العِلاجُ السُّلوكيّ.. يتصدّى للإدمان!!

تحقيق:
زينب حافظ

الإدمان على المخدرات هذا الإعصار المدمر الذي يقتلع أبناءنا من جذورهم ليلقي بهم في فوهة بركان لا تنطفئ لظاه، يوقع كل دقيقة بخيرة الشباب في براثنه من دون رحمة، دافعا إياهم إلى مصير مجهول ومستقبل مظلم، تاركا عائلات تعاني العذاب في محاولات مستميتة لانتشال أبنائها من هذا المصير من دون جدوى، وأثناء رحلة العلاج التي قد تمتد إلى سنوات طويلة غالبا لا تؤتي ثمارها المرجوة منها، إما لفهم الأهل الخاطئ لحالة مريض الإدمان، وإما لقصور العلاج وانحصاره في مساعدة المريض على الإقلاع عن التعاطي فقط، من دون الاهتمام بتعافيه من الإدمان، مما يؤدي إلى عودته إلى السير في طريق المخدرات مرة أخرى، وغالبا ما يعود ذلك إلى جهل الأهل بخطوات العلاج الصحيحة، أو لاستهتارهم وعدم قناعتهم بتلك الخطوات.

والإقبال على تعاطي المخدرات كارثة تعانيها المجتمعات كافة وهذا ما أكدته الإحصائيات التي أجراها مكتب مكافحة الجرائم والمخدرات، حيث اثبت ان نسبة المدمنين في منطقة الخليج وصلت إلى ٤٠٠ ألف مدمن، وان نحو ١٥٨ مليون مدمن على مستوى العالم يسهمون بطريقة أو بأخرى في نشر بعض الأمراض كالايدز والكبد الوبائي من خلال استخدام أكثر من فرد للحقنة نفسها لأكثر من مرة.

الأمم المتحدة تعترف:

للبحرين الريادة في تطبيق العلاج السلوكي على المدمنين السجناء

«أخبار الخليج» تلتقي مدمنين تعافوا وتحكي تجاربهم المريرة

○ د. سمية الجودر

وملكة البحرين ليست بمنأى عن العالم، وبها الكثير من العائلات التي تعرضت لزلزال المخدرات المدمر نظرا لإدمان أبنائها، ومن هذا المنطلق حرصت وزارة الداخلية ممثلة في إدارة التأهيل والإصلاح بالتعاون مع اللجنة الوطنية لمكافحة الايدز وعلى رأسها الدكتورة سمية الجودر، على عمل برنامج تغير السلوكات الخطرة داخل السجون، ويتم التركيز الأكبر في الفئة المدمنة، ويقوم على هذا البرنامج مجموعة من المتطوعين المؤهلين لهذا العمل من أبناء مملكة البحرين، منذ أربعة أشهر محققين تقدما ونتائج مبشرة.

«أخبار الخليج» التقت بعض المدمنين المتعافين لإلقاء الضوء على بدايتهم مع الإدمان وكيفية تعافيهم نهائيا، وأيضا مع احد الشباب المتطوع من اللجنة الوطنية لمكافحة الايدز، لمعرفة الفرق بين الامتناع عن التعاطي والتعافي، والبرنامج الذي يتم تطبيقه على السجناء، وأين يتوجه الأهل بأبنائهم لعلاجهم بالشكل الصحيح من الإدمان؟ كما التقينا رئيس لجنة المعلومات العامة لزمالة المدمنين المجهولين الذي حدثنا عن كيف تساعد «الزمالة» المدمن على التعافي، كما أوضحت رئيسة اللجنة الوطنية لمكافحة الإيدز د. سمية الجودر كيفية التغير السلوكي لمرضى الإدمان وتلك

○ باسم جاسم

تطبيق برنامج كيفية التعامل مع السلوكات الخطرة في إدارة التأهيل والإصلاح «السجن» قائلا: في البداية تم ترشيحي من قبل الأمم المتحدة لتلقي دورة تدريبية بمصر مدة ستة أسابيع في كيفية التعامل مع السلوكات الخطرة والإشباع وبعد العودة الى ارض

السلوكات

فيما تؤكد رئيسة اللجنة الوطنية لمكافحة الإيدز الدكتورة سمية الجودر ان السلوكات الخطرة بأنواعها المختلفة من جنس غير آمن، أو تعاطي مخدرات، أو ممارسة العنف، خطر

المدمن مريض.. وليس مجرما.. وعلى المجتمع الاعتراف

الإقلاع عن تعاطي المخدرات سهل.. والتعافي هو الأصعب

أول قصة لشاب كان يتلقى منذ طفولته صنوفا من الضرب والاهانة هو ووالدته من والده المدمن، وهو في الحادية عشرة من عمره بدأ يتسكع في الشوارع هربا من البيت ثم تعلم شرب الخمور، مما أدى إلى تعرضه للاغتصاب أكثر من مرة نتيجة سكره البين وانكسار شخصيته، وبعد أربع سنوات بدأ يتعاطى المخدرات والخمور مع والده بعد انفصاله عن والدته، وعلى مدار خمسة عشر عاما أمضاها في تعاطي المخدرات تم القبض عليه خلالها أكثر من مرة، وتعددت ضده الأحكام وتوفي والده نتيجة جرعة زائدة، مما جعله يقرر الامتناع عن التعاطي والتعافي نهائيا من السلوكات الادمانية، ومنذ أربع سنوات وهو إنسان سوي ومنتج في المجتمع، بعد أن حضر برنامج اثنتي عشرة خطوة الخاص بالتعافي.

أما هذا الشاب فعلى الرغم من أن فترة إدمانه على الحشيش لم تتعد التسعة الأشهر فقط، فإنها كانت كفيلة بتدميره نهائيا إذ جعلته يرتكب الموبقات كافة ويروي تجربته مع بداية الإدمان وشفائه منه فيقول: وأنا في الحادية عشرة من عمري كنت أرى أصدقائي يشربون الخمر ويصورون لي انه يحولهم إلى ابطال، إلى أن انسقت معهم في هذا الطريق مدة خمس سنوات، ثم تعلمت تدخين الحشيش وسرت في طريق مليء بالمعاصي والخطايا وأنا تحت تأثيره، ثم قررت العلاج إلى أن تعافيت منذ ثلاث سنوات وأصبحت إنسانا آخر بعد انضمامي إلى برنامج مجموعة «الاثنتي عشرة»، وحاليا أنا بصدد افتتاح مشروعي الخاص.

ولم تسلم الفتيات من غول الإدمان إذ تعرضت احدى الفتيات لأبشع أنواع الابتزاز والمهانة نتيجة إدمانها، وبعد سنوات من العذاب امتدت إلى حوالي ١٨ سنة وجدت من يقف إلى جوارها واستطاعت التعافي وهي الان تساعد غيرها على عبور أزمة الإدمان بسلام.

قصة أخرى لشاب استطاع عبور محنته التي بدأت وهو في الحادية عشرة من عمره بشرب الخمور التي كان يحصل عليها من بيوت أقربائه، وبعد خمس سنوات تقريبا أصبح يتعاطى كل ما كان يستطيع الحصول عليه من حشيش وهيروين الذي بدأ بالشم ثم انتهى بالحقن، وبعد مرور عشر سنوات على الإدمان قرر التوقف وحاول بكل الطرائق، فتقرب إلى الله بالتدين العميق ولكنه فشل إذ اكتشف استحالة ارتداء عباءة الدين فوق المرض، وان الشفاء لا يأتي إلا بالتخلص منه أولا، وحاول ممارسة الرياضة، وغير مكان إقامته كي يبتعد عن أصدقاء السوء، ولكن بلا فائدة على الرغم من تلقيه الدعم والمساندة من أفراد أسرته كافة، ولكن للأسف لم تكن تلك الطرائق كافية أو سليمة لتخلصه من مرضه، ثم ذهب لأحد المستشفيات المتخصصة في إحدى الدول المجاورة لتلقي العلاج المعرفي السلوكي لاثنتي عشرة خطوة العلاجية، حيث انها الطريقة الصحيحة للامتناع والتعافي نهائيا من الإدمان، وحاليا منذ تسع سنوات وهو إنسان سوي لديه أسرة وأبناء، وناجح في عمله ويحاول تقديم المساعدة لكل من يرغب.

تأهيل المذنبين

وخلال لقائنا احد المتطوعين من اللجنة الوطنية لمكافحة الايدز، وعضو لجنة الإرشاد والتوجيه باسم جاسم حدثنا عن تجربته في مساعدة المدمنين على التوقف عن التعاطي ثم التعافي والتخلص من السلوكات الخطرة التي تصاحب المدمن، وفكرت في أن ابدأ من السجن، فتوجهت بهذا المشروع إلى رئيسة اللجنة الوطنية لمكافحة الايدز الدكتورة سمية الجودر التي قامت بدورها بعرضه على وزارة الداخلية، ورحب مدير إدارة الإصلاح والتأهيل بالمشروع بعد أن علم اننا لا نعطي عقاقير كبديل للمخدرات، وان باستطاعتنا علاج المرضى بالإرشاد والعمل فقط، وبذلك أصبحت لمملكة البحرين الريادة في تطبيق هذا النوع من العلاج في السجون باعتراف الأمم المتحدة، ثم ذهبت بالمشروع إلى ألبا حيث اعمل موظفا بها، لمساعدتي على تنسيق مواعيد عملي كي تتماشى مع مواعيد المحاضرات في السجن التي تصل إلى ثلاثة أيام أسبوعيا، وبالفعل رحبوا بالمشروع وقدموا لي التسهيلات والمساعدات كافة بدءا من تنظيم مواعيد نوبات العمل الخاصة بي إلى إعطائي اجازة يوم أو يومين كل أسبوع، وبفضلهم استطعت مواصلة العمل على مدار أشهر طويلة ، وسوف نستمر في هذا العمل مدة عام وهي مدة العقد التي بيننا وبين وزارة الداخلية، وسوف نسعى إلى تجديده كي يستمر هذا العمل المثمر إلى ما لا نهاية خاصة أنه قد أوتيت ثماره وحصد نتائج جيدة، إذ امتنع خمسة سجناء عن تناول حبوب الأعصاب بعد الالتزام بالورشة، وثمانية خففوا من تناولها، وتسعة انضموا إلينا رغم أنهم لا يتناولون حبوب الأعصاب، بالإضافة إلى أن بعض أفراد الدورة يقومون بإقناع زملائهم في المبنى بالعمل على العدول عن أخذ هذه الحبوب وتغيير سلوكهم الخطر.

التعاطي والتعافي

وعن الفرق بين الامتناع عن التعاطي والتعافي يقول: الامتناع عن التعاطي هو استطاعة مريض الإدمان الامتناع عن تعاطي المخدرات وهذه أسهل خطوة في العلاج إذ قد تحتاج إلى أسبوع فقط لا غير، ولكن المشكلة تكمن في عودته مرة أخرى إلى المخدرات نظرا لعدم تعافيه نفسيا من التفكير فيها، وهنا يصبح التعافي هو العلاج الصحيح والأصعب لأنه يحتاج بشكل مبدئي إلى فترة ثلاثة أشهر تحت إشراف معالج متخصص ويكون احد المدمنين المتعافين، إذ يكون أكثر فهما لنفسية المدمن، وهو من يحدد إذا كان يحتاج إلى زيادة فترة العلاج أم يستطيع العودة إلى حياته الطبيعية بعد مرور الثلاثة الأشهر الأولى على أن ينضم إلى مجموعات المساندة الخارجية «مجموعة زمالة المدمنين المجهولين»، وهذا النظام متبع في جميع المجتمعات العلاجية على مستوى العالم، ويتم في مجتمعات علاجية متخصصة في تأهيل هذا النوع من المرضى، ونتمنى أن توجد في مملكة البحرين مثل هذه المجتمعات أسوة بمصر والكويت والسعودية.

ويكمل: المجتمع العلاجي عبارة عن مكان يقيم فيه مجموعة من المدمنين بغرض التعافي ويشرف عليهم مدمنون متعافون، والهدف منه تأهيل المدمن ليتمكن من القدرة على العيش مع المجتمع كعضو فاعل ويعتبر مرحلة انتقالية بين عالم المخدرات والحياة المستقلة الكريمة، وذلك بتوفير جو صحي خال من أي تعاط، ومساعدة المدمن على حضور برنامج مكتمل في مكان واحد، وتقويه صلته بالله والانتظام في أداء الصلاة، ومساعدته على التعامل مع بعض المشاكل التي قد يواجهها بصنع القرارات واختيار الحلول المناسبة بموضوعية، بالإضافة إلى العلاج بالعمل، الذي يسمح له بإقامة علاقات جيدة واكتساب مهارات مختلفة، مما يجعله يتقبل أمورا ما كان يقبلها، ويتعلم من خلالها الأمانة وتحمل المسؤولية، وشغل الذهن ايجابيا، والاعتماد على النفس والتدريب على التركيز الكامل، وغيرها من المكتسبات الايجابية التي يحتاج إليها لممارسة حياته الطبيعية.

حدثنا عن البرنامج المطبق في السجن والنقاط التي تشتمل عليه.

هو عبارة عن العلاج المعرفي السلوكي وبرنامج اثنتي عشرة خطوة، وهو يعتمد على تدريب مجموعة من النزلاء، وعندما نصل بهم إلى مرحلة الأمان يتم توجيههم لتدريب فئات أخرى جديدة، ويستمر البرنامج بشكل دائري كل مجموعة تتلقى تدريبا معينا تبدأ تلقينه للمجموعة الأقل منها، وقد أكدت التقارير والبحوث العالمية ان تطبيق برنامج اثنتي عشرة خطوة في الأماكن العلاجية اثبت نجاحه بنسبة ٤٨٪ والبرنامج المعرفي السلوكي اثبت نجاحه بنسبة ٢٧٪ وما نفعله حاليا هو إدماج البرنامجين معا كي نحقق اكبر نسبة نجاح.

ارتداء عباءة الدين فوق المرض لا يساعد على الشفاء

وبرنامج اثنتي عشرة خطوة هو بمثابة برنامج إعادة تأهيل سلوكي معرفي لمدمني المخدرات، يعتمد على الخطوات الاثنتي عشرة، ويهدف إلى التعافي والتحرر من الإدمان، والاستمرار في التعافي ومنع الانتكاسة، ورفع درجة الوعي والبصيرة بأضرار الإدمان على الفرد ذاته، وعلاج الاضطرابات السلوكية والشخصية لدى المدمن، وتدريب المتعافين وتوظيفهم لدمجهم بالمجتمع، ونقل رسالة التعافي وبث روح الأمل داخلهم.

