

ورقة المعلومات

استخدام الأدوية والإدمان عليها

يا أيها القارئ والقارئات الأعزاء!
تساعدنا الأدوية في حالات عديدة. إنها مهمة وضرورية. يمكن أن تعيد إلينا صحتنا وتساعدنا في القضاء على الألم مثلاً.
لكن بعض الأدوية يمكن أن تجعلنا مدمنين عليها.
لذلك ، يعتبر الانتباه عند وصف الأدوية وتناولها أيضاً مهماً جداً.
مع ورقة المعلومات هذه نهدف إلى توعيتك بهذا النوع من الخطر.



www.jukus.at



dieverschwiegenesucht2_1



DvS2_1



الإدمان

الأشخاص المدمنون لديهم دافع داخلي قوي جداً يجعلهم يسعون إلى إحداث حالة داخلية معينة. وهذه الحالة الداخلية يمكن إحداثها

- من خلال تناول مواد معينة كالتبغ والكحول والمخدرات المحذورة والعقاقير غير المشروعة مثلاً.
- من خلال سلوك معين ، على سبيل المثال من خلال القمار أو التسوق.

إن الأشخاص المدمنين مضطرون إلى التنازل أمام الدوافع الداخلية هذه المرة تلو الأخرى.

وفي حال عدم القيام بذلك، فإنه سينتابهم الشعور الشديد بعدم الراحة النفسية أو الجسدية ومن بين ذلك الألام أو الخوف أو الأرق أو الحيرة.

وقائع عن الإدمان على الأدوية

- الإدمان على الأدوية هو مرض من الأمراض.
- يشتهي الأشخاص المدمنون على الأدوية تناول الأدوية التي قد اعتادوا عليها.
- لا يمكن لهم إدارة حياتهم اليومية إلا بعد تناول مثل هذه الأدوية.
- يوجد حوالي 150000 شخص في النمسا يدمنون على الدواء.
- يجهل كثير من الأشخاص المدمنين وجود حالة إدمان لديهم، وذلك بسبب كون أدويتهم موصوفة من قبل أطباء وطبيبات إخصائين
- قد تحدث لأي شخص إن كان حالة إدمان على الدواء.
- النساء وكبار السن هم أكثر الفئات عرضة للإدمان على الدواء.

استخدام الأدوية والإدمان عليها

صحيح أن تناول الأدوية يساعدنا على التخفيف من حدة ألم أو حل مشكلة صحية. ويمكن أن تكون هذه مشاكل عبارة عن مشاكل نفسية أو جسدية.

إذا كان مفعول الدواء ضد مثل هذه المشاكل الصحية نافعاً ، قد يتم الاستمرار في تناوله لفترة طويلة في الكثير من الأحيان. وحتى توجد حالات عدم التوقف عن تناوله على الإطلاق. ومن بين الأعراض الجانبية المحتملة لتناول الأدوية الإدمان عليها.

ومن المهم دائماً أن يكون الأطباء والطبيبات حارصين على نوع الأدوية التي يصفونها. وأن يكون المريض على علم ودراية بكيفية تناول هذه الأدوية الموصوفة له.

ماذا يمكن لي فعله بنفسى؟

- إجراء مقابلة طبية وطرح الأسئلة التالية فيها:
 - هل ما زلت بحاجة إلى الدواء ذاته؟
 - كم من الوقت يجب أن أتناول هذا الدواء بعد الآن؟
 - هل هناك طرق علاجية أخرى لا تعتمد على تناول العقاقير الطبية؟
- مراجعة طبيب ثان و طبية ثانية والتحدث إلى أطباء أو طبيبات آخرين عن أمراضك وعن الأدوية التي تتناولها.

أسباب الإدمان على الدواء

يبدأ الأمر في الغالب بوجود مشكلة نفسية أو جسدية. ويتم علاج هذه المشكلة بالأدوية. إذا تم تناول الدواء لفترة زائدة عن اللزوم يمكن أن ينتج عن ذلك الإدمان. في حال تناول بعض الأنواع المعينة من الأدوية يمكن أن يحدث هذا بعد أسبوعين فقط. لكن مثل هذه الفترات تختلف كثيراً على حسب نوع الدواء.

