

# مخدرات السلامة والصحة

إدماهر احمد / محاضرة عن الامان والتدخين  
والمخدرات 2017

20/11/2017

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا  
عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ  
الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ  
عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۗ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ  
وَعَزَّزُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ  
الْمُفْلِحُونَ

صدق الله العظيم

الاعراف 157

20/11/2017

اد.ماهر احمد / محاضرة عن الادمان  
والتدخين والمخدرات 2017



برعاية الاستاذ الدكتور جميل موسى النجار عميد كلية التربية الاساسية المحترم

ضمن فعاليات اسبوع مكافحة الادمان والمنشطات بين الطلبة  
يتشرف قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
وبالتعاون مع وحدة التعليم المستمر في كلية التربية الاساسية  
بتقديم محاضرة نوعية عن  
التدخين والمنشطات والمخدرات والادمان  
الاثنين 20/11/2017

أجمل بدون تدخين  
قاعة ابن النفيس

اد. ماهر احمد / محاضرة عن الادمان  
والتدخين والمخدرات 2017

حياتنا نعمة من الله  
فلانهدرها للشيطان بالإدمان

ا.د ماهر احمد العيساوي

ا.د ماهر احمد / محاضرة عن الادمان

والتدخين والمخدرات 2017

20/11/2017

# المقدمة

## الادمان :-

اضطراب سلوكي يفرض على الفرد تكرار عمل معين باستمرار لكي ينهمك بهذا النشاط بغض النظر عن العواقب الضارة بصحة الفرد أو حالاته العقلية أو حياته الاجتماعية

## وفي اللغة :-

أدمنَ يُدمن ، إدماناً ، فهو مُدمن ، والمفعول مُدمن  
أدمنَ الشيءَ / أدمنَ على الشيءِ أدامَ فعله ولازمه ولم يُقلع عنه ، داوم عليه وواظب

