

## اعتیاد چیست؟

منظور از اعتیاد هنگامی است که يك فرد نمی‌تواند نوشیدن الكل یا مصرف مواد مخدر را حتی در صورت خواستن، متوقف کند. پافشاری برای نوشیدن یا مصرف مواد بسیار قوی است که نمی‌توان آن را کنترل کرد، حتی اگر بدانند مواد به آن‌ها و خانواده‌شان آسیب می‌زند.

وقتی که افراد شروع به نوشیدن یا مصرف مواد می‌کنند، قصد ندارند معتاد شوند. آن‌ها حسی را که از این مواد می‌گیرند دوست دارند. آن‌ها فکر می‌کنند می‌توانند مقدار و توالی مصرف مواد یا نوشیدن الكل را کنترل کنند. اما مواد مخدر مغز را تغییر می‌دهند. مصرف‌کنندگان مواد برای احساس نرمال بودن به مواد نیاز پیدا می‌کنند و اعتیاد به سرعت زندگی فرد را احاطه می‌کند.

اعتیاد یک بیماری مغزی است.

- مواد مخدر نحوه کارکرد مغز را تغییر می‌دهد.
- این تغییرات مغز می‌تواند برای مدتی طولانی باقی بماند.
- این تغییرات مغزی می‌تواند باعث مشکلاتی همچون نوسان خلق و خو، از دست رفتن حافظه و مشکل در تفکر و تصمیم‌گیری شود.

اعتیاد نیز مانند سرطان و دیابت یک بیماری است. اعتیاد صرفاً یک ضعف نیست. هر فردی با هر پیش‌زمینه‌ای، ثروتمند یا فقیر، ممکن است دچار اعتیاد شوند. اعتیاد می‌تواند در هر سنی اتفاق بیفتد، ولی معمولاً در سنین جوانی رخ می‌دهد.

وقتی کسی به مواد مخدر یا الكل معتاد می‌شود، نوشیدن الكل یا مصرف مواد مخدر مهم‌ترین چیز در زندگی او می‌شود و حتی مهم‌تر از خوردن یا خوابیدن می‌شود. میل به دریافت و مصرف مواد مخدر می‌تواند تمام لحظات زندگی فرد را پر کند. اعتیاد جایگزین تمام چیزهایی می‌شود که فرد قبلاً از آن‌ها لذت می‌برده است. کسی که معتاد می‌شود ممکن است تقریباً دست به هر کاری بزند - دروغ بگوید، دزدی کند یا دیگران را بیازارد - تا بتواند همچنان الكل بنوشد یا مواد مصرف کند. این کارها ممکن است باعث دستگیری فرد شود. از یکطرف، اعتیاد آنقدر احساس خوبی برایشان دارد که می‌خواهند بیشتر مصرف کنند. و از طرف دیگر، اعتیاد منجر به پیامدهایی منفی می‌شود.

افراد تنها زمانی مصرف مواد یا نوشیدن الكل را قطع می‌کنند که به اندازه کافی از پیامدهای منفی رنج‌برده باشند. وقتی که به اندازه کافی درد و رنج و پشیمانی بکشید، آنگاه آماده توقف هستید.

اگر نیاز به کمک دارید یا کسی را می‌شناسید که ممکن است به خاطر اعتیاد، به کمک نیاز دارد، می‌توانید با تلفن رایگان اداره خدمات بهداشت روانی و سوءمصرف مواد (SAMHSA) در وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا (HHS) به شماره (4357) 1-800-662-HELP تماس بگیرید تا در مورد درمان الکل و مواد کمک و راهنمایی دریافت کنید. همچنین می‌توانید با مراجعه به وبسایت زیر، خدمات درمان و سلامت رفتاری را در نزدیکی‌تان پیدا کنید: [/https://findtreatment.samhsa.gov](https://findtreatment.samhsa.gov).

منبع: موسسه ملی سوءمصرف مواد مخدر (NIDA)