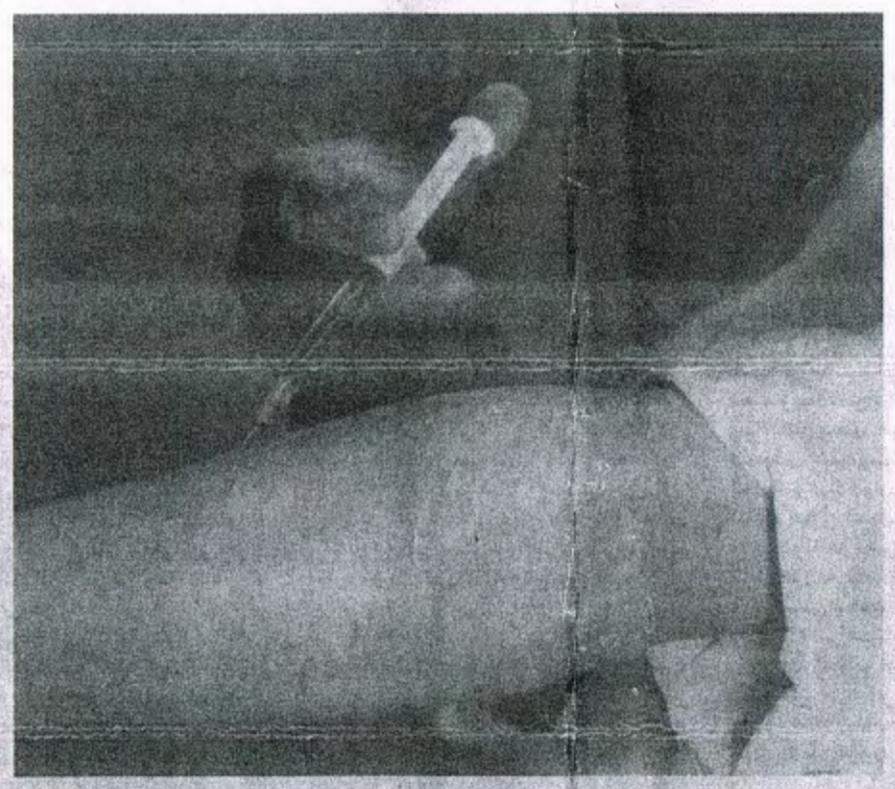
ما الحلول التي تقترحها للخروج بشبابنا من دائرة الإدمان؟

يجب أن تتعاون الجهات كافة من أجل حماية الشباب من هذه الآفة، وذلك بإقامة محاضرات على مدى العام في المدارس والجامعات، وجلب خبرات من الخارج لوضع منهج توعوي يتناسب مع الشباب وإشراكهم في صوغه، وتعاون جميع المؤسسات مع وزارة الصحة في إدارة مراكز العلاج الخاصة بالمدمنين، وقبل ذلك لابد من الاعتراف بأن المدمن مريض يحتاج إلى تعاطف الأسرة والمجتمع ويجب عدم التعامل معه على انه مذنب ويستحق العقاب.

زمالة المدمنين

يشير رئيس لجنة المعلومات العامة لزمالة المدمنين المجهولين إلى ان مجموعة زمالة المدمنين المجهولين، هي جماعة من المتعافين يلتقون أسبوعيا لمساعدة بعضهم بعضا، وينظم لهم المحاضرات موجه وهو أيضا احد المتعافين، وهذه اللقاءات تساعدهم على تخطي الانتكاسات والعوائق الفكرية وتشجعهم على التعافي والتغير لتخطي السلوك غير السوي الذي ظل يلازمهم على مدار فترة التعاطي، وهذه الفترة أصعب من فترة الامتناع لأنها تمتد إلى شهور طويلة وعلى المتعافي أن يستمر في حضور هذه اللقاءات ولو مرة في الأسبوع كنوع من التواصل ولكي يعطي خلاصة تجربته وكيفية نجاحه في عبور أزمته إلى زملائه الجدد.

ويضيف: هناك مجموعة من التقاليد تسير عليها الجماعة ويجب أن يتقيد بها كل من ينضم إليها، والمطلب الوحيد للعضوية هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي، وان تأتي المصلحة المشتركة في المقدمة، والتعافي الشخصي يعتمد على وحدة صفوف الزمالة، ولأجل تحقيق هدف المجموعة يجب أن تكون هناك سلطة عُليا واحدة «إله رحيم» تشمل رحمته ضمير المجموعة، وما قادتها إلا خدم أمناء موثوق بهم لخدمة المجموعة، وليس لحكمها، وإن يكون لكل مجموعة هدف أساسي واحد هو حمل الرسالة إلى المدمن الذي لايزال يعاني، وأخيرا أن تكون الهوية المجهولة هي الأساس الروحاني لكل تقاليدنا، وهي تُذكرنا دائماً بأن نضع المبادئ قبل الشخصيات.



البحرين تنقصها مجتمعات علاجية لمساعدة المرضى

الإدمان يبدأ من سن الحادية عشرة.. باحتساء الخمور

يؤمن [illegible] الذين يمارسون هذه السلوكات على التخلص منها، والعودة للانخراط في المجتمع بصورة إيجابية.

والسلوك يتأثر بالبيئة الاجتماعية أي أن العناصر البشرية التي تحيط بالإنسان تؤثر فيه ولكن حجم التأثير يختلف من إنسان لآخر، وحسب المراحل العمرية، ويدخل الإعلام كمؤثر اجتماعي قوي جدا، بل من أكثر المؤثرات الاجتماعية بجانب الأسرة والمعلم، والأم، والأب، وأصدقاء ومعارف الفرد من اخوة، وأساتذة، ومدرسين، وشيوخ، وشيوخ دين، وإعلام، والتأثير الاجتماعي يكون أقوى ما يكون في المرحلة العمرية الصغيرة السن، ولكن هذا لا يعني أن التأثير الاجتماعي لا يؤثر حتى في السن المتقدمة، مثلا عندما ينشأ إنسان في بيئة مهذبة لا يستخدم ألفاظا نابية في حديثه، لكن مع معايشته مستويات فكرية مختلفة أو متدنية (مسجونين، مدمنين، مجرمين) يتأثر الفرد بلغتهم وأسلوبهم.

ويهدف برنامج التغير السلوكي إلى التعرف إلى الأشخاص ذوي الفئة المستهدفة والوصول إليهم، وتبصيرهم بسلوكاتهم الخطرة، وحفزهم إلى التغيير وإدماجهم في برنامج تغيير السلوك، والعمل على الحد من العنف والجرائم التي يمارسونها، ثم إعادة تأهيلهم للانخراط في الحياة العامة بصورة ايجابية، والمساهمة في المحافظة على كيان الأسرة من التفكك والانهيار وإعداد مرشدين متعافين يسهمون في الوصول بسهولة ويسر إلى مرضى الإدمان، ويعتمد البرنامج على تنمية مهارات الحياة الأساسية لهم مثل التواصل، تقدير الذات، اتخاذ القرارات وغيرها من المهارات، بالإضافة إلى الخضوع لبرنامج اثنتي عشرة خطوة.

خطوات برنامج اثنتي عشرة

- نعترف بأننا بلا قوة تجاه الإدمان وأننا فقدنا السيطرة على حياتنا.
- توصلنا إلى الإيمان بأن الله وحده هو القادر على إعادتنا إلى صوابنا.
- قررنا توكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله.
- قمنا بجرد أخلاقي لأنفسنا ودونا سلبياتنا وإيجابياتنا.
- اعترفنا لله سبحانه وتعالى بما جنيناه على أنفسنا وأدركنا حلمه سبحانه وسنبحث عن شخص نثق به يساعدنا على معرفة طبيعة أخطائنا.
- أصبحنا مستعدين تماما لان يزيل الله كل هذه العيوب الشخصية.
- سألنا الله سبحانه وتعالى أن يخلصنا من نقائصنا الشخصية.
- قمنا بعمل قائمة بكل الأشخاص الذين آذيناهم واستحضرنا النية لتعويضهم.
- قمنا بتعويض من أسأنا إليهم مباشرة كلما أمكن ذلك إلا إذا كان ذلك سيضر بهم أو بالآخرين.
- واصلنا عمل التقصي والمحاسبة لأنفسنا واعترفنا بأخطائنا أول بأول.
- سعينا من خلال الصلاة والدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله.
- بتحقق صحوة روحية لدينا نتيجة عملنا بهذه الخطوات حاولنا حمل هذه الرسالة للمدمن الذي مازال يعاني الإدمان.

■ الممثلة الأميركية ميثر غراهام تصل الحفل 15 للنقاد السينمائيين في لوس أنجليس (رويترز)

عـــارف..

على الوتر

■ لميس ضيف

"كنت أستيقظ صباحاً فأجد نفسي ملقى في إحدى الخربات المهجورة كالكلب الضال.. وكثيرا ما كنت أخاطب ربي وأقول لماذا لم تأخذ روحي بعد، ففكرة الحياة ليوم آخر مع هذا الصراع المرّ كانت تقطع أوصالي" الكلمات أعلاه تخللت احتفال عارف" اسم حركي" بمرور 10 سنوات على إقلاعه عن التعاطي الذي خطف حياته منذ أن كان مراهقاً.. تعرفت بعارف عندما أجريت معه مقابلة لحلقة السجناء، ووجدت فيه أنموذجاً رائعاً لترجمة رسالة الحلقة: رجل دخل السجن 13 مرة بسبب إدمانه، ثم قرر أن يتمرد على عبودية المخدر فتاب وغير حياته كلها، وهو اليوم موظف منتج في المجتمع، ورب أسرة، وناشط في مجال مساعدة المدمنين، وتستعين به السجون ومراكز التأهيل والعيادات ليساعد المدمنين على تخطي الإدمان..

قبل أيام، جاءني هاتف منه يدعوني لحفله ذاك في جمعية رعاية الطفولة ولبيت الدعوة من كل بد.. هناك كانت أسرته، أمه الفخورة وأخواته الممتنات، أطباؤه وأصدقاؤه وكثيرٌ من المدمنين المتعافين الذين ألهمهم وساعدهم.. جاؤوا زمراً ليباركوا له انتصاره الكبير على المخدر.. وعلى نفسه.. وتوالت الكلمات تثني عليه وتستحضر مآثره ومناقبه. وفي الحفل، شاغب وجه أحد من اعتلوا المنصة ذاكرتي، ولم أصدق عينيَ: إن أزلنا النظارة، وأضفنا بعض الشعر وبعض أرطال.. وعدنا بآلة الزمن 13 عاماً للوراء.. نعم.. إنه هو..

كنت حينها في المرحلة الثانوية، وبدأت للتو مشواري الصحفي وقصدت المستشفى الأميركي بالمنامة لأكتب عن مجموعة المدمن المجهول – المغمورة آنذاك– لما سمعت بهم وأثار الموضوع اهتمامي.. حضرت اجتماعهم ونقلت يومها قصة شابين: أحدهما مدمن هزيل من عائلة فقيرة استقبله إدمان الغراء وهو ابن 10 سنين، وتطور لإدمان المخدرات على أنواعها.. أما الثاني: فابن عائلة ثرية ولكن قسوة والده وحسه المرهف جعلاه أضعف من أن يقاوم الرغبة في مخدر يخرجه من عزلته عن العالم..

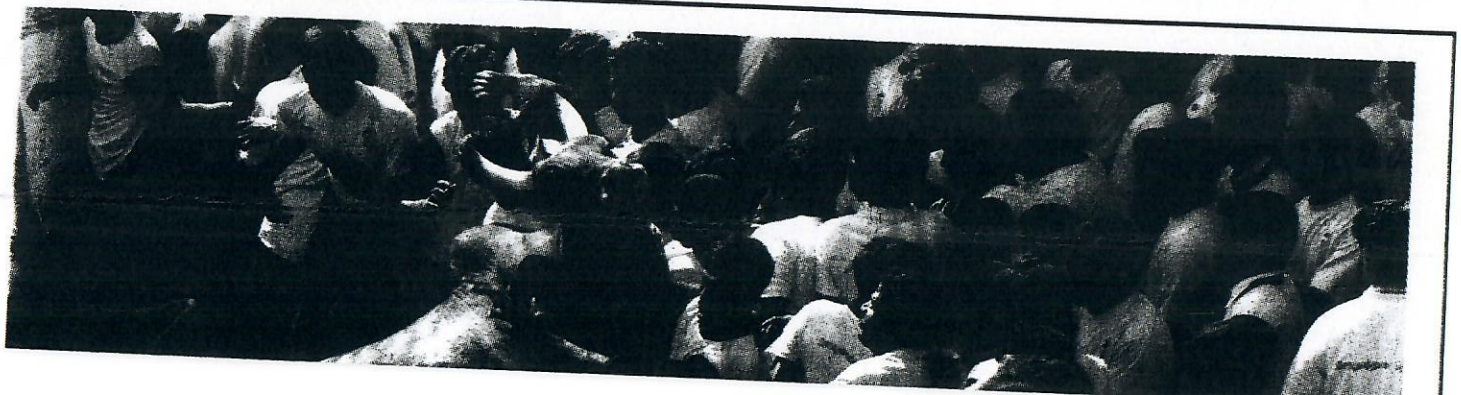
تحدثا مطولا عن انتكاساتهما ومحاولاتهما المتكررة للإقلاع وتعاطفت معهما مليا، في طريقي للخارج التقطُ للممرضة التي كانت بمحاذاتي "هل تعتقدين أنهما سيتوبان حقاً" سألتها، فهزت رأسها بالنفي وهمست: إنهم يحاولون ولكنهم يفشلون.. بعدها بعامين سألت الممرضة ذاتها عن الشاب هزيل البنية فقالت لي بأنه توفي بجرعة زائدة، ووفرت على نفسي يومها عناء السؤال عن زميله لأني افترضت – ضمنا– الإجابة نفسها..!!

