«کمیکال» مهمانِ کشنده دورهمی های نوجوانان

آشنایی با ماده مخدری که به تازگی در میان نوجوانان دست به دست می‌شود و گفت‌وگو با یک مصرف کننده درباره عوارض وحشتناک آن

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

محوری

«خیلی خوبه، اصلا اعتیاد نداره، بیا امتحان کن و ...»، این جمله‌ای است که بارها و بارها از زبان مصرف کنندگان مواد برای ترغیب دوستان شان به امتحان یک ماده مخدر جدید و ناشناخته، شنیده شده است. جمله‌ای به ظاهر دلگرم کننده ولی دروازه‌ای بسیار خطرناک و نگران کننده به سوی وابستگی، جمله‌ای که این روزها برای فروش ماده جدیدی به اسم «کمیکال» یا شیمیایی کش استفاده می‌شود. در این بین، مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم گفته: «هم اکنون تهیه و سفارش پیتزا بیشتر از سفارش مواد زمان می‌برد! کمیکال یک تفاوت اساسی با سایر مواد مخدر دارد؛ آن هم این که مصرف آن بین بزرگ سالان کمتر دیده می‌شود و بین مصرف کنندگانش نوجوانان هم وجود دارد» (منبع: ایسنا). در ادامه با این ماده مخدر و عوارض مرگبارش آشنا خواهید شد و صحبت‌های یک مصرف کننده کمیکال را خواهید خواند.

کمیکال، بسیار خطرناک تر از حشیش

کمیکال جزو دسته مواد روان گردان است که به صورت دانه‌های ریز قهوه‌ای رنگ تولید می‌شود. در خصوص ترکیبات کمیکال نظرات مختلفی وجود دارد. برخی معتقدند که این ماده نوعی ماریجوانای صنعتی و دست ساز است که از ترکیب ماریجوانای سنتی و برخی مواد شیمیایی به دست می‌آید. اما آن چه که در بررسی‌ها به وضوح به آن اشاره شده، شدت تخریب و عوارض بسیار شدید آن است. در خصوص عوارض حشیش و مشتقات آن در همین صفحه بارها مطالبی چاپ شده است و می‌توان گفت که کمیکال عوارض شبیه به حشیش را با شدت بسیار بیشتری دارد.

عوارض کوتاه مدت و بلند مدت کمیکال

کمیکال همانند حشیش عوارض کوتاه مدتی همچون سرخوشی، خنده‌های زیاد، حساسیت زیاد شنوایی و بینایی، حالت تهوع، شل شدن بدن، افزایش فشار خون، اختلال در فعالیت های حرکتی و عوارض دراز مدتی همچون اختلال در حافظه و یادگیری، افسردگی، اضطراب و اختلال واقعیت سنجی دارد. البته همان طور که گفته شد، به دلیل وجود برخی مواد شیمیایی آثار آن به مراتب سریع‌تر و شدیدتر بروز می‌کند. همچنین مثل همه مواد شدت این عوارض با توجه به میزان، شدت و استمرار در استعمال و ویژگی‌های فردی از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

۲ نکته مهم در خصوص کمیکال

نکته اول این که بر خلاف تصور برخی از افراد، کمیکال اعتیادآور است و با توجه به عوارض شدید آن، ترک آن راحت نیست و فرد مصرف کننده به منظور ترک کمیکال نیازمند حمایت های حرفه‌ای و تخصصی در حوزه‌های روان پزشکی و روان درمانی است.

نکته دوم این است که جامعه هدف اصلی این نوع ماده نوجوانان و جوانان هستند. بررسی ها نشان می‌دهد که مصرف این ماده در مهمانی‌ها و دورهمی‌های گروه های نوجوان و جوان بیشتر یافت می‌شود بنابراین به نظر می‌رسد که به منظور پیشگیری از آلوده شدن این قشر از جامعه نیازمند برنامه های آگاه‌سازی و کسب مهارت های لازم در مقابله با فشار گروه همسالان برای مصرف هستیم. به همین دلیل در ادامه، چند توصیه و پیشنهاد به والدین برای پیشگیری از اعتیاد فرزندشان به کمیکال مطرح خواهد شد.

