

## خانواده خطر اعتیاد: (FAMILY & THE ADDICTION)

### کراک چیست؟

کراک اصل نوعی از مواد مخدر است از دسته کوکائین و در سالهای دور برای رفع دل درد و سر درد از برگ کوکا تهیه شده و مورد استفاده قرار می‌گرفته است. کراکی که هم اکنون در ایران مورد استفاده قرار می‌گیرد، واقعی نیست و در حقیقت نوعی هروئین غلیظ شده است. قیمت آن هم یک دهم قیمت واقعی اش است. چهار تا شش ثانیه پس از مصرف اثراتش شروع می‌شود. مصرف این ماده از کمترین مقدار توسط فرد در طول یک ماه به ده برابر افزایش پیدا می‌کند تا جایی که فردی که روزی یکبار مصرف می‌کرده است مجبور است هر چند ساعت یکبار این کار را تکرار کند. کراک برخلاف دیگر مواد مخدر بدون بو و مصرف آن بسیار ساده است. حتی اگر این ماده در حضور اعضای خانواده مصرف شود هیچ‌کس متوجه نخواهد شد.

**۲ درصد جوانان سابقه مصرف کراک دارند. کراک‌های موجود در کشور ۱۵۰ برابر هروئین کشنده است.**

### اثرات مخرب مصرف کراک:

این کراک شدیداً "فرد مصرف کننده را دچار خواب آلودگی می‌کند. مصرف مداوم این ماده مخدر در کوتاه مدت (مدت یکسال) اثرات مخرب جبران‌ناپذیری در بدن فرد مصرف کننده اعم از عفونت اجزای داخلی بدن، پوسیدگی دندانها، سرطان حنجره و ریه، نابودی ریه و کبد ایجاد می‌کند. بطور کلی تمام اجزائی که در تماس مستقیم با دود کراک هستند ذره ذره نابود شده و می‌پوسند.

دربارخی موارد دیده شده که در مصرف کنندگانی که طولانی مدت از این مواد استفاده می‌کنند میزان عفونت بدن به قدری است که اجزای بدن از هم جدا می‌شوند و گوشت زیر پوست دچار عفونت شده و به اصطلاح کرم می‌گذارد. گفته می‌شود کسانی را که در اثر مصرف کراک می‌میرند در هنگام دفن غسل نمی‌دهند چون در هنگام شستشو، اجزای بدن آنها از هم جدا می‌شوند.

### اثرات کوتاه مدت مصرف کراک:

از بین رفتن درد و خروج استرس و اضطراب از بدن فرد، احساس سرخوشی کاذب و ایجاد تحرک در فرد، بروز رفتارهای خطرناک و حرفهای بی‌ربط که تمام اینها ۵ تا ۷ دقیقه طول می‌کشد. تکرار مصرف این ماده طی چند روز همراه با استفراغ، گیجی، بی‌تفاوتی احساسی و مرگ ناگهانی در اثر ایست تنفسی است.

### اثرات روانی مصرف کراک:

شخصی که کراک مصرف می‌کند به سرعت در حالات و شرایط مختلف روانی در حرکت است که با خوشی و رضایت فراوان و احساس برانگیختگی و هیجان همراه است، سپس با کم شدن اثر این ماده، دل‌تنگی و افسردگی و متعاقب آن زودرنجی، بی‌خوابی و پارانوایا بر شخص غلبه می‌کند.

معتادان به مصرف کراک ممکن است حالات روانی اسکیزوفرنیک، توهم و خطاهای حسی را نیز تجربه کنند. کسانی که مصرف کراک بسیار زیادی دارند در یک وعده مصرف تمام این حالات را از سر می‌گذرانند، عده‌ای از این افراد در اثر ابتلا به پارانویا و افسردگی ناشی از مصرف دائم کراک، دست به خودکشی یا جنایت می‌زنند.

### **اثرات فیزیکی مصرف کراک :**

ابتدایی‌ترین تأثیرات جسمانی کراک، گلو درد مزمن، گرفتگی صدا و تنگی نفس است که به برونشیت (ورم نایژه) و نفخ ریه منجر می‌شود. چشمها درشت شده و شخص هنگام تمرکز برای دیدن هر چیز، هاله‌هایی نورانی در اطراف آن مشاهده می‌کند. ضربان قلب تا حد ۵۰٪ افزایش می‌یابد و رگها به سرعت منقبض شده موجب بالا رفتن فشار خون می‌شوند که می‌توانند به حمله قلبی، تشنج و سکته منجر شود. کراک به دلیل از بین بردن میل به غذا خوردن و ایجاد بی‌خوابی، موجب کاهش شدید وزن و سوء تغذیه می‌شود.

