

افزایش استرس، احتکار و کمبود

موادمخدر در آستانه بحران جدید



و میزان مصرف موادمخدر در میان معتادان باشیم. در آن صورت می‌توان دقیق‌تر درباره قیمت موادمخدر و نقش شرایط فعلی کشور، در کنار عواملی مانند نرخ ارز و مسائل اقتصادی، اظهارنظر کرد.

*** جنگ و حمله نظامی چه تأثیری بر موادمخدر دارد؟**

به نظر من، طی دو تا سه ماه آینده ممکن است با افزایش مصرف موادمخدر در کشور مواجه شویم. طبیعتاً هرچه میزان مصرف و تقاضا افزایش یابد، عرضه نیز بیشتر می‌شود و در نتیجه قیمت موادمخدر افزایش خواهد یافت. همواره این تصور وجود داشته که شرایط ناآرام و اتفاقات اخیر کوتاه‌مدت است، اما طولانی

شدن این وضعیت و طرح موضوعاتی مانند احتمال حمله نظامی، نگرانی مصرف‌کنندگان را افزایش می‌دهد. در صورت وقوع حمله نظامی، بسیاری از معتادان به دلیل ترس از کمبود موادمخدر، اقدام به خرید و احتکار می‌کنند. برای مثال، فردی که به‌طور معمول هفته‌ای ۱۰ گرم موادمخدر مصرف می‌کند، ممکن است در چنین شرایطی ۳۰ تا ۴۰ گرم را به‌صورت یکجا تهیه کند تا برای مدتی با کمبود مواجه نشود. این موضوع هم موجب افزایش قیمت و هم تشدید کمبود موادمخدر می‌شود.

البته این وضعیت معمولاً زمانی رخ می‌دهد که بحران به مرحله جدی برسد. در حال

یک پژوهشگر و درمانگر اعتیاد می‌گوید: تجربه‌های گذشته نشان داده است که در شرایط جنگی، داروهای مخدر و مشتقات آن‌ها جزو داروهای اساسی محسوب می‌شوند. از این‌رو، وزارت بهداشت نباید ضعف‌های پیشین در زمینه شربت تریاک را تکرار کند. از سه سال پیش و هم‌زمان با روی کار آمدن طالبان در افغانستان، کارشناسان بارها نسبت به کاهش تولید و کشفیات هشدار داده‌اند. اکنون نیز لازم است کارخانه‌های داخلی برای تأمین حجم کافی از ماده اولیه متادون و سایر داروهای درمان اعتیاد، برنامه‌ریزی جدی‌تری داشته باشند.

به گزارش خبرآنلاین، ناآرامی‌ها و شرایط پرتنش سیاسی و اجتماعی، تنها بازار ارز و کالاهای اساسی را دچار نوسان نکرده، بلکه بازار پنهان موادمخدر و وضعیت مصرف‌کنندگان آن را نیز تحت‌تأثیر قرار داده است. اگرچه در هفته‌های اخیر تغییر محسوسی در قیمت یا دسترسی به موادمخدر گزارش نشده، اما کارشناسان نسبت به پیامدهای میان‌مدت و بلندمدت این شرایط هشدار می‌دهند.

سعید صفاتیان، پژوهشگر و درمانگر اعتیاد، در گفت‌وگو با ما تأکید می‌کند که افزایش فشارهای روانی، اضطراب عمومی و تداوم فضای نااطمینانی می‌تواند در ماه‌های آینده به افزایش میزان مصرف موادمخدر، تغییر الگوی مصرف و در نهایت رشد قیمت و کمبود این مواد منجر شود. به گفته او، در صورت تشدید بحران یا وقوع جنگ، نگرانی از کمبود موادمخدر باعث احتکار در میان مصرف‌کنندگان خواهد شد و هم‌زمان، مراکز درمان اعتیاد نیز با چالش جدی در تأمین داروهایی مانند متادون و شربت تریاک مواجه می‌شوند؛ موضوعی که می‌تواند چرخه بازگشت به مصرف و بحران‌های اجتماعی ناشی از آن را تشدید کند.

