

# الجمعية العراقية للصحة والسلامة المهنية والسلامة المهنية



## ديوان الصحة والسلامة المهنية



نشرة الكترونية تصدرها الجمعية العراقية للصحة والسلامة المهنية تهدف الى التعريف بالجمعية واعضائها وبعض نشاطاتها بالاضافة الى نشر المقالات التي تتعلق بالصحة والسلامة المهنية في العراق

بغداد، ساحة الاندلس، خلف مختبرات المسح الجيولوجي

07808680083 / 07714288111

الجمعية العراقية للصحة والسلامة المهنية

info@isohs.org / www.isohs.org



73

العدد

٢٠٢٤/٨/١٤

التاريخ

## المخدرات خطر يهدد سلامة وصحة المجتمع العراقي صدور الدليل العراقي الارشادي لمكافحة المخدرات والادمان

..... الدليل الإرشادي لمكافحة المخدرات والإدمان .....

### مفاهيم أساسية حول المخدرات والإدمان

قبل تناول موضوع الإدمان والمخدرات بشكل مفصل لابد من تعريف بعض المصطلحات وتوضيح بعض المفاهيم الأساسية الضرورية للإحاطة بالموضوع بشكل علمي ومفيد للقارئ الكريم وكما يلي:

#### • المؤثرات النفسية (Psychoactive substance):

وهي مواد تؤثر على النشاط العقلي والنفسي والأحاسيس والسلوك ويشكل تعاطيها خطراً على الصحة والنشاط الاجتماعي وقد تؤدي إلى الإدمان على تناولها مثل الكحول والحشيش والهيروين والامفيتامين والمثمفيتانين (الكريستال والكبتاكون) والتدخين وغيرها وتختلف آثارها على الشخص بحسب نوعيتها وكمية تعاطيها. وتختلف أسباب التعاطي من شخص إلى آخر وفق شخصية الفرد وتاريخه ووضعه الصحي ومحيطه العائلي والاجتماعي.

#### • المخدرات:

لغويًا كلمة مخدر بضم الميم وفتح الخاء وتشديد الدال المكسورة مشتقة من الخدر بكسر الخاء وسكون الدال وهو بمعنى الستر والاختفاء، أي أن الخدر هو ما يستر العقل عن نشاطه المعتاد.

إصطلاحاً المُخدِّر هو مادة كيميائية تسبب النعاس والنوم أو غياب الوعي المصحوب بتسكين الألم، وهي ترجمة مشتقة من اللغة الإغريقية (Narcosis) التي تعني يُخدِّر أو يجعلهم مخدراً.

وتعرف المخدرات من الناحية العلمية بأنها كل مادة خام مصدرها طبيعي أو مصنعة كيميائياً، تحتوي على مواد مثبطة أو منشطة، إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية، فإنها تسبب خللاً في عمليات العقل وتؤدي إلى حالة من التعود أو الإدمان عليها، وتضر بصحة الشخص جسدياً ونفسياً واجتماعياً.

..... الدليل الإرشادي لمكافحة المخدرات والإدمان .....

ومن الناحية القانونية المخدرات مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي ويحظر تداولها أو زراعتها أو تصنيعها إلا لأغراض طبية يحددها القانون ولا تستعمل إلا بواسطة من يرخص له بذلك.

• **التعاطي أو سوء استعمال المادة (Substance abuse):**

هو استعمال مواد مؤثرة نفسياً بشكل غير طبيعي يؤدي إلى اضطراب الأداء الجسدي والنفسي والمهني والاجتماعي.  
والتعاطي في لسان العرب لابن منظور هو تناول ما لا يحق ولا يجوز تناوله.

• **الإدمان (Addiction):**

ويقصد به التعاطي المتكرر لمادة مؤثرة نفسياً بشكل يسبب للمتعاطي ولعاً شديداً بالتعاطي مصحوباً بالعجز أو الرفض للانقطاع أو التقليل من التعاطي وغالباً تظهر عليه أعراض الانسحاب إذا ما انقطع عن التعاطي.  
ويمكن تحديد الخصائص التالية لمريض الإدمان:

1. استحواذ التعاطي على الفكر والرغبة الملحة والمستمرة في التعاطي.
2. تكون أولوية المدمن هي الحصول على المخدر قبل أي شيء آخر.
3. الفشل في التوقف أو التحكم أو التخفيف من التعاطي.
4. الحاجة الملحة لزيادة مقدار جرعات المخدر في كل مرة.
5. ظهور الأعراض الانسحابية عند الانقطاع عن تعاطي المخدر.
6. الاستمرار في التعاطي رغم العلم بالمشاكل الاجتماعية والنفسية والجسدية الناتجة عنه.
7. التخلي عن الأنشطة الاجتماعية والمهنية المهمة بسبب استخدام المخدرات.
8. القيام بتصرفات غير أخلاقية ومنبوذة اجتماعياً للحصول على المخدر.

