

صفحة تصدر بالتعاون مع الجمعية النفسية العراقية  
iraqipa@hotmail.com

# ٣٩٪ من المستطلعين افادوا بأن العراق مقبل على كارثة

## مجموع حالات التعاطي المضبوطة بلغ ٣٤١ حالة

**يعد ادمان المخدرات وتعاطيها من أشد المشكلات النفسية والاجتماعية خطورة. وأعظمها اثراً في صحة الانسان النفسية والبدنية على حد سواء. حتى استأهل أن يصنف بوصفه واحداً من الأمراض النفسية. ضمن أدلة تشخيص الاضطرابات النفسية والعقلية العالمية. وتشير الاحصائيات الصادرة عن البرنامج العالمي لمكافحة المخدرات التابع للأمم المتحدة، (UNDCP) الى أن هناك (٢٠٠) مليون شخص يستخدمون المخدرات في العالم اليوم، يمكن عد (٧٠٪) منهم مدمنين. أي بما يعادل (٣٪) من مجموع سكان العالم تقريباً. وتقع أكثر من ثلث تلك النسبة في الولايات المتحدة الأمريكية ودول امريكا اللاتينية.**

### المجتمع العراقي وخطر المخدرات الداهم

#### علي كاظم الشمري جامعة واسط

وتؤكد الهيئات الدولية ان ادمان المخدرات أضحى السبب في مشكلات لا حصر لها، على شتى الصعد الصحية والاجتماعية والاقتصادية والقانونية والسياسية. فأمرض مثل نزف الدماغ والجلطات الدموية والتهابات القلب والامعاء والعدة والكبد، والاصابة بمرض الايدز من جراء تعاطي الحقن الملوثة، تعد جميعها نتائج مباشرة لتعاطي المخدرات، فضلاً عما تسبب فيه من حوادث مختلفة يذهب ضحيتها الآلاف سنوياً، حتى باتت تلك الظاهرة تحقق معدلات في الوفيات أكثر من أي ظاهرة أخرى. ومن جانب اقتصادي، يتكبد العالم سنوياً خسائر تفوق حدود التصور، إذ اتضح ان هناك ما يقارب (٤) مليارات دولار تهدر سنوياً على تعاطي وزراعة وتصنيع تلك المواد، وما ضعف هذا المبلغ هو مجموع ما يلحق من اضرار بالمتلكات والمنشآت من جرائه. ومن جانب اجتماعي، فإن تلك الظاهرة تعد سبباً في ضياع عوائل، وتشريد صبية صفراء، واشاعة أشكال من العنف العائلي والاجتماعي، وانهيار مجتمعات. اما من الجانب القانوني، فقد اوضحت المخدرات أساساً في اشاعة الجريمة بأنواعها، كالسرقة، والقتل العمد، والمتاجرة بالجنس، والمقامة. ومن جانب سياسي، فإن تلك الظاهرة أصبحت مسؤولة عن تهديد أمن وسيادة حدود الكثير من البلدان، واثارة البلبلة والفتن والحروب بين المجتمعات، والصرف على حملات الانتخاب، وتوريط شخصيات سياسية رفيعة، وبالتالي التحكم في القرار السياسي بما يخدم الصالح الانسانية الضيقة لتجار المخدرات على حساب الحقوق المشروعة للشعوب.

### الشرطة في ميسان والبصرة ضبطت ٤٥٠ كغم من الحشيشة

تجعلها ذات فاعلية عالية في احداث الادمان بفترة وجيزة، مع ظهور علامات الدمار البدني والنفسى على الفرد المتعاطي بشكل سريع.

٢- خاصة ضعف اثرها التخديري بمرور الوقت : مما يتطلب زيادة الكمية، وهو ما يؤدي الى زيادة النفقات على كاهل الفرد المدمن، وبالتالي زيادة حجم ونوع المشكلات المتعلقة بذلك، ان هذه المواد تتفاعل مع اجهزة جسم الفرد بحيث تجعله أسيراً لها، وبما لايسع الخلاص منها بسهولة.

