

روز جهانی مبارزه با سوءمصرف مواد مخدر

آمار و واقعیت‌ها (بر اساس گزارش: UNODC ۲۰۲۴) بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در بازه سنی ۱۵ تا ۶۴ سال حداقل یک‌بار در سال ۲۰۲۳ مواد مخدر مصرف کرده‌اند. این آمار نشان‌دهنده افزایش مستمر مصرف مواد در سطح جهان است، به ویژه در میان جوانان و دانشجویان.

کانابیس (ماری جوانا) پرمصرف‌ترین ماده مخدر غیرقانونی در دنیا است. طی سال‌های اخیر، روند قانونی شدن این ماده در کشورهای مختلف، به ویژه در آمریکا، کانادا و برخی کشورهای اروپایی افزایش یافته است که این موضوع پیامدهای پیچیده‌ای در حوزه سلامت عمومی و سیاست‌گذاری‌های اجتماعی ایجاد کرده است.

مواد صنعتی سنتتیک مانند فنتانیل و مشتقات آن، به دلیل قدرت اعتیادآوری بسیار بالا و دسترسی آسان، یکی از عوامل اصلی افزایش چشمگیر مرگ‌های ناشی از مصرف بیش از حد (اور دوز) در سال‌های اخیر بوده‌اند. این بحران در برخی کشورها به عنوان «اپیدمی مواد صنعتی» شناخته می‌شود.

تنها حدود ۱۲٪ از افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد به خدمات درمانی، روان‌درمانی و بازتوانی دسترسی دارند. این کمبود دسترسی به خدمات درمانی یکی از چالش‌های مهم جهانی است که نیازمند سرمایه‌گذاری و توجه ویژه دولت‌ها و سازمان‌های بین‌المللی می‌باشد.

پیامدهای سوءمصرف مواد مخدر بر سلامت روان و تحصیل:

کاهش کارایی شناختی: مصرف مداوم مواد مخدر منجر به اختلال در تمرکز، کاهش قدرت حافظه، اختلال در تصمیم‌گیری و کندی واکنش‌های ذهنی می‌شود که همه اینها توانایی تحصیلی دانشجویان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اختلالات روانی: مصرف مواد مخدر ارتباط نزدیکی با بروز اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، پارانویا، و حتی اختلالات روان‌پریشی دارد. این اختلالات سلامت روان را تخریب کرده و مسیر تحصیلی و اجتماعی فرد را دچار اختلال می‌کند.

پیامدهای رفتاری و اجتماعی: سوءمصرف مواد می‌تواند باعث بروز مشکلات رفتاری از جمله خشونت، پرخاشگری، و رفتارهای مخاطره‌آمیز شود و در نهایت به انزوای اجتماعی و طرد شدن فرد از جامعه منجر گردد.

ضرورت پیشگیری و حمایت: توجه به پیشگیری اولیه، ایجاد محیط‌های حمایت‌گر و دسترسی به خدمات روان‌درمانی برای دانشجویان، کلیدهای اصلی حفظ سلامت روان و ارتقاء کیفیت زندگی دانشجویان محسوب می‌شوند.

راهکارها و توصیه‌های عملی برای دانشجویان و جامعه دانشگاهی:

- 1 افزایش آگاهی و آموزش مستمر: برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی برای اطلاع‌رسانی درباره پیامدهای مصرف مواد و مهارت‌های مقابله‌ای.
- 2 ایجاد و تقویت شبکه‌های حمایتی: تشویق به تشکیل گروه‌های حمایتی میان دانشجویان برای ارتقای سلامت روان و مقابله با فشارهای تحصیلی و اجتماعی.
- 3 دسترسی به خدمات مشاوره و درمان: توسعه و تبلیغ خدمات مشاوره، روان‌درمانی و درمان سوءمصرف مواد در مراکز دانشگاهی و تسهیل دسترسی دانشجویان به آن.
- 4 تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس: آموزش روش‌های علمی مدیریت استرس، مهارت‌های حل مسئله و تقویت تاب‌آوری روانی برای کاهش گرایش به مصرف مواد.
- 5 حمایت خانواده و جامعه: ایجاد فرهنگ حمایت خانواده و جامعه از افراد آسیب‌دیده و کاهش انگ اجتماعی برای افزایش مشارکت در درمان و بهبود.