..... الدليل الإرشادي لمكافحة المخدرات والإدمان .....

• **الاعتماد (dependence):**

الحاجة النفسية أو الجسدية أو الاثنان معاً لتعاطي المخدر. أوصت منظمة الصحة العالمية WHO باستخدام مصطلح الاعتماد على العقاقير بدلاً من مصطلحي الإدمان والتعود أو الاعتياد Habituation، على أن يقرن دائماً بكلمة الاعتماد الإشارة إلى نوع المخدر المقصود. والاعتماد أما يكون نفسياً أو جسدياً أو كلاهما معاً

- **الاعتماد النفسي Psychological dependence:**

وهو رغبة المدمن في الحصول على الأحاسيس والمشاعر الناجمة عن التعاطي وله أعراض انسحابية نفسية مثل القلق والاكتئاب والمخاوف الوهمية والشك والانفعال الشديد والحساسية الشديدة والخجل والغضب والأرق والشعور بالذنب وفقدان الشهية وفقدان الرغبة الجنسية.

- **الاعتماد الجسدي Physical dependence:**

حاجة الجسم للمواد المخدرة ليؤدي وظائفه الفسيولوجية وفي غياب المخدر تختل تلك الوظائف وينتج عنها أعراض انسحابية جسدية تكون على شكل آلام في المفاصل والعضلات والصداع والرعشة في الأطراف والتعرق ونزول دموع العين ورشح الأنف ونقص الوزن وارتفاع الضغط وسرعة النبض والتثاؤب المستمر والغثيان والقيء والكسل وغيرها.

• **التسمم (Intoxication):**

حالة تحدث عند تعاطي إحدى المؤثرات النفسية وتسبب اضطرابات في الشعور والتعرف والإدراك والوجدان والسلوك بوجه عام. وترتبط هذه الاضطرابات بالمفعول الكيميائي والدوائي للمادة المؤثرة نفسياً ثم تتلاشى بمرور الوقت ويبرأ الشخص منها إلا إذا كانت قد أتلقت بعض الأنسجة أو تسببت بمضاعفات أخرى. أكثر هذه الحالات تحدث نتيجة تعاطي الكحول فتسبب تسمماً كحولياً.

..... الدليل الإرشادي لمكافحة المخدرات والإدمان .....

• **الانسحاب (Withdrawal):**

هو ردود فعل سلبية من الجسم نتيجة نقص المادة المخدرة أو التوقف عن تعاطيها وتسبب مشاعر الانزعاج والضييق، والرغبة الشديدة بالحصول على المخدر وتتراوح أعراض الانسحاب من الانزعاج الطفيف وصولاً إلى الانسحاب الحاد الذي يمكن أن يكون مهدداً للحياة.

تنتج بعض المخدرات مثل (الكحول والأفيون والمهدئات) انسحابات جسدية وتنتج بعضها انسحابات جسدية أقل مع انسحابات نفسية أكثر مثل (الكوكايين والماريجوانا وحبوب الهلوسة) وتختلف أعراض الانسحاب من شخص لآخر اعتماداً على العمر، النوع، الكمية، التكرار، والمدة المتعلقة بتعاطي المادة المخدرة فضلاً عن الحالة الصحية العامة.

• **التحمل (Tolerance):**

هو حاجة المتعاطي إلى جرعات أعلى من المواد المخدرة في كل مرة يتعاطي فيها للوصول إلى التأثير نفسه أو لتجنب آثار الانسحاب، وبالتالي ينتج التوق الشديد (Craving) في استعمال العقاقير أكثر فأكثر.

• **الاعتماد المتعدي (Cross dependence):**

مصطلح صيدلاني يستخدم للإشارة إلى إمكانية أن تحل مادة مؤثرة نفسياً محل مادة أخرى مؤثرة نفسياً فتمنع هذه المادة الجديدة ظهور الأعراض الانسحابية الناتجة من توقف تعاطي المادة السابقة.