وقد افترحت الدراسات في هذا الاطار جملة عوامل، يشار الى أثرها في نشأة وتطور تلك الظاهرة، منها : عوامل بايوعصبية، وعوامل شخصية، وعوامل انفعالية سلوكية. الا ان الأهمية الاستثنائية ضمن شبكة العوامل هذه، تعطى الى العوامل النفسية والاجتماعية، التي يمكن اجمالها بالآتي :

- ١- الحرمان الاجتماعي المتمثل بالتحصيل الدراسي المتدني، والبطالة، والفقر، وازمات السكن.
- ٢- جو عائلي يسوده العنف وتكثر فيه المشكلات الزوجية والعائلية.
- ٣- حالات التوتر والانزعاج المترتبة على الضغوط الموقفية والضعف الناجمة عن العلاقات المتوترة مع الآخرين.
- ٤- محاكاة النماذج المتعاطية للمخدرات، الموجودة في المحيط العائلي والاجتماعي، وفي وسائل الاعلام.
- ٥- وجود اعراض نفسية متمثلة بالاكتئاب أو القلق أو الخوف الرضي، وما شابه ذلك .

### الانترنت النفسية

## الاضطرابات النفسية تهدد ضحايا الحروب

أو اناس تكون لهم علاقة بهذا الحدث، فيعشر بأنه انفصل عن المجتمع فلا يعود يرى أي شكل للمستقبل الماضي والحاضر، فهو يعيش داخل الحدث فقط. ويجب ان تستمر تلك الاعراض اكثر من شهر حتى يشخص ذلك الفرد بأنه مصاب باضطراب ما بعد الصدمة ان المشكله الأساسية في تشخيص هذا الاضطراب، تكمن في ان تلك الاعراض قد تشرتت مع امراض اخرى كثيرة مثل اضطراب الكرب الحاد، والوسواس القهري، والفصام، والاضطرابات الاكتئابية مثل الادمان، كما ينبغي التذكير بأن المصابين بهذا الاضطراب، يكونون في العادة عرضة لعدة امراض نفسية اخرى لاحقا، مثل الاكتئاب، وادمان المواد المخدرة والكحول، واضطراب الهلع والخوف من الأماكن المتسعة، والوسواس القهري، واضطراب القلق العام، والرهاب أو الخاف، والاضطراب المزاجي ثنائي القطب. وتشير الاحصائيات الى ان نسبة (٨٪) من الناس في العالم لديهم اضطراب ما بعد الصدمة. أما في الشرق الأوسط، فتشير واحدة من أحدث الدراسات الى ان نسبة اضطراب ما بعد الصدمة تتراوح ما بين (٦٠٪) الى (٨٠٪) بين الأطفال بلسطين، ويتوقع أن تكون أكثر من ذلك في العراق، إذ ليس بالضرورة أن يتعرض الانسان بنفسه للمأسي، ولكن يكفي مشاهدتها وهي تتال من اقربائه مثل الأب أو الأم أو الأخ، ولكن من المؤكد ان ليس كل شخص يتعرض لصدمة لا يبد وان يحدث له اضطراب ما بعد الصدمة، فالأمر يحتاج الى استعداد في الشخص ونفسه.

ومن أهم الأحداث بجانب الحرب التي تسبب هذا المرض: الاعتداء الجنسي أو الجسدي بشكل وحشي، أو الإهانة الانفعالية، أو فقد أحد الوالدين، والعمليات الجراحية أثناء الطفولة، أو البراكين والفيضانات والحرائق، أو الوفاة المفاجيء بدون مسببات، أو السرعة بطريق العنف والتسليب، وما يحدث ان كل هذه الانسواع من الصدمات عندما يتعرض لها الانسان عند طفولته

