



بسیاری از افراد به اشتباه تصور می‌کنند که با مصرف مواد شادی‌افزا «بهتر می‌شوند»، «بهتر فعالیت می‌کنند» یا «شادتر می‌شوند». این فقط یک هذیان است. این مواد دیر یا زود جسم و روان را نابود می‌کنند. فشار زندگی مدرن، انسان امروزی را در خود غرق کرده است؛ اما بازهم راه‌حلی وجود دارد.

ورزش، رژیم غذایی، پیاده‌روی طولانی‌مدت همراه با مشاهده طبیعت باعث القای احساس رضایت و آرامش می‌شود. صحبت با یک فرد قابل اعتماد در مورد مشکلات می‌تواند کمک‌کننده باشد. مصرف مواد اعتیادآور و شادی‌افزا راه‌حل واقعی مشکلات زندگی نیست. نتایج و تبعات مصرف این داروها بسیار بدتر و وحشتناک‌تر از مشکلات اولیه‌ای است که فرد برای رهایی از آن‌ها به این مواد پناه آورده است. روی آوردن به مواد و داروهایی از این قبیل پا گذاشتن در جاده ناهمواری است که فرد برای رسیدن به جهنم انتخاب می‌کند.

شما امیدهای آینده کشور هستید. مناسب است بیشتر بر روی رشد شناختی، شخصیتی و اخلاق خود وقت بگذارید. در مورد مشکلات خود با والدین‌تان گفتگو کنید. برای رسیدن به اهدافتان برنامه‌ریزی کنید. برای خود پاداش‌هایی هر چند کوچک در نظر بگیرید. نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کرده و بر روی تقویت و بهبود آنها گام‌هایی بردارید. با آگاهی و به عمل درآوردن آن می‌توانید زندگی خردمندانه‌ای داشته باشید.

افراد مستعد مهلک باشد (افرادی که کبدشان نمی‌تواند دارو را تجزیه کند). علائم بیش مصرف MDMA شامل تب، ضربان قلب شدید، بی‌قراری، تاری دید، لرزش، پارانوئیا و افزایش فشارخون است. پیامدهای بسیار جدی بیش مصرف ممکن است شامل توهم، تشنج، سکته، کما و مرگ باشد.

### اعتیاد به اکستازی

از لحاظ علمی قابلیت بالقوه MDMA برای اعتیاد کمتر از سایر داروهاست. به‌راستی که این مطالب بیانگر این نیست که مصرف‌کنندگان اجباری و منظم اکستازی وجود ندارند و هیچ‌گاه دچار اعتیاد نمی‌شوند، بلکه واقعا وجود دارند و نیز مبتلا به اعتیاد می‌شوند. جنبه ترسناک این موضوع آن است که در چند سال آینده بدون شک شواهد زیادی در تأیید سمیت MDMA در انسان گردآوری خواهد شد. متأسفانه تا آن موقع این هشدارها ممکن است برای برخی از مردم خیلی دیر باشد.

### چند توصیه

هرچند که آثار جانبی ناشی از قطع مصرف اکستازی در نظر مصرف‌کننده غیرقابل‌مهار و وحشتناک است، بازهم راه‌حلی وجود دارد. اولین قدم، فهمیدن علت اعتیاد فرد به ماده اعتیادآور است. در سال ۱۹۶۹، هنگامی که مصرف این‌گونه مواد به حداکثر خود رسیده بود، محقق نوشت: «فردی که افسرده و دردمند است و با دارودرمانی از لحاظ جسمی به آرامش نمی‌رسد، خودبه‌خود کشف می‌کند که با استفاده از مواد مخدر آرام می‌شود».

### \* نکات:

- اولین قدم، فهمیدن علت اعتیاد فرد به ماده اعتیادآور است.
- «فردی که افسرده و دردمند است و با دارودرمانی از لحاظ جسمی به آرامش نمی‌رسد، خودبه‌خود کشف می‌کند که با استفاده از مواد مخدر آرام می‌شود».
- افراد که به‌طور منظم MDMA مصرف می‌کنند علائم اختلال روان‌پزشکی نشان دهند.