# WHY ARE WE HERE TODAY?

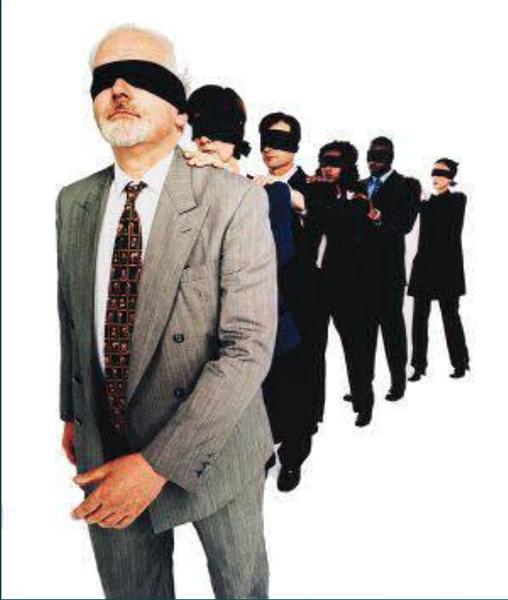
## لماذا؟



أ. ماهر / محاضرة عن الأدمان  
والتنشيط والمسكرات 2017

20/11/2017

لأن الامر خطير

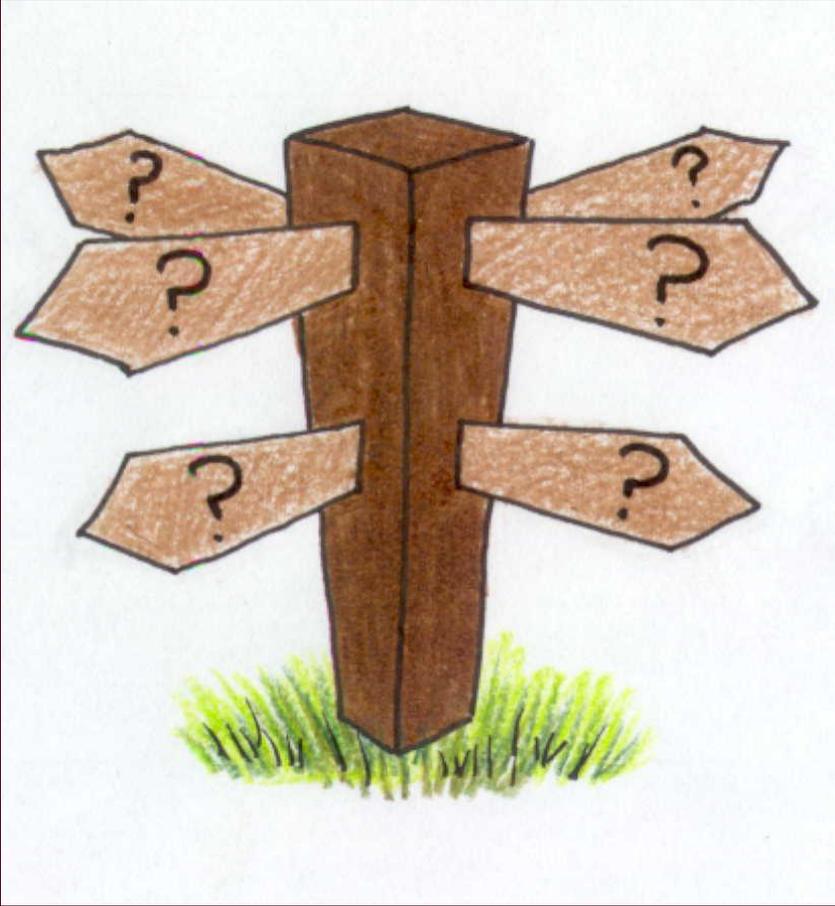


ولا يصح ان نقف مكتوفي الأيدي

ويجب ان نعمل معا لوضع الحلول

لكي نصل الى هدفنا في بيئة سليمة  
خالية من الادمان بكل اشكاله

# من أين تبدأ...؟



## ما هو ادمان المخدر

هو إساءة استخدام للمادة المخدرة مما يولد التعود عليها وإدمان الجسم لها. ولا يقتصر تعاطي المخدرات على خلق حالة مزاجية تذهب بالمتعاطي بعيداً عن واقع اجتماعي مكدر أو تخرجه من وضع سيء، بل يتعدى أيضاً لتكون بمثابة مادة منشطة أو محفزة، على سبيل المثال، للرياضيين وغيرهم

<http://cowsome.com/content/images/2015/10/everything-you-know-about-addiction-is-wrong.jpg>

والتدخين والمخدرات 2017

لماذا يلجأ البعض إلى إدمان المخدرات؟

ما أسباب إدمان المخدرات؟

هل من الممكن القضاء على أسباب إدمان المخدرات؟

- تختلف دوافع الإدمان وفقاً لكل شخص والبيئة المحيطة التي دفعت به للإدمان، فقد يكون سبب تعاطي المخدرات في كثير من الحالات تافه، ولكن يبدو للشخص المتعاطي معقداً وغير مفهوم. من الشائع أن مدمنو المخدرات لا يعدون أنفسهم مرضى وأيضاً هم على ثقة كبيرة بأنهم يمكنهم “ضبط أنفسهم” والتوقف عن التعاطي في أي وقت.
- هذا يعني أن كل شخص يرى العالم بشكل مختلف، فإذا نظرنا بسطحية إلى أسباب إدمان المخدرات سيبدو لنا أن أسباب الإدمان تقتصر فقط على الرغبة في الحصول على وسيلة سريعة وسهلة تتسبب في حدوث حالة من الشعور بالنشوة وصولاً إلى الإحساس بالسكينة الوهمية

## الأسباب الحقيقية لإدمان المخدرات

### . الحالة المزاجية السيئة

- سواء على المستوى العائلي أو العملي مثل حدوث مشاجرة مع الأهل أو الأصدقاء، مشاكل المدرسة أو العمل، الشعور بالملل وفقدان هدف الحياة.

### . العقاقير الطبية

في بعض الأحيان قد تكون الأدوية وخاصة أدوية العلاج النفسي سبباً للإدمان في حالة إساءة استخدامها، مثل مسكن المورفين والكوكايين والترامادول.

# أعراض الإدمان

## • العزلة و الوحدة:-

نتيجة إدمان الشخص تقل مهاراته الاجتماعية و يلجأ إلى العزلة والوحدة لهروبه من المواجهة والاندماج وسط المجتمع لاختلافه في الفكر والأسلوب والكلام والاهتمامات عنهم فيلجأ إلى الجلوس بمفرده.

## • الإنكار:-

هو إنكار واقع إدمانه وأنه ليس لديه أي مشكلة مع المخدرات رغم عدم قدرته على الامتناع وإنكار ما وصلت إليه حالته من مشاكل نتيجة المخدرات.

## • التبرير:-

وهو التبرير المستمر لما وصل إليه بسبب المشاكل و الظروف المحيطة وإلقاء المسؤولية على من حوله دائماً لتبرير إدمانه ويلعب دور المظلوم غالباً.

## • الانحلال الاخلاقي:-

وعندها يصبح المدمن مستعداً لفعل كل ما يلزم للحصول على كمية صغيرة من المخدرات حتى أنه مستعد لعمل بعض الأشياء غير الاخلاقية و المخالفة للقانون وهنا تكمن خطورته وتعدم لديه المبادئ بشكل كلي.