لم أصدق عينيَ وأنا أراه بعد كل تلك السنين: حياً قوياً.. مفعما بالحياة. في ختام الحفل أشار عارف لصاحبنا قبل أن يضمه بقوة ويقول: أدين بكل شيء لهذا الرجل. معلمي وموجهي في رحلة التعافي.. لقد وقف معي في أحلك الأوقات وأصعبها: عندما اشتقت للتعاطي، وعندما قررت الانتحار..عندما يئست وجلدتني نظرة الناس.. كان لي الأب والصديق وعلمني أن أحب الحياة وأحب نفسي.. لولاه لما كنت حياً لليوم.. كثيرٌ من الحاضرين قالوا المثل في عارف نفسه. لفتني احدهم عندما قال: كنت قد خرجت للتو من المصحة معتزماً الذهاب للتعاطي، ولكن عارف تلقفني ولم أتعاطَ منذ عامين ولعارف الفضل بعد الله..

لاحقاً، عندما أراد عارف أن يشكرني على تشريف حفله رفضت لأنني – واقعاً– من ناله الشرف بالمشاركة في حدث جليل كهذا.. فعارف، الذي هو امتداد لمعلمه، وهؤلاء المتعافون الذين هم امتداد لعارف..

ثبتك الله يا عارف ووفقك، أنت وأمثالك، فأنتم أساطير حية.. دلائل ناطقة.. أن الإنسان – ليس قادرا على تغيير مصيره فحسب– بل وتغيير مصائر الآخرين أيضا..

Ld.44@hotmail.com



الإعدام للمغتصب والحبس

في وقت يواجه فيه الشارع المصري ظاهرة التحرش الجنسي بصورة لافتة، في ظل غياب تشريعي، أعلن وزير العدل المصري ممدوح مرعي، عن تعديلات وشيكة سيتم إدخالها على قانون العقوبات في البلاد. وتأتي التعديلات الجديدة «لمواجهة انتشار جرائم العنف الجنسي»، وتتضمن «تغليظ عقوبة جريمة الاغتصاب لتصل إلى الإعدام،» والسجن المشدد

لم يجد شاب سعودي
عن غضبه برفض والد
التنأسلي ورميه أمام و
محافظة الطائف، غرب
التي أثارت استغراب العا
في حالة صحية سيئة
السعودية في عددها ا
إمكاناته لإيقاف نزيف ال

وتشير معلومات إلى أن
لمستشفيات خارج المد
العضو المبتور.

■ تنظم هيئة تنظ
سلامة الأسرة على ال
سلامة الأطفال على ال
من 18 يناير/كانون ا

■ يقام معرض أعم
فخرو "أحلام الطفولة
الموافق 18 يناير/كا
ويستمر المعرض حتى

■ ينظم مركز البحر
المركز العربي للتغ
والنشاط البدني وذلك
وحتى 21 من الشهر ن

■ تقدم الإعلامية
الإعلام وذلك في مح
وباريس"، وذلك بب
يناير/كانون الثاني

في حلقة خاصة من برنامج «صحة» تبث (اليوم) بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة المخدرات

40 مدمناً تعافى من المخدرات في 2010... وجهود زمالة المدمنين المجهولين تتواصل

سط علياء علي

أكد رئيس لجنة المعلومات والعلاقات العامة في زمالة المدمنين المجهولين البحرينية جواد علي تعافي 40 مدمناً من الإدمان خلال العام اري وانضمامهم إلى الزمالة ليبلغ إجمالي أعضائها 90 عضواً.

خلال حلقة خاصة من برنامج «صحة» تبث على «الوسط أون لاين» اليوم (السبت) بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة المخدرات، لفت جواد أن هناك 12 مبدأً أساسيا تمكنت المجموعة من خلالها من المضي قدما للتعافي من الإدمان ودعوة الكثير من المدمنين إلى الدخول في اولات للتعافي من خلال عقد اجتماعات دورية في مختلف الجهات ودعوة المدمنين إليها بالإضافة إلى الذهاب لهم في أماكن وجودهم.

يصادف السادس والعشرين من يونيو اليوم العالمي لمكافحة المخدرات واتخاذ مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات شعار «هل طر المخدرات على حياتك في مجتمعك؟ لا مكان للمخدرات»، وكانت الحملة ركزت على عدة جوانب مختلفة خلال الأعوام الماضية فكان ارها في العام 2007 «مكافحة تعاطي المخدرات» وفي العام 2008 «مكافحة زراعة المخدرات وإنتاجها» وفي العام 2009 «مكافحة جار غير المشروع بالمخدرات».

عن مدى التجاوب الذي تلقاه مساعي الزمالة من المدمنين قال جواد: «نعم، زمالة المدمنين المجهولين تلقى تجاوبا من المدمنين، ونعتمد م اعتمادا كليا على وحدة المؤيد لعلاج الإدمان بمستشفى الطب النفسي في استقطاب المدمنين، وأكثر أعضاء الزمالة من وحدة المؤيد».

أضاف «كما نصل إلى المدمنين في أماكن وجودهم مثل مركز التأهيل والإصلاح في سجن جو وتتعاون معنا وزارتا الداخلية والصحة في ». وفيما يأتي نص الحوار:

بداية، كيف تأسست زمالة المدمن المجهول في ين؟

أسست زمالة المدمنين المجهولين في البحرين سنة ا بسبب نشاط عضو حاول الامتناع عن التعاطي لجأ الة أخرى تسمى زمالة الكحوليين المجهولين ... في البحرين بعد فترة هذا العضو حس بالربق بين ال الكحول وتعاطي المخدرات أو أعضاء الكحوليين بحث عن حل مشابه لمشكلة الإدمان فكان هناك ال بينه وبين المكتب العالمي لزمالة المدمنين ولين فحصل على تصريح أن يعقد اجتماعاً في ابن النفيس الموجودة في الطب النفسي وبمساعدة صاصي علي مطر بدأ هذا الشخص يحضر وحدة فيس وينتظم في حضور اجتماعات للمدمنين الذين جون وبدأ في جذب واستقطاب المدمنين.

اذاً منذ البداية أنتم تحضون بدعم مستشفى الطب ي، كم عدد أعضاء زمالة المدمن المجهول؟

حالياً تقريباً 90 عضواً، يعني في الفترة الأخيرة ما 200 و2010 كنا 50 وأصبحنا 90.

وكم عدد من تعافوا من الإدمان خلال العام ي؟

ا عضواً.

اهل مازالوا يحضرون اجتماعاتكم؟

نعم وبانتظام.

ا بالنسبة إلى أهدافكم لو تحدثنا عنها قليلاً؟

طبعاً الأهداف نحن كزمالة المدمنين المجهولين عندنا واحد فقط لا غير يعني أن الزمالة لا تسعى إلى تحقيق وهي تتكون من رجال ونساء أصبحت المخدرات ة رئيسية بالنسبة لهم، ولكن هدفنا الوحيد في زمالة ين المجهولين حمل رسالة إلى المدمن الذي مازال

كيف تصلون إلى المدمنين؟

طبعاً في زمالة المدمنين المجهولين هناك عدة من ضمنها لجنة المعلومات والعلاقات العامة التي ل رسالة إلى المجتمع وأيضاً هناك لجنة المصحات جون وهذه بدورها عندما تصريح بأن تدخل وحدة لحمل الرسالة للمرضى الموجودين في الوحدة.

□ هل تجدون تجاوباً منهم؟

– نعم زمالة المدمنين المجهولين اليوم تعتمد اعتمادا كليا على وحدة المؤيد في استقطاب المدمنين وأكثر أعضاء الزمالة من وحدة المؤيد.

□ هل هناك أماكن أخرى تستقطبون فيها المدمنين... أين تذهبون لهم؟

– مركز التأهيل والإصلاح في سجن جو. لدينا تصريح بأن نحضر في الشهر مرة ونحمل رسالة إلى المدمنين الموجودين في سجن جو.

□ هل تجدون تجاوباً منهم؟

– نعم نجد تجاوباً وهناك عدد حضور من الأعضاء موجودين ومازالوا موجودين.

□ يعني أنتم قسمتم أنفسكم إلى عدة مجموعات من أجل تكثيف حضوركم في مختلف مناطق المملكة، فكم عدد هذه المجموعات وأين تجتمعون؟

– اليوم نجتمع في عدة أماكن في المملكة من ضمنها جمعية المحاسبين بالعدلية يوم السبت ومركز مدينة عيسى الصحي يوم الأحد ومركز النعيم الصحي يوم الاثنين ومستشفى الرسالة الأميركية يوم الاثنين وصندوق مدينة حمد يوم الاثنين ويوم الثلثاء في مركز المحرق الشمالي الصحي ومركز مدينة عيسى الصحي يوم الأربعاء في مستشفى الرسالة الأميركية يوم الأحد في مركز النعيم وفي مدينة حمد وفي سند جمعية الأطفال يوم الجمعة ينعقد اجتماع في مركز النعيم ومستشفى الرسالة الأميركية بالإضافة إلى أن مجموعة الأمل تعقد اجتماعاً بانتظام بشكل يومي.

□ لديكم حضور أيضاً في الندوات كما لاحظنا في الندوات في الأيام العالمية ولديكم حضور في المنتديات هل تحدثنا عن هذا الجانب من نشاطكم؟

– نعم أحنا دائماً متواجدين في مثل هذه الأنشطة أي دعوة لفعالية أو محاضرة أحنا دائماً مستعدين ومثل ما ذكرت أن هدفنا الأساسي هو توصيل الرسالة لأي مدمن في... من خلال الفعاليات والمحاضرات توصل رسالة إلى المجتمع وإلى المدمن بأن الإدمان مرض وليس عاراً، طبعاً فيه جهات معينة وجهات كثيرة دائماً تساند وتساعد الزمالة في تحقيق هدفها الأساسي.

□ ما هي هذه الجهات؟

وزارة الداخلية، وزارة التربية والتعليم، وزارة الصحة، بعض الشركات والمؤسسات التي دائماً تدعم زمالة المدمنين المجهولين معنوياً في حضور هذه الفعاليات وهذه الندوات.

□ من خبرتكم في التعامل مع المدمنين ومحاولة الأخذ بيدهم لتخليصهم من الإدمان ما هي أسباب إدمان الشباب؟

– سبب محدد لا يوجد، لكن بشكل عام الإدمان مرض حاله حال أي مرض عضوي ثان، فنتيجة للتعاطي أو سبب التعاطي تكون مرحلة مسبقة لتعاطي المخدرات يكون الشخص فيها مهيأ يمكن يكون تحت ظروف معينة أو ضغوطات معينة أو مشاكل معينة تدفع هذا المدمن للبحث عن حل فيجد الحل في المخدرات، ولكن لا يوجد سبب رئيسي.

□ هل غالبية المدمنين من العاطلين عن العمل؟

– أبداً لا، الإدمان لا يستهدف البطالة فقط، الإدمان يدخل بصورة سريعة وقوية على أي شخص مهيأ للتعاطي أو مهيأ أن يتعاطى نوعاً من المخدرات، مثلاً بعض الشباب يتعاطون المخدرات في البداية للفضول وبعض الشباب يتعاطون المخدرات للاستمتاع وبعض الشباب يتعاطون المخدرات للهروب من المشاكل...

□ بماذا تنصح الشباب وماذا تقدم لهم من خلاصة هذه التجربة؟

– طبعاً أي واحد سواء كان مدمناً أو لا يعرف فإن نتيجة الإدمان هي واحدة: يا موت أو سجون أو مصحة، نتكلم عن المصحات العقلية التي يفقد فيها هذا المدمن عقله. طبعاً أحنا ما ننصح أي شخص أن يجرب لأي سبب من الأسباب أي نوع من أنواع المخدرات لأن بيكون نتيجة هذا التعاطي هو الدمار الشامل له شخصياً ولأسرته.

□ ومن يمرون بمشكلات اجتماعية أو ضغوط نفسية، ماذا تقدمون لهم من نصائح وخاصة مثل النصائح التي تقدمونها عادة للمدمنين وأنتم تأخذون بيدهم للخروج من الإدمان؟

مذكورة على هذا السؤال، ولكن أحنا ما نقدم نصائح، والغريبة أن أحنا دائماً نقدم اقتراحات وهو الفعال جداً مع أي مدمن، المدمن بطبيعته مصاب بمرض إنكار ومرض مكار وخطير ومخادع، وطبيعة الإدمان مرض عنيد، فالنصائح دائماً تكون ضد هذا الإدمان، فلما نقدم أحنا دائماً نقدم للمدمنين الاقتراحات يكون الشخص مخير دائماً. فأحنا دائماً نبحث عن الحل، والحل اليوم وجدناه في إعطاء أي مدمن اقتراحات سواء للتغيير، أو للتوقف عن التعاطي لممارسة حياته.

□ هل تعطينا فكرة عن هذه الاقتراحات بإيجاز؟

– مثلاً من أحد الاقتراحات أن المدمن يواصل في حضور الاجتماعات ومن أحد الاقتراحات أن يطبق مبادئ البرنامج وهي الخطوات الأثنتا عشرة للتغير وتغيير حياته، أحاول أذكرها بصورة سريعة، أحنا دائماً نقترح للأعضاء الجدد إذا كنت تريد ما نقدمه لك وتنوي البدء بالجهد للحصول عليه فإذاً أنت مستعد لاتخاذ خطوات معينة فإليك المبادئ التي مكنتنا من التعافي: الاعتراف بأننا بلا قوة تجاه إدماننا وأن تسيير حياتنا أصبح مستحيلاً، وأحنا نتكلم أمني عن الاعتراف بالمشكلة والاعتراف بأن الإدمان سبب لنا أذى وضرراً كبيراً، فلما المدمن يبدأ بالاعتراف بأنه مصاب بمرض وأن عنده مشكلة يبدأ بالبحث عن قوة خارجة عن إرادته تعيده إلى الصواب، وهذا أحنا ما نقوله في الخطوة الثانية بأن توصلنا بالإيمان أن هناك قوة أعظم من أنفسنا باستطاعتها أن تعيدنا إلى الصواب.

ثالثاً الخطوة الثالثة اللي دائماً نعتمد عليها وهي المراحل للصعوبات والضغوطات الحياة اللي تواجه دائماً المدمن وهي مثلاً عدم الثقة في نفسه أو عدم الثقة في الآخرين بأن هذا الشخص سوف يواصل الامتناع عن التعاطي وبالذات من أهل المدمن، فأحنا دائماً نقول وكلنا إرادتنا وحياتنا لعناية الله نقصد فيه أمني هو التحكم في حياتنا التحكم دا إصلاح الأمور بصورة سريعة فلذلك نعتمد على في الخطوة الثالثة بأن نخلي الأمور تمشي ومش تمشي وأحنا دائماً نتقبل هذه المشيئة.

