



شب را صبح و صبح را شب می‌کند، بدون اینکه هیچ چیز پریش مهم باشد، به مر حله‌ای رسیده است که حتی خانواده، دوستان و آشنایانش هم پریش اهمیتی ندارند. فقط و فقط یک چیز پریش مهم است: «مواد» روز اولی که می‌خواست «گل» بکشد، فکرش را صرف نمی‌کرد به چنین سرنوشتی دچار شود. تصور می‌کرد فقط یک بار از این ماده مخدر مصرف می‌کند و بعد برای همیشه آن را کنار می‌گذارد، اما یک بار، دوبار، ۱۰ بار و ۱۰۰ بار سراغش رفت و نه تنها به کنار گذاشتن آن فکر هم نکرد بلکه سراغ مواد مخدرهای دیگر هم رفت و زندگی‌اش را تباہ کرد.

# گلی که زندگی را پریر می‌کند!

چند سالی است آمار مصرف «گل» در دهه‌های سنی مختلف رشد کرده است و در میهمانی‌ها و بعضی جمع‌های نوجوانان و جوانان این ماده مخدر دیده می‌شود. گویا همراه داشتن و مصرف گل مانند سیگار کشیدن، قبیح خود را از دست داده است. شاید در شروع مصرف این ماده مخدر هیچ تغییری در ظاهر افراد دیده نشود، اما به مرور زمان در بدنند وجودشان نفوذ و در یک چشم به هم زدن آنها را اسیر می‌کند. در واقع مصرف‌کنندگان اسیر ماده‌ای می‌شوند که حاضر هستند برای به دست آوردن آن، هر کاری انجام دهند.

## «گل» قطعاً اعتیادآور است

سال‌هاست استفاده از مواد مخدر به سنتین نوجوانی رسیده است. برخی تصور می‌کنند «گل» اعتیادآور نیست، اما این یک تصور اشتباه است، چرا که به مرور زمان میزان وابستگی به مصرف «گل» در فرد به قدری زیاد می‌شود که او بدون اینکه متوجه شود به دنبال این ماده مخدر می‌گردد. از طرفی، اظهار نظرهایی که از سوی نوجوانان مطرح شده نشان می‌دهد مصرف گل بعد از مدتی عادی می‌شود و آنها پس از یک بازه زمانی، به سمت مصرف مواد پرخطر تر می‌روند.

گفته می‌شود مصرف گل سومین رتبه مصرف مواد مخدر در کشور را دارد و بیشترین مصرف را در کمترین گروه‌های سنی به خود اختصاص داده است. به گفته کارشناسان حوزه اعتیاد، علامت فیزیکی مصرف گل شامل خشکی دهان، گیجی، عدم تمرکز و تغییر مدل صحبت کردن و علامت‌های رفتاری مصرف آن نیز شامل خشم، پرخاشگری و استانه تحمل پایین است که خانواده‌ها می‌توانند از روی این نشانه‌ها هوشیاری خود را نسبت به جوانان و نوجوانان بیشتر کنند. مصرف‌کنندگان این ماده مخدر اعتیادآور، افسرده و منزوی نیز می‌شوند.

## لزوم حضور دائم روان‌شناس و مشاور در مدارس

تأثیر پذیری در دوره نوجوانی از همسالان و اتفاقات محیط بسیار بالا می‌رود و خانواده‌ها باید شناسندگان حواس‌شان را جمع کنند.

در این رابطه سنان طغرای، روان‌شناس به «جوان» می‌گوید: «اعتیاد از سنین کم می‌تواند آینده یک نوجوان را به طور کامل از بین ببرد. در این رابطه خانواده، نقش پررنگی در تربیت نوجوان ایفا می‌کند، بنابراین اولین کاری که یک خانواده سالم می‌تواند برای فرزندش انجام دهد، فراهم کردن یک محیط امن برای اوست، در واقع توجه، حمایت و عشقی که خانواده به فرزندش می‌دهد، تضمینی برای سلامت روان فرزند نوجوانش است تا در مقابل فشارهای اجتماعی و روانی دوام بیاورد.»

