

اعتیاد در دانشجویان

مترجم و گردآورنده: علی وفایی | روان‌شناس بالین



چالش‌های مشترک

هر دانشجو داستانی متفاوت دارد اما بسیاری از آنها با چالش‌های مشابهی روبرو هستند و هنگامی که به نظر می‌رسد مشکل مدیریت زندگی در دانشگاه بسیار زیاد است، برخی از دانشجویان از مواد مخدر و الکل برای کاهش استرس استفاده می‌کنند. در اینجا برخی از چالش‌های متداول آورده می‌شود:

تغییر سبک زندگی

رفتن به دانشگاه اغلب به معنای تغییر عمده در زندگی است. یک دانشجو مستقیماً از دبیرستان یا از دنیای کار یا سربازی یا بعد از یکسال وقفه تحصیلی وارد دانشگاه می‌شود و سازگاری با این روال جدید می‌تواند دشوار باشد. خصوصاً در سال اول دانشگاه بسیاری از دانشجویان ممکن است احساس فراق از خانه، تنهایی یا انزوا کنند.

فشار اجتماعی

دانشجویان ممکن است نیاز به مصرف الکل یا مواد مخدر را به عنوان راهی برای دوست‌یابی یا پذیرش در محیط جدید احساس کنند، به ویژه هنگامی که زندگی اجتماعی دانشگاه با استفاده از مواد مخدر و الکل در ارتباط است.

مهمانی به عنوان بخشی طبیعی از تجربه زندگی دانشجویی است اما مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر یا مصرف هر دو آنها در این موقعیت خطر بیشتری برای آسیب‌دیدگی و حتی مرگ را به دنبال دارد.

ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که مصرف مواد تغییر دهنده ذهن، قسمتی از فرهنگ شده است. ما می‌دانیم که داروهای مجاز و غیر مجاز تمام اقشار جامعه، از جمله افراد تحصیل کرده و حرفه‌ای را تحت تاثیر قرار داده است. با توجه به اینکه این مطلب در خصوص وابستگی به مواد در دوران دانشجویی است ما اختصاصاً به آن می‌پردازیم.

دانشگاه مکانی برای خود یابی است. اما سبک زندگی برخی دانشجویان شامل مصرف خطرناک مواد مخدر و الکل است. حتی اگر دانشجویان مواد مخدر یا الکل را تجربه نکنند، آزادی آنها در دانشگاه افزایش می‌یابد. این امر تنظیم مرزهای شخصی و تعیین تحمل فردی آنها را می‌طلبد.

امکان دارد که دوست داشته باشید هفته تحصیلی خود را با مصرف الکل با دوستان به پایان رسانید. ممکن است از مواد مخدر یا الکل برای راحتی در موقعیت‌های اجتماعی استفاده کنید یا شاید به عنوان روشی برای کاهش فشارهای اجتماعی، مالی و تحصیلی که ممکن است همراه زندگی دانشجویی باشد استفاده کنید. اما برخی از دانشجویان شروع به مصرف مواد مخدر یا الکل می‌کنند طوری که استرس و فشار روانی آنها پیچیده‌تر شده یا آنها را در معرض آسیب جسمی قرار می‌دهد. آگاهی از تأثیرات این مواد و یادگیری در مورد تشخیص اینکه استفاده از آنها شما را در معرض خطر قرار می‌دهد می‌تواند در حفظ ایمنی در حین تحصیل به شما کمک کند.

■ فشار تحصیلی و شغلی

حتی اگر دانشجو در دبیرستان نمرات خوبی کسب کند. تحصیل در دانشگاه می‌تواند تغییری دلهره‌آور ایجاد کند. بین میزان زمان در کلاس بودن و ساعات لازم برای انجام تکالیف درسی، مطالعه، کار و خواب - با حفظ زندگی اجتماعی - ممکن است اینگونه به نظر برسد که زمان کافی برای رسیدگی به همه آنها در طول روز وجود ندارد و هنگامی که نمرات نوسان پیدا می‌کند یا درخواست‌های کارورزی و شغلی رد می‌شوند، دانشجو ممکن است احساس ناامنی کرده و در ذهنش پرسشی ایجاد شود مبنی بر اینکه آیا آنها از آینده مورد تصور خود دور شده‌اند؟

این فشارهای تحصیلی می‌توانند منجر به مصرف الکل و مواد مخدر شده که گاهی اوقات منجر به ماریجی‌رو به پایین شده که فرد روز به روز در آن فرو می‌غلتد. سوء مصرف الکل و مواد مخدر می‌تواند عملکرد تحصیلی را کاهش دهد. ترکیب فشار برای عملکرد خوب و استرس، سوء مصرف مواد را افزایش می‌دهد. در حقیقت، تقریباً یک چهارم دانشجویان اعلام کرده‌اند که از کلاس درس غیبت کرده، در یک آزمون یا امتحان عملکرد ضعیفی داشته‌اند و به دلیل مصرف مواد یا الکل، نمره کمی گرفته‌اند.