مهارت «نه گفتن» را به فرزند تان بیاموزید

نوجوانان و جوانان از گروه‌های سنی هستند که به شدت در معرض خطر استفاده از کمیکال قرار دارند. بنابراین والدین باید با آموزش مهارت نه گفتن، فرزندان‌شان را در برابر اعتیاد و اکسینه کنند. یافته ها نشان می‌دهد که اغلب افراد برای اولین بار در بین گروه همسالان و دوستان، استعمال مواد داشته‌اند. در خیلی از مواقع با یک تعارف ساده، نوجوان به دلیل ترس از طرد شدن از سوی گروه همسالان یا نیاز به تایید توسط این گروه در دام اعتیاد گرفتار می‌شود. حال اگر مهارت نه گفتن به نوجوان آموزش داده شود، به راحتی می‌تواند در برابر فشار گروه همسالان مقاومت کند. آموزش و انتقال صحیح این مهارت توسط والدین، داشتن رابطه صمیمانه و عاطفی و به دور از هر گونه تحقیر و سرزنش با نوجوان است. در صورت نیاز در خصوص کسب و انتقال این ویژگی می‌توانید از یک درمانگر متخصص در حوزه نوجوان کمک بگیرید.

یک مصرف کننده: مرگ را به چشم خودم دیدم

در ادامه، توجه شما را به گفت و گویی کوتاه با یکی از مصرف کنندگان کمیکال جلب می‌کنم. رضا ۲۲ ساله و مشهدی است. انواع مواد از جمله تریاک، حشیش و کریستال را مصرف کرده و هم اکنون بیشتر حشیش مصرف می‌کند. او تجربه مصرف کمیکال را هم داشته و از او می‌خواهم که درباره مصرف این ماده کمتر شناخته شده بگوید.

چند سال است که مصرف کننده مواد هستی؟

حدود ۴ سال.

تا به حال کمیکال مصرف کرده‌ای؟

۳ یا ۴ بار. بعدش ترسیدم که دوباره مصرف کنم.

چطور تجربه‌ای بود؟

تجربه بسیار عجیب و غریبی بود. من قبلا تجربه مصرف مواد از جمله حشیش را داشتم ولی کمیکال بسیار عجیب و ترسناک‌تر بود.

بیشتر توضیح می‌دهی؟ چه تفاوتی با عوارض حشیش داشت؟

اول این که اثر مصرف به سرعت ظاهر شد، در حد چند ثانیه. بعدش احساس می‌کردم که اطرافم را به شکل خاصی می‌بینم. یکهو همه چیز تار شد. صداهای اطراف به شکل عجیب و ترسناکی در سرم می‌پیچید. جالب است که با اولین پک، دچار این حالت شدم، احساس کردم قلبم دارد از جایش در می‌آید. یکهو حالت تهوع وحشتناکی به من دست داد و انگار داشت تمام خاطراتم در ذهنم مرور می‌شد. تا اندازه‌ای سرگیجه پیدا کردم که دیگر نمی‌توانستم روی پایم بایستم. هر لحظه فکر می‌کردم که در آستانه مرگ هستم. خیلی هم ترسیده بودم چون شنیده بودم یک نفر کمیکال کشیده و کف از دهانش بیرون آمده و تشنج کرده است. من در دورهمی دوستان با کمیکال آشنا شدم، در یک جشن بود که به من تعارف زدند و مصرف کردم.

به نظرت اعتیادآور است؟

من فقط سه بار کشیدم و ادامه ندادم ولی حتما اعتیادآور است چون یک تعدادی را می‌شناسم که با دانستن این همه خطر و دیدنش، نمی‌توانند دست از مصرف بردارند.

قرار و مدار

روز درست کردن ماست خانگی

ماست یکی از پرخاصیت ترین مواد غذایی است. برای درست کردنش تو خونه هم، فقط به شیر نیاز دارین و کمی ماست. بعدش هم با رعایت چند تا نکته، می‌تونین یک ماست خانگی خوشمزه برای خودتون و بقیه اعضای خانواده درست کنین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*رونالدو، واقعا یک ستاره بی پایان و تمام نشدنی است. خیلی از پولدارها، نمی‌تونن درست از پول شون استفاده کنن و جنبه‌اش رو ندارن اما کریس، اصلا این طوری نیست.

*لطفا در صفحات زندگی سلام از چاپ حوادث و این گونه موارد خشن و نامأنوس خودداری کنید چون فرزندان و حتی کودکان آن را نگاه و مطالعه می‌کنند. سعی کنید مطالب خشونت بار و ... را فقط در صفحه حوادث چاپ کنید.