او ادامه می‌دهد: «خانواده می‌تواند بستر رشد سالم فرزند را فراهم کند. اگر خانواده، سالم زندگی کند و مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر از سمت‌شان عادی‌سازی نشود، آن وقت خطر گرفتار شدن فرزندشان در دام اعتیاد بسیار کمتر می‌شود.»

طغرای در پاسخ به این سؤال که چه نشانه‌هایی در نوجوانان حاکی از خطر اعتیاد دارد، می‌گوید: «نشانه‌هایی مثل تغییر در رفتار، خلق و خو، خواب، اشتها و همچنین دیر خانه آمدن و ارتباط زیاد با دوستان را خانواده‌ها باید زیر نظر داشته باشند. اگر این تغییرات را می‌بینند، نباید به راحتی از آنها گذر کنند. آنها باید بدون تهدید و درگیری برای درمان فرزند خود اقدام کنند نه اینکه راه انداختن بحث و جدل اوضاع را خراب‌تر سازند.» این روان‌شناس نسبت به نوجوانان دبیرستانی که تحت فشار تحصیلی و روانی زیادی نسبت به کنکور و امتحانات نهایی قرار دارند نیز هشدار می‌دهد و اظهار می‌کند: «به دلیل فشارهای تحصیلی در دوران دبیرستان لازم است روان‌شناس و مشاور به صورت دائمی در مدرسه حضور داشته باشند. به عقیده من حضور یک روز در هفته مشاور در مدرسه فایده چندانی زیادی ندارد.» به گفته او، عمده افراد مراجعه‌کننده اولین تجربه مصرف ماده مخدر را سن نوجوانی اعلام کرده‌اند. این یعنی وقتی فرد هیچ آگاهی‌ای ندارد و هیچ آموزشی از خانواده و مدرسه و جامعه ندیده و همچنین قدرت «نه» گفتن را ندارد، خیلی راحت در دام اعتیاد گرفتار می‌شود. طغرای می‌گوید: «آموزش‌هایی چون «مهارت نه گفتن» برای دانش‌آموزان الزامی است، آنها باید اطلاعات لازم را نسبت به خطرات مواد مخدر داشته باشند، اما وقتی تعداد دانش‌آموزان در مدرسه زیاد است و مشاور دائم در دسترس آنها قرار ندارد، تحقق این امر بسیار نمی‌شود. در صورتی که اگر تعداد مشاوران در مدرسه بیشتر و حضورشان نیز دائمی شود، آنها می‌توانند برای سلامتی جسمی و روانی دانش‌آموزان و حتی خانواده‌های‌شان مؤثر واقع شوند. این انتظاری است که ما از مدیران مدرسه و آموزش و پرورش داریم.»

## پناه بردن به ماده مخدر برای فرار از استرسی

اما چرا مصرف مواد مخدر در میان دانش‌آموزان رشد داشته است، این روان‌شناس علت آن را رهایی از استرسی‌های ناشی از کنکور و امتحانات نهایی می‌داند. او می‌گوید: «مراجعی داشتم که کنجوری بود، او می‌گفت هم‌کلاسی‌هایش که خود درگیر مواد مخدر بودند، مدام به او می‌گفتند که با مصرف این مواد استرسی و اضطرابش کمتر می‌شود و برای درس خواندن می‌تواند تمرکزش را بالا ببرد. متأسفانه او پذیرفته بود اما در نهایت ترک تحصیلش اش معلق شده بود بلکه به مصرف مواد مخدر نیز اعتیاد پیدا کرده بود.»

