

اعتیاد وعوارض آن



مدیریت
بهداشت، ایمنی و محیط زیست

به نام خدا

اعتیاد و عوارض آن

تهران: خیابان طالقانی - شماره ۲۷۸ تلفن ۶۶۴۹۱۳۱۱ مدیریت بهداشت، ایمنی و محیط زیست
عنوان: ماکروارگونومی در سازمان‌ها
تهیه کننده: مدیریت بهداشت ایمنی و محیط زیست
ناشر: انتشارات روابط عمومی شرکت ملی پالایش و پخش
نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۹
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

فهرست عناوین

۴ پیشگفتار
۵ مقدمه
۶ اعتیاد چیست ؟
۶ اعتیاد از نظر اجتماعی چیست؟
۷ عوارض اعتیاد
۷ عوارض خانوادگی
۹ عوارض جسمی و روانی
۱۳ عوارض روحی و روانی
۱۳ عوارض شغلی
۱۴ عوارض اجتماعی
۱۴ عوارض اقتصادی
۱۵ علل و عوامل موثر در ابتلا به اعتیاد
۱۵ آماده شویم برای "نه" گفتن
۱۶ چگونه توصیه به ترک مواد مخدر کنیم
۷ منابع

پیشگفتار:

اطلاع رسانی یکی از رسالت‌های این مدیریت است که برای رسیدن به مقاصد تعریف شده خود، یعنی حفظ و صیانت از نیروی کار از آن مدد می‌جوید. زیرا با افزایش سطح آگاهی و علم افراد از آنچه که ممکن است در محیط‌های کار و یا در اثر شرایط محیط کار در خارج از محیط کار و در فضاهای آلوده اجتماعی در کمین سلامت و آسایش آنان باشد، می‌تواند سطح هوشیاری آنها و همچنین همکاری آنها در اجرای تدابیر ایمنی و بهداشت کار را افزایش داد.

مقدمه

بروز بیماری‌های روانی و سیر تدریجی آن منجر به ایجاد رفتارها و عادات‌هایی در انسان می‌شود که در مواردی کنترل و ترک آن بسیار مشکل و گاهی غیرممکن است. اعتیاد انسان به مصرف مواد و داروها از جمله این عادات‌هاست. طبق آخرین آمارها در کشور ۵۰۰۰۰۰۰ نفر از افراد حداقل یک بار مصرف مواد مخدر را تجربه کرده‌اند و ۲۰۰۰۰۰۰ نفر معتاد به آن هستند. سیر پیشرونده اعتیاد به مواد و ترویج روش‌های مصرف غیربهداشتی آن همچون تزریق مواد مخدر با سرنگ مشترک منجر به بروز بیماری‌های لاعلاجی همچون ایدز می‌شود که بیش از ۷۰۰۰۰۰۰۰ نفر را در جهان گرفتار کرده است و در کشور ما نیز بیش از ۱۴۰۰۰ نفر به آن آلوده‌اند. مجموعه مسائل موجود، دست اندرکاران و آگاهان را باید به برنامه‌ریزی و اقدامات مناسب جهت کنترل معضلات اجتماعی و ادار سازد. یکی از استراتژی‌های مهم مبارزه با بروز معضلات اجتماعی، آموزش و اطلاع رسانی است. ما نیز به نوبه خود کوشیده‌ایم سهمی کوچک در آگاهی رسانی به قشر فهیم کارکنان داشته باشیم. افزایش سرسام آور مصرف مواد مخدر در جهان و قاچاق بین‌المللی و دام اعتیاد، میلیون‌ها نفر جوان را به فساد و کام مرگ می‌کشاند و سوداگران مرگ را به ثروت و قدرت می‌رساند. اعتیاد یک مسأله بزرگ بهداشتی و بلایی اجتماعی و دارای جنبه‌های متعدد اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، روانی، اخلاقی و حقوقی است. از این رو آگاهی خانواده‌ها درباره سرانجام نکبت بار اعتیاد در پیشگیری و مهار آن کمکی موثر به شمار می‌آید.

اعتیاد چیست ؟

اعتیاد عبارت است از وابستگی به عوامل یا موادی که تکرار مصرف آنها با کم و کیف مشخص و در زمان معین از دیدگاه معتاد ضروری می‌نماید. یعنی تداوم بخشیدن به مصرف مواد و عوامل مخدر درمانی عامیانه، غیر معمول و دور از موازین علمی.