شعار روز جهانی مبارزه با مواد مخدر ۲۰۲۵:

«شکستن زنجیرها: پیشگیری، درمان و بازتوانی برای همه»

سخن پایانی:

مصرف مواد مخدر یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های سلامت عمومی است که علاوه بر تهدید سلامت جسمانی و روانی، تأثیرات مخربی بر تحصیل و آینده حرفه‌ای دانشجویان دارد. با همکاری جامعه علمی، خانواده، دانشگاه و دولت‌ها، می‌توان با راهکارهای پیشگیرانه، دسترسی به درمان‌های تخصصی و حمایت‌های روانی-اجتماعی، مسیر زندگی سالم‌تر و موفق‌تر را برای جوانان و دانشجویان فراهم کرد. اگر شما یا اطرافیان‌تان درگیر این چالش هستید، به یاد داشته باشید که تنها نیستید و مراکز مشاوره و درمان دانشگاهی آماده کمک و حمایت هستند.

آمار و واقعیت ها (بر اساس گزارش UNODC ۲۰۲۴):

بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در بازه سنی ۱۵ تا ۶۴ سال حداقل یک بار در سال ۲۰۲۳ مواد مخدر مصرف کرده اند. این آمار نشان دهنده افزایش مستمر مصرف مواد در سطح جهان است، به ویژه در میان جوانان و دانشجویان.

کانابیس (ماری جوانا) پرمصرف ترین ماده مخدر غیرقانونی در دنیا است. طی سال های اخیر، روند قانونی شدن این ماده در کشورهای مختلف، به ویژه در آمریکا، کانادا و برخی کشورهای اروپایی افزایش یافته است که این موضوع پیامدهای پیچیده ای در حوزه سلامت عمومی و سیاست گذاری های اجتماعی ایجاد کرده است.

مواد صنعتی سنتتیک مانند فنتانیل و مشتقات آن، به دلیل قدرت اعتیادآوری بسیار بالا و دسترسی آسان، یکی از عوامل اصلی افزایش چشمگیر مرگ های ناشی از مصرف بیش از حد (اور دوز) در سال های اخیر بوده اند. این بحران در برخی کشورها به عنوان «اپیدمی مواد صنعتی» شناخته می شود.

تنها حدود ۱۲٪ از افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد به خدمات درمانی، روان درمانی و بازتوانی دسترسی دارند. این کمبود دسترسی به خدمات درمانی یکی از چالش های مهم جهانی است که نیازمند سرمایه گذاری و توجه ویژه دولت ها و سازمان های بین المللی می باشد.

پیامدهای سوءمصرف مواد مخدر بر سلامت روان و تحصیل:

کاهش کارایی شناختی: مصرف مداوم مواد مخدر منجر به اختلال در تمرکز، کاهش قدرت حافظه، اختلال در تصمیم گیری و کندی واکنش های ذهنی می شود که همه اینها توانایی تحصیلی دانشجویان را به شدت تحت تأثیر قرار می دهد.

اختلالات روانی: مصرف مواد مخدر ارتباط نزدیکی با بروز اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، پارانویا، و حتی اختلالات روان پریشی دارد. این اختلالات سلامت روان را تخریب کرده و مسیر تحصیلی و اجتماعی فرد را دچار اختلال می کند.

پیامدهای رفتاری و اجتماعی: سوءمصرف مواد می تواند باعث بروز مشکلات رفتاری از جمله خشونت، پرخاشگری، و رفتارهای مخاطره آمیز شود و در نهایت به انزوای اجتماعی و طرد شدن فرد از جامعه منجر گردد.