این روان‌شناس با بیان اینکه در حال حاضر مصرف گل در میان جوانان و نوجوانان در مدارس و دانشگاه‌ها بسیار دیده می‌شود، تصریح می‌کند: «اکثر نوجوانانی که درگیر اعتیاد شده‌اند، می‌گویند برای رهایی فشارهای اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی دنبال یک سرخوشی و مسکن موقت بوده‌اند. آنها می‌گویند پس از مصرف این مواد مخدر دقایقی با ساعتی را تجربه کرده‌اند که از تمام مشکلات و دردها فاصله گرفته‌اند و این به قدری برای‌شان جذاب بوده است که بارها و بارها آن را مصرف کرده‌اند. برای همین قبل از اینکه به خودشان بیایند، فهمیده‌اند در دام اعتیاد گرفتار شده‌اند.»

طغرای بر اعتیادآور بودن «گل» تأکید می‌کند و می‌گوید: «برخی از افراد به صورت ماهرانه، نوجوانان را گول می‌زنند و آنها را مجاب می‌کنند که مصرف این ماده مخدر اصلاً اعتیادآور نیست. این حرف‌ها باعث می‌شود فرد قبول کند برای یک بار هم که شده این ماده مخدر را امتحان کند، اما این روند همیشه ادامه پیدا می‌کند و در نهایت موجب اعتیادش می‌شود.»

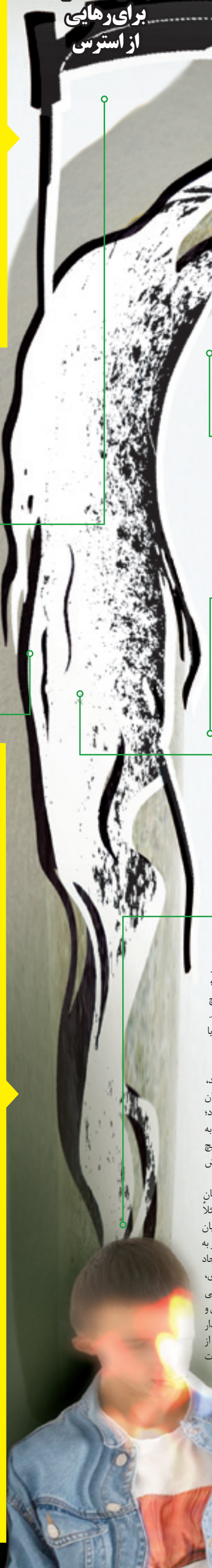
## دسترسی به ماده مخدر آسان‌تر از همیشه

«متأسفانه مدام راحت گل به راحتی در دسترس است.» این اطغرای می‌گوید و ادامه می‌دهد: «اینکه اینقدر راحت گل در اختیار نوجوانان و جوانان قرار می‌گیرد و ما بارها و بارها می‌شنویم که آنها می‌توانند با یک تلفن ساده «گل» را جلوی در خانه‌شان تحویل بگیرند، فاجعه است.» این روان‌شناس با بیان اینکه عادت به مصرف دخانیات یک نوع اعتیاد است و مصرف دخانیات می‌تواند در اعتیاد داشتن دانش‌آموزان تأثیر داشته باشد، توضیح می‌دهد: «طبق استناد به مقالات، تحقیقات و همچنین تجربه کار با مراجعان، درصد بسیار بالایی از افراد مراجعه‌کننده برای ترک اعتیاد، سیگاری بوده‌اند. یک مقاله در این زمینه نیز منتشر شده است که در آن هزار و ۳۷۲ پرونده مراجعه‌کننده برای ترک مواد مخدر مورد بررسی قرار گرفته و نشان داده است شروع مواد مخدر از ۱۶ تا ۲۰ سالگی بوده است.»