فيه أحد الاقتراحات أمي كتابة جرد أخلاقي م وبلا خوف عن أنفسنا ونعني أمني الدوافع اللي تخلي المدمن يتعاطى في البداية وأسباب التعاط بيده، هذا المدمن بكتابة الدوافع أو الأشياء اللي دا تدفعه أن يتعاطى فيبدأ يتخلص منها بصورة في الخطوة الخامسة أحنا نقول اعترفنا لله و ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا، بما معـ كتبناه في الخطوة الرابعة الجرد عن أنفسنا يساع نبدأ نشارك الآخرين في الخطوة السادسة أحنا نق مستعدين تماماً لأن يزيل الله كل هذه العيوب الشخـ مدمن الإدمان يسبب له آثار سلبية في حياته في شـ ومن ضمنها هذه العيوب اللي يبحث دائماً عن التعا خلالها فيحاول يتخلص من هذه العيوب.

توجد مشكلة أمنك بعد غير العيوب اللي هي الذ مثلاً هذا الشخص عنده قضايا أو هذا الشخص مطل الشخص ما عنده عمل فنعتبرها نواقص فنقول أه الخطوة السابعة سألناه بتواضع أن يخلصنا من نو الشخصية وأهنا نقصد سألناه أن نطلب من الله من الله أن يخلصنا من هذه النواقص ولو كانت ب بطيئة، طبعاً أمني نرجع إلى الدور الأكبر والأع حياة المدمن وهي الأشخاص اللي سببنا لهم ضرر والمجتمع وأنفسنا فنقوم بكتابة أسماء كل الأش الذين آذيناهم وطبعاً هذي يحرر المدمن بأن يمارس مع هؤلاء الأشخاص إن كانوا من أسرته أو من بسبب كتابة الأسماء لكن في الخطوة التاسعة يكون الإيجابي اللي هي نقول قدمنا إصلاحات وتعو لهؤلاء الأشخاص كل ما أمكن ذلك، أي بما معناه أ نقدم إصلاحات أو التعويضات بصورة سلسة ي نروح أنعوض كل الأشخاص في يوم واحد لأن هذا شيء صعب فنحاول الأشياء اللي نقدر عليها نعوض نتحرر من قيود الإدمان ومشاكل الإدمان.

طبعاً في الخطوة العاشرة نبدأ الإعتراف بأخطا بأول، يعني أنشوف حياتنا اليوم الأشياء الإيجاب سويناها الأشياء السلبية اللي سويناها فنحاول نتا خلال الخطوة الحادية عشرة من خلال الدعاء والتا تحسين صلتنا الواعية بالله وأن أحنا نتقبل هذه اله أما الخطوة الثانية عشرة اللي هي نقول من خلال روحانية لدينا نتيجة لتطبيق هذه الخطوات حاول هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في شؤوننا بأن الصدق والتفتح الذهني والنية أن أحد أشخاص مسئولين ومنتجين في هذا المجتمع وفي الوقت أن أحنا نطبق هذه المبادئ ونروح أنساعد آخرين ولإحنا عندنا دائماً مقولة في البرنامج تق نستطيع الاحتفاظ بما لدينا إلا بتقديمه للآخرين» رسالة متواصلة.

يمكنكم الاستماع إلى هذا البرنامج، اليوم على موقع «الوسط» أون لاين

www.alwasatnews.com

الوسط Alwasat
يومية سياسية مستقلة

العدد: 3214 | الأحد 26 يونيو 2011م الموافق 24 رجب 1432هـ

113 مدمناً على المخدرات في طريقهم للتعافي

0

كشف رئيس لجنة المعلومات والعلاقات العامة بزمالة المدمنين المجهولين جواد العرادي عن أن 90 مدمناً من أعضاء الزمالة تعافوا في 2010، في الوقت الذي سجل حتى شهر فبراير/ شباط 2011 ما يقارب 113 عضواً مدمناً في طور التعافي. يأتي ذلك فيما يحتفل العالم اليوم بذكرى اليوم العالمي لمكافحة المخدرات الذي يصادف 26 يونيو/ حزيران من كل عام.

وأوضح أن أكثر المدمنين تتراوح أعمارهم ما بين 24 وما فوق، وأشار إلى أن نسبة الإدمان بين النساء تصل إلى 5 في المئة، إلا أن هذه النسبة قليلة، فالأكثر تعاطياً هم الرجال.

من جانب آخر، أكد رئيس وحدة المؤيد لعلاج الإدمان عبدالنبي سلمان درباس أن الهيروين من أكثر أنواع المخدرات انتشاراً في البحرين، مشيراً إلى أن ما يزيده خطورة هو أن المدمنين يتعاطونه عن طريق الحقن في الوريد.

إلى ذلك، قالت رئيسة اللجنة الوطنية لمكافحة الإيدز بوزارة الصحة سمية الجودر إن 70 في المئة من المصابين بالإيدز في البحرين، سببها المخدرات.

العالم يحتفل اليوم بذكرى اليوم العالمي لمكافحة المخدرات

113 عضواً من زمالة المدمنين في طور التعافي من الإدمان

كشف رئيس لجنة المعلومات والعلاقات العامة في زمالة المدمنين المجهولين جواد العرادي أن 90 مدمناً من أعضاء الزمالة تعافوا في 2010، في الوقت الذي سجل حتى شهر فبراير/ شباط 2011 ما يقارب 113 عضواً مدمناً في طور التعافي.

ونوه العرادي إلى أن زمالة المدمنين المجهولين في البحرين تأسست سنة 1985 وذلك بهدف جذب أكبر عدد من المدمنين لمحاولة وقفهم عن التعاطي وبدء حياة جديدة خالية من المخدرات.

وجاء ذلك بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة المخدرات الذي يصادف 26 يونيو/ حزيران من كل عام، وقد كان لـ «الوسط» لقاء مع العرادي، وفيما يأتي نص اللقاء:

كم عدد الذين تعافوا من الإدمان خلال هذا العام؟

- إن عدد أعضاء الزمالة المدمنين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين والذين كانوا في طور التعافي هم 113 عضواً، خصوصاً أنهم كانوا ملتزمين بحضور الاجتماعات، من أجل التوقف عن الإدمان، والتي يبلغ عددها 21 اجتماعاً في الأسبوع، إلا أنه في

الأشهر الماضية نتيجة للظروف التي مرت لم يتم عقد اجتماعات، في الوقت الذي بدأت تعقد اجتماعات قليلة حالياً خلال الأسبوع الواحد.

ما هو السبب في ازدياد عدد المتعافين من الإدمان؟

- إن السبب يعود إلى كثرة الفعاليات التي تقوم بها الزمالة والبرامج التي تقدمها الزمالة إلى المدمنين، خصوصاً أن هذه البرامج تركز على التجارب، مما أدى إلى زيادة عدد المتعافين خلال السنوات الأخيرة، ففي 2009 كان عدد المتعافين 50 متعافياً، ليزداد العدد في السنوات المقبلة.

ما هي أكثر فئة عمرية تعاطياً للمخدرات؟

- إن أكثر المدمنين تتراوح أعمارهم ما بين 24 وما فوق إذ إن هذه الفئة أكثر فئة تتعاطى المخدرات، إذ إن هذه الفئة تستطيع التعاطي وقت ما تريد، إلا أن هناك مدمنين أقل من هذه الفئة العمرية، إلا أن الفئة العمرية الأقل دائماً ما تراوغ بشأن المشاكل التي يسببها الإدمان، خصوصاً أن هذه الفئة ليس لديها ما تخسره، بعكس من هم في العشرينات من العمر ففي المراحل المتقدمة يرون أنفسهم خسروا أموالهم وحياتهم من أجل المخدرات.

هل هناك نساء في الزمالة من الراغبين في التوقف عن تعاطي المخدرات؟

- نعم، إذ إن نسبة الإدمان بين النساء تصل إلى 5 في المئة، إلا أن هذه النسبة قليلة، فالأكثر تعاطياً هم الرجال.

هل هناك إحصائية بعدد المتعافين من الإدمان منذ انطلاقة الزمالة في 1984 حتى الآن؟

- في الواقع لا توجد إحصائية بجميع الأعداد، إلا أنه عندما أسست الزمالة شخص واحد تعافى من الإدمان وقد كان هذا الشخص هو الوحيد على مستوى الشرق الأوسط المتعافي من الإدمان، وتعد البحرين من الدول المتميزة بزمالة المدمنين المجهولين.

هل تعتقد أن نسبة الإدمان مرتفعة في البحرين؟

- نعم، نسبة الإدمان مرتفعة كمثل باقي دول الشرق الأوسط، ففي البحرين هناك 20 ألف مدمن مسجلين ويراجعون وحدة المؤيد للعلاج.

هل هناك تعاون بين وزارة الصحة وزمالة المدمنين؟

- إن التعاون موجود منذ 20 سنة، إذ إنه منذ انطلاقة زمالة المدمنين، ووزارة الصحة تتعاون مع الزمالة في مساعدة المدمنين على ترك الإدمان، وقد كان هناك تعاون مع الطبيب علي مطر، ليستمر هذا التعاون حتى الآن مع وحدة المؤيد للإدمان، كما ان وزارة الصحة دائماً ما تدعو الزمالة والأعضاء من أجل المشاركة في الفعاليات وفي المراكز الصحية من أجل المشاركة وتوعية الناس ونقل تجارب المدمنين المتعافين.

ما هو الدور الذي تقوم به اللجان المنبثقة من الزمالة؟

- إن كل زمالة مدمنين في العالم لابد أن تكون فيها لجنة خدمات وذلك من أجل التطوير ومعرفة كيفية الوصول إلى المدمن سواء من خلال زيارة المدمنين في السجون أو في المصحات، وتقوم هذه اللجان بعقد اجتماعات، خصوصاً أن المدمن هو شخص انطوائي يكره الإفصاح عن أسراره، لذا فإن في الزمالة يقوم المدمنون المتعافون بإعطاء المدمن الأمان فبمجرد أن يشعر الأخير بهذا الأمان يبدأ بالإفصاح عن أسراره، ليقوم المدمن المتعافي بنقل تجربته وما وقع له من أذى جراء الإدمان على المخدرات، مما يشعر المدمن بأن هناك أملاً في التعافي من الإدمان.

ما هي الطرق التي تطرحها الزمالة للتخلص من الإدمان؟

- إن الإدمان عبارة عن مرض جسدي وعقلي وروحاني، ومن الناحية الجسدية فبالإمكان معالجة جسد المدمن والتخلص من هذه السموم ببساطة إما عن طريق التوقف عن المعالجة في المستشفى أو التوقف عن التعاطي والجلوس في المنزل، كما أن الأعراض الانسحابية لهذه السموم تنتهي خلال خمسة أو أربعة أيام وقد تكون أصعب الأيام، إلا أن هذه الأعراض لا تقتل المدمن، وأكبر مشكلة في التخلص من الإدمان تأتي من الجانب العقلي والروحي، إذ إن المدمن مثل الإنسان السوي له ذاكرة، إلا أن ذاكرة المدمن دائماً ما تتركز على الأمور السلبية وخصوصاً فيما يتعلق بنظرة المجتمع إليه، لذا لابد من تكوين ثقافة إلى المدمن حول

التعامل مع المشاكل، حتى لا يعود إلى التعاطي بمجرد التصادم مع هذه المشاكل، أما الجانب الروحاني فهو الأهم في التخلص من الإدمان وليس هنا القصد الجانب الديني، إذ المدمن يغضب ويخجل ويرتبك ولا يعرف السلاح الذي يمكنه التعامل مع هذه الحالات، لذا فإن الأعضاء في الزمالة يقومون بعرض تجاربهم لمحاصرة الإدمان من خلال حضور الاجتماعات.

من يحضر هذه الاجتماعات؟

- هناك نوعان من الاجتماعات، النوع الأول من الاجتماعات هو اجتماع بين المدمنين والمتعافين من الإدمان، أما النوع الثاني من الاجتماعات فتكون بين المدمنين وغير المدمنين كالأهل ليتم السماح إلى المدمن التحدث عن نفسه وعن تجربته وعن ما حدث له من أنانية وإنكار ومراوغة ومن صفات أخرى اكتسبها بسبب الإدمان.

كيف ينظر المجتمع إلى المدمن المتعافي؟

- إن المجتمع على رغم من تعافي المدمن وتركه إلى المخدرات، إلا أنه مازال ينظر إلى المدمن المتعافي النظرة القديمة، فالعديد من المدمنين يواجهون مشكلة عدم القدرة على الزواج بسبب نظرة المجتمع لهم، أو حتى في بعض الأعمال يتم رفض توظيفهم بحجة أنهم كانوا مدمنين، لذا فإن الزمالة بمجرد دخول المدمن إلى الزمالة تقوم بإعداد برنامج يحتوي على عدة خطوات من ضمنها تقبل نظرة المجتمع الذي قد يجرح المدمن في العديد من المواقف، لذا فإن بعض المدمنين نتيجة لهذه المواقف قد يعودون إلى الإدمان مرة أخرى، في الوقت الذي حاول فيه المدمنون المتعافون، من خلال الزمالة ومن خلال الاجتماعات التي تعقد، نقل التجارب في التعامل مع هذه المواقف، مع ضرورة تقبل الواقع، خصوصاً أن المدمن المتعافي لن يستطيع الدفاع عن نفسه بسبب إدمانهم سابقاً، لذا فإنه فلابد أن تتغير نظرة المجتمع إلى المدمن المتعافي في يوم من الأيام

المصدر: صحيفة الوسط البحرينية

تم حفظ الصفحة من الرابط: http://www.alwasatnews.com/3214/news/read/569447/1.html

The *GDN* reports on an alarming increase in the number of child addicts

'My life as a junkie...

ADEL is a 61-year-old Bahraini and has been "clean" for the last 23 years.

As a former addict, he draws on his experiences to help others who struggle with drugs and alcohol reach total abstinence.

Through lectures, seminars and his work with patients at Almoayyed Addiction Unit in the Psychiatric Hospital, he hopes to help others avoid the path he found himself on as a young man.

Adel's descent into addiction started as a teenager, when he first got hold of a couple of cans of beer.

"But it didn't stay at two cans, it quickly went to six and so on until the day I came back home vomiting," he said.

"That's very shameful. And to kill that shame I would drink more so I didn't feel so bad."

For a while Adel would only drink, but it was the late 60s – the era of long hair and rock music, the Beatles and Jimi Hendrix.

"People said if you want to listen to that music, you should smoke some hashish," he said.

So he did, and he enjoyed it.