رف طوارئ، وكذلك فنادق ومقاهي ومحال عامة، وكانت حصيلة ذلك ما يأتي : بلغ مجموع المواد المضبوطة في كل من ميسان والبصرة (٢٨) حالة، و(٢٤) حالة من جهة شط العرب والخليج، و(١٨) حالة من الجهة الغربية في المنى والقادسية. كما بلغ مجموع حالات التعاطي المضبوطة (٢٤١) حالة، تم ضبطها في أماكن مختلفة، تضمنت شققاً سكنية ومقاهي وساحات عامة، مضافاً لها عملية ضبط ٤٥٠ كغم من مادة الحشيشة من تصريحات صحفية لمدراء شرطة محافظات كربلاء والكوت والبصرة، تنافلتها بعض وسائل الاعلام أو أواخر العام المنصرم، وأشاروا فيها الى ظاهرة إدخال كميات من المخدرات مع الزائرين القادمين من إيران. كما أعلنوا عن ضبط كميات من هذه المواد المخدرة من قبل مزارع الشرطة العراقية في تلك المحافظات، وفي استطلاعين للراي أجراهما موقع الاستفتاءات العربي



جديدة، فالحال بقي مقترناً بالسوء والعدوان، مضافاً له وضع نفسي اجتماعي معتل، جعل فئات اجتماعية غير قليلة، لا سيما بين المراهقين والشباب، تندفع للانخراط في المزيد من الاعتلال والتأزم النفسيين، واجدبين في المشاعر الوهمية التي يتيحها تعاطي المخدرات والعقاقير النفسية، مهرباً آخراً، ووحيداً من واقع كارثي يستعصي تغييره أو تحمله.

وعلى الرغم من عدم توفر احصائيات رسمية عن مدى انتشار تعاطي المخدرات في العراق المحيط، وبالاحاط واليابس الزميين، ويضعف الثقة بالنفس ويقلبتها على المواجهة والتغيير، مضطراً للهروب من هذا الواقع نفسياً ان لم يكن فعلياً، فالواقع بالنسبة للفرد العراقي لم يكن الا عبارة عن ألم وحزن وتأمرو، والمستقبل كان قائماً بغموضه وتتوابعته، حتى يمكن القول بأن الغالبية العظمى من المجتمع العراقي كانت تعاني قلق المستقبل أو الخوف منه، حتى جاءت الحرية محملة بعدائيات أكثر، هي عذابات حرب

شبكة الانترنيت، افاد (٢٩٪) من العراقيين المشتركين في الاستطلاع الأول بأنهم يعتقدون أن (بلادهم مقبلة على كارثة) فيما يخص تعاطي الشباب للمخدرات، فيما أكد (٢٤٪) منهم أن (المشكلة كبيرة)، و(٢٢٪) أن (حجم المشكلة لا يستدعي القلق). وفي الاستطلاع الثاني، أوضح (٦٠٪) من العراقيين أن البلاد بحاجة الى قوانين أكثر صرامة لمواجهة المخدرات، فيما أكد (١٦٪) منهم (العثور على المخدرات) يمتزج فيها عمل المنظمات المجتمعية مؤسسات العلانية، يعمل المؤسسات الحكومية والأكاديمية والدينية والثقافية، في تفاعل وظيفي على مستوى التشخيص والتحليل ولاإسهام من جانبها في تحري هذه الظاهرة ميدانياً، رأينا القيام بجولة استطلاعية في شهر حزيران الماضي، شملت بعض محافظات في جنوب العراق، هي ميسان والبصرة والمنشي والقادسية، وبناء على ما هو متناقل من معلومات حول شيوع تهريب وتعاطي المخدرات فيها، تضمنت الجولة مراكز شرطة محلية، وكمارك، ومستشفيات، و

## الاسترخاء أسلوب فاعل في مواجهة الضغوط والقلق

**هناك إجماع بين علماء النفس على أن للاسترخاء فوائد علاجية واضحة في تخفيض القلق وتطوير الصحة النفسية. ونجد أن الكثير من المعالجين النفسيين لا سيما في الولايات المتحدة الأمريكية يستخدمون أساليب التدريب على الاسترخاء مع مرضاهم النفسائين نظراً لفائدتها العلاجية، وهناك نظريات متكاملة في العلاج النفسي تقوم على إرخاء العضلات إرخاء عميقاً بهدف التخلص من حالات التوتر والقلق مثل نظرية (جاكسون) و(جوزيف ولبلي). وهي جزء من المنهج العام في التخفيف من الأمراض العصابية بطريقة التظمين التدريجي.**

**د. يوسف حمه صالح مصطفى**  
**أستاذ علم النفس المساعد، جامعة صلاح الدين**

الآخرى.