## • التدهور:-

تدهور حالة المدمن بمرور الوقت وبتزايد إدمانه ومعدل تعاطيه للمواد المخدرة وتساء حالته من يوم إلى آخر.

## • الاستبدال:-

يحاول المدمن استبدال المخدر بمخدر أقل منه في الضرر لاعتقاده أن ذلك حل للمشكلة ولكنه بمرور الوقت يتعاطى مخدره الأساسي إضافة إلى ذلك المخدر

## • الاحراج:-

يصاب المدمن بالاحراج نتيجة إدمانه وتعرضه للمواقف المختلفة ويكون أسلوبه في التعامل إما بالهروب أو استخدام العنف.

## • الاحساس بالذنب:-

يصاب المدمن بذلك الاحساس نتيجة أفعاله والخسائر التي وقعت له ولمن حوله من أسرة وأصدقاء رغم أنه لا يستطيع فعل شيء تجاه ذلك.

# خطر المخدرات على الفرد والمجتمع

. اضرار صحية

1. في المخ: تحدث التهابات في خلايا المخ تؤدي لتآكله، وفقدان الذاكرة.
2. في القلب: تسبب اضطرابات في القلب قد ينتج عنها تعرض المدمن للذبحة الصدرية.
3. يؤدي إدمان المخدرات لحدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي.
4. حدوث تليف في الكبد.
5. كما يؤثر تعاطي المخدرات على الرئتين، وغير ذلك من أجهزة الجسم.
6. الموت المفاجئ، أو فقدان الوعي والغيوبة عند تعاطي جرعات عالية.
7. زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض المعدية عن طريق تشارك الإبر.



## . أضرار اجتماعية



1. زيادة المشاكل الاجتماعية نتيجة لتغير سلوك المدمن وزيادة عدوانيته.
2. نفور المجتمع من المدمن، ونظرة المجتمع السلبية له، مما يؤدي لزيادة اكتنابه.
3. الرغبة في الانتحار.
4. التعرض للمساءلة القانونية، حيث إن إدمان المخدرات غير قانوني في كثير من الدول.
5. مشاكل مالية، فينفق المدمن الكثير من الأموال على المخدرات، مما يؤدي لتراكم الديون ولربما لجأ للسرقة لسداد ديونه.
6. مخالفة أوامر الدين التي تحرّم تعاطي المخدرات.
7. ارتفاع احتمالية ارتكاب الجرائم.