*در ستون بانوان، درباره آزادی های زنان در غرب و آسیب هایش هم بنویسید.

*حالا که درباره دلیل کف کردن حبوبات هنگام پخت در صفحه سلامت نوشتین، درباره دلایل کف کردن مردم بعد از دیدن قیمت‌ها هم یک مطلب بنویسید!

*این همه از کریس نوشتین در زندگی سلام، چرا یک بار از مسی نمی‌نویسین؟ با هاش خصومت شخصی دارین یا همه‌تون رئالی هستین؟

*توزندگی سلام، مطلب روانکاوی قاتلان سریالی، قسمت معرفی قاتل زنان مسن گیلانی، اول مطلب نوشته سال ۱۳۹۳ اعدام شد و دو خط بعد نوشته ۱۳۹۹. چرا؟

ما و شما: ضمن عذرخواهی بابت این اشتباه، سال ۱۳۹۹ صحیح است.

*جمله «واقعا متاسفم»، چه جوری جزو ۸ جمله ممنوعه به افراد سوگواره؟ فقط خدا رحمتش کنه رو نداشتین دیگه، بقیه جملاتی که مردم می‌گن، همه‌اش رو زدین ممنوعه.

تربیت فرزند

چرا عزت نفس در کودکان اهمیت دارد؟

عزت نفس، یکی از موضوعات مهمی است که در دنیای امروز می‌تواند به افراد در سنین مختلف کمک زیادی کند تا بتوانند هدفمندتر و با قدرت پیش بروند و موفق شوند زیرا افرادی که احساس خوبی درباره خود دارند، برای تجربه کارهای جدید و امتحان کردن آن‌ها اعتماد به نفس بیشتری هم دارند و آن‌ها در مقایسه با دیگران، برای انجام کارها به بهترین شکل تلاش می‌کنند و به کاری که می‌توانند انجام دهند، افتخار می‌کنند. باشگاه خبرنگاران در این باره می‌نویسد که عزت نفس در بچه‌ها بسیار اهمیت دارد چون به آن‌ها کمک می‌کند تا اگر اشتباه کردند، خود را سرزنش نکنند و این یک عامل مهم در تشویق آن‌ها برای تلاش‌های مجدد است حتی اگر در ابتدا شکست خورده باشند.

آسیب های عزت نفس پایین کودکان

عزت نفس به بچه‌ها کمک می‌کند تا در مدرسه، خانه یا با دوستان ارتباط بهتری داشته باشند و کارهای مشترک مفیدتری را انجام دهند. افراد و به ویژه کودکانی که عزت نفس پایینی دارند، به دلیل این مشکل به خودشان اعتماد ندارند و با این باور که دیگران هم، آن‌ها را قبول ندارند، ممکن است با آن‌ها ارتباط برقرار نکنند و اجازه دهند دیگران با آن‌ها رفتار درستی نداشته باشند؛ به طوری که ایستادگی در مقابل دیگران برایشان سخت است و آن‌ها ممکن است به راحتی کاری را رها کنند یا انجام ندهند. بچه های با عزت نفس پایین، زمانی که اشتباه می‌کنند چیزی را از دست می‌دهند یا شکست می‌خورند، نمی‌توانند خود را سرزنش نکنند و با آن موضوع کنار بیایند و در نتیجه، به علت باور نداشتن به توانایی خود، ترجیح می‌دهند انجام کاری را برعهده نگیرند. اگر شما هم با افرادی زندگی می‌کنید که به محض بروز یک اشتباه توسط شما، زبان سرزنش، تحقیر و تمسخرشان باز می‌شود و فرصت نفس کشیدن به شما نمی‌دهند تا از خودتان دفاع کنید، آگاه باشید که مشکل اصلی در شخصیت آن‌هاست نه در شما و آن‌ها باید نحوه نگریستن ناسالم و رفتار نامناسب را در خود متوقف کنند نه شما. باید بدانیم که در حقیقت، انسان های ترسو و بی ارزش در چنین فضاهایی پرورش یافته‌اند و آن‌ها در تاریکی بزرگ شده‌اند و بنابراین هیچ جوانه‌ای بر ساقه‌های وجودشان رشد نکرده است.