بوادر الإدمان

- لقد تقلل مفعول الدواء الذي تتناوله. وقد أصبحت بحاجة إلى المزيد منه لكي تشعر بنفس التأثير الذي كنت تشعر به سابقاً.
- تشعر بدافع قوي إلى تناول الدواء ,,المخصص لك“.
- بوادر الإدمان التي تظهر في حال الإقلاع عن تناول الدواء:
 - التوتر والأرق والقلق
 - التشنجات والحزن الشديد والارتباك
 - تسمى هذه البوادر بـ (أعراض الانسحاب).
- الإدمان على أدوية معينة يمكن أن يؤدي إلى حدوث مشاكل في الذاكرة. وقد يسهل أيضاً الإصابة بالهلع.

مسكنات الآلام والمهدئات والحبوب المنومة

قد يؤدي تناول أنواع عديدة من الأدوية ضد القلق أو الضغط النفسي أو الأرق إلى الإدمان. صحيح أن هذه الأدوية تعمل جيداً، إلا أن الإنسان قد يصبح مدمناً عليها بعد وقت قصير فقط. وحتى الأدوية المنبهة والمنشطة أو بخاخات الأنف يمكن أن تسبب الإدمان. وهذا ما ينطبق أيضاً على الأدوية التي تساعد على الإقلاع عن التدخين.

كيف أبادر بتنبيه مَن قد يكون مدمناً؟

يُنصح بالتحدث إلى الأشخاص المعنيين. وإفادتهم بالأفكار التالية على سبيل المثال:

- يبدو لي أن هذا الدواء الذي تتناوله لم يعد يفيدك.
- هل تشعر كإن اصطحاب الأدوية التي تتناولها عادةً مفروض عليك كفرض دائم؟

العلاج

- يمكن أن يصبح الإقلاع عن تناول دواء معين ضرورياً بالفعل ، حيث تعتبر الرقابة الطبية مهمة في أثناء ذلك.
- لا تقلع عن تناول الأدوية بشكل متفاجئ وبدون استشارة طبية أبداً! حيث يكون هناك خطر حدوث أعراض انسحاب شديدة!

الاختبار الذاتي بخصوص الإدمان على الأدوية

يمكنك الاعتماد على هذا الاختبار في أثناء مقابلة طبية.

تنبيه!

لا يخوّلك هذا الاختبار أن تحدد بنفسك أما إذا كنت مدمناً أم لا. الرجاء مناقشة النتائج الخاصة بك في إطار مقابلة طبية.

إذا أجبت بـ „صحيح“ على أكثر من سؤالين نوصي بشدة باستشارة طبية. هكذا فاكتشفوا معاً إذا كنت مدمناً على دواء أم لا.

هل تنجح في إدارة حياتك اليومية عن طريق تناول الأدوية فقط؟ في هذه الحالة من المهم والمعقول أن تطلب المشورة والدعم.

تجد هنا قائمة مراكز الاستشارة في مقاطعة ستيريا (Steiermark) التي تقدم لك المساعدة:

www.jukus.at/gesundheit/infoblatt

1. لا أستطيع النوم بشكل جيد بدون تناول الدواء.

غير صحيح صحيح

2. لدي دائماً ما يكفي من الحبوب في المنزل لكي أطمئن على عدم نقصانها، حيث لا أريد أن ينفد الدواء.

غير صحيح صحيح

3. سأكون راضياً مع نفسي لو لم أتناول أي دواء.

غير صحيح صحيح

4. هناك حالات معينة لا يمكنني الاستغناء عن الدواء فيها.

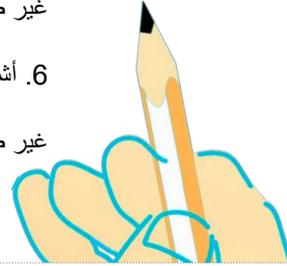
غير صحيح صحيح

5. يعتقد البعض أنني أعاني من مشاكل مع الأدوية.

غير صحيح صحيح

6. أشعر كأن تناول الأدوية يساعدني على تكملة المزيد من الواجبات.

غير صحيح صحيح



تجد هنا قائمة مراكز الاستشارة في مقاطعة ستيريا (Steiermark) التي تقدم لك المساعدة: www.jukus.at/gesundheit/infoblatt أو بإمكانك مسح رمز الاستجابة السريعة هذا ضوئياً.



إذا كان لديك أي أسئلة، يرجى الاتصال:

Alena Strauss
E: alena@jukus.at
T: +43 316 722865-220

Viktoria Erne
E: viktoria@jukus.at
T: +43 316 722865-221

Ein Projekt von



Fördergeber*innen



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