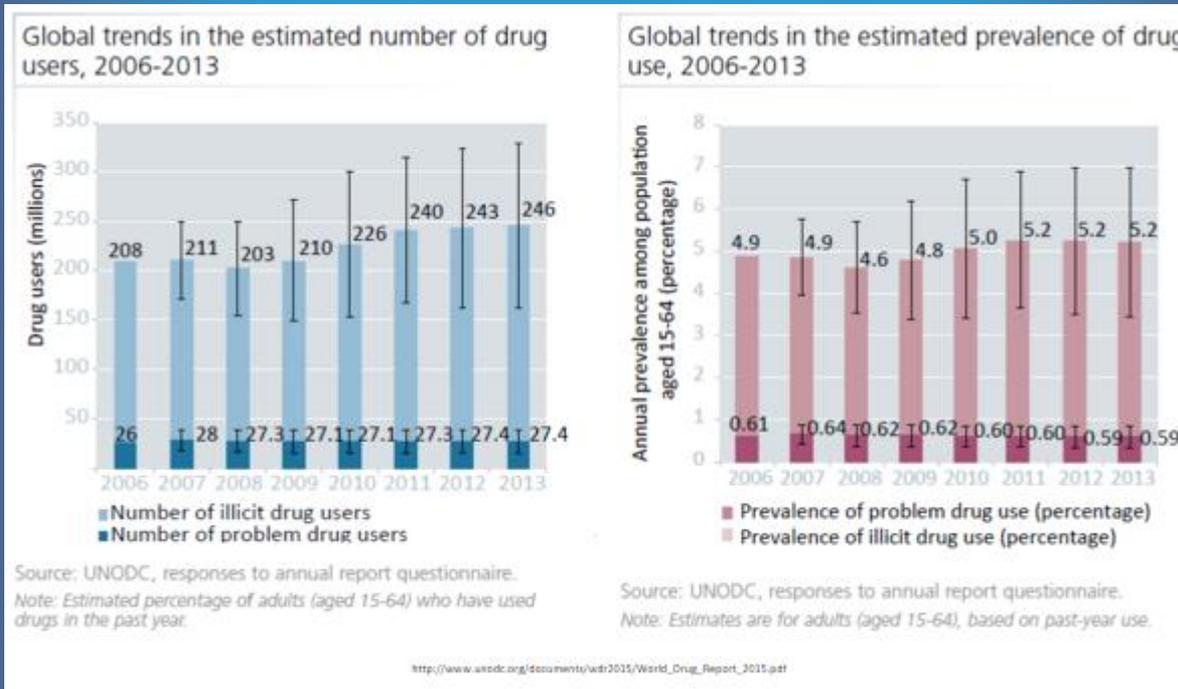
# انتشار المخدرات بين الطلاب

## • انتشار إدمان المخدرات في الجامعات بشكل كبير، وهذا لأسباب عديدة منها:-

1. مصاحبة أصدقاء السوء الذين ينشرون معتقدات خاطئة عن تأثير المخدرات، ويوهمون رفقائهم أن تعاطي المخدرات سيجعلهم أكثر سعادة.
2. انتشار الأفلام والمسلسلات التي تصوّر مدمني المخدرات بأنهم ظرفاء وسعداء في حياتهم وهذا خلاف الواقع.
3. عدم معرفة أضرار المخدرات.
4. البطالة والرغبة في الهروب من مشاكل الواقع مما يؤدي إلى إدمان الشباب على المخدرات.
5. غياب الوازع الديني الذي يحثهم على عدم تعاطي المخدرات.
6. غياب رقابة الأهل وتوعيتهم لأبنائهم.
7. المشاكل الاجتماعية وتفكك الأسرة.
8. عدم تركيز الجامعات على الأنشطة الطلابية التي توضح للطلاب خطر المخدرات.
9. توافر المخدرات للبيع بسهولة أمام بعض الجامعات، عن طريق ما يسمى بالديلر.

## تعاطي المخدرات في الجامعات

يعد الانتشار السريع للمخدرات بين الشباب والكبار رغم أضرارها العديدة مثير للدهشة حقًا، فطبقًا لتقرير الأمم المتحدة عن إدمان المخدرات في العالم عام 2015، بلغ عدد المدمنين على مختلف أنواع المخدرات حوالي 246 مليون شخص، وأن 1 من كل 20 شخص تتراوح أعمارهم بين 15 و 64 سنة قد تعاطى المخدرات في عام 2013 أي أن نسبة تعاطي المخدرات في العالم حوالي 5.2%.



# كيفية علاج الإدمان؟

حاول الكثير من الأطباء الوصول إلى إجابة محددة لهذا السؤال، ولكنهم لم يتمكنوا، وذلك لأن التعافي من الإدمان مرتبط بالكثير من العوامل التي تختلف من شخص لآخر، ومن أهم هذه العوامل:



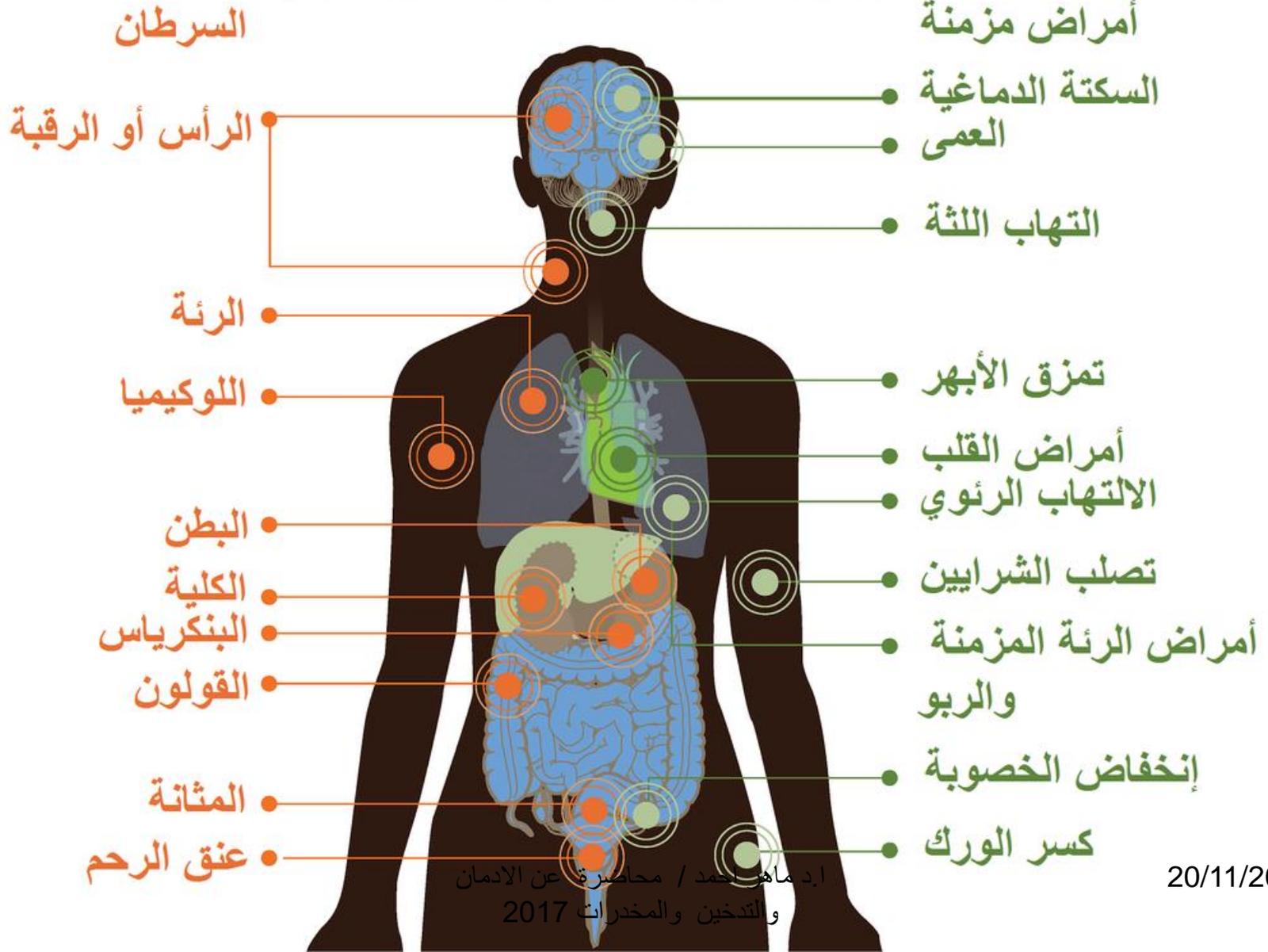
- السن :- اذ تختلف طرائق وأساليب العلاج باختلاف الفئة العمرية.
- الحالة النفسية للمدمن :- كلما ساءت الحالة النفسية للمدمن كلما كان العلاج أصعب.
- مدة الإدمان :- تختلف مدة وأسلوب العلاج بين حديثي الإدمان والمدمنين لعدة سنوات.
- الإرادة :- وهي أحد أهم العوامل التي يجب أن تتوافر لدى الشخص المدمن لتلقي العلاج، إن لم تكن أهمها.