در ادامه مشروح این گفت‌وگو را بخوانید:

*** گفته می‌شود شرایط پرتنش این روزها مصرف مواد مخدر در کشور را افزایش می‌دهد، ارزیابی شما چیست؟**

به‌طور معمول، نخستین واکنش بسیاری از معتادان در چنین شرایطی برای کاهش استرس و فشار روانی، افزایش مصرف موادمخدر است. در حال حاضر نیز احساس می‌شود که به‌تدریج تغییراتی در رفتار مصرف‌کنندگان موادمخدر در حال شکل‌گیری است.

این تغییرات در کوتاه‌مدت الزماً خود را در بازار موادمخدر نشان نمی‌دهد، اما ممکن است طی دو تا سه ماه آینده شاهد افزایش الگوی مصرف

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی	
زیرنظر شورای سردبیری	
دفتر مرکزی: خیابان شهید سپهبد قرنی، بین خیابان فلاح پور و محمدی پلاک ۲۴ طبقه سوم واحد ۶ تلفن: ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷	
پست الکترونیک: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com	
سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز	

طی دو تا سه ماه آینده ممکن است با افزایش مصرف موادمخدر در کشور مواجه شویم. طبیعتاً هرچه میزان مصرف و تقاضا افزایش یابد، عرضه نیز بیشتر می‌شود و در نتیجه قیمت موادمخدر افزایش خواهد یافت

موادمخدر نیز کمیاب است، بحران‌های مرتبط با اعتیاد به‌صورت زنجیره‌وار تشدید خواهد شد. در حال حاضر، ماده اولیه متادون از خارج وارد می‌شود و در صورت بروز جنگ، احتمال کمبود، افزایش قیمت و ورود آن به بازار آزاد وجود دارد.

*** پیشنهاد برای جلوگیری از پیچیده‌تر شدن شرایط مراکز درمانی چیست؟**

در حوزه مقابله، عملاً اقدام فوری چندانی امکان‌پذیر نیست و مسائلی مانند کشت تریاک فرایندی بلندمدت دارد. با این حال، مسئولان مربوطه باید هرچه سریع‌تر برای تأمین ماده اولیه متادون اقدام کنند و با استفاده از هر نوع گشایش اعتباری، حداقل برای شش ماه آینده ذخایر کافی از این ماده را در نظر بگیرند.

تجربه‌های گذشته نشان داده است که در شرایط جنگی، داروهای مخدر و مشتقات آن‌ها جزو داروهای اساسی محسوب می‌شوند. از این‌رو، وزارت بهداشت نباید ضعف‌های پیشین در زمینه شربت تریاک را تکرار کند. از سه سال پیش و هم‌زمان با روی کار آمدن طالبان در افغانستان، کارشناسان بارها نسبت به کاهش تولید و کشفیات هشدار داده‌اند. اکنون نیز لازم است کارخانه‌های داخلی برای تأمین حجم کافی از ماده اولیه متادون و سایر داروهای درمان اعتیاد، برنامه‌ریزی جدی‌تری داشته باشند.

زندگی بهتر

هوس‌های غذایی؛ چرا نمی‌توانیم مقاومت کنیم؟



برای اکثر ما پیش آمده که در برابر برخی شیرینی‌ها و خوراکی‌ها نتوانیم مقاومت کنیم. اما این میل شدید فقط به خاطر نوستالژی یا ضعف اراده نیست؛ علم عصب‌شناسی نشان می‌دهد هوس‌های غذایی فصلی نتیجه تعامل پیچیده‌ای میان مغز، تکامل، شرایط محیطی و بازاریابی هوشمندانه صنایع غذایی است.

به گزارش ایستنا، محصولات غذایی مناسبی، از شکلات‌ها گرفته تا بسته‌بندی‌های رنگارنگ و محدود زمان، با دقتی مشابه صنعت دخانیات طراحی می‌شوند. به گفته دکتر اشلی گیرهارت - پژوهشگر اعتیاد غذایی، شرکت‌های غذایی با ترکیب طعم، شکل، رنگ و خاطرات خوش دوران کودکی، نوعی وابستگی احساسی ایجاد می‌کنند. بسیاری از این هوس‌های خوراکی ساخته و پرداخته بازاریابی‌اند؛ اما ما چرا به همین‌جا ختم نمی‌شویم.