■ مشکلات مرتبط با سلامت روانی

در زمینه بیماری‌های روانی، ۷۵ درصد از مشکلات مربوط به سلامت روان تا سن ۲۴ سالگی ایجاد می‌شوند و از هر ۵ بزرگسال ۱ نفر در سال مشکلات روانی را تجربه می‌کند. دانشجویان ممکن است برای اولین بار در دانشگاه علائم افسردگی، اختلال دو قطبی، اضطراب، اختلال استرس پس از سانحه یا اختلال بیش‌فعالی/کمبود توجه را تجربه کنند. دانشجویانی که حوادث آسیب‌زایی مانند تجاوز جنسی را از سر گذرانده‌اند، اغلب علائم افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه را تجربه می‌کنند. دانشجو ممکن دریا بد که سختی زندگی با اختلال روانی هنگامی که با فشارهای تحصیلی و چالش برای دریافت حمایت در یک محیط جدید همراه است، ممکن است خطر مصرف مواد و الکل در او افزایش یابد.

■ مواد رایج مصرفی؛

- الکل
- ماری‌جوآنا
- مواد مهمانی یا کلپ‌ها (توهم زها)مانند: مت‌آمفتامین(MDMD) یا کتلمین
- داروهای تجویزی یا داروهای مطالعه مانند Adderall یا Ritalin(متیل فنیدیت)
- روهپینول یا داروی تجاوز جنسی
- مشتقات کانابیس مانند حشیش
- توتون (سیگار، تنباکو)

■ نشانه‌های یک مشکل

به عنوان یک دانشجو، شما می‌توانید با پرهیز از مصرف مشروبات الکلی، اجتناب از داروهای غیرقانونی و پرهیز از مصرف همزمان الکل و مواد مخدر، خودتان را در امان نگه دارید. همچنین بسیار مهم است که تشخیص دهید که خودتان یا کسی در اطراف شما در معرض خطر قریب الوقوع مصرف الکل یا استفاده از مواد مخدر، چه در مهمانی، چه در میان گروه کوچکی از دوستان یا در خانه، قرار دارد. اگر علائم زیر را مشاهده یا تجربه کردید، وقت آن است که کاری انجام دهید:

■ گفتار آشفته و نامفهوم

سرگیجه

بی‌هوشی

■ از دست دادن کنترل عضلات

اشکال در حافظه

استفراغ

این علائم ممکن است نشانگر مسمومیت با الکل، مصرف بیش از حد مواد یا روهپینول باشد. اگر میزان تنفس به کمتر از هشت بار در دقیقه رسیده است یا نتوانید کسی را هوشیار کنید، باید با ۱۱۵ تماس بگیرید. همچنین وقتی مصرف مواد مخدر یا الکل در زندگی روزمره شما تداخل ایجاد کرد؛ روابط شما، تحصیل یا فعالیت‌هایی که زندگی شما را در مسیر درست حفظ می‌کند را تحت تاثیر منفی خود قرار داد، وقت آن است که این موضوع را مهم تلقی کنید. برخی از علائم شایع ممکن است شامل کاهش خواب یا اشتها، تغییرات خلقی، گشاد شدن مردمک چشم، رفتار آشفته یا فقدان انگیزه باشد. اگر در خود یا در یکی از دوستانتان علائمی از مشکل دارویی یا علائم مشروبات الکلی مشاهده کردید، ممکن است وقت آن فرا رسیده باشد که نیاز به کمک داشته باشید.

■ گزینه‌های حمایتی

به عنوان یک دانشجو، مجبور نیستید به تنهایی با مشکلات مواد مخدر یا الکل کنار بیایید. در اکثر دانشگاه‌ها مراکز مشاوره، متخصصان اختلالات مصرف مواد یا سایر منابع بهداشت روانی برای کمک و حمایت از دانشجویان وجود دارد. اغلب اوقات مشاوران دانشگاه می‌توانند دانشجویان را به سایر مراکز درمانی طولانی مدت ارجاع دهند یا می‌توانند گروه‌های حمایتی موثر دانشجویان را شناسایی کنند. وبسایت دانشگاه شما می‌تواند نقطه شروع مفید برای یافتن کمک، انتخاب گزینه‌های درمانی و شروع بهبودی‌تان باشد.

گروه‌های دانشجویی می‌توانند گزینه‌ای عالی برای ارتباط با دوستان و مربیان باشند که با تجربیات مشابه با مواد مخدر و الکل زندگی می‌کنند. مراکز بهداشتی و سلامت را در دانشگاه خود برای یافتن این گروه‌ها که به شما کمک کنند را بررسی کنید.