The alcohol and cannabis gave him confidence, he danced and laughed and talked to women.

"My emotions were the driving force," he said.

But this confidence also led Adel to try stronger drugs.

Soon after his first experience with hashish, he had smoked opium, taken amphetamines and tried the notorious sedative benzodiazepine.

It was a "snowball effect", he said.

By 1977 he was injecting morphine, but it would be another decade until he hit "rock bottom" and decided to seek help.

"When I got hooked on hard drugs, I thought I will stop that and go back to drinking," he explained.

"I didn't have any understanding of total abstinence, when I first heard it I couldn't even grasp it.

"I thought one can of beer is okay, or two puffs of hashish.

"I became powerless over it. I could not stop this desire to drink again or use again – if someone asked me why I did it, I didn't know."

In 1988 he was introduced to the 12-step programme, originally devised by Alcoholics Anonymous, which provides a strategy to help addicts beat their dependency through admission, making amends and learning to live a new life.

But it still took a further two years before Adel stopped using drugs and alcohol.

"The help has to come from inside," he said. "I must want it, if I don't want it then it will not work.

"Even medication does not help. It can help a little in the early stages of withdrawal but you must reach total abstinence after that.

"The 12-step programme saved my life.

"It gave me new eyes so I could identify my problem, understand my problem and find a solution.

"There are more deaths from addiction than those that recover.

"Me, I am one of the lucky ones."

Narcotics Anonymous, who conduct the programme to help members beat addiction, meet several times a week at various locations around Bahrain.

To find the nearest meeting visit www.nainarabia.com

Profile of an addict

> *'The 12-step programme saved my life. There are more deaths from addiction than those that recover. Me, I am one of the lucky ones.'*

■ *A seminar conducted by AFS in progress*

accounted for 329 of the arrests in 2012, up from 278 in 2011 and there were 932 arrests in total, a 17 per cent rise on the year before.

However, there were no statistics available for arrests by age group.

Meanwhile, a field officer with the Interior Ministry's Anti-Narcotics Directorate described some of the reasons people contact their 24-hour hotline, 17715579.

"Some people, they have family problems, they have bad friends – it depends. There are a lot of reasons," he said.

As well as dispensing advice, the hotline also fields calls from concerned residents who want to report drug dealers in their neighbourhood.

The officer said in such cases the ministry will "send someone to check it out".

International Overdose Awareness Day, which aims to raise the awareness of overdose and reduce the stigma of drug-related death, falls on Saturday.

AFS, located in Tubli, will hold a meeting that evening to discuss the issue of fatal and non-fatal overdose.

■ *Cannabis is rolled with tobacco to make a "joint"*

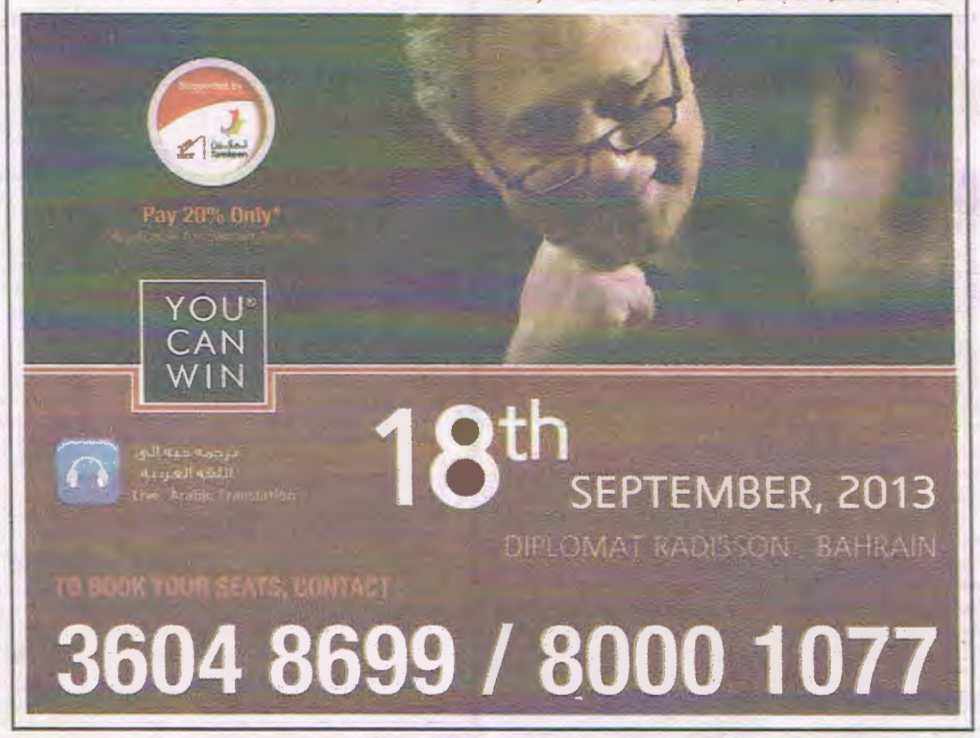
bihr.com.bh

BAHRAIN INSTITUTE OF HOSPITALITY & RETAIL W.L.L

TO BECOME A LEADER
YOU NEED TO TRAIN WITH A LEADER

Shiv Khera

"WINNERS DON'T DO DIFFERENT THINGS, THEY DO THINGS DIFFERENTLY"



الوسط Alwasat
يومية سياسية مستقلة

العدد: 4102 | السبت 30 نوفمبر 2013م الموافق 26 محرم 1435هـ

أسر «تتستر» على المرضى لدواع اجتماعية

«زمالة المدمنين»: 75 % نسبة المصابين بالإيدز من المخدرات

0

قال عضو زمالة المدمنين المجهولين جواد العرادي بأن نسبة المصابين بمرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) بسبب تعاطيهم المخدرات تتراوح ما بين 70 إلى 75 في المئة، لافتاً خلال حديثه إلى «الوسط» بأن ذلك يتم من خلال استخدام المتعاطي لأبر ملوثة وانتقال المرض إليه.

وأشار إلى أن الزمالة تقدم برنامج خاص للمدمنين لكيفية التعامل مع أشخاص مصابين بمرض عضال والتي أكثرها مرضى «الإيدز» والتهاب الكبد الوبائي، إذ قال: «إن المصاب بمرض الإيدز تحديداً بسبب التعاطي قد يصاب بحالة من الإحباط واليأس لدرجة قد يفكر فيها في الانتحار وإنهاء حياته، أو أن يقوم بمواصلة التعاطي والإفراط فيه أيضاً بدافع أنه مريض وسيموت بسبب المرض وأن لا جدوى من توقفه عن التعاطي في هذه الحالة».

وأضاف بأن البرنامج يحاول أن يخرج المصاب بهذا المرض من هذه الحالة ويساعده على التوقف عن التعاطي فضلاً عن مساعدته على التعايش مع مرض الإيدز وذلك من خلال ورش عمل ومحاضرات ومجموعات دعم تتناول قصص إيجابية من الواقع.

وتابع بأن من بين تلك القصص التي تدفع الشخص المصاب بالإيدز والراغب في التعايش مع المرض والتوقف عن التعاطي على حد السواء، رجل يفوق عمره الخمسين وأصيب بالإيدز وأن الأطباء ذكروا له بأن المرض في مراحل متقدمة وأن صحته ستدهور وسيموت في فترة أقصاها ستة شهور وأن الأعمار بيد الله سبحانه وتعالى، مستدركاً بأن هذا الرجل أصابه اليأس والإحباط وتدهورت حالته النفسية، إلا أنه بسبب انخراطه في برنامج علاجي ونفسي تمكن من مواصلة حياته ومر على ذلك زهاء الثماني سنوات ومازال متعايشاً مع مرض الإيدز واستطاع التوقف عن التعاطي والشفاء من الإدمان.

وتابع بأن الحالات والقصص كثيرة وجميعها تركز على النظرة الإيجابية للحياة وأن الشخص المصاب بالإيدز يستطيع بإدارته ومساعدة الآخرين تجاوز ذلك والتركيز على هدف واحد وهو التمسك بحب الحياة والرغبة في تنفس هواء نقي والعيش بنظافة.

وفيما يتعلق بتواصل الزمالة مع وزارة الصحة، أشار العرادي إلى أن هناك تواصلاً دائماً وأن الزمالة تقوم بعقد اجتماعات وندوات وفعاليات في المراكز الصحية بشكل مستمر وأن هذا التواصل أسهم في تعرف الشباب المدمن على البرامج العلاجية التي تطرحها وزارة الصحة وإعلامه بأن هناك علاجاً للمصابين منهم بالإيدز وإعطائهم الأمل في التعايش مع المرض وبالتالي تسهيل مهمة انقطاعهم عن التعاطي.

وأضاف بأن الزمالة أيضاً من خلال تواصلها مع الوزارة تعرفت على برامج علاج مرض التهاب الكبد الوبائي والذي يصاب به كثير من المتعاطين.

وفيما يتعلق بعدد المدمنين في مملكة البحرين، ذكر بأن هناك 20 ألف مدمن في البحرين وأن هناك تخوفات من زيادة عدد مرضى الإيدز بزدياد عدد المدمنين، لافتاً إلى أن ذلك الرقم هو عدد المسجلين والراغبين في العلاج، وقال: « لابد وأن هناك أعداداً كبيرة لمدمنين من الشباب والمراهقين فضلاً عن كثير من المتعاطين للكحول كأسلوب ونمط حياة، وأود أن أشير هنا إلى وجود ظاهرة لدى كثير من الأسر البحرينية وهي التستر على المصاب بالإيدز أو المتعاطي وذلك خوفاً من الناس ولدواع

اجتماعية ونقول لهم بأن هذا الأمر ليس في صالح المريض وإنه من الأفضل أن يتلقى علاجه وتأهيله النفسي ليعيش حياة أفضل».

وأرجع العرادي تزايد تلك الظاهرة أيضاً إلى «تخوف» الأسر من ما تصفه بـ «الفضيحة» ونظرة الناس إلى العائلة وما قد يلحق بها من سمعة وربط اسمها بالمدمن أو المصاب بالإيدز، مشيراً إلى أن تخوف الأسر راجع إلى عدم ثقتهم بسرية التعاطي مع هذه الحالات في الجهات ذات الصلة.

وأضاف بأن كثيراً من الأسر تقوم بالبحث عن العلاج في الخارج لأبنائهم من المدمنين أو المصابين بمرض الإيدز وذلك خوفاً من المجتمع، مستدركاً بأن ذلك قد يسهم في تعافي المريض نسبياً إلا أنه يكون أكثر عرضة لانتكاسة قوية بعد عودته في الأمكان نفسها وتعامله مع الأفراد ذاتهم، مبيناً بأن المريض يحتاج أن يتلقى علاجه النفسي وكيفية مواجته لتلك الأماكن والأفراد والمشاعر التي كان يعيشها ويتعامل معها إبان إدمانه ليستطيع مواجهتها.

وبين بأنه وخلال عمله في الزمالة وتعاطيهم مع مشاكل بعض الأسر فيما يتعلق بالإدمان عن طريق الخط الساخن لاحظوا تشديد الأسر على أهمية السرية في التعامل لاستمرارهم في العلاج والمتابعة.

ورأى ضرورة أن يتم مد جسور التواصل بين الأسر ووزارة الصحة على سبيل المثال والتأكيد لهم بسرية الحالة وأن النتائج لا تعلن أو تدرج ضمن نظام الوزارة الرسمي، لافتاً إلى أن عدم تلقي مريض الإيدز العلاج وتستر الأهل عليه وعدم علمهم بطرق التعايش السليمة مع المرض أمر من شأنه أن يؤثر على حياته وحياة الآخرين.

وأكد على ضرورة إيصال فكرة بأن مريض الإيدز أو التهاب الكبد الوبائي هو مريض وله حقوق المريض وأن على الجهات ذات العلاقة التعامل معه وفق هذا المبدأ.

المصدر: صحيفة الوسط البحرينية

تم حفظ الصفحة من الرابط: http://www.alwasatnews.com/4102/news/read/833375/1.html

د الاعداد وسيتم عرضه خلال الفترة القادمة على الحكومية المختصة.

ت أن وزارة الصحة تولي اهتمامًا بالغًا لعلاج الاعتمادية على المخدرات، لذلك تم إنشاء وحدة ي عام 1987 في مستشفى الطب النفسي التابع الصحة والتي تعتبر الوحدة العلاجية الحكومية الاعتمادية من المخدرات والعقاقير الاخرى، بحيث علاج لسحب السموم والتأهيل في الوحدة كما ناك متابعات بشكل منتظم في العيادات الخارجية المؤيد في مستشفى الطب النفسي.

وتابعت «كما تم توفير العلاج النفسي والعلاج الاسري حيث إن بعض المرضى يعانون من حالات قلق واكتئاب مصاحب للاعتمادية بالإضافة الى اضطراب في العلاقات الزوجية، لذلك قامت وحدة المؤيد بالتشديد على أهمية توافر الأخصائي النفسي في الوحدة وتم توفيره فعلا».

وأكدت أنه للأسف لا توجد هناك إحصائيات لتبين اعداد المدمنين الحقيقية ولكن ما لوحظ من خلال التردد على وحدة المؤيد بأن الحالات الجديدة في ازدياد مستمر، والاسباب مختلفة ومتعددة منها على سبيل المثال قلة استخدام المخدرات أو الحصول التصنيف الصحيح والملائم.

وأضافت «كذلك لا توجد لدينا معلومات عن عدد المدمنات في البحرين في الوقت الحاضر، ولقد قمنا بعمل مشروع على مستوى مملكة البحرين يهتم بالوعي والتثقيف والوقاية في نفس الوقت، وقد طرح هذا المشروع على وكيل وزارة الصحة دكتورة عائشة بوعنق والتي اشادت به ومن خلاله سيكون هناك تعاون بين وزارات المملكة على سبيل المثال (الصحة، الداخلية، التربية والتعليم، التنمية والإعلام).

100 عضو بزمالة المدمنين المجهولين بينهم 10 نساء

سارة نجيب:

قال رئيس العلاقات العامة زمالة المدمنين المتعافين محمد أحمد ن عدد المتعافين يبلغ قرابة 100 ضو، بينهم حوالي 10 نساء، وأن أعضاء يجتمعون بشكل يومي على دار الأسبوع ليتشاركوا همومهم أحداث يومهم.