اتاق مشاوره

مادرم بعد از بازنشسته شدن، یکهو بی حوصله شد

مادری دارم ۵۵ ساله. یک سال و نیم پیش، بازنشسته شد. به شدت خونگرم، اهل شوخی و ... بود اما نمی‌دانم دقیقا چه اتفاقی افتاد که بعد از بازنشسته شدن، کم حوصله شد و تا حدودی اعصابش خرد. الان حتی تماس های بچه هایش را هم جواب نمی‌دهد. اتفاق خاصی هم در این ۲ سال برای خانواده‌مان نیفتاده، مثلا ورشکستگی یا طلاق یا ...، هر چه که بود بعد از بازنشسته شدنش شروع شد. چه کنیم؟

احترام اسماعیل‌زاده | روان شناس عمومی

مشاوره خانواده

بازنشسته شدن، یک اتفاق مهم است که بعد از آن، سبک زندگی افراد تغییرات زیادی می‌کند. فردی که ۳۰ سال هر روز صبح سر کار می‌رفته است، حالا باید در خانه بنشیند و نیازی به او برای حضور در محل کارش نیست. به نظر می‌رسد که چارچوب خانواده‌تان به لحاظ ارتباطی بعد از بازنشستگی مادرتان دچار به هم ریختگی شده است که این اتفاق، احساس اعضای خانواده را تغییر داده و می‌خواهید این مسئله حل شود و ارتباط مادرتان به حالت قبل برگردد. در ادامه مطلب به بررسی مسئله شما می‌پردازیم و توصیه‌هایی برای‌تان داریم.

بازنشستگی روی خلق و خو تاثیر دارد؟

سوالی که قبل از هر چیز و احتمالا برای‌تان مطرح شده، این است که آیا احساس و خلق و خوی فرد بعد از بازنشستگی تغییر می‌کند؟ در پاسخ به این سوال باید بدانید که پدیده بازنشستگی بر ارتباطات، منزلت اجتماعی، خلق و خو، مسائل اقتصادی، اوقات فراغت و تعالیم آموزشی و بهداشتی خانواده تاثیرگذار است و بر برخی افراد تاثیر مثبت و بر برخی دیگر تاثیر منفی می‌گذارد. ارتباطات خویشاوندی و اجتماعی در دوران بازنشستگی کاهش می‌یابد و فرد شاغل بر اثر بازنشسته شدن بسیاری از ارتباط های اجتماعی را که به تبع شغل به دست آمده از دست می‌دهد و روابطش کمتر و محدودتر می‌شود. احترام و منزلت بیشتر بازنشستگان نزد خانواده و خویشاوندان به طور کلی نسبت به دوران اشتغال کمتر می‌شود و این مسئله ممکن است در صورت حاد آن یا گسترش بیش از حد، فرد بازنشسته را با دگرگونی یا بحران رو به رو سازد و چنان چه چشم انداز روشنی برای جایگزینی پایگاه اجتماعی و کسب هویت در خور پیش رو نداشته باشد، ممکن است به مشکلات اجتماعی و روانی گوناگون دچار شود.

به فکر پر کردن اوقات فراغت مادر باشید

این که شما به فکر مادرتان هستید، قابل ستایش است و نباید تصور کرد که مشکلات بازنشستگان غیر قابل حل و برطرف شدن هستند. شما باید توجه داشته باشید که بیشتر بازنشستگان قادر به داشتن یک سرگرمی یا تفریح مناسب برای پر کردن اوقات فراغت خود نیستند. یکی از بهترین راهکارها برای پیشگیری از مشکلات دوران بازنشستگی، ورزش و حرکات نرمشی است. البته منظور از ورزش، تمرینات ورزشی خسته کننده نیست بلکه حرکات ملایمی است که برای بازنشستگان مناسب باشد. شنای ملایم و پیاده‌روی با رعایت پروتکل های بهداشتی، ورزش‌های مناسبی برای این دوران است. علایق مادر را هم کشف و تلاش کنید تا زمانی را به آن کارها اختصاص دهد. در ضمن و حتما باید برنامه ریزی کنید و با مادر، یک برنامه تفریحی هم در هفته داشته باشید. در این بین می‌توانید از بقیه برادرها و خواهرهای‌تان هم کمک بگیرید.