## مواد و اعتیاد «اکستازی»



مرکز مشاوره : بلوار دانشجو، خیابان شهید لهریانی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

۲۲۴۰۶۶۲۱-۲۲۴۴۹۸۳۷-۲۲۸۷۲۲۰۶

اکستازی نام خیابانی یکی از ترکیبات آمفتامین به نام متیل-دی-کسی متافتامین یا MDMA است. در سال ۱۹۱۳ شرکت داروسازی مرک (Merk)، MDMA را به‌عنوان یک داروی کاهنده اشتها مورد بررسی قرار داد؛ اما این بررسی در آزمایش‌های حیوانی موفق نبود و

هرگز در مورد آزمودنی‌های انسانی آزمایش نشد. چهل سال بعد در سال ۱۹۵۳ حکومت وقت ایالات‌متحده برای استفاده‌های نظامی از MDMA در آزمایش‌هایی درباره تأثیرات مواد روان‌گردان بر انسان استفاده کرد؛ اما باز برای این هدف نیز مورد استفاده قرار نگرفت. سپس در سال ۱۹۶۵ یک شیمیدان آمریکایی بنام الکساندر شالین در آزمایشگاهش MDMA را ساخت. ده سال بعد او مقاله‌ای درباره تأثیرات MDMA بر انسان چاپ کرد و درباره آن با دوست روان‌پزشکش صحبت کرد، فردی که بعد از آن از MDMA برای درمان مراجعینش استفاده کرد. او بر این اعتقاد بود که MDMA در روان‌درمانی استفاده‌هایی ویژه می‌تواند داشته باشد زیرا این دارو می‌توانست به آرامش و گشودگی بیماران کمک کند و شاید این امتیاز را نیز داشت که به آن‌ها در دستیابی به بینش یا رویارویی عمیق‌تر با افکار، احساسات و خاطرات سرکوب‌شده کمک کند. این قرص در لیست داروهای غیرقانونی قرار گرفت و مصرف غیرقانونی MDMA تا به امروز ادامه پیدا کرده است و این دارو، به ماده رایج در مهمانی‌ها و پارتی‌ها تبدیل شده است. چون MDMA به شکل قرص ساخته می‌شود بنابراین هیچ راهی وجود ندارد که بتوان اثبات کرد چیزی که ادعا می‌شود MDMA است آیا واقعا همان است یا خیر؛ بنابراین، علاوه بر خطر مصرف غیرقانونی MDMA، خطر دیگری نیز در کمین است و آن مصرف قرصی است که ترکیبات آن معلوم نیست و می‌تواند حاوی هر ماده‌ای باشد حتی یک ماده مرگبار و کشنده. بسیاری از افرادی که به گمان خود اکستازی مصرف کرده‌اند، بلافاصله کارشان به اورژانس کشیده شده و یا حتی از مصرف یک ماده سمی مرده‌اند. MDMA به شکل قرص معمولا قورت داده می‌شود اما برخی از افراد آن را خرد کرده و استنشاق می‌کنند یا آن را تزریق می‌کنند.

اگرچه این‌گونه روش‌های مصرف ممکن است تأثیرات دارو را سریع‌تر کنند اما خطرات جدی‌تری را نیز به همراه دارند. صرف‌نظر از این‌که در صورت استفاده از سرنگ مشترک احتمال HIV یا سایر بیماری‌های خونی هست، از این طریق مصرف‌کنندگان ممکن است دچار سینه‌پهلو (نوعی عفونت ریوی) یا سپسیز

(نوعی عفونت خونی) نیز بشوند. MDMA بین دانش‌آموزان دبیرستانی و دانشجویان و به‌خصوص در مهمانی‌های رقص بسیار معمول شده است.