وأوضح أن الزمالة التي عقدت جتماعها الأول في البحرين سنة 198، احتفلت في مارس الماضي ضي 30 سنة، مشيراً إلى أن ناك 6 مجموعات أساسية، إضافة ى عدد من المتعافين غير المنتظمين اجتماعات الزمالة والذين يحضرون شكل متقطع، وهناك عدد من غرف لاجتماعات التي تسهم في منع حدوث أي انتكاسة، إذ نقوم بمساعدة عضنا ومناقشة أخبار الزمالة، كما قوم بالتواصل مع لجنة خدمات المنطقة والمندوبين لمعرفة أخبار المجموعات في مختلف دول العالم، وتجدر الاشارة في هذا السياق إلى أن هناك 88 لغة لتلك الزمالات المنتشرة في أغلب دول العالم، والتي تأسست في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1953.

وأضاف :«نعتمد بشكل أساسي على برنامج 12 خطوة، والذي يقوم على عدد من التقاليد منها أن المطلب الوحيد للعضوية هو رغبة في الامتناع عن التعاطي، وتحقيق الصحوة الروحية ممثلة في حمل الرسالة للمدمنين غير المتعافين لمساعدتهم على التخلص من السموم».

وبين أن الحفاظ على السرية التامة أهم مبادئ الزمالة، وأن آلية توصيل الرسالة تتم من خلال لجنة المصحات والسجون، أو عن طريق الخط الساخن الذي يعمل 24 ساعة على استقبال شكاوى الأهالي والمدمنين أنفسهم وهو 17533558.

وفيما يتعلق بالدعم المادي، أكد أن رفض التبرعات أحد أبرز مفاهيم الزمالة، وعلى مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تعتمد على نفسها بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية، وتجدر الإشارة إلى أنه وفق التقليد السابع لنا ضمن برنامجنا 12 خطوة تقوم كل مجموعة في نهاية كل اجتماع بجمع المال للمساهمة في شراء الكتب للأعضاء ومستلزمات الاجتماعات من شاي وقهوة وغيرها.

وتابع: «مجهوليتنا مهمة جداً للحفاظ على عضوية الأفراد، نحن نرفض الشهرة وسياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلا من الدعاية؛ لذا نتعامل بحذر مع وسائل الإعلام»، لافتاً إلى أن الزمالة في البحرين بصدد إطلاق حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي لتسهيل التواصل مع المدمنين.

وقال: «حياة التعافي هي حياة أمل، لذا نحن نسعى لأن نصل لأكبر شريحة ممكنة من المدمنين لإخراجهم من طريق الموت السريع الذي يسيرون عليه، وهدفنا الأساسي حمل الرسالة للمدمنين الذين لازالوا يتعاطون».

وبين أنه يتم عرض البرنامج على المدمن النشط عند التحاقه بالزمالة، وفور دخوله الغرف، ويتم استعراض القصص والتجارب الشخصية لتشجيعه على المضي قدماً في خيار التعافي، إلا أن القرار يبقى لديه في الاستمرار أو التوقف.

وأكد: «ساهمت الزمالة في جعلنا أشخاص طبيعيين، نحن موجودون في كل مكان بالمجتمع، ونمارس حياتنا الطبيعية، ولنا وظائفنا وأسرنا، وقد تمكنا من أن نصبح أفراد منتجين بعد أن كنا عناصر ضارة في حياة من حولنا».

وفي الختام، اتمنى من النائب المعلم وعدم التسرع في اصدار الاشخاص دون التثبت والتحقق.

ضبط 81 سائقاً يزاولون مهن الأجرة دون ترخيص

قال العقيد علي محمد النعيمي مدير والمراقبة المرورية بالادارة العامة للمرو مستمرة في ضبط مخالفات نقل الركاب دون ترخيص والتي تهدد أرزاق البحر في هذه المهنة بشكل نظامي، مؤكداً أن منتصف شهر مارس المنصرم وحتى م الجاري تمكنت من ضبط (81) سائ 68 من جنسيات آسيوية مختلفة و8 خليجيين و3 من جنسيات عربية يقو مهنة الأجرة من دون ترخيص، حيث إلى النيابة العامة لاتخاذ جميع الإجرا وصدرت في حقهم أحكام تصل إلى وغرامة 1000 دينار مع الإبعاد من الب

وشدد مدير إدارة العمليات والمر على أن الإدارة العامة للمرور لا تتهاون للأنظمة والقواعد المرورية، مشدداً على نوهت مراراً عبر كافة وسائل الإعلام السلوكيات المرورية الخاطئة وإنها مس حملاتها في جميع محافظات المملكة، أماكن تواجد سيارات الأجرة والأسوا التجارية وأماكن تجمع مرتكبي هذه بالتعاون مع الجهات المعنية كالمد ومطار البحرين الدولي ومسؤولي مو الفنادق والمجمعات التجارية، أو من المتسمرة من قبل دوريات الادارة ا العسكرية والمدنية للحد من هذا التص متمنين من الجميع عدم التعامل مع المخالفين.

الحالات الجديدة في تزايد مستمر.. د. معصومة عبدالرحيم:

30 ألف مدمن وعيادة للنساء المدمنات قريبًا

□ خديجة العرادي:

أفادت الاستشارية النفسية المتخصصة في علاج الاعتمادية (الإدمان) على المخدرات رئيسة قسم وحدة المؤيد في مستشفى الطب النفسي الدكتورة معصومة حسن عبدالرحيم أنها تعمل على طرح مشروع جديد للفئة التي تعاني من الاعتمادية وذلك لأهمية استقطاب المرضى الاناث بتوفير عيادة خاصة لهم في وحدة المؤيد قريبًا.

وأكدت عبدالرحيم في تصريح لـ(الأيام) أن المشروع يعد نقلة نوعية في تاريخ مستشفى الطب النفسي وانه حاليا قيد الاعداد وسيتم عرضه خلال الفترة القادمة على الجهات الحكومية المختصة.

وأكدت أن وزارة الصحة تولي اهتمامًا بالغًا لعلاج مرضى الاعتمادية على المخدرات، لذلك تم إنشاء وحدة المؤيد في عام 1987 في مستشفى الطب النفسي التابع لوزارة الصحة والتي تعتبر الوحدة العلاجية الحكومية لمرضى الاعتمادية من المخدرات والعقاقير الاخرى، بحيث تقدم العلاج لسحب السموم والتأهيل في الوحدة كما تكون هناك متابعات بشكل منتظم في العيادات الخارجية لوحدة المؤيد في مستشفى الطب النفسي.

وأوضحت أن كل حالة من حالات الاعتمادية (الادمان) لها خصوصيتها وسريتها في التعامل واحتياج كل حالة يختلف عن الحالة الاخرى، مشيرة الى وجود طرق للعلاج مثل العلاج الدوائي وقد تم منذ فترة بسيطة وكما توصي به منظمة الصحة العالمية بعلاج اعتمادي المخدرات بالميثادين الذي يعتبر احدى العلاجات الهادفة لهذه الفئة حيث تمنع الرغبة في استخدام الهيروين، ومنذ بداية العلاج بهذا العقار لوحظت نتائج جيدة وإيجابية ليس فقط على مستوى المريض بل وعلى علاقاته مع الاهل والمجتمع.

وتابعت «كما تم توفير العلاج النفسي والعلاج الاسري حيث إن بعض المرضى يعانون من حالات قلق واكتئاب مصاحب للاعتمادية بالإضافة الى اضطراب في العلاقات الزوجية، لذلك قامت وحدة المؤيد بالتشديد على أهمية توافر الأخصائي النفسي في الوحدة وتم توفيره فعلا».

وأكدت أنه للأسف لا توجد هناك إحصائيات لتبين اعداد المدمنين الحقيقية ولكن ما لوحظ من خلال التردد على وحدة المؤيد بأن الحالات الجديدة في ازدياد مستمر، والاسباب مختلفة ومتعددة منها على سبيل المثال قلة الوعي بافة المخدرات، الصحة السيئة، التشتت الاسري والحالة الاقتصادية للاسرة.

وبينت أن أكثر انواع الاعتمادية هو الاعتمادية على المخدرات، وبحسب احصائيات منظمة الصحة العالمية حيث اشارت بوجود 20 الى 30 الف مدمن مخدرات في البحرين، مؤكدة انه لا توجد لديهم احصائيات رسمية باعداد المرضى او المتعافين، لذلك تم طرح هذا الموضوع والذي نعمل عليه الان كفريق في وحدة المؤيد، بايجاد احصائيات رسمية ليس فقط لاعداد المرضى بل حتى لحالات الجرع الزائدة ولتصنيف المرضى في حالة استخدام المخدرات او الكحول التصنيف الصحيح والملائم.

وأضافت «كذلك لا توجد لدينا معلومات عن عدد المدمنات في البحرين في الوقت الحاضر، ولقد قمنا بعمل مشروع على مستوى مملكة البحرين يهتم بالوعي والتثقيف والوقاية في نفس الوقت، وقد طرح هذا المشروع على وكيل وزارة الصحة دكتورة عائشة بوعنق والتي اشادت به ومن خلاله سيكون هناك تعاون بين وزارات المملكة على سبيل المثال (الصحة، الداخلية، التربية والتعليم، التنمية والإعلام).

100 عضو بزمالة المدمنين المجهولين بينهم 10 نساء

□ سارة نجيب:

قال رئيس العلاقات العامة بزمالة المدمنين المتعافين محمد أحمد إن عدد المتعافين يبلغ قرابة 100 عضو، بينهم حوالي 10 نساء، وأن الأعضاء يجتمعون بشكل يومي على مدار الأسبوع ليتشاركوا همومهم وأحداث يومهم.

وأوضح أن الزمالة التي عقدت اجتماعها الأول في البحرين سنة 1985، احتفلت في مارس الماضي بمضي 30 سنة، مشيراً إلى أن هناك 6 مجموعات أساسية، إضافة إلى عدد من المتعافين غير المنتظمين باجتماعات الزمالة والذين يحضرون بشكل متقطع، وهناك عدد من غرف الاجتماعات التي تسهم في منع حدوث أي انتكاسة، إذ نقوم بمساعدة بعضنا ومناقشة أخبار الزمالة، كما نقوم بالتواصل مع لجنة خدمات المنطقة والمندوبين لمعرفة أخبار المجموعات في مختلف دول العالم، وتجدر الإشارة في هذا السياق إلى أن هناك 88 لغة لتلك الزمالات المنتشرة في أغلب دول العالم، والتي تأسست في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1953.

وأضاف :«نعتمد بشكل أساسي على برنامج 12 خطوة، والذي يقوم على عدد من التقاليد منها أن المطلب الوحيد للعضوية هو رغبة في الامتناع عن التعاطي، وتحقيق الصحوة الروحية ممثلة في حمل الرسالة للمدمنين غير المتعافين لمساعدتهم على التخلص من السموم».

وبين أن الحفاظ على السرية التامة أهم مبادئ الزمالة، وأن آلية توصيل الرسالة تتم من خلال لجنة المصحات والسجون، أو عن طريق الخط الساخن الذي يعمل 24 ساعة على استقبال شكاوى الأهالي والمدمنين أنفسهم وهو 17533558.

وفيما يتعلق بالدعم المادي، أكد أن رفض التبرعات أحد أبرز مفاهيم الزمالة، وعلى مجموعة من زمالة المدمنين المجهولين أن تعتمد على نفسها بالكامل وأن ترفض المساهمات الخارجية، وتجدر الإشارة إلى أنه وفق التقليد السابع لنا ضمن برنامجنا 12 خطوة تقوم كل مجموعة في نهاية كل اجتماع بجمع المال للمساهمة في شراء الكتب للأعضاء ومستلزمات الاجتماعات من شاي وقهوة وغيرها.

وتابع: «مجهوليتنا مهمة جداً للحفاظ على عضوية الأفراد، نحن نرفض الشهرة وسياستنا في العلاقات العامة قائمة على الجذب بدلا من الدعاية؛ لذا نتعامل بحذر مع وسائل الإعلام»، لافتاً إلى أن الزمالة في البحرين بصدد إطلاق حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي لتسهيل التواصل مع المدمنين.

وقال: «حياة التعافي هي حياة أمل، لذا نحن نسعى لأن نصل لأكبر شريحة ممكنة من المدمنين لاخراجهم من طريق الموت السريع الذي يسيرون عليه، وهدفنا الأساسي حمل الرسالة للمدمنين الذين لازالوا يتعاطون».

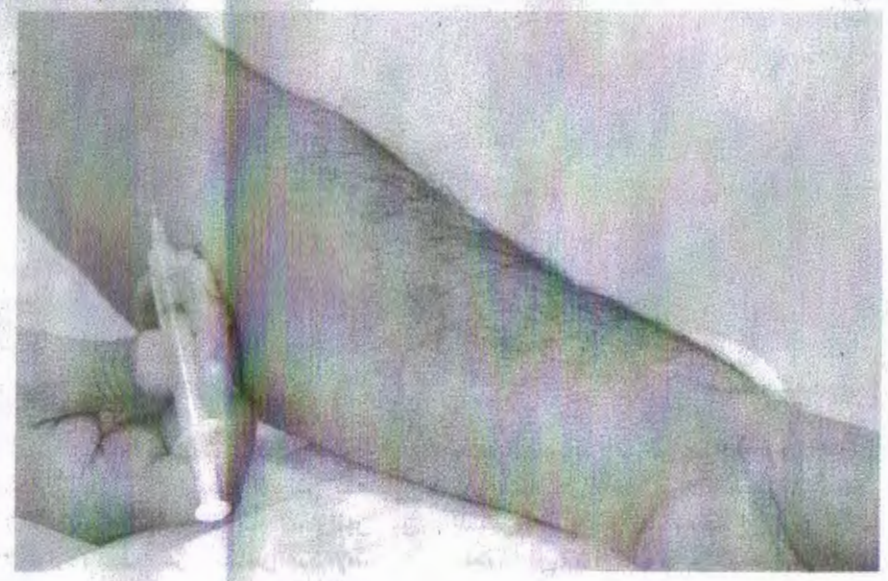
وبين أنه يتم عرض البرنامج على المدمن النشط عند التحاقه بالزمالة، وفور دخوله الغرف، ويتم استعراض القصص والتجارب الشخصية لتشجيعه على المضي قدماً في خيار التعافي، إلا أن القرار يبقى لديه في الاستمرار أو التوقف.