او درباره آمار گرفتاری دانش‌آموزان و دانشجویان در دام اعتیاد توضیح می‌دهد: «به دست آوردن آمار در این زمینه قطعاً کار خیلی دشواری است و نیاز به ورود روان‌شناسان و مشاوران با مجوز مدیران آموزش و پرورش و آموزش عالی دارد، اما پیش‌بینی می‌کنم آمار مصرف گل

## گزارش «جوان» از پناه بردن نوجوانان به مواد مخدر

### به مواد مخدر برای راهی از استرسی



حافظه ضعیف

ماه‌هاست گل در مواردی به علت تأثیرگذاری در مغز می‌تواند روی حافظه و هوش افراد تأثیر گذار باشد



تغییرات در خلق و خو

احساسات خوشحالی، شوخ‌طبعی یا بی‌تفاوتی نسبت به موهوعات به فرد دست می‌دهد و گاهی ممکن است احساس خشم یا افسردگی داشته باشد



روان پریشی و توهم

افراد ممکن است پس از مصرف گل هذیان بگویند یا توهمات را تجربه کنند که نشان از تأثیر گل روی مغز آنها دارد



تغییر حس زمان

افکار بی‌نظم، آشفتگی و مزاحم‌سراغی این افراد می‌آید تا جایی که به اصطلاح حواس خود را از دست می‌دهند

در مدارس و دانشگاه‌ها تکان دهنده خواهد بود چرا که تعداد مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌ها در این گروه سنی افزایش داشته است.»

طغرای در پایان تأکید می‌کند: «خانواده‌ها باید آموزش کافی و مؤثر ببینند، آنها اگر در زندگی زناشویی خود تنش دارند، باید در اولین فرصت این تنش‌ها را حل کنند؛ ابتدای کار را به خاطر خود و بعد به خاطر فرزندان‌شان انجام دهند. همچنین به هیچ عنوان از نشانه‌ها و تغییرات عصبی که در فرزندان‌شان می‌بینند، به سادگی نگذرند. آنها باید در چنین شرایطی آرامش خود را حفظ کنند و اگر قدرت این کار را ندارند یا نمی‌توانند این مسئله را به تنهایی حل کنند، حتماً از متخصصان کمک بگیرند.»

## پیشگیری بهتر از درمان است

استمس گل است اما زندگی‌ها را برپیر می‌کند، آرام‌رام وارد تفریح و سرگرمی نوجوانان و جوانان می‌شود و یک مرتبه همه چیز را از آنها می‌گیرد؛ زیبایی، سلامتی و حتی عزت‌نفس. کسی که به دوتوب این ماده مخدر «نه» نمی‌گوید، دیگر هیچ چیزی برایش باقی نمی‌ماند و وقتی به خودش می‌آید که دیگر دیر شده است.

برای پیشگیری از گرفتار شدن نوجوانان و جوانان در دام اعتیاد راهکارهای زیادی وجود دارد. مثلاً آگاهی خانواده‌ها و تقویت کادر آموزشی و مربیان پرورشی برای گوشزد کردن مضرات مواد مخدر به دانش‌آموزان یکی از آنهاست. به طور حتم ایجاد مراکز فرهنگی نظیر کتابخانه‌ها و مراکز هنری، فنی و حرفه‌ای، پارک‌ها، فضاهای ورزشی و تفریحی برای ارتقای سطح فرهنگی نوجوانان و جوانان و گذراندن اوقات فراغت آنان در این مراکز اثرگذار خواهد بود. در دسترس بودن مواد مخدر یکی از علل عمده اعتیاد است که کنترل آن از پیشنهادات خود معتمدان بوده است، بنابراین پاک‌سازی جامعه از مواد مخدر یکی از

## مهم‌ترین راه‌های پیشگیری است استفاده از تجارب علمی

و عملی کشورهایی که در زمینه مبارزه با مواد مخدر موفق شده‌اند نیز مؤثر واقع خواهد شد. به طور حتم با معناد شدن یک نوجوان یا جوان، یک خانواده تحت تأثیر قرار می‌گیرد و آثار منفی آن در جامعه بروز می‌کند، بنابراین مثل خیلی از موارد دیگر ششمار «پیشگیری بهتر از درمان است» نیز در رابطه با اعتیاد صدق می‌کند که باید هر چه بیشتر به آن توجه شود.