ضرورت پیشگیری و حمایت: توجه به پیشگیری اولیه، ایجاد محیط های حمایت گر و دسترسی به خدمات روان درمانی برای دانشجویان، کلیدهای اصلی حفظ سلامت روان و ارتقاء کیفیت زندگی دانشجویان محسوب می شوند.

راهکارها و توصیه های عملی برای دانشجویان و جامعه دانشگاهی:

- 1 افزایش آگاهی و آموزش مستمر: برگزاری کارگاه ها و دوره های آموزشی برای اطلاع رسانی درباره پیامدهای مصرف مواد و مهارت های مقابله ای.
- 2 ایجاد و تقویت شبکه های حمایتی: تشویق به تشکیل گروه های حمایتی میان دانشجویان برای ارتقای سلامت روان و مقابله با فشارهای تحصیلی و اجتماعی.
- 3 دسترسی به خدمات مشاوره و درمان: توسعه و تبلیغ خدمات مشاوره، روان درمانی و درمان سوءمصرف مواد در مراکز دانشگاهی و تسهیل دسترسی دانشجویان به آن.
- 4 تقویت مهارت های مقابله ای و مدیریت استرس: آموزش روش های علمی مدیریت استرس، مهارت های حل مسئله و تقویت تاب آوری روانی برای کاهش گرایش به مصرف مواد.
- 5 حمایت خانواده و جامعه: ایجاد فرهنگ حمایت خانواده و جامعه از افراد آسیب دیده و کاهش انگ اجتماعی برای افزایش مشارکت در درمان و بهبود.

شعار روز جهانی مبارزه با مواد مخدر ۲۰۲۵:

«شکستن زنجیرها: پیشگیری، درمان و بازتوانی برای همه»

سخن پایانی:

مصرف مواد مخدر یکی از بزرگ ترین چالش های سلامت عمومی است که علاوه بر تهدید سلامت جسمانی و روانی، تأثیرات مخربی بر تحصیل و آینده حرفه ای دانشجویان دارد. با همکاری جامعه علمی، خانواده، دانشگاه و دولت ها، می توان با راهکارهای پیشگیرانه، دسترسی به درمان های تخصصی و حمایت های روانی-اجتماعی، مسیر زندگی سالم تر و

موفق تر را برای جوانان و دانشجویان فراهم کرد. اگر شما یا اطرافیانتان درگیر این چالش هستید، به یاد داشته باشید که تنها نیستید و مراکز مشاوره و درمان دانشگاهی آماده کمک و حمایت هستند.

تهیه و تنظیم: دکتر توحید مرادی

مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب

۰۴۱-۶۱۸۱۱۵۱۴

www.moshaver.ubonab.ac.ir

eitaa.com/salamat_unibon

References

United Nations Office on Drugs and Crime. (2024). World Drug Report 2024. United Nations. <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/wdr2024.html>

Volkow, N. D., & Blanco, C. (2023). The changing landscape of substance use disorders: Trends and challenges. *New England Journal of Medicine*, 388(18), 1711–1722. <https://doi.org/10.1056/NEJMra2212712>

دکتر توحید مرادی شیخ جان_روانشناس تربیتی، [۱۱:۱۲ ۲۶.۰۶.۲۵]

Compton, W. M., & Volkow, N. D. (2022). Substance use disorders: Epidemiology, comorbidity, and treatment. *Lancet Psychiatry*, 9(10), 822–834. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00247-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00247-0)

Marsch, L. A., Bickel, W. K., & Badger, G. J. (2023). Treatment access and barriers in substance use disorders: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 140, Article 108793. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2022.108793>

McHugh, R. K., & Weiss, R. D. (2021). Impact of substance use disorders on cognition and mental health: Implications for treatment. *Psychiatric Clinics of North America*, 44(3), 399–414. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2021.04.001>