• **الجرعة الزائدة (Overdose):**

تناول جرعة مخدرة كبيرة ينجم عنها آثار صحية ونفسية مضرّة جداً قد تؤدي إلى الوفاة وقد يكون سبب تناولها رغبة المدمن في الحصول على شعور أشد أو لغرض الانتحار. تكون هذه الآثار مؤقتة ثم تزول تلقائياً لكنها قد تحتاج إلى قدر من الرعاية الطبية.

## زاوية المقالة:



د. محمد عباس عبد المجيد

### هل بالامكان تحقيق معايير السلامة عن طريق الوعظ ؟

بسبب تزايد التغطية الاعلامية الجماهيرية للحوادث مؤخراً ولا سيما حوادث الحريق فقد اثرت تساؤلات محقة تدور حول سؤال محدد: ما العمل ؟ والمقصود هنا ماذا ينبغي عمله لتجنب حدوث هذه الحوادث وتقليل اثرها وخسائرهما المادية والبشرية.

خلال عملي في اختصاص السلامة لمدة اكثر من ٣٠ عاماً اطلعت على العديد من السياسات والخطط والحملات والمبادرات والبرامج الوطنية من اجل منع الحوادث ورفع مستوى الاداء فيها يخص السلامة ولكافة القطاعات ، وقد رصدت ان معظمها يشخص ان المشكلة هي مشكلة وعي اجتماعي متدني بأهمية السلامة سواء لدى اصحاب العمل او العاملين او عامة افراد المجتمع . ولذلك فان المعالجة المقدمة لتغيير هذا الوعي المتدني هي من خلال المحاضرات والندوات وافلام الفيديو القصيرة وكذلك ادخال مادة السلامة ضمن المناهج التعليمية ولمستويات دراسية مختلفة.

وبكلام اخر يسعى القائمون على هذه السياسات والخطط والبرامج والحملات والمبادرات الى تغيير واقع السلامة من خلال "الوعظ" أي ان توفر معرفة لم تكن موجودة اصلاً للمستهدف بالتوعية أملاً انه على أثرها سيغير سلوكه فوراً ويتبنى معايير السلامة في حياته وعمله وتنقلاته. ونعتمد بهذا الصدد ان فرضية التغيير الفوري للوعي من خلال الوعظ هي فرضية مفرطة في التفاؤل وتبسيطية جداً حول رد فعل الانسان ، وان كانت قد تكون ناجحة لنسبة ضئيلة من السكان الذين فعلاً يستجيبون لنشاط التوعية ايجابياً ، و لكن باعتقادنا انها مفيدة ولكن ليست كافية للأعم الأغلب من الناس .

باعتقادنا ان ما ينقص نشاطات التوعية المختلفة ذات الطابع " الوعظي " هو النموذج والقذوة الحسنة . تخيل عزيزي القارئ ان تحضر محاضرة عن السلامة في بناية اسلاكها الكهربائية ظاهرة للعيان ومحجراتها غير مستقرة وحماماتها قذرة وسقفها الثانوي متهالك ولا يوجد فيها مخرج للطوارئ او حتى مطافئ حريق ، ما قيمة الكلام في غياب الفعل؟

نحن لا نحتاج الى مواعظ وشرائح ملونة وبوسترات ، بل نحتاج ان نرى بأعيننا كيف تطبق السلامة، ويدخل ذلك في اللاوعي ونعكس مانلمسه في المدرسة والشارع والدائرة الى البيت ومكان العمل.

### لا نتحدث عن السلامة أرني اياها

### موقع الجمعية الجديد

انتقلت الجمعية الى موقعها الجديد الكائن في حي الكرادة-محلة ٩٠٩-زقاق ٥٥-دار رقم ٣٠





# الجمعية العراقية للصحة والسلامة المهنية The Iraqi Society of Occupational Health and Safety

## الفحص الهندسي

نفذت الجمعية لغاية 2024/7/31 :

١. خمسة عشر فحصاً هندسياً لسلامة المعدات الثقيلة منها ٩ مصاعد
٢. فحصاً لمشغلين اثنين

اعداد النشرة الالكترونية  
الفيزياوية رفاة جميل احمد