وأكد: «ساهمت الزمالة في جعلنا أشخاص طبيعيين، نحن موجودون في كل مكان بالمجتمع، ونمارس حياتنا الطبيعية، ولنا وظائفنا وأسرنا، وقد تمكنا من أن نصبح أفراد منتجين بعد أن كنا عناصر ضارة في حياة من حولنا».

والبعد عن الإشارة إلى توعية وآلية التعافي لعدم ذلك الطريق المظلم.

اليوم حياة طبيعية غير مشوهة وقبيحة وينقلون تجارب كامل للمدمنين الراغبين في التعافي».

اجتماعات «الزمالة» تروي قصص متعافين قضوا سنوات الإدمان في الخرائب وشهدوا انتحار أصدقائهم



تحتفي زمالة المدمنين المجهولين هذا العام (2015) بمرور 30 عاماً على إنشائها في مملكة البحرين وذلك بعد أن انطلقت في مارس/ آذار 1985، لتكون بذلك أول زمالة في الشرق الأوسط، هذا وتروي اجتماعات الزمالة قصصاً وتجاربَ لمتعافين من الإدمان لزملائهم من المدمنين الراغبين في التعافي لمساعدتهم، والتي منها قصة مدمن متعافٍ «م. أ» التقته «الوسط»، والذي أخذ أول جرعة وهو بعمر الـ15 عاماً وجعل تاريخ الثالث من مارس/ آذار 2012 مولداً جديداً له؛ اليوم الذي شهد أخذه لآخر جرعة.

اليوم يبلغ السادسة والعشرين وهو متزوج ويعمل وله حياته الطبيعية، تحدث بفخر ممزوج بندم عن تلك المرحلة، ندم على تلك السنوات التي أضاعها وهو يعتبر المخدر صديقه الوحيد بعد أن خسر كل من حوله وفخر لما هو عليه اليوم وتغلبه على تلك المرحلة السوداء من حياته.

وقال: «مشيت في طريق الإدمان مبكراً حينما كنت طالباً في المدرسة وكنت حينها أمارس كثيراً من السلوكيات الخاطئة؛ أبعدت هي والإدمان جميع أصدقائي عني لأرى نفسي صديق المخدر فقط ومن حولي مدمنون تتراوح أعمارهم ما بين 40 و50 عاماً».

وكان متيقناً بفكرة أن من يدخل هذا الطريق لا يمكن أن يخرج منه أبداً إلا مسجوناً أو منتحراً أو ميتاً، وقد رأى نماذج كثيرة من ذلك إلا أن صوتاً بداخله يرن في مسمعه بضرورة التوقف والعودة عن هذا الطريق، إلى أن أدخله أهله إلى المصحة للتعافي وهناك التقى بالزمالة وأعضائها ليتردد الصوت الذي بداخله مجدداً لينظم لهم ويبدأ مشوار العلاج لبلوغ التعافي.

وبين: «أعلم جيداً أن حطام الماضي كبير والضريبة التي دفعتها بحجمه، إلا أني اليوم منتج في المجتمع وعلاقتي بربي قوية واستعدت ثقة أهلي ولم أتعرض لأية انتكاسة لإيماني بأني لا أريد أن أقضي بقية حياتي في ذلك الطريق».

زميله في الزمالة «م.ح» (53 سنة) هو الآخر مدمن متعافٍ، قضى سنوات الإدمان يحمل «كارتوناً» ليفترشه بالقرب من الحاويات وفي الخرائب والشوارع لينام فيه بعد أن رفضه الجميع بسبب إدمانه وخسر علاقته بزوجته وأهله وجيرانه، يقول: «عشت في بيئة مستقرة جميع من فيها من الناس الأسوياء والناجحين وإلى اليوم لا أعلم سبب سلوكي هذا الطريق حينها، الطريق الذي بسببه رفضني الجميع وعشت لسنوات طويلة وحيداً مع أدماني».

ويصف المرحلة التي وصل لها بالحضيض بعد أن تركته زوجته وخسر أبناءه ولجأ لبيع جميع محتويات منزل عائلته لشراء المخدر، وخلال تلك الفترة الطويلة حاول مراراً الإقلاع لدرجة أنه انعزل لشهور محاولاً الإقلاع عن المخدرات وعاد له إلى أن جاء يوم كان فيه في المصحة ورأى أحد أعضاء الزمالة وسمع كلامه إلا أنه لم يكترث له ليقينه أن كل ما يقال هو حديث إنشائي لا يمكن تطبيقه على الواقع، إلا أن كلماتهم كانت تجول في أذنه ولاسيما أنهم يعرضون عليه الانتماء والرفقة والزمالة التي يفتقدها لتبدأ خطوته الأولى لتلقي العلاج في الزمالة من خلال حضور الاجتماعات إلى أن تمكن من الإقلاع والاستمرار على ذلك واليوم هو متزوج مجدداً وجد ويعمل وعادت علاقته بأهله ولا يخشى الانتكاسة كونه واثق بأنه قادراً على مواجهتها وعدم العودة للوحدة في ذلك الطريق.

من جانبه، قال رئيس العلاقات العامة في الزمالة محمد أحمد لـ «الوسط» إن برنامج الزمالة يقوم على 12 خطوة وفي كل خطوة عدد من المبادئ بهدف مساعدة المدمن الراغب في التعافي، مشيراً إلى أن تلك الخطوات تبدأ بالاعتراف بأن الإدمان ليس جريمة وإنما مرض، الإيمان بالقدرة على الصواب واتخاذ القرار لتحقيق ذلك فضلاً عن الاعتراف بالخطأ والتقرب إلى الله وأن المصلحة المشتركة تأتي في المقام الأول وشرط العضوية الوحيد هو الرغبة في الامتناع عن التعاطي إلى جانب حمل المتعافي الرسالة لكل مدمن والتأكيد أن الزمالة جهة مستقلة ذات نشاط إنساني غير هادف للربحية.

هذا وأكد أن الزمالة تحمل على عاتقها مبدأ السرية في عملها واجتماعاتها وترفض أية مساعدات وتبرعات مالية أهلية أو رسمية وذلك من منطلق قناعتها بأهمية الاعتماد على النفس وعليه تعتمد لسد مصاريف فعالياتها على مساهمات الأعضاء فقط.

وتابع أن السرية شعار الزمالة التي تمنح لأعضائها فرصة حضور اجتماعاتها بكل أمان وبلا خوف من القيود القانونية والاجتماعية بعيداً عن الرسمية والتكلف.

ونوه إلى أن الزمالة في البحرين تضم 6 مجموعات وأنه يقارب أعداد المتعافين فيها نحو 100 عضو منتظم وغير منتظم وأن أصغر متعافٍ يبلغ من العمر 17 عاماً وأن المطلب الوحيد للعضوية في الزمالة هو الرغبة في التوقف عن التعاطي، موضحاً أن الزمالة تعقد اجتماعاتها بشكل يومي بهدف حمل رسالة للمدمن الراغب في التعافي والذي مازال يتعاطى، فضلاً عن مساعدة المتعافي لمواجهة أية انتكاسة، وتستقبل المكالمات على خطها الساخن 17533558، وأن الاجتماعات يحضرها زهاء 30 إلى 35 عضواً.

وذكر أن للزمالة تعاون مثمر مع كل من وزارة الداخلية ووزارة الصحة وأن لجنة المصحات والسجون تعنى بتقديم الأمل والقوة للمدمنين من السجناء.

وقال: «كل مدمن لديه الرغبة في الإقلاع عن الإدمان والتوقف لكن كثيراً منهم لا يعلمون الطريقة، وأود أن أشير هنا إلى أن جميع المدمنين في قرارة أنفسهم يرغبون في التوقف ولكن اتخاذ القرار هو الفرق بين شخص وآخر والأهم من ذلك كله هو القدرة على الاستمرار».

وتحدث عن ضرورة تطبيق ما لجأت له كثير من الدول المتقدمة في التعامل مع أحكام المدمنين المتعافين بجعلها مدة خدمة في المجتمع عوضاً عن محكومية في السجن وذلك لا عطائهم الفرصة.

وبشأن نظرة المجتمع قال: «لن نكون مثاليين وغير واقعين ونقول إن المجتمع لم يعد يتخوف من المدمن المتعافي، إلا أنه اليوم وبعد كل تلك السنوات بات المدمن المتعافي شخصاً منتجاً في المجتمع، لدية حياة جديدة بعد التعافي ويعيش حياة طبيعية يصعب على الكثيرين تصديق أنه كان في يوم من الأيام يتعاطى ليعيش ويعيش ليتعاطى فقط».

هدى هزيم

الناس

صناعة مدمن

الجمعة 23 أكتوبر 2015

الأم، الأب، المشاكل الأسرية، الحرمان من حب الوالدين، أسباب رئيسية لوقوع الأبناء في الإدمان. حقيقة مؤلمة لا يدركها كثير من الأبناء والأمهات. في ملف الإدمان المنشور في صحيفة "الأيام" الشهر الماضي، حقائق واعترافات غاية في الأهمية والخطورة، تستدعي استنفار الجهات المسؤولة للتعامل مع ما يقارب من 30 ألف مدمن ومنع زيادة عددهم.

الملف تناول أمورا مهمة، أولها غياب الأرقام الدقيقة عن عدد المدمنين لدى وزارة الصحة، وهذا عيب مخجل في زمن التكنولوجيا ولغة الأرقام، ثانيها قلة الكادر الطبي في وحدة المؤيد، حيث يعمل بالوحدة 5 أطباء وباحثة اجتماعية وأخصائي نفسي و16 سريرا فقط لعلاج مئات المدمنين، والنتيجة عدم حصول كثير من المدمنين على فرص العلاج، ناهيك عن عدم توفر الرعاية الكافية للمرضى، مما يؤدي لزيادة عدد المدمنين وضحايا الجرعة الزائدة، ثالثها وجود مشروع للتوعية والوقاية لدى وزارة الصحة لم ير النور الى الآن. لماذا يهمل ويؤجل المشروع رغم تأثيره البالغ الأهمية؟!

يقول أحد المتعافين وعضو رئيسي في "زمالة المدمن المجهول" إن معظم البرامج التوعوية ومسلسلات الدراما والإعلام ركزوا على رفقاء السوء كسبب رئيسي للوقوع في الإدمان، وتجاهلوا سبب توجه الطفل والشاب لرفيق السوء ومن ثم وقوعه في الإدمان.

معظم المدمنين عاشوا في أسر مفككة، وهنا بداية طريق الإدمان حيث يشعر الطفل بالخوف والقلق والحرمان من حب أمه وأبيه لانشغالهم بالخلافات والصراعات اليومية، مما يدفعه للبحث عن الحب خارج المنزل، وعادة ما يلتقطه رفقاء السوء، بينما الطفل الذي يعيش في أسرة مستقرة ويحظى باهتمام وحب والديه الى أن يكبر، من المستحيل ان يقع بين أيدي رفقاء السوء الا ما ندر.

حقيقة غائبة عن المتزوجين والمطلقين الذين يضعون أبناءهم في دائرة مغلقة ومستمرة من الخلافات والصراعات النفسية اليومية، والنتيجة ولادة مدمن جديد. هكذا تصنع أنانية وجهل الأم والأب. قصص تفطر القلب لأطفال وشباب عاشوا بين أبوين مطلقين أو أبوين حولوا حياتهم الى جحيم. والقضية ذات صلة وثيقة بمشكلة ارتفاع نسب الطلاق والحاجة الماسة الى وضع سياسة لإصلاح وتوعية الشباب والشابات قبل الزواج وبعده، وطرحت هذا الأمر في المقالين السابقين.

في الجانب التوعوي نستنتج من الحقائق واعترافات المدمنين أهمية التركيز على وعي الأم والأب ودورهما العاطفي والنفسي في رعاية وتربية الأبناء ومسؤوليتهما في الحفاظ على استقرار الأسرة. كثير من المدمنين عاشوا في أسر ثرية لكنهم فاقدين حب وحنان الوالدين.

وهنا تتضح لنا ضرورة وجود برامج توعوية لأولياء الأمور عامة وبصفة خاصة للأسر المفككة والمعرضة للطلاق.

وفي أهمية دور الأسرة في التعافي، أشار المتخصصون إلى أن الدعم الأسري يشكل 85 % من نسب نجاح العلاج، وأكد المدمنون أن نظرة المجتمع للمدمن أقسى من آلام الإدمان، وكثيرون فشلوا في التعافي ليس لضعف ارادتهم، إنما لغياب دعم الأسرة، حتى أن البعض لم يدخلوا مصحات إنما بالإرادة ودعم الأسرة تخطوا الإدمان ووصلوا الى بر التعافي. وهذا يتطلب برامج داعمة لأسر المدمنين، كما ان دور "زمالة المدمن المجهول" مهم، لا أحد يتفهم مشاكل المدمن ومعاناة أهله مثل المتعافين، وهم الأقدر والأكفأ على دعم المدمن وأسرته، لذا نرجو من الجهات المسؤولة تعزيز دورهم الإرشادي وتواجدهم في المدارس والمساجد ومع أولياء الأمور. الرسائل من صاحب التجربة أكثر تأثيرا وفعالية وتبقى في الذاكرة دون نسيان.

مازلنا نتعامل مع مشكلة الإدمان بخجل وتعتيم، ولم تأخذ حقها في وسائل الاعلام ومراكز صنع القرار من حيث المناقشة والوقوف على مواقع القصور بشكل جاد وصريح، وهذا ما أدى الى زيادة عدد المدمنين بشكل مخيف يقابله صمت وتجاهل من المسؤولين.

مدمنة متعافية: تشوه جسمي من الإدمان دفعني للتوقف

لم تستطع رؤية نفسها في المرآة بعدما حل بها من تشوهات في جسمها جراء تعاطي المخدرات والإدمان، إحساسها بالتشوه والقبح جعلها ترى حياتها قبيحة بقدر ما حل بجسمها من قبح، ليكون ذلك الدافع للمدمنة المتعافية «ش.أ» (22 سنة) لمحاولة التوقف عن التعاطي.

وعلى غرار كل المتعافين ترى أن من رسالة المدمن المتعافي عدم التعرض للماضي بالحديث عن الكيفية والوسيلة التي حصل بها على المخدرات وإنما الحديث عن الطريقة التي خرج بها من تلك الحالة وذلك الطريق لحياة طبيعية، إذ قالت: «كانت البداية حينما كنت في الـ 15 من عمري والرفقة كانت إحدى أهم الأسباب لمعرفتي بهذا الطريق، والذي لم أكن أتخيل أنه بهذا السوء، كنت أتوقع أنه طريق للسعادة والاسترخاء والنشوة، إلى أن اكتشفني أهلي وعانيت كثيراً من ذلك، ومن ثم تشوه جسمي بسبب حروق التعاطي لدرجة كنت أكره النظر إلى نفسي وقررت في داخلي ضرورة التوقف، ومن هنا لجأت للزمالة».