### **طریقه مصرف کراک:**

کراک به دلیل نداشتن بو و متأسفانه سهولت در استفاده نسبت به سایر مواد مخدر، باعث جذب مصرف‌کنندگان سایر مواد مانند تریاک گردیده است. مصرف کراک به قدری آسان است که فرد در مدت ۵ دقیقه حتی در دستشوئی و با استفاده از فنک و نی یا لوله و سنجاق می‌تواند آنرا مصرف نماید.

### **روشهای ترک اعتیاد به کراک :**

اعتیاد به کراک یکی از بدترین انواع اعتیاد به مواد مخدر است که ترک آن فقط به وسیله روش سم‌زدائی میسر و امکان‌پذیر است و روشهای دیگر ترک اعتیاد از قبیل استفاده از دارو و قرص‌های ترک اعتیاد در این مورد کارساز نمی‌باشد. ترک کراک توسط روش URD بسیار ساده و راحت است و بیمار درد و خماری ندارد. کار سخت‌تر شروع نکردن دوباره مصرف کراک است که این مورد بستگی به اراده و خواست فرد همچنین آگاهی وی از اثرات مخربی که در طول مصرف به بدن وارد شده است دارد.

### **چه کسانی از کراک استفاه می‌کنند؟**

هرچند کوکائین زمانی به عنوان ماده مخدر طبقه ممتاز شهرت داشت، اما اعتیاد به کراک محدود به یک گروه سنی یا شرایط اجتماعی و اقتصادی خاص نیست. در واقع کراک ارزان و در دسترس بوده لذا مصرف کوکائین را برای همه ممکن ساخته است. در بسیاری از کشورهای جهان اعتیاد به کراک نه تنها از سنین مدرسه بلکه از هنگام تولد و توسط مادران معتاد، آغاز میشود.

### **چگونه معتادین به کراک را تشخیص دهیم؟**

یک نشانه ابتدایی سوء مصرف کراک، جدایی ناگهانی جسمی روحی فرد از کانون خانواده و تغییر رفتار چشمگیر اوست.

هر چند بسیاری از نشانه‌های زیر با مشکلاتی چون اختلالات احساسی یا گذراندن دوران سخت بلوغ مشابه است، اما هرگز نباید احتمال مصرف مواد محرک یا مخدر را از نظر دور داشت.

- تغییر بارز در شخصیت و رفتار
- از دست دادن توجه و تمرکز
- کاهش وزن
- ناپدید شدن لوازم قیمتی خانه و نداشتن توضیح قانع‌کننده برای مقدار پول خرج شده
- رفت و آمد با افراد معتاد
- آشفتگی چشمگیر
- رفتار کینه توزانه با افراد خانواده و دوستان
- برنامه خواب نامنظم
- بی‌توجهی به آراستگی ظاهری
- پارانوید شدید (سوءظن به همه)
- بی‌قراری
- اضطراب

#### ۵ نشانه هشدار دهنده:

- به گفته معتادین به کراک حالات زیر در هنگام برطرف شدن آثار ماده محرک بروز می‌کنند:
- نگرانی و بی‌قراری برای تهیه مجدد کراک
- افسردگی شدید
- فقدان انرژی و بی‌اشتهایی
- بی‌خوابی
- داشتن احساسات متناقض از عشق و تنفر نسبت به خود

#### آیا راه حلی هم وجود دارد؟

بله با این شرط که شخص معتاد با آگاهی از مراحل مختلف سم‌زدایی، دارو درمانی، شرکت در جلسات و این مطلب مهم که ترک اعتیاد، بازگشت به زندگی و تولدی دوباره خواهد بود به مراکز درمانی معتبر مراجعه نماید.

دوستان و خانواده این افراد باید شرایط ناگوار آنها را درک نموده و در این راه از پشتیبانی از دریغ نوزند تا شخص معتاد بتواند با موفقیت و در زمان کوتاه‌تری به حالت طبیعی بازگردد.

امید است که جوانان میهن ما با شناخت کافی از این ماده مخدر هرگز به سوی این ماده کشیده نشوند.