## تبلیغات خوش رنگ و لعاب برای فروش ماده مخدر!

■ مواد مخدر بدون هیچ ترس و واژه‌های در فضای مجازی تبلیغ و فروخته می‌شود. صاحبان این تبلیغات تمام تلاش‌شان را می‌کنند قبیح استفاده از مصرف مواد مخدر را بریزند و آن را عادی‌سازی کنند. اصلاً منفعت و سود آنها در همین است؛ اینکه روزبه‌روز به تعداد مشتریان اضافه شود. آنها بیشتر فعالیت‌شان قشر نوجوانان و جوانان را نشانه گرفته است و تا حدودی با معرفی مخدرهای جدید به ویژه گل، توانسته‌اند به اهداف‌شان برسند.

این دست از قاچاقچیان دیگر در پارک‌ها و اطراف مدارس برای پیداکردن مشتری پرسه نمی‌زنند و با راه‌اندازی چند صفحه در اینستاگرام یا کانال تلگرامی، مشتری‌های جدید پیدا می‌کنند، هر چند پلیس فتا و پلیس مبارزه با مواد مخدر تلاش خود را می‌کنند با این ساقی‌های مجازی برخورد کنند اما دنیای مجازی به قدری پیچیده و گسترده است که به طور حتم دست پلیس به همه آنها نمی‌رسد.

آن طور که مسئولان پلیس اعلام می‌کنند، بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد افراد به مواد مخدر دسترس پیدا کنند. در این میان ساقی‌های مجازی برای اینکه افراد را بیشتر ترغیب به خرید مواد مخدر به ویژه گل کنند، در فضای مجازی آن را عرضه می‌کنند و این در دسترس بودن، باعث می‌شود افراد بیشتری ترغیب به خرید مخدرها شوند.

تیرماه بود که سردار اسکندر مؤمنی در مراسم سالروز جهانی مبارزه با مواد مخدر با بیان اینکه گزارش‌های جهانی حاکی است قاچاق و مصرف مواد مخدر و متامفتامین‌ها همچنان در جهان در حال گسترش است، گفت: شواهد نشان‌دهنده افزایش استفاده از اینترنت در تجارت، قاچاق و خرید و فروش مواد مخدر و روانگردان‌ها در جهان است.

سال‌هاست نگرانی‌ها درباره خرید و فروش مواد مخدر در فضای مجازی مطرح می‌شود، مثلاً سرهنگ محمد بخشنده، رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران بزرگ در سال ۹۸ گفته بود: «برای ما، خرید و فروش گل در فضای مجازی خیلی نگران‌کننده است، الگوی غالب مصرف در تهران، تریاک، هروئین، شیشه، حبشیش و گل است. انطور که مشخص است شبکه‌های اجتماعی در عصر جدید تبدیل به فضایی برای تهیه و خرید و فروش مواد مخدر و روانگردان شده‌اند. با نگاهی گذرا در شبکه‌های اجتماعی چون اینستاگرام مشخص می‌شود تعدادی از صفحات و کانال‌ها اقدام به خرید و فروش مواد مخدر می‌کنند و انطور که صاحبان این صفحات اعلام کرده‌اند مواد مخدر را طی زمانی کوتاه به در خانه‌ها می‌فرستند. در چنین شرایطی نیاز است با قدرت گرفتن موادفروشان در فضای مجازی، نظارت‌نهادهای مختلف همچون پلیس فتا نیز قوی‌تر شود.



مشکل در تفکر و حل مسئله

مصرف کننده گل ممکن است نتواند حرف‌ها یی را به درستی بیان کند و نتواند در دست فکر کند و دست تصمیم بگیرد



تغییر حواس

فرد معتاد هیچ درکی از محیط اطراف و گذر زمان ندارد و حتی احتمال دارد جملاتی بگوید که بی‌ربط باشد

## فاجعه است که «گل» به راحتی در اختیار نوجوانان و جوانان قرار می‌گیرد و بارها و بارها می‌شنویم که آنها می‌توانند با یک تلفن ساده آن را جلوی در خانه‌شان تحویل بگیرند