# التدخين

التدخين بكافة أشكاله كالسجائر، والرجيلة من الممارسات الضارة بالصحة، والبيئة؛ فهو يُسبب العديد من الأمراض للمدخن والمُحيطين به، ويُسبب تلوث البيئة، كما يضرّ بميزانية الفرد، ويرفع تكاليف الرعاية الصحية، ويُعيق التنمية الاقتصادية. تُشير دراسات منظمة الصحة العالمية إلى أنّ التدخين يُسبب حوالي (6) ملايين حالة وفاة سنوياً، أكثر من (83%) منها تنتج عن التدخين المباشر، في حين أنّ أكثر من 16% من حالات الوفاة تنتج عن التدخين السلبي.

# مخاطر التدخين

يمكن للتدخين تدمير أي جزء من الجسم





❌ إن كنت ممن يرون أن شرب السيجارة حلال، فلما لا تسم الله قبل بدايتها  
كل سيجارة كأى شراب أحله الله عز وجل؟

❌ وإن كنت ممن يرون أن شرب السيجارة حلال، فلماذا لا تحمد الله بعد نهايتها  
كل سيجارة كأى شراب أحله الله؟

❌ إذا كنت ممن يرون أن السيجارة نعمّة، فلماذا دائماً تطوّها بالحداء عندما  
تنتهي من شربها؟

❌ إذا كانت السيجارة شيئاً عادياً، فلماذا لا تشربها أمام والديك؟

إد ماهر أحمد / محاضرة عن الأمان

والتدخين والمخدرات 2017

20/11/2017

# Tobacco : Deadly in any form or disguise



اد.د ماهر احمد / محاضرة عن الادمان  
والتدخين والمخدرات 2017

20/11/2017

# مشروبات الطاقة



- مشروبات الطاقة مثل ريد بول (Red bull) ، وامب (AMP) ، وروكستار (Rocks tar) وغيرها ، هي مشروبات تشبه نوعا ما في تركيبها المشروبات الغازية مع بعض الاضافات ، وأهم ما تحتويه هذه المشروبات هو:

- كميات كبيرة جدا من الكافيين.
- العديد من المنبهات مثل الجينسنغ والجوارانا والكارنتين.
- بعض الاحماض الامينية كالتورين.
- بعض الاحماض الدهنية والدهون.
- سكريات بسيطة كالسكروز والفركتوز
- الفيتامينات مثل ب (B2) ، ب 6 (B6) ، ب (B12).12
- العديد من المعادن مثل الصوديوم والكالسيوم والفسفور.