١٠. بعد اكتساب القدرة على التحكم في التوتر العضلي والاسترخاء في جميع أعضاء الجسم عضواً فعضواً بالطريقة السابقة، سيتمكنك في المرات التالية استراق وقت أقل في ذلك.
١١. اكتساب القدرة على الاسترخاء بهذا النظام سيتمكنك في مواقف أخرى من التحكم في العضلات في مناطق معينة من الجسم فقط.
١٢. بعد اكتساب القدرة على الاسترخاء في مواقف مختلفة، يمكنك في حالات انقباض عضلات الوجه ومنطقة الراس بشكل عام.
١٣. إجراءات التدريب على الاسترخاء الخطوات الآتية مفيدة في مساعدة الفرد للتدريب على الاسترخاء سواء بتوجيه من المرشد أو المعالج أو بتوجيه ذاتي من الفرد نفسه.
١٤. اسلك في وضع مريح عند بداية التدريب، وتأكد من هدوء المكان وخلوه من المشتتات.
١٥. يجب ان يكون المكان الذي سترقد عليه مريحاً.
١٦. يجب ان يكون المكان الذي سترقد عليه مريحاً.
١٧. ابدأ بتدريب عضو واحد في البداية على الاسترخاء ويفضل ان يكون الذراع الكما في الخطوات الآتية.
١٨. اغلق راحة يدك اليسرى بإحكام مع عضلات اليد ومقدمة الذراع تنقبض وتوتر وتشد.
١٩. افتح راحة يدك اليسرى بعد ثوان معدودة وارجعها وضعها في مكان مريح على مسند الأريكة. لاحظ ان العضلات اخذت تسترخي وتثقل.
٢٠. كرر هذا التمرين عددا من المرات حتى تدرک الفرق بين التوتر والشد العضلي في الحالة الأولى. وكذلك الاسترخاء الذي ينتج بعد ذلك عندما تفرد راحة يدك اليسرى ولى ان تتأكد أنك ادركت الفكرة من الاسترخاء العضلي، وانه بإمكانك ضبط عضلات راحة يدك اليسرى.
٢١. كرر هذا التمرين (الشد والإرخاء) مع بقية العضلات

**التوتر والاسترخاء**

بينت البحوث في علم النفس الفسيولوجي منذ قرن من الزمن بأن الناس جميعا يستجيبون تقريبا للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الانشطة العضلية وتتركز هذه التغيرات في الجبهة، ويظهر في (١٩٥٨) بأن اثاره الانفعالات تؤدي ايضا لتوترات في الرقبة، ومفاصل الذراعين، والركبتين والعضلات حتى الداخلية منها كالمعدة والقصص الصدرية، وعندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع، وان الزيادة البالغة في التوتر العضلي تنوقف أساساً على شدة الاضطرابات الانفعالية، خاصة عندما يواجه الفرد مشكلات بتكديف بيتين، والتوتر العضلي الشديد لا يساعد بل يضعف قدرة الانسان على التوافق والنشاط والبناء والكفاءة العقلية، والأشخاص في حالات الشد والتوتر والقلق تنهار مقاومتهم وهزتهم على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي بسبب عجزهم عن توظيف العضلات المختلفة توظيفاً بناءً.

فالاسترخاء أساساً، هو توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، ويختلف الاسترخاء بهذا المعنى عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم، لأنه ليس على أريكة أو سرير لساعات معدودة لكنه لا يكف مع ذلك عن إبداء العلامات كافة والدالة على الاضطراب العضوي والحركي مثل عدم الاستقرار الحركي والتقلب المستمر والذهن المشغول بالافكار والصراعات.

فالاضطراب الانفعالي يؤدي الى



عن هذا الموضوع، كما يتجنب كل نشاط أو مكان