با مادرتان درباره احساساتش صحبت کنید

بیشتر بازنشستگان نظرشان این است که در دوران بازنشستگی هیچ تغییری در خلق و خوی آن‌ها ایجاد نشده است اما اطرافیان و اعضای خانواده آن‌ها در این زمینه نظرات‌شان متفاوت است. بنابراین نظر مادرتان را درباره احساس این روزهایش جویا شوید تا با شناخت بهتری از روحیاتش بتوانید برای بهبود شرایط گام بردارید. با این حال، وظیفه شما و دیگر بچه‌ها این است که این روزها برای مادرتان ایجاد انگیزه کنید تا وی زندگی شادتری را تجربه کند. باز هم تاکید می‌کنم با افزایش ارتباط با مادر باید متوجه شوید که دقیقا چه مسئله‌ای، وی را بی حوصله و اعصابش را خرد کرده است.

بانوان

رسم تاج گذاری زنان در مراسم عروسی ترکمن ها

مهدیس مرادیان | روزنامه نگار

در بین ترکمن ها، مراسم پاتختی با عنوان «باش سالماق» به معنای گذاشتن تاج زنانه بر سر عروس برگزار می‌شود. در این مراسم زنان شرکت کننده به دو گروه تقسیم می‌شوند و با همدیگر کشتی می‌گیرند و هر فردی برنده شود، قوپه تخیه مخصوص عروس را تصاحب می‌کند. قوپه تخیه، کلاه ابریشمی دخترانه است که تمام سطح آن با الیاف رنگی ابریشم سوزن دوزی شده و استفاده از زیورآلات و تزیینات بسیار زیبا و متنوع، جذابیت آن را صدچندان کرده است. طرح و نقوش در کلاه دختران بسیار ظریف و زیباست و زیورآلات آن قپه و شلپه است که زیورهایی دست‌ساز از جنس نقره یا فلزات دیگر است که قوپه روی کلاه را می‌پوشاند و شلپه به صورت رشته‌ای زنجیره ای در جلوی پیشانی به لبه کلاه متصل می‌شود. این قبه‌ها گاهی از جنس نقره هستند که با دوختن سکه های قدیمی در اطراف‌شان تزیین می‌شوند.

هدیه عروس به پدرشوهر

دختران قوپه تخیه را در جشن‌ها، مهمانی‌ها و عروسی‌ها تا قبل از ازدواج بر سر می‌گذارند. در گذشته رسم بر آن بود که دختران ترکمن تا قبل از ازدواج این کلاه را بر سر می‌گذاشتند و هنگام ازدواج در همین مراسم به جای کلاه مخصوص دخترانه تاج زنانه (که مخصوص عروسان است) بر سرشان می‌گذارند که در زبان ترکمنی به آن بوریک یا توپیی می‌گویند. شنیده ها حاکی از آن است که این مراسم زنانه با صرف چای و شیرینی به پایان می‌رسد و سپس هر فردی به خانه خود برمی‌گردد. به دنبال خلوت شدن خانه عروس، خانم ها خلعت های ویژه‌ای را که از خانه پدر آورده اند به تمام اعضای خانواده داماد اهدا می‌کنند و به خصوص آن کلاه مردانه که «تخیه» نام دارد و بسیار ظریف سوزن دوزی شده است به پدر شوهر هدیه می‌دهند که نشان دهنده هنر عروس خانم است. کلاه تخیه هنری وصف‌ناپذیر از اقوام ترکمن، نوعی ظریف دوزی و به عبارتی سوزن دوزی است.

ویژگی های این کلاه

دختران و زنان هنرمند ترکمن با استفاده از سوزن و نخ های رنگی، نقوش و نگاره‌های زیبا، طرحی چشم نواز پدید می‌آورند که سراسر پارچه، مملو از رنگ و نقش می‌شود. ویژگی این کلاه ظرافت، سبکی وزن، نرمی، لطافت، زیبایی و دو سه لایه بودن آن است که سبب می‌شود نور آفتاب و سرما از آن عبور نکند. رنگ اصلی و غالب کلاه تخیه ترکمنی قرمز، آبی و نارنجی، مشکی، سفید و سبز برای جوانان و رنگ های تیره هم برای افراد مسن است. طرح، نقش و نگاره‌های تخیه و رنگ‌های آن زبان گویایی از گذشته های دور، آداب و رسوم، باورها و اعتقادات و بیانگر حالات روحی اقوام ترکمن است که شوربختانه امروزه از آن استقبال چندانی نمی‌شود و به ندرت می‌توان این پوشش را بر سر زنان و دختران در مراسم عروسی و شادی دید.