به عبارتی دیگر، اعتیاد را می‌توان نوعی بیماری روانی تکرار شونده دانست که فرد معتاد به رغم تمام عوارض مصرف داروی مخدر، آن را بدون اراده مصرف می‌کند. در اینکه آیا اعتیاد باید را یک بیماری دانست یا یک جرم و به تبع آن، فرد معتاد را بیمار تلقی کرد یا مجرم، دیدگاه‌های متفاوتی وجود دارد. در هر حال، ذکر این نکته ضروری است که با این تعریف از اعتیاد، بسیاری از رفتارهای افراد طبیعی بشر نیز که در آنها تکرار وجود دارد، به عنوان اعتیاد طبقه بندی شده اند. برخی محققان معتقدند که اعتیاد یک واژه حقوقی است و در علوم پزشکی نباید از این واژه استفاده کرد و به جای آن، واژه وابستگی و وابستگی دارویی را پیشنهاد کرده اند.

اعتیاد از نظر اجتماعی چیست؟

ناهنجاری‌ها و اعمال خلاف در جوامع مختلف متناسب با معیارهای موجود در آن جامعه در درجه خاصی از زشتی و نکوهش قرار دارد. برخی از خلافکاری‌ها در یک جامعه ممکن است در جوامع دیگر رفتاری پسندیده و یا حداقل عادی باشد. ولی معمولاً اکثر اعمال خلاف در جوامع مختلف خلاف محسوب می‌شود. یکی از این ناهنجاری‌ها و خلاف‌ها اعتیاد است، به همین جهت اعتیاد را یکی از زشت ترین اعمال می‌دانند و حتی فردی که معتاد است خود را معتاد نمی‌داند و خانواده او نیز این مسأله را انکار و پنهان می‌کند. مسأله مهمی که در مورد اعتیاد و

اعتیاد و عوارض آن / ۷

جامعه مطرح می‌باشد تصویر و نگرشی است که جامعه و افراد آن از معتادان دارند. همان‌طور که معیارهای جامعه رفتارهای ناهنجار و ضد اجتماعی را انحراف می‌شناسد، طبیعی است که از اعتیاد هم چنین تصویری در اذهان عمومی وجود داشته باشد و حاصل آن انزجار و دوری‌گزینی مردم از آن باشد. اعتیاد همه جوانب و شوون زندگی فرد را متاثر می‌سازد: بهداشت و سلامت اجتماعی، شناختی، روانی، عاطفی، اجتماعی، روحی و معنوی از آنجا که اعتیاد امری پیشرونده است، کارکرد و فعالیت این نواحی نیز به نحو فزآینده‌ای رو به وخامت می‌نهد. آسیب و خطارتگی در هر یک از این نواحی علایم و دوره‌های خاصی دارد.

بنابر تعریفی دیگر، اعتیاد یعنی «وابستگی به مواد به گونه‌ای که کاملاً مضر به حال شخص و اجتماع باشد» و مواد به هر نوع ترکیب شیمیایی که باعث تغییر در کارکرد مغز شود گفته می‌شود. این تغییر می‌تواند به صورت هیجان، افسردگی، رفتار ناهنجار، عصبانیت‌ها یا اختلال در قضاوت باشد.

عوارض اعتیاد:

عوارض اعتیاد به مواد مخدر در پنج بخش مورد بررسی قرار می‌گیرد:

- ۱- عوارض خانوادگی ۲- عوارض جسمی و روانی ۳- عوارض شغلی ۴-
- عوارض اجتماعی ۵- عوارض اقتصادی

عوارض خانوادگی:

طلاق با توجه به آمارهای موجود حدود ۳۰ درصد از علل طلاق به نوعی ارتباط با مواد مخدر و اعتیاد دارند. نابسامانی خانوادگی جر و بحث، درگیری، نزاع در بین خانواده‌هایی که شوهر یا زن معتاد به مواد مخدر هستند بسیار فراوان می‌باشد و عموماً افراد معتاد خانواده‌های متشنج دارند که حتی همسایگان دور و نزدیک نیز از این امر آگاهند.