غریزه‌ای به‌جامانده از دوران غارنشینی

از دیدگاه تکاملی، انسان‌ها در هوای سرد تمایل بیشتری به خوردن دارند. اجداد ما برای بقا در زمستان‌های طولانی نیاز داشتند ذخایر انرژی بدن را افزایش دهند. این الگوی زیستی هنوز در بدن ما فعال است.

رنگ‌های درخشان، تنوع طعم‌ها و بافت‌ها نیز ریشه‌ای باستانی دارند. مغز انسان به‌طور طبیعی به تنوع واکنش مثبت نشان می‌دهد، زیرا در گذشته تضمین‌کننده دریافت مواد مغذی متنوع بوده است. امروزه همین ویژگی برای فروش خوراکی‌هایی به کار می‌رود که الزاما به آن‌ها نیاز نداریم.

علاوه بر این، کوتاه‌تر شدن روزها و هوای سرد باعث می‌شود به غذاهای سنگین‌تر و شیرین‌تر تمایل پیدا کنیم. هوای خشک زمستان نیز اغلب بدن را دچار کم‌آبی خفیف می‌کند؛ حالتی که مغز آن را با گرسنگی اشتباه می‌گیرد.

گاهی فشارهای مالی، اجتماعی و خستگی سبب می‌شود از غذا به عنوان ابزاری برای آرامش استفاده شود. خوراکی‌های شیرین و چرب مسیریهای دوپامینی و اپوئیدی مغز را فعال می‌کنند؛ همان مسیریهایی که احساس لذت و آرامش را افزایش می‌دهند.

مغز ما سه مرکز تصمیم‌گیری دارد: مرکز نیاز (متابولیک)، مرکز احساس و مرکز کنترل منطقی. در مواجهه با خوراکی‌های وسوسه‌برانگیز، بخش احساسی فعال می‌شود و بخش منطقی تلاش می‌کند مقاومت کند. در برخی افراد، به‌ویژه کسانی که اضافه‌وزن دارند، این بخش منطقی ضعیف‌تر عمل می‌کند.

وقتی صنعت غذا از مغز شما جلوتر است

صنعت غذا سالانه میلیاردها دلار صرف پژوهش درباره رفتار مصرف‌کننده می‌کند. رنگ‌های قرمز و سبز و عرضه محدود محصولات، همگی برای تحریک همان بخش‌های باستانی مغز طراحی شده‌اند.

مفهوم «فقط برای مدت محدود» حس فوریت ایجاد می‌کند و مغز را به این باور می‌رساند که اگر الان نخورد، فرصت را از دست داده است.

چگونه مغز خود را دور بزیم؟

دانستن برخی سازوکارها به شما قدرت انتخاب می‌دهد؛ از جمله اینکه، از قبل نه گفتن را تمرین کنید، گزینه‌ها را محدود کنید؛ هرچه تنوع کمتر باشد، احتمال پرخوری کاهش می‌یابد. خواب کافی داشته باشید؛ چراکه کم‌خوابی ترشح هورمون گرسنگی را افزایش می‌دهد. قبل از خوردن، آب بنوشید؛ شاید تشنه باشید، نه گرسنه. خانگی را به صنعتی ترجیح دهید؛ لذت بردن از غذای خانگی همراه با خاطره، سالم‌تر از خوردن بی‌هدف خوراکی‌های بسته‌بندی‌شده است.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، هوس‌های غذایی نه نشانه ضعف شما، بلکه نتیجه برنامه‌ریزی مغز و محیط اطراف‌تان هستند. با آگاهی از این فرآیندها، می‌توانید هوشمندانه‌تر انتخاب کنید؛ لذت ببرید، بدون آنکه زیاده‌روی کنید.

اینفوگراف

هنرمند: جواد تکجو

داستان مصور

فقر