# ما هي أهم مضار مشروبات الطاقة؟

## أضرار مشروبات الطاقة !



• مشروبات الطاقة مضرّة بالجهاز الهضمي:  
-نسبة الكافيين العالية تؤدي الى خلل في هرمونات الجهاز الهضمي وزيادة الافرازات الحمضية في المعدة مما قد يؤدي الى تقرحات والتهابات في جدر المعدة والمريء والاثني عشر. وقد يؤدي مع الوقت لضعف صمام المريء وبالتالي سهولة عودة الطعام والاحماض من المعدة عكسيا الى المريء مما قد يؤدي الى الحموضة وتقرح المريء.  
-احتواء مشروبات الطاقة على كمية سكر عالية وخاصة السكريات الصناعية قد يؤدي الى تدمير بعض الفيتامينات وخاصة فيتامين (B) مما قد يؤدي الى عسر الهضم. كما أن كثرة المحليات الصناعية تؤدي الى الاسهال.

- احتوائها على نسبة عالية من السكر والكربوهيدرات قد يؤدي الى حدوث زيادة الوزن والسمنة مما قد يجعلها احد المسببات للأمراض المزمنة من سكري وكولسترول وأمراض القلب والضغط.
- قد تؤدي مشروبات الطاقة للإصابة بمرض السكري النوع الثاني حيث أثبتت بعض الابحاث دورها في خفض استجابة الأنسجة لهرمون الأنسولين.
- الإدمان: فمن المعروف أنه يمكن للإنسان الادمان على الكافيين وكل المشروبات التي تحوي الكافيين ومن ضمنها مشروبات الطاقة.
- مضرة بصحة القلب: حيث يؤدي مشروب الطاقة الى زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم، كما وأظهرت دراسة جديدة أن مشروبات الطاقة تسبب تقلصات قوية في عضلة القلب، والتي يمكن أن تفاقم الخطر وخاصة عند المصابين بأمراض القلب وقد تؤدي بهم للإصابة بالسكتة القلبية.
- قد تؤدي للإصابة بهشاشة العظام على المدى القصير نتيجة احتوائها على بعض الاحماض الفسفورية.
- قد تسبب تسوس الاسنان نتيجة تأثر وتآكل طبقة المينا الخارجية للأسنان نتيجة لاحتوائها على بعض الاحماض مثل: الفوسفوريك والكربونيك.
- الصداع: وجد بان بعض أنواع مشروبات الطاقة قد تكون سببا للصداع الشديد أو للصداع النصفي فعدد كبير جدا من مشروبات الطاقة يمكن أن يؤدي إلى الصداع الشديد كنتيجة لانسحاب الكافيين من الجسم.



الأرق والقلق أثناء النوم: نتيجة لكمية المنبهات والكافيين العالية  
فبالطبع عند زيادة استهلاك مشروبات الطاقة سيؤدي ذلك الى فقدان  
القدرة على التركيز والقلق وعدم القدرة على النوم.

السلوك العدواني والتوتر و العصبية: الكثير من الكافيين من مشروبات  
الطاقة قد يكون ذا تأثيرا سلبيا على الاعصاب وعلى النفسية والعاطفة،  
وقد يؤدي الى العصبية وزيادة نسبة السلوك العدواني.

التقيؤ: اذا ما تم زيادة كبيرة في نسبة تناول مشروبات الطاقة قد يؤدي  
ذلك إلى التقيؤ، وكثرة التقيؤ قد تسبب الجفاف والتآكل الحمضي  
للأسنان وقرحة المريء.

الحساسية لدى بعض الاشخاص من بعض مكونات مشروبات الطاقة  
مما قد يؤدي الى حكة بسيطة أو انقباض الشعب الهوائية وتضييقها  
وبالتالي صعوبة في التنفس.

تعد مشروبات الطاقة مدرة للبول بسبب محتواها من مادة الكافيين مما  
قد يؤدي في بعض الحالات إلى جفاف شديد وخاصة لدى الرياضيين أو  
من يبذلون المجهود ويتعرقون بكثرة.

التفاعل مع بعض الادوية ومنع امتصاصها وخاصة بعض انواع الادوية  
المضادة للاكتئاب.

خلط مشروبات الطاقة بالكحول "كارثة.."



# ماذا يحدث للجسم بعد تناول مشروبات الطاقة؟

5- خلال 5-6 ساعات



انخفاض كمية الكافيين في الدم إلى النصف، أما النساء الذين يتناولن صوب منع الحمل فيحتاجون ضعف هذه المدة

1- خلال 10 دقائق



يحتاج 10 دقائق حتى يدخل الكافيين إلى مجرى الدم، ويبدأ معدل ضربات القلب في الارتفاع، وكذلك ضغط الدم.