محدود شدن روابط خانوادگی

فرد معتاد به علت اعتیاد و ترس از دیر شدن مصرف مواد مخدر و پدیدار شدن علائم مصرف نکردن در نتیجه یا اصلاً به میهمانی نمی رود، و یا اگر مشکل خاصی پیش بیاید که ناچار باشد در محل میهمانی بماند به دلیل نداشتن مواد در هر شرایطی سعی می کند به منزل برگردد و یا اینکه به دلیل بی حوصلگی ناشی از مصرف مواد مخدر تمایلی به شب نشینی ندارد و همیشه سعی در محدود کردن روابط با احترام به خویشاوندان دارد.

غفلت از فرزند

افراد معتاد نسبت به افراد طبیعی درگیری ذهنی بیشتری دارند. تهیه مواد، مکان مصرف مواد، هزینه خرید مواد، خوب یا بد بودن جنس مواد، در طی چند روز تا حدودی فکر فرد معتاد را به خود مشغول می دارد. همچنین نشئگی ناشی از عدم مصرف یا دیر شدن زمان مصرف یا بد بودن جنس مواد باعث عدم ثبات خلقی در معتاد و در نتیجه غفلت از پرورش صحیح فرزندان می شود.

خشونت در خانواده

زمانی که فرد معتاد به عللی مواد نتواند تهیه کند و یا اینکه دیر مواد مصرف کند دچار نوعی حالت خشونت می شود و یا به عبارتی رفتاری ضد اجتماعی از خود نشان می دهد که این امر با همسر آزاری و کودک آزاری همراه می باشد که در موارد شدید می تواند با شکایت همسر از وی به مراجع قانونی همراه باشد.

افت سطح اجتماعی خانواده

به دلیل درگیری های مکرر در خانواده معتاد و مسائل حاشیه ای ناشی از آن عموماً افت سطح اجتماعی در این گونه خانواده ها مشخص می باشد.

افت سطح اقتصادی خانواده

شخص معتادی که حقوق ثابتی می‌گیرد به دلیل اعتیاد می‌بایست مبلغ قابل توجهی از حقوق خود را در جهت خرید مواد مخدر خرج کند که این امر در خانواده‌هایی که در سطح اقتصادی پایین یا متوسط جامعه قرار دارند، مشکلات عدیده‌ای را فراهم می‌کند.

عوارض جسمی و روانی:

عوارض جسمی:

افرادی که از اعتیاد رنج می‌برند، اغلب یک یا بیشتر از یک مورد مشکل پزشکی دارند، بیماری‌های ریوی، قلبی، عروقی، سکته مغزی، سرطان، و اختلالات روانی را دربر می‌گیرد. تصویر برداری کامپیوتری، پرتو افکنی اشعه ایکس از قفسه سینه، و آزمایش‌های خون، اثرات آسیب آفرین سوءمصرف مواد را در بدن نشان می‌دهد. برای مثال، آزمون‌ها نشان می‌دهند که کشیدن تنباکو باعث سرطان دهان، گلو، نای، خون، ریه‌ها، معده، لوزالمعده، کلیه، مثانه و دهانه ی رحم می‌شود. عوارض جسمی که در اثر اعتیاد حادث می‌شود بسیار وسیع و شاید در برخی موارد هنوز ناشناخته باشد، که از جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد: کاهش وزن، سوء تغذیه، اختلالات گوارشی متعدد، آسیب‌های عضلانی، اختلالات کبدی و کلیوی، اختلالات قلبی - عروقی، سکته‌های قلبی و مغزی، آتروفی مغز و از بین رفتن سلول‌های مغز، ناتوانی جنسی و عقیمی، اختلال خواب، افسردگی، اختلالات روانی شدید و پایدار، از دست دادن زیبایی، تیره شده رنگ پوست، از بین رفتن سلول‌های مغزی و کوچک شدن مغز، پیری زود رس در فعالیت‌های مغزی، دچار توهم و خیالات شدن، بوی بد دهان و پوسیدن

دندان‌ها، آسم و تشدید بیماری‌ها و عفونت‌های روده ای، سقط جنین و مرده زایی، تولد کودک نارس، کاهش وزن و هوش نوزاد، سرطان ریه و ضایعات هوشی، ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن، ابتلا به عفونت‌های خطرناک چون ایدز و هپاتیت، مسمومیت و... دست آخر مرگ.