«ش.أ» متعافية اليوم إلا أنها مازالت تخشى الانتكاسة كثيراً وتواظب على حضور اجتماعات الزمالة وتسمع من زملائها، وترى أن قصصهم أكبر دافع لها للتوقف والمواصلة والاستمرار.

وقالت: «أرى أملاً كبيراً حينما أسمع قصص مدمنين متعافين تعافوا من الإدمان لسنوات طويلة ولم يتعرضوا لانتكاسات، ومن تعرض منهم واجهها بقوة ويعيشون اليوم حياة طبيعية غير مشوهة وقبيحة وينقلون تجارب كأمل للمدمنين الراغبين في التعافي».

المصدر:

جريدة الوسط

مدمنة متعافية: تشوه جسمي من الإدمان دفعني للتوقف

http://www.alwasatnews.com/mobile/news-1003154.html

أم نوف: الإدمان كلفني خسارة حضانة ابنتي الوحيدة

كانت البداية في العام 2005 بعد انفصالها عن زوجها، وتحديداً في أول حفلة عيد مولد لها بعد الانفصال، إذ ظنت أم نوف أن تعاطي المخدرات سيجعلها تتجاوز تلك المرحلة، وسيمنحها ذلك الحرية في منزل عائلتها المحافظ والمتدين جدّاً، لتدلها صديقاتها في تلك الحفلة على طريق مظلم لتحقيق ذلك، طريق ضريبته باهظة، وكلما طالت مسافة السير فيه ارتفعت تلك الضريبة.

فأول ما دفعته أم نوف ثمناً للسير في طريق الإدمان خسرانها علاقتها بعائلتها، بعدما اكتشفوا حقيقة إدمانها وإصابتهم، بالصدمة، وتلت تلك الخسارة خسارة دراستها وعملها وآخرها خسارتها حضانة طفلتها الوحيدة.

أم نوف اليوم مدمنة متعافية وستكمل خلال أكتوبر/ تشرين الأول المقبل 4 سنوات على إقلاعها عن التعاطي وتعافيها.

وقد التقتها «الوسط» وأبدت تحفظاً بشكل كبير في الإشارة إلى نوعية التعاطي وكيفية حصولها عليه من منطلق إيمانها برسالة زمالة المدمنين المجهولين وأهمية إرسال رسائل إيجابية إلى الراغبين في التعافي والبعد عن الإشارة إلى نوعية وآلية التعاطي لعدم الترويج له، فيما قفزت عن تلك المرحلة لتحكي قصة إقلاعها وامتناعها عن التعاطي، إذ قالت: «حصلت على كتاب عن الزمالة من زميل لي في العمل، وحينها لم آخذ الأمر على محمل الجد، ولم أفتح الكتاب وفي داخلي لم أكن أستوعب بعد أني مدمنة، ولابد أن أتعالج وأعود أدراجي في هذا الطريق، إلى أن توالت خساراتي لأصل إلى مرحلة بأني لابد أن أتوقف، لكن كيف وأين ومع من تحديداً هنا تكمن المرحلة الأصعب».

حضرت أم نوف ضيفة في برنامج زمالة المدمنين المجهولين وسرعان ما استمرت في الحضور من تلقاء نفسها واستمرت في البرنامج 8 أشهر و20 يوماً، لتصاب بانتكاسة وتعود إلى الطريق المظلم ذاته في لحظة ضعف. وقالت: «انتكاسة يوم واحد جعلتني أخسر حضانة ابنتي»، لتكون تلك الخسارة الكبرى التي دفعتها مجددا لتتخذ القرار بالإقلاع عن التعاطي والمواظبة على حضور البرنامج والالتزام برسالاته وخطواته.

اليوم أم نوف متعافية من الإدمان وشريكة في برنامج للزمالة مخصص للمدمنات الراغبات في التعافي تنقل تجربتها لهن لمساعدتهن على التوقف وعدم سلك ذلك الطريق المظلم.

المصدر:

جريدة الوسط

أم نوف: الإدمان كلفني خسارة حضانة ابنتي الوحيدة

http://www.alwasatnews.com/mobile/news-1003153.html

هدى هزيم

الناس

من الإدمان إلى التعافي (1)

الأثنين 07 ديسمبر 2015

رحلة المدمن من لحظة وقوعه في مصيدة المروجين حتى التعافي، كيف خاض التجربة وذاق الموت والألم الشديد الجسمي والعاطفي؟ كيف واجه أهله الصدمة، معاناته وصولاً للتعافي؟
من ينقذه؟ ماذا يريد بعد أن يعود للحياة ويصبح شخصاً سوياً؟
كل ذلك سأتناوله بقصص مدمنين متعافين في عدة مقالات متتالية، لتوعية كل أم وأب وشاب، لأن القضية لم تأخذ حقها في الجانب التوعوي رغم ارتفاع نسبة المدمنين. يروي لي شقيق مدمن متعاف، معاناة أسرته مع إدمان أخيه، أسردها كما جاءت على لسانه:
نعيش في أسرة مستقرة، يتميز أخي بذكاء وكان من الأوائل على البحرين في الثانوية العامة، في بداية المرحلة الجامعية فوجئت بخبر تعاطيه الحشيش منذ الثانوية، واجهته وتبين أنه يماشي شباباً أكبر سناً منه، أقنعوه بأن الحشيش والحبوب المخدرة لا تسبب الإدمان. نصحته ووقفت بجانبه، لكنه واصل تعاطي الحبوب بخفاء فترة الجامعة الى تخرجه بتفوق وعمله في وظيفة مؤقتة.
في تلك الفترة وصلني خبر تعاطيه الهيروين. لم أصدق، واجهته لكنه أنكر، وخوفاً على أمي وأبي أخفيت الخبر. استمريت بنصحه ومراقبته، بعدها بفترة وجيزة لاحظت تأخره في الحمام، كسرت الباب ودخلت عليه وإذا به ينتفض وبيده الحقنة. كان الأمر مقضياً، عرضت عليه السفر للعلاج دون علم الأهل، قال لي "لست مدمناً والحقنة آخذها مرة بين حين وآخر". هكذا يعيش المدمن حالة من النكران بسبب إدمانه وإقناع المروجين له بذلك.
في تلك المرحلة ظن أبي أنه يتعاطى الحشيش فقط، تعامل معه بنصح وكان يأخذه يومياً للعمل ليكون أمام عينه، أبي مثالي ورجل أعمال ناجح، لم نتركه وظل تحت رقابتنا المشددة.
وفي صباح أحد الأيام، وجدناه في الحمام، كسرنا الباب، وكان في حالة إغماء بسبب جرعة زائدة، حصل عليها عن طريق عصابة مروجين بالخارج، يقومون بإرسال عنوان الحساب البنكي للمدمن عبر "الواتس اب" وبمجرد استلامهم المبلغ يقوم الوسيط في البحرين بتسليمه بطرق لا تخطر على بال أحد.
كان منظره في الحمام مرعباً ومؤلماً، لم نتمالك أنفسنا، أنا وأبي وأختي، وكاد أبي يموت من الصدمة. أخذناه الى الطوارئ، وتم انقاذه في اللحظات الأخيرة، ومن المستشفى الى السجن.
أوكلنا محاميا لإخراجه من السجن وعلاجه ومنع اختلاطه بالمدمنين والمروجين أصحاب القضايا، وكان تعامل إدارة مكافحة المخدرات في قمة الإنسانية والتعاون.
خرج من السجن، وظل تحت رقابتنا 24 ساعة، أنام في غرفته وأقفل الباب خوفا عليه، وخلال فترة المستشفى والسجن تخلص جسمه من المخدر، لكنه يحتاج الى علاج نفسي وهو أصعب أنواع العلاج. لم نرغب بعلاجه في إحدى الوحدات لأننا سمعنا عدم جدوى علاج الكثيرين بها. وعدناه بإخفاء الأمر عن الأهل وعلاجه بالخارج، لكنه طلب العلاج في جمعية التعافي بمنطقة الحد، وبذلوا جهوداً جبارة لعلاجه، ظل مقيماً فترة في الجمعية وبعد اجتيازه المرحلة الأولى والأصعب من العلاج، استمرت زيارته الجمعية بشكل يومي. زمالة المدمنين المجهولين لعبوا دوراً كبيراً في علاجه ومساندتنا. بفضل من الله اليوم أخي بخير، موظف ويقضي وقته مع أصدقائه من الزمالة، يشاركهم الأنشطة والبرامج العلاجية لمساعدة المدمنين على التعافي.
أوصى الشقيق معاملة المدمن كمريض وليس كمجرم، لأنه ضحية ويمر بمراحل صعبة جدا أسوأ من الموت نفسه، يحتاج الى وقفة انسانية من عائلته ومجتمعه، وأشاد بجهود زمالة المدمنين المجهولين في العلاج والتعافي. وناشد البنوك والشركات الوطنية دعم جمعية التعافي.
وأضاف "أخي محظوظ، انتبهنا له مبكراً، وحصل على دعم لا محدود من أسرته، لم يكن وضعنا المادي السبب، وإنما اصدقاء السوء الذين يُدسون من قبل المروجين". انتبهوا لأولاكم.

هدى هزيم

الناس

الأمل في التعافي" NA"

الثلاثاء 29 ديسمبر 2015

وقعوا في مشكلة الإدمان على المخدرات، ضاعوا لسنوات طويلة، خسروا أنفسهم وأهلهم، يعيشون في ظلام دامس، يتوارون عن الناس، يشعرون بحزن شديد لما جنوه على أنفسهم، وما تسببوا به لأعز الناس إليهم. فقدوا الأمل في الحياة.
هكذا حياة ومشاعر المدمن، يصفها أحدهم فيقول "المدمن يموت في اللحظة ألف مرة، لأنه يعرف ما تسبب به لنفسه وأهله، يخجل من نفسه ويكرهها، يتمنى الموت مع كل جرعة لتنتهي رحلة العذاب والألم".
لكن الأمل في الحياة لا ينقطع، هناك عدد من المدمنين بفضل من الله وبفضل جهود أعضاء "زمالة المدمنين المجهولين- NA"، عرفوا طريق التعافي والشفاء من الإدمان. وهم زمالة معروفة في جميع دول العالم، تأسست في أميركا عام 1953، وفي البحرين عام 1985، ولها فروع في جميع دول العالم.
الأعضاء الأساسيون عددهم (60)، والمشاركون في الاجتماعات (85) من الرجال و(5) من النساء. برنامجهم معتمد عالميا، عبارة عن اجتماعات يومية للمتعافين. ويتكون من (12) خطوة تساعد المدمن النشط على الثبات في قرار الامتناع عن التعاطي ومواصلة حياة التعافي يوماً بيوم الى آخر يوم في حياته، لأن المتعافي معرض للانتكاس في أي وقت، اذا تعرض لمؤثرات أو ظروف معينة، وذلك يختلف من مدمن الى آخر بحسب تجربته وظروفه النفسية والاجتماعية وعوامل أخرى. يسعون لإقناع كل مدمن برسالة "الزمالة" وهي الأمل في التعافي.
لذا يقدم الأعضاء الدعم والإرشاد لبعضهم والأعضاء الجدد من خلال النقاشات الجماعية والخطوات (12) المعروفة وهي: " 1: اعترافنا بأننا مسلوبو الإرادة تجاه إيماننا وأنه لم تعد لدينا القدرة على الإمساك بزمام أمور حياتنا، 2: توصلنا الى الإيمان بأن هناك قوة أعظم منا، الله تعالى، باستطاعتها أن تعيدنا الى رشدنا، 3: قررنا توكيل إرادتنا وحياتنا لعناية الله، 4: قمنا ببيان أخلاقي وجريء عن أنفسنا، 5:اعترافنا بالإثم لأنفسنا ولشخص آخر بالطبيعة الحقيقية لأخطائنا، 6:كنا مستعدين تماماً لكي يزيل الله عنا كل العيوب الشخصية، 7: طلبنا من الله الخضوع له وأن يخلصنا من نواقصنا الشخصية، 8:أعددنا قائمة بأسماء كل الأشخاص الذين آذيناهم وعقدنا العزم على تعويض أو إصلاح ما بدر من الأذى لهم جميعا، 9: قدمنا الإصلاحات أو التعويضات المباشرة لهؤلاء كلما أمكن ذلك إلا اذا كان ذلك سوف يضر بهم أو بالآخرين، 10:واصلنا عملية مراجعة أنفسنا أولاً بأول، 11: سعينا من خلال الدعاء والتأمل الى تحسين صلتنا بالله راجين من الله ان يوفقنا لتقبل ما قدّره لنا وأن يعطينا القوة على تنفيذها، 12: نتيجة لتحقق صحوة روحانية لدينا باتباع هذه الخطوة حاولنا ان نحمل هذه الرسالة للمدمنين وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا". علاج روحاني وعقلي غاية في الروعة يعتمد على الاستعانة بالله والتمسك به، وتصحيح الأخطاء والعيوب.
الزمالة جعلت من المدمنين أشخاصا متعافين ومنتجين لهم وظائف وأسر وحياة طبيعية. والعضو الجديد يتعرف على أن الإدمان مرض، ويتكون من المرض الجسماني، العقلي، الروحاني، ويمكن السيطرة عليه. ويبدأ بحضور الاجتماعات والتعرف على "الموجه" وهو مدمن متعاف لديه خبرة وقدرة على مساعدة العضو الجديد في تطبيق الخطوات (12). خطهم الساخن: 17533558- 33948810. يسعون لتحقيق حلم واحد وهو إنقاذ المدمنين من الموت، وإيصالهم لطريق التعافي.
الواقع مؤلم، وأعداد المدمنين والمتوفين بجرعة زائدة في زيادة مخيفة! أناشد وزير "التربية والتعليم" ووزير "الداخلية" ووزير "الإعلام"، الاستعانة بـ "الزمالة" وجمعية التعافي في الحد، لتوعية أكبر شريحة من أبنائنا في المدارس والجامعات والسجون ووسائل الإعلام. سنكشف المزيد عن سبل إنقاذ فلذات أكبادنا من الإدمان، وكيف نوفر حياة جديدة وكريمة للمتعافين في المقالات القادمة.