6- خلال 12 ساعة



هذا هو الوقت الذي يتخلص فيه معظم الناس من كل الكافيين الذي يجري في الدم.

2- خلال 15-54 دقيقة



تمل مستويات الكافيين في الدم إلى ذروتها، ما يجعل الفرد يشعر بالانتباه واليقظة وقوة التركيز.

7- خلال 12-24 ساعة



الكافيين يعتبر مخدرًا، ولذلك سيُشعر من لم يعتاد على تناوله بالصداع والانفعال، والإحساس بالحاجة لتناول المزيد.

3- خلال 30-50 دقيقة



يتم امتصاص كل كمية الكافيين إلى الدم، ويبدأ الكبد في امتصاص مزيد من السكر إلى مجرى الدم.

8- خلال 7-12 يومًا



هذا هو الإطار الزمني الذي يحتاجه الجسم ليصبح معتادًا على تناول الكافيين ولن يعد يشعر بالآثار السابقة.

4- بعد ساعة



يشعر الفرد بنقص مستويات السكر والكافيين بالجسم، ما يؤدي لانخفاض معدلات الطاقة، وبالتالي الشعور بالتعب.

## هل ينبغي تناول مشروبات الطاقة أم الإقلاع عنها؟

هناك عدة أمور يجب وضعها في الاعتبار عند أخذ قرارك في هذا الشأن:

400  
ملي جرام

3- كمية الكافيين التي يمكن القول إنها معتدلة هي 400 ملي جرام يوميًا. أي أن تناول علبة من ريد بول مثلًا لن يتخطى هذه الكمية.



2- ينبغي الحذر من أن معظم مشروبات الطاقة تحتوي على كميات كبيرة من السكر والسعرات الحرارية.

د. ماهر أحمد / محاضرة عن الإدمان



1- أي شيء يتم تناوله باعتدال وضمن نظام غذائي صحي، فلن يضر الجسم، وهذا هو الحال مع مشروبات الطاقة.

والتدخين والمخدرات 2017 (العلبة 250 مليلترًا تحتوي على 80 ملليجرام كافيين).

20/11/2017



PMMC\_Youtube



PMMC\_G



PMMC\_t



PMMC\_i



PMMCSA



## زيادة الوزن

الكافيين والسكر الذي يزيد مقداره عن 2 إلى 5 مرات مقارنة بمشروبات المياه الغازية  
★ زيادة الوزن تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري وأمراض القلب



## ارتفاع ضغط الدم

يؤدي استهلاك عبوتين من "مشروبات الطاقة" يوميا إلى ارتفاع في ضغط الدم



## القلق

وجدت دراسة أسترالية شملت 1000 شخص أن استهلاك 250 مل أو أكثر من "مشروبات الطاقة" يؤدي إلى ازدياد مشاعر القلق



## زيادة معدل ضربات القلب

الإندهامر احمد / محاضرة عن الادمان  
المشروبات والمخدرات 2017  
زيادة في معدل ضربات القلب



## الأرق

تحتوي هذه المشروبات كميات كبيرة من الكافيين تجعل من النوم أمرا صعبا



## الاختلاط الدوائي

يحدث خلل في "مشروبات الطاقة" مع المشروبات الكحولية أو بعض أنواع الأدوية التي الكثير



## وثيقة عهد

نحن طلبة كلية التربية الاساسية في الجامعة  
المستصرية نعاهد الله في ان نجعل حرمنا  
الجامعي بيئة خالية من كل اشكال المخدرات  
والادمان.

ونناشد الاخوة المدخنين بالكف عن اذاءنا  
وانفسهم من التدخين بيننا .  
والله على ما نقول شهيد

# التوصيات

1. منع التدخين داخل الحرم الجامعي ، او ايجاد مناطق محددة للتدخين .
2. منع بيع السكائر ومشروب الطاقة في النوادي الطلابية والمحلات المحيطة في الكلية .
3. المباشرة بحملة اعلامية وتوعوية لبيان اهمية الاقلاع عن التدخين والمخدرات .

Ephesians 6:18

والسؤال الآن ....

هل يمكن لسفينة بهذا الحجم



ان تسير بدون مراجعة أجهزتها الملاحية  
والبوصلة التي تحدد الاتجاه كل حين  
لكي تظمن على المسار وكفاءة الأداء

VIEWIMAGI?!