کاهش وزن: مصرف مواد مخدر به خصوص در شروع مصرف موجب کاهش وزن قابل توجهی در شخص معتاد می‌شود؛ به طوری که این امر با نوع ماده مخدر مصرفی و مقدار مصرف روزانه و حتی الگوی مصرفی (تدخین، تزریق، خوردن، استنشاق) نیز در ارتباط است. به طور مثال، کسانی که مصرف خوراکی تریاک را شروع می‌کنند کاهش وزن بیشتری نسبت به کسانی که مصرف از نوع کشیدنی دارند از خود نشان می‌دهند. متغیر بودن ساعت مصرف روزانه و تعداد دفعات مصرف روزانه نیز در کاهش وزن شخص معتاد بی‌تاثیر نمی‌باشد. گاهی این کاهش وزن می‌تواند در طی ماه اول تا ۱۰ کیلوگرم را شامل شود.

اختلالات گوارشی: افراد معتاد به ویژه کسانی که مصرف خوراکی تریاک دارند، بیشتر از افراد طبیعی دچار زخم‌های معده و روده و ناراحتی‌های گوارشی شامل تهوع، سوزش، ترش کردن، سوزش سر معده و ... می‌شوند. به ویژه اگر فرد معتاد دارای مشکلات روحی و عصبی نیز باشد، این عوارض شدت می‌یابند. زیرا استرس‌ها و اضطراب روزانه سبب ازدیاد ترشحات اسیدی معده شده و مخاط داخلی دستگاه گوارش را سست و آسیب پذیر می‌سازند.

سوء هاضمه و سوء تغذیه: در اثر کمبود انواع ویتامین‌ها ی گروه B و تاثیر مواد مخدر بر مراکز اشتها، شخص معتاد پس از مدتی کوتاه دچار سوء هاضمه و سوء تغذیه می‌گردد، به خصوص اگر از وضعیت مالی مناسبی برخوردار نباشد و

تغذیه کافی نداشته باشد. همچنین متابولیسم پایه در معتادان پایین و کم خونی نیز به درجاتی مشاهده می‌گردد.

ضعف سیستم ایمنی: فعال شدن سلول‌های T و کاهش ایمونوگلوبولین‌های خونی و مختل شدن سیستم دفاعی بدن موجب مستعد شدن فرد معتاد به عفونت می‌شود.

اختلالات قلبی و عروقی: استنشاق دود مواد مخدر سبب آسیب‌های مکرر سلول‌های آندوتلیال عروق خونی به ویژه قلب شده و سبب بروز ضایعات در داخل عروق می‌شود. کاهش فشار خون، تغییراتی در تعداد ضربان قلب، نامنظم شدن ضربان قلب، عفونت قلب که می‌تواند ناشی از عوامل میکروبی و عوامل تقلبی موجود در مواد مخدر باشد، به طوری که مواد تقلبی موجب آزرده‌گی‌اند و وارد تلیوم قلب می‌شود که زمینه را برای رشد میکروب فراهم می‌سازد و در شرایطی نیز سکتته قلبی حادث می‌گردد.

اختلالات مغزی: گشادی عروق مغزی، افزایش جریان خون مغزی و افزایش فشار مایع نخاع، تشنج، پارگی شدید و ناگهانی رگ‌های مغزی، التهاب مغز، ادم مغزی، آبسه مغزی

عوارض تنفسی و ریوی: مواد مخدر تنفس را با تغییر دادن واکنش به دی اکسید کربن و همچنین با تعدیل عصبی مراکز تنفسی برای ایجاد تغییرات در تعداد تنفس و آهنگ تنفس تحت تاثیر قرار می‌دهند. ادم ریوی، اسپیراسیون، کما، آبسه ششی، آتلکتازی، فیبروز ریوی، سرفه‌های شدید، برونشیت مزمن و... از این جمله عوارض هستند.

اثرات ناشی از تزریق و ناخالصی: مسمومیت سیستم عصبی مرکزی، ضایعات

عصبی محیطی، سندرم نفروتیک یا نارسایی شدید کلیه، نارسایی شدید کبد و بیماری‌های بیشماری که ناشی از مواد تقلبی و ناخالصی است.

عقونتهای خطرناک: مانند ایدز و هپاتیت و کزاز که حتی مصرف یک بار سرنگ آلوده موجب گرفتاری و آلودگی به این سه بیماری خطرناک می‌شود. در اینجا باید یک هشدار کاملاً جدی به معتادان تزریقی داده شود که به هیچ عنوان از سرنگ مشترک جهت تزریق استفاده نکنند.

