



همیشه پای مواد مخدر در میان نیست، از شکل‌های دیگر اعتیاد چه می‌دانید؟

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد

مانند سیگار، قلیان و... که این روزها بسیاری از افراد جامعه با آن دست به گریبان هستند. برای درک بهتر موضوع سراغ دکتر نیکزاد قنبری رفته ایم؛ دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی از دانشگاه شهید بهشتی و درمانگر اعتیاد که در دو حوزه پیشگیری و درمان مشاوره می‌دهد.

معتاد نامیده شویم لازم نیست حتما درگیر سنتی و صنعتی باشیم و اگر در استفاده از هر چیزی افراط کنیم، زنگ خطر ورود به محدوده اعتیاد به صدا درمی‌آید. در این گزارش می‌خواهیم نکاتی را درباره اعتیاد به چیزهایی غیر از مواد مخدر مطرح کنیم؛ از اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی گرفته تا خنثیاتی

وقتی صحبت از اعتیاد می‌شود، ناخودآگاه خرابه‌هایی را تصور می‌کنیم که افرادی در آن مشغول استعمال مواد مخدر سنتی و صنعتی هستند اما اعتیاد می‌تواند خیلی نزدیک‌تر از اینها باشد و ممکن است بدون این که آگاه باشیم در زندگی روزمره به آن مبتلا شویم. واقعیت این است برای این که از نظر علم روان‌شناسی

محمد وفایی

روزنامه نگار

داداش باژی ماژی داری؟

دکتر قنبری، هسته اصلی اعتیاد را «پاداش» می‌داند و معتقد است چیزی که به فرد لذت و دلخوشی زیاد و ناگهانی بدهد و از درد و رنج او کم کند، می‌تواند اعتیادآور باشد. «هر چیزی که این ویژگی را داشته باشد می‌تواند مرا معتاد کند، چه ماده مخدر باشد چه هر چیز دیگری. یعنی مثلا بازی‌های رایانه‌ای و چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی هم می‌توانند این نقش را ایفا کنند.

پایه و اساس اعتیاد یکی است مثلا ممکن است من حس کنم حال بد است، چند دقیقه با گوشی کار کنم و احساس کنم بهتر شده است. این اعتیاد است.» پدیده اعتیاد به گوشی‌های هوشمند (smartphone addiction) امروز در جهان وجود دارد و به نظر دکتر قنبری بیشتر در قشر جوان‌تر دیده می‌شود. «به ویژه در شرق آسیا این معضل خیلی فراگیر است.

در ایران هم آمار دقیقی وجود ندارد ولی فکر می‌کنم اعتیاد به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی رو به گسترش است. فهرست اعتیاد به چیزهای مختلف آن قدر بلندبالاست که حتی بعضی از کسانی که در حوزه اعتیاد کار می‌کنند هم به طور کامل به آن احاطه ندارند. در یک تعریف کلی می‌توان گفت هر چیزی که به شکل ناگهانی حال تو را خوب کند، می‌توانی به آن وابسته شوی و هر چه سریع‌تر حال بد را خوب کند، می‌تواند به همان نسبت اعتیادآوری بیشتری داشته باشد.»

تغییر رفتار؛ لازمه ترک اعتیاد

اولین چیزی که لازم است بدانیم این است که اعتیاد فقط یک نوع نیست و تعاریف آن تنوع گسترده‌ای دارد. دکتر قنبری می‌گوید به طور کلی اعتیاد به دو نوع «اثر مستقیم ماده» و «رفتار اعتیادی» تقسیم می‌شود. «در نوع اول تا وقتی اثر ماده در بدن هست عوارضی را در پی دارد که بسته به نوع ماده متفاوت است. یک سری مواد محرک مانند شیشه، کوکائین، LSD و... هستند که هوشیاری و آمادگی بدن را بالا می‌برند و در نقطه مقابل، افیون‌هایی مانند تریاک و هرویین قرار دارند.

خیلی وقت‌ها اتفاقی که می‌افتد این است که فرد، مصرف‌کننده مواد است و او را در جایی نگه می‌دارند که ترک کند. با این کار اثر مستقیم ماده از بدن فرد خارج می‌شود اما ممکن است شخص دوباره مصرف مواد را آغاز کند.» از اینجا می‌توان فهمید که اثر ماده تنها عامل نیست و برای ترک اعتیاد تغییر رفتار هم لازم است، دقیقا همان اتفاقی که در فرآیند اعتیاد به چیزهایی مانند گوشی هوشمند می‌افتد.

«بعد اذیت‌کننده و خیلی پیچیده، رفتار اعتیادی است. یعنی حتی اگر ماده هم در بدن شخص نباشد، ممکن است احساس کند از لحاظ روحی و روانی به آن وابسته است.» یک دسته‌بندی دیگر هم می‌توان در نظر گرفت و اعتیاد را به دو نوع اعتیاد به مواد مخدر و اعتیاد به چیزهای دیگر مانند گوشی هوشمند، فضای مجازی، سیگار و... تقسیم کرد.