر الإمكان.

4- التخفيف من الجرعة في بداية برنامجك أفضل من تخفيفها في آخره.

5- يجب الاحتفاظ ببعض الحبوب من العقار الذي تنوين التوقف عنه، كضرورة للطوارئ.

6- تذكر أنك قادرة على التحكم في أمر مهم يتعلق بك، وتذكر أنك غير مسلوية الإرادة.

7- تعلمي كيف تتنفسين في بطنك وهدوء.

8- حاولي أن تبوح بمشاكلك، وبما يدور في رأسك إلى شخص تثقين به.

هناك شخصيات معينة تجد صعوبة في التوقف عن المهدئات، مثل الذين يعانون من قلق دائم، والمحتاجين إلى مساعدة الآخرين، والمتقلبي المزاج.

«عموماً، معظم الأشخاص في العالم لا ينامون بشكل كاف، وهذه حقيقة مؤسفة»

هذا ما يقوله جون شنيرسون أحد الأطباء في مستشفى كمبريدج، موقفه هذا تؤيده دراسة علمية كانت تسعى للعثور على حل لمشكلة الرياضيات عند أولئك الذين لا ينامون كثيراً. لقد تم الطلب من المتطوعين لهذه الدراسة بتطبيق قاعدة رياضية للعثور، بواسطة رقم، على رقم آخر. بعد ثماني ساعات، قام الأطباء بإبلاغهم أن هناك طريقة سهلة للعثور على الجواب وطلبوا منهم أن يبحثوا عنه. المتطوعون الذين ناموا خلال هذه الساعات الثمانية والذين عثروا على الجواب كان عددهم أكثر مرتين من غيرهم. أولئك الذين أمضوا ليلاً أبيض هم أيضاً أضعف من أولئك الذين عملوا طوال النهار والذين استجوبوا خلال المساء.

دراسات تشير الى فوائد النوم في تحسين القدرات الذهنية

النوم العميق يجعلك أكثر ذكاءً

ما الذي نستنتج؟ أن النوم مفيد للحسابات الرياضية؟ دون شك، ولكن شرط أن لا نهمل النوم بشكل كاف، خلال نومنا، تحدث تحولات ما في الدماغ، تسمح لنا بمقاربة جذية وفعالة للمشاكل التي نواجهها.

إذن، عندما نعلم أن 23% من الشباب الذين تبلغ أعمارهم 16 عاماً يستطيعون في الليل مرة على الأقل في الأسبوع، بواسطة هاتفهم المحمول، نتساءل عن النتائج التي يمكن أن يحصلوا عليها في اليوم التالي في امتحان الرياضيات!

وماذا عسانا نقول إذا كانت حصص الرياضيات، وبدل أن يكون توقيتها في الصباح أن تصبح في نهاية النهار؟ أو يمكن القول أنه يجب أن يتم اقتراح تقديم نصف قبولة من 30 دقيقة قبل كل امتحان، لأن هذه المدة تبدو كافية لإدخال المستجدات النافعة للدماغ.

نامي أكثر لتصبحي أكثر ذكاءً النوم هو من أكثر العوامل التي تؤثر إيجابياً على صحتك وعلى معنوياتك وجمالك أيضاً، فعدا عن كونه يريح الروح والنفس فإنه أيضاً يساعد على تنشيط الذاكرة والذكاء لدى الإنسان، نامي أكثر كي تستعدي أجمل الذكريات التي

حصلت في حياتك، وكفي تصبحي أكثر تركيزاً في النهار على تفاصيل كثيرة وأكثر قدرة على الحكم على الأمور. لقد اكتشف الباحثون الأميركيون في جامعة هارفرد أن النقص في النوم، يسبب مشاكل في طريقة عمل الدماغ وخاصة في المنطقة المسؤولة عن كل المعلومات المتعلقة بالذكريات الجديدة التي تلقاها مؤخراً.

كما اكتشف الباحثون في الأكاديمية العسكرية للطب في هارفرد أن النوم لديه أهمية أساسية بالنسبة إلى الذاكرة، وخاصة فيما يتعلق بالقدرة على إعادة إنتاج الأفعال التي تم استيعابها حديثاً. إن دماغ الإنسان كما يؤكد هؤلاء العلماء لا يكون في حالة سلبية أبداً أثناء النوم، بل على العكس تماماً فهو يثبت المعلومات التي تم تلقيها أثناء اليقظة ويحتفظ بها ليستقبل المعلومات الجديدة في اليوم التالي. إن النوم لا يؤثر إيجابياً فقط عليك بل على الجميع، فالأطفال مثلاً يمكنهم أن يتمتعوا بقدر أكبر من الذكاء في حال ناموا بشكل جيد، إن هذه الأبحاث تشرح جيداً كيف أن الأطفال الذين لا ينامون بشكل كاف يواجهون صعوبات دراسية جمة قد يجهل الأهل أسبابها، لذلك فانتبهوا جيداً السبب يمكن في قلة النوم.