عوارض موضعی تزریق مواد مخدر: سلولیت، فلبیت (تورم و قرمزی محل تزریق)، درد ناحیه تزریق، سفت شدن محل تزریق

عوارض کلیوی: احتباس ادرار، نارسایی حاد کلیه، کاهش ادرار، نفروپاتی کلیه که موجب دفع بیش از حد پروتئین می‌شود.

تاثیر بر غدد جنسی: کاهش میل جنسی، اختلال در نعوظ، تاخیر در انزال، مهار ارگاسم، میانگین میزان هورمون تستسترون پایین تر از افراد طبیعی است، کاهش تحرک اسپرم، کاهش حجم منی، کاهش ترشحات پروستات و سمینال، بزرگ شدن پستان در مردان، اختلال قانندگی در زنان به صورت تغییرات دوران پرودی همراه با بی میلی جنسی.

تاثیر بر هورمون‌ها: بی‌کفایتی غده فوق کلیه، کاهش ترشح هورمون‌های غده فوق کلیه اثرات سمی بر پوست: خارش، کهیر، خارش در بینی که شاید علل عصبی داشته باشد، ضایعات متعدد پوستی، هموراژی پوستی (خونریزی پوستی)

اثرات در حاملگی و زایمان (قابل توجه دختران و زنان جوان): سقط جنین، جداسدگی زودرس جفت، التهاب پرده آمینیون، سروته بیرون آمدن نوزاد، مرگ داخل رحمی، تاخیر در رشد داخل رحمی، دیابت حاملگی، زایمان زودرس

اعتیاد و عوارض آن / ۱۳

اثرات مواد مخدر بر جنین و نوزاد: تحریک پذیری زیاد، اختلال گوارشی، اختلال تنفسی، خمیازه، عطسه، تب، خال خال شدن پوست، لرزش، عدم هماهنگی و بی‌اثری رفلکس‌های مکیدن و جویدن

عوارض روحی و روانی:

تغییرات هوشیاری و اندیشه: مثل چرت زدن، ناتوانی در تمرکز فکر، اشکال در فکر کردن، کاهش تیز بینی و خماری
آثار حرکتی: مثل تنبلی، بی‌حرکتی
آثار رفتاری: رخوت، سستی، بی‌تفاوتی و بی‌ارادگی
اختلال شخصیت ضد اجتماعی: افسردگی که شایع‌ترین عارضه روانی است، اضطراب، غم و ناامیدی

خواب: کاهش خواب (REM) و افزایش خواب (NON-REM) در مرحله ۱ و ۲ و کاهش آن در مرحله ۳ و ۴

عوارض شغلی:

غیبت از کار: که بسیار شایع است، صبح‌ها دیر در سر کار می‌روند، بعد از ظهرها تمایلی به اضافه کاری ندارند، غیبت‌های مکرر موجب نارضایتی مدیران مسوول می‌شود.

اخراج و بیکاری: تنبلی و سستی در کار، غیبت‌های ناموجه، عدم تمایل به کار دقیق، عدم تمرکز بر روی کارهای فکری عللی هستند که موجب اخراج از کار شخص معتاد می‌شود.

سوانح و حوادث حین کار: شخص معتاد به دلیل عوارض روحی مواد مخدر و

چرت زدن‌های مکرر و سستی در حین کار بیشتر از شخص عادی دچار حوادث حین کار می‌شود، مانند قطع انگشتان دست، بریدگی انگشتان، اشتباهات مالی، سقوط از ارتفاع، تصادفات رانندگی، برق گرفتگی، شکستگی استخوان، کوری و...

عوارض اجتماعی

ارتکاب انواع جرایم: نزدیک به نیمی از زندانیان موجود در زندان‌ها در ارتباط با مواد مخدر هستند. سرقت و دزدی ناشی از فقر اقتصادی و در جهت خرید مواد مخدر، فحشا و صدها جرم دیگر ریشه در مصرف مواد مخدر دارند.

انواع مشاغل کاذب: این نوع مشاغل بیشتر در ارتباط با خرید و فروش، نگهداری، حمل (دستی یا وسیله نقلیه یا حیوانات) و... به وجود می‌آید.

طرد شدن: طرد شدن از دوستان، همکاران و کلا کسانی که به اعتیاد شخص پی می‌برند، در بسیاری از معتادان می‌تواند منزوی شدن و کناره گیری بیشتری از اجتماع را به دنبال داشته باشد.