## فروش کاغذهای مصرف «گل» در دهه‌های روزنامه‌فروشی!

### مجید اهری، رفتارشناس و آسیب‌شناس اجتماعی

با گسترش مبارزه با قاچاقچیان و تولیدکنندگان مواد مخدر، این افراد روش کار خود را عوض و مواد مخدری را با نام و ظاهر جدید اما در همان زنجیره خاتمان برانداز عرضه می‌کنند. یکی از این مواد «گل» است که از شکوفه‌های تازه بذر شاهدهانه گرفته می‌شود و به نوجوانان و جوانان که اصلی‌ترین مشتریان هستند، عرضه می‌شود. متأسفانه سهولت دسترسی و فراوانی ماده مخدر «گل» از یک سو و ظاهر فریبنده آن از سوی دیگر موجب گسترش مصرف‌کنندگان و معتادان به این ماده خطرناک شده است.

مافایای مواد مخدر با تبلیغات دروغ و غلط این ماده را در زنجیره مواد غیراعتیادآور معرفی می‌کنند، در صورتی که با یک بار مصرف، این ماده اعتیادای خطرناک در فرد ایجاد می‌کند.

اغلب مشاهده می‌شود در دهه‌های فروش سیگار و مطبوعات، کاغذهای مصرف گل که به «پیپر» معروف هستند به صورت دانه‌ای و چندتایی به فروش می‌رسد. به رغم مبارزات گسترده در این زمینه اما تاکنون توفیقات چندانی در مقابله و ریشه‌کنی فروش ماده مخدر گل ملاحظه نشده است. بدتر اینکه برخی مسئولان و دست‌اندرکاران به خاطر جلوگیری از گسترش و معرفیت این ماده خطرناک کمتر درباره آن حرف می‌زنند.

به دلیل ارزان‌ی و فراوانی «گل» و سهولت مصرف آن، اغلب در مسیر خانه تا مدرسه و برعکس و حتی در پارک‌ها ملاحظه می‌شود که به راحتی این ماده مخدر از طرف نوجوانان و جوانان مورد استفاده قرار می‌گیرد و به خاطر تأثیر مستقیم بر سلول‌های مغزی و ایجاد نشاط کاذب در مصرف‌کننده یک نفر آن را تهیه می‌کند و همراه با چند نفر از دوستان خود آن را مصرف می‌کنند. والدین و مربیان آموزشی باید همه تلاش خود را به کار گیرند با کنترل روابط نوجوانان و جوانان مخصوصاً در مسیر رفت‌وآمد، اجازه ندهند این بچه‌ها در باتلاق هولناک اعتیاد سقوط کنند. همچنین مسئولان باید با تعیین و معرفی سرگرمی‌های جایگزین و ارزش‌قیمت به نوجوانان و جوانان جلوی گرایش و خرتن و پسران جوان را به سمت این ماده مخدر بگیرند و در فرصت‌های مناسب آثار مغرب و زبان‌های غیر قابل جبران و خطرات مصرف مواد مخدر از جمله گل را به جوانان یادآوری کنند.

متأسفانه سرگرمی‌های سالم و ارزش‌قیمت در اختیار نوجوانان و جوانان قرار نمی‌گیرد و گاهی آنها برای داشتن یک تفریح باید نیم‌میلیون تومان هزینه پرداخت کنند. در چنین شرایطی برخی از آنها دور هم جمع می‌شوند و پول‌های‌شان را روی هم می‌گذارند و مشغول استعمال «گل» می‌شوند که از هر تفریحی برای‌شان ارزان‌تر است، به همین دلیل ایجاد تفریحات و سرگرمی‌ها برای نوجوانان و جوانان ابتدا به وسیله دولت و نهادهای متولی باید صورت پذیرد، چرا که در صد قابل توجهی از خانواده‌ها توانایی عرضه سرگرمی و تفریحات به فرزندان را ندارند و در آمد آنها جوابگوی تهیه و عرضه این اقلام نیست.