إ.د. ماهر احمد / محاضرة عن الأمان  
والتدخين والمخدرات 2017

20/11/2017



و أن نظورها کی تسایر العصر

و تأخذ بأسباب التكنولوجيا والتقدم..؟! مصدر الحدیث مناصب عن الامان والتکنز والمخدرات 2017

20/11/2017

إذا كانت استراتيجية مكافحة التدخين والمخدرات  
والإدمان تمثل

رحلة الألف ميل

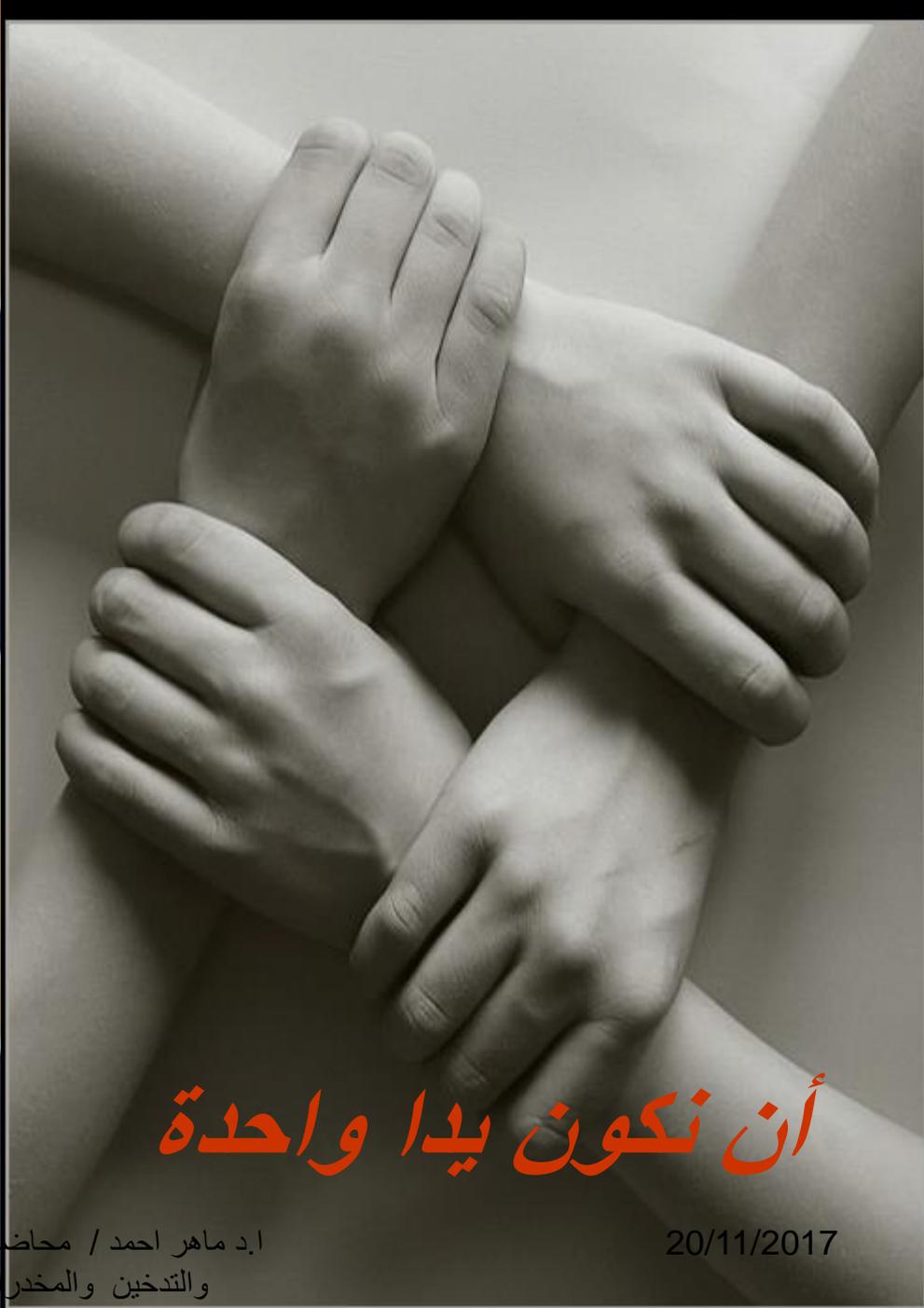
فدعونا نبدأ مع الخطوة الأولى...







**لتحقيق الاهداف  
المرجوة**



**أن نكون يدا واحدة**

ا.د ماهر احمد / محاضرة عن الادمان  
والتدخين والمخدرات 2017

20/11/2017

في النهاية ....

• راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً.

• راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات .

• راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً .

• راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك .

# تُعلمت من الحياة

أن الفاشلين ينقسمون إلى قسمين:  
قسم يفكر دون تنفيذ، وقسم ينفذ دون تفكير.

أن هناك فرق كبير بين التراجع والهروب.



د. ماهر احمد / محاضرة عن الادمان  
والتدخين والمخدرات 2017

20/11/2017

Thank you