عوارض اقتصادی

- خسارات ناشی از کاهش نیروی مولد و افزایش نیروی مصرف کننده جامعه
- هزینه‌های تحمل شده به نیروهای انتظامی و جمع‌آوری امکانات لازم برای مبارزه با جرایم مستقیم و غیر مستقیم ناشی از مواد مخدر
- صرف وقت دادگاه‌ها و نیروهای قضایی
- هزینه نگهداری مجرمین مواد مخدر و معتادان در زندان‌ها
- هزینه مراکز بازپروری و درمانگاه‌های ترک اعتیاد
- هزینه و خسارات ناشی از مراقبت‌های بهداشتی ثانوی شامل بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها

علل و عوامل موثر در ابتلا به اعتیاد:

• عوامل فردی:

پایین بودن اعتماد به نفس، ابتلا به اختلالات روانی مثل اختلالات شخصیت، اختلالات جسمی مزمن مثل سرطان، کنجکاوی، عدم وجود یا پایین بودن اعتقادات مذهبی، کسب لذت، پایین بودن آگاهی، مورد تنبیه یا تبعیض واقع شدن، معاشران ناباب، ضریب هوشی پایین

• عوامل اجتماعی:

در دسترس بودن مواد مخدر، مصرف مواد توسط افراد خانواده، طرد فرد از خانواده، روش‌های غلط تربیتی، پرجمعیتی خانواده، عدم وجود مراکز تفریحی و ورزشی، فقر فرهنگی و اقتصادی، مهاجرت، بیکاری، بحران‌های اجتماعی مثل جنگ و زلزله.

پیشگیری

برای پیشگیری از اعتیاد باید به مردم در مورد خطرات و مضرات مواد مخدر آگاهی داد و مهارت‌های زندگی مثل مهارت تصمیم‌گیری یا حل مسأله را به معتادان آموزش داد.

همچنین فعالیت‌های جایگزین را برای ارضای نیازهای روانی و اجتماعی معتادان تقویت کرد، مثل افزایش مکان‌های تفریحی و ورزشی یا ایجاد شغل. ارتقای زمینه‌های فرهنگی و اعتقادی و فراهم کردن امکانات درمانی هم از دیگر عوامل پیشگیری هستند.

آماده شویم برای "نه" گفتن:

۱. شرایط را درک کنید. متوجه باشید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است.
۲. در ذهنتان دلایل خود برای «نه» گفتن را مرور کنید. مصرف مواد غیر

- قانونی است. به مغز و بدن شما آسیب می‌رساند و در نهایت شما را گرفتار می‌کند.
۳. بگوئید «نه» نه گفتن شما در موقعیت صحیح نشان دهنده قدرت شماست.
۴. پیشنهاد دیگری بدهید. اگر دوست شماست و می‌خواهید دوستی تان را ادامه دهید. پیشنهادات دیگری برای گذراندن وقت ارائه دهید. (رفتن به سینما، پارک، بازی و ورزش و ...) اگر طرف مقابل شما به نه گفتن شما احترام نمی‌گذارد، دوست شما نیست.
۵. از محل دور شدید. اگر فرد مقابل شما دوست شما نیست یا به پاسخ منفی شما احترام نمی‌گذارد. و اصرار می‌کند، آنجا را ترک کنید.

چگونه توصیه به ترک مواد مخدر کنیم:

- خطرات و عواقب مصرف مواد را برای او توضیح دهید.
- به او بگوئید که با ترک اعتیاد، عوارض جسمی، به زودی بر طرف می‌شود.
- توضیح دهید به او کمک خواهد شد که با تحمل کمترین مشکلات اعتیاد خود را کنار بگذارد.
- دوستان را مطمئن کنید که با تصمیم قطعی، می‌تواند موفق شود.
- به او یادآوری کنید که هر چه زودتر اقدام کند.
- از او بخواهید از خانواده و نزدیکان کمک بگیرد.
- او را مطمئن سازید که با ترک اعتیاد، دوستان جدیدی پیدا می‌کند.
- فرد را به کوشش برای ترک تشویق کنید تا حتی در صورت عدم موفقیت قبلی باز هم تلاش کند.
- او را به یکی از مراکز معتبر درمان اعتیاد راهنمایی کنید.

در این مجموعه عوارض اعتیاد به مواد مخدر در پنج بخش مورد بررسی قرار می‌گیرد:

- ۱- عوارض خانوادگی ۲- عوارض جسمی و روانی ۳- عوارض شغلی
- ۴- عوارض اجتماعی ۵- عوارض اقتصادی