### تأثیرات اکستازی

تأثیرات MDMA بیشتر شبیه تأثیرات محرک‌ها و توهم‌زها است. در کوتاه‌مدت ممکن است باعث سرخوشی، افزایش انرژی و عزت‌نفس شود، اما همچنین ممکن است بینایی و شنوایی طبیعی را تا حد توهم تغییر دهد. افراد، مصرف اکستازی را به خاطر تأثیرات تشدید حسی دوست دارند. باوجود این اکستازی می‌تواند عوارض جانبی بسیار خطرناکی داشته باشد. این عوارض جانبی ممکن است شامل بی‌اشتهایی، کاهش آب بدن، افزایش ضربان قلب و انقباض آرواره‌ها، اتساع مردمک، تعریق و تب، گیجی، حملات وحشت‌زدگی

و حتی افسردگی شدید باشد. خطر جدی اکستازی در مهمانی‌های رقص است جایی که فعالیت بدنی و کاهش آب بدن (که همزمان با مصرف MDMA اتفاق می‌افتد) می‌تواند باعث Hyperthermia شدید و حتی مرگ شود. دیگر تأثیرات غیرمستقیم دارو این است که به خاطر کاهش عوامل بازدارنده، افراد به احتمال زیاد

درگیر ارتباط جنسی (اغلب محافظت نشده) با افراد غریبه می‌شوند. نتیجه این کار فقط خجلت و شرمندگی نیست بلکه ممکن است باعث افزایش خطر بیماری‌های انتقالی از طریق رابطه جنسی و یا بارداری‌های ناخواسته شود. به خاطر مصرف مواد روان‌گردان افراد کارهایی را انجام می‌دهند که در حالت عادی حتی به آن‌ها فکر هم نمی‌کنند.

### پیامدهای درازمدت مصرف اکستازی

افرادی که به‌طور منظم MDMA مصرف می‌کنند علائم اختلال روان‌پزشکی نشان دهند. مطالعات حیوانی نشان داده است که



حتی یک دوز MDMA ممکن است نوروهای عصبی مغز را تخریب کند. به نظر می‌رسد MDMA پایانه‌های عصبی سلول‌های سروتونرژیک مغز را تخریب می‌کند. سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی شیمیایی است که در عملکرد بهنجار مغز نقش حیاتی دارد. اختلال در عملکرد سروتونین با اختلالات روان‌شناختی از اضطراب و افسردگی گرفته تا اختلال دوقطبی در ارتباط است. همچنین محققان گزارش کرده‌اند مصرف‌کنندگان MDMA در مقایسه با افرادی که هرگز آن را مصرف نکرده‌اند عملکرد ضعیف‌تری در آزمون‌های حافظه دارند. بیشترین تفاوت معنادار بین MDMA و اکثر داروهای غیرقانونی در این است که حتی مصرف گاه‌گاهی و موقتی MDMA می‌تواند باعث آسیب شدید و پایدار در مغز ایجاد می‌شود. مطالعات در حوزه آسیب‌های پایدار فیزیکی (ساختاری) منتج از مصرف گاه‌به‌گاه و ناچیز MDMA در حال انجام است. همچنین درباره تأثیرات MDMA می‌توان گفت که این ماده ممکن است سبب نرخ بالاتر افسردگی، اختلالات اضطرابی، یا مشکلات حافظه در زندگی شود. مبتلایان به اختلالات روان‌پزشکی و عصب‌شناختی ممکن است به‌شدت تحت تأثیر مصرف MDMA قرار گیرند، بنابراین نباید این بیماران به‌هیچ‌وجه این دارو را مصرف کنند.

ترک اکستازی همیشه واکنشی است به تأثیرات بالینی همراه آن. به این معنی که در روز اول و دوم مصرف، مصرف‌کننده ممکن است احساس افسردگی و خستگی داشته باشد و بخواهد تنها باشد. همچنین ممکن است مصرف‌کنندگان، درد عضلانی، دل‌درد، سردی، لرزش و گرسنگی را تجربه کنند. حتی برخی از مصرف‌کنندگان دچار افسردگی شدید می‌شوند.

### خطر مصرف بیش از حد

بیش‌مصرفی مرگباری ممکن است با مصرف MDMA رخ دهد. گرمای شدید بدن یکی از تأثیرات بالقوه مهلک این ماده است. بالا رفتن دمای بدن از ۱۰۴ درجه فارنهایت (۴۰ درجه سانتی‌گراد) ممکن است باعث آسیب مغزی و نهایتاً مرگ شود. هرکسی که دچار علائم بیش‌مصرفی MDMA شود فوراً نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارد. حتی دوز پایین MDMA ممکن است دسته کم در