



سلسلة الأساطير والحقائق في الصحة النفسية  
(الادمان)

DR. MOHAMED HOSSAM

سلسلة الأساطير والحقائق في الصحة النفسية

الكتاب الرابع

الإدمان

هل هو اختيار أم مرض؟ ما الذي يحدث فعلاً في دماغ المدمن؟

د. محمد حسام الدين

استشاري الطب النفسي والعلاج النفسي

تنبيه سريري مهم

هذا الكتاب تنقيفي وتوعوي. لا يُعني عن الاستشارة الطبية المتخصصة.

يُنصح بمراجعة الطبيب مباشرةً في حال:

الإدمان على أي مادة مخدرة أو كحول أو أدوية موصوفة

أعراض انسحاب جسدية (رجفة، تعرق، نوبات صرع)

إدمان مصاحب لاكتئاب أو أفكار انتحارية

الإدمان لدى المراهقين والشباب

الأسرة التي تُعاني مع شخص مدمن وتحتاج دعماً

مقدمة: قصة حقيقية من العيادة

جاء أب مع ابنه يحمل نظرة لا أنساها — مزيج من الحب والغضب والعجز.

ابنه وليد (24 عاماً)، طالب جامعي موهوب، بدأ بتدخين الحشيش 'مع الأصدقاء'. بعد سنتين انتقل لمواد أقوى. الأب حين رأى ابنه يتحول من طالب متفوق إلى شخص لا يعرفه، قرر أن يُعاقبه بقطع المصروف. ثم بالطرد من المنزل. ثم بالسجن.

لم يتحسن وليد بأي من هذه العقوبات — بل تدهور أكثر. حين وصلا للعيادة، سألت الأب: 'هل تعاملت معه كمرريض أم كمذنب؟' توقف طويلاً ثم بكى.

"أنا لم أختار أن أصبح هكذا. أنا أختار كل يوم أن أقاوم — وأحياناً أخسر. لكنني لم أتوقف يوماً عن الاختيار"

— وليد، 24 عاماً

في هذا الكتاب، نواجه ثمانية أساطير شائعة عن الإدمان — لفهم ما يحدث فعلاً في دماغ المدمن وكيف تبدو الطريق نحو التعافي.

الأساطير الثمانية — والحقائق العلمية

لكل أسطورة: حقيقة علمية، مثال من الواقع، وسؤال للتأمل

### الأسطورة الأولى

❌ الأسطورة الشائعة

"الإدمان اختيار — المدمن يُدمن لأنه يريد وله القدرة على الإقلاع في أي وقت"

✅ الحقيقة العلمية

الإدمان يُغيّر الدماغ بيولوجياً — يُعطّل مناطق اتخاذ القرار والإرادة ويُختطف نظام المكافأة. الاختيار الأول قد يكون طوعياً، لكن الاستمرار يُصبح جزئياً خارج نطاق الإرادة. منظمة الصحة العالمية صنّفت الإدمان مرضاً مزمناً في الدماغ.

📌 من الواقع السريري

طارق (40 عاماً)، مدير مالي ناجح، قال: 'أنا اخترت هذا الطريق.' لكنه حين فقد وظيفته وأسرته لم يستطع التوقف رغم قراره الحازم مرات عديدة. حين رأى صور دماغه في الأشعة قال: 'أول مرة فهمت أنني لم أكن أفضل في الإرادة — كانت إرادتي نفسها تأثرت!'

🗨️ سؤال للتأمل

هل تلوم نفسك أو تلوم أحداً تحبه على إدمانه؟ كيف قد يتغير تعاملك لو نظرت إليه كمرض لا كضعف؟

.....

.....

الأسطورة الثانية

❌ الأسطورة الشائعة

"المدمن إنسان لا أخلاق — الإدمان دليل على انحلال وضعف الشخصية"

✅ الحقيقة العلمية

الإدمان يُصيب كل الشرائح الاجتماعية — الأطباء والمهندسين والمعلمين والآباء. الإدمان مرض لا صفة أخلاقية. التوقف عن الحكم الأخلاقي ليس تبريراً للإدمان — بل هو الشرط الأساسي للتعافي.

📌 من الواقع السريري

جاءت أم تبكي: 'ابني الدكتور — كيف يُدمن؟ أين أخطأنا في تربيته؟' ابنها (31 عاماً) بدأ بالمسكنات بعد عملية جراحية مؤلمة. لم يكن لديه 'مشكلة أخلاقية' — كان لديه ألم حقيقي وجهاز عصبي استجاب للدواء بطريقة بيولوجية.

💭 سؤال للتأمل

ما الأحكام التي تحملها تجاه الإدمان أو المدمنين؟ هل هذه الأحكام قد تُعيق تقديم أو طلب المساعدة؟

.....

.....

الأسطورة الثالثة

❌ الأسطورة الشائعة

"المدمن يجب أن يصل للقاع أولاً — لا مساعدة قبل أن يُريد التغيير"

✅ الحقيقة العلمية

انتظار 'القاع' قد يعني انتظار الموت. التدخل المبكر ينقذ أرواحاً. الدراسات تُثبت أن التدخل العلاجي يُساعد حتى حين المريض غير مستعد تماماً. الأسرة والمحيط يلعبان دوراً محورياً في تحفيز التغيير.

📌 من الواقع السريري

أسرة مصطفى (28 عاماً) قررت 'تتركه يصل للقاع'. وصل القاع في غرفة إسعاف بجرعة زائدة. نجا بأعجوبة. قالت أمه: 'لو كنا تدخلنا قبل سنة ربما لم يصل هنا'. التدخل المبكر ليس تديلاً — هو إنقاذ.

سؤال للتأمل

هل سبق أن انتظرت 'اللحظة المناسبة' للتدخل مع شخص تحبه؟ ماذا حدث خلال فترة الانتظار؟

.....

.....

#### الأسطورة الرابعة

الأسطورة الشائعة ✗

"التعافي من الإدمان يعني الإقلاع فجأة — البرود (Cold Turkey) هو الطريقة الصحيحة"

الحقيقة العلمية ✓

الإقلاع المفاجئ عن بعض المواد (الكحول، المهدئات) خطير طبيياً وقد يُسبب نوبات صرع وحالات طارئة. التعافي يتم تحت إشراف طبي. الانسحاب المُدار طبيياً أكثر أماناً وأعلى نجاحاً على المدى الطويل.

من الواقع السريري

حاول سعيد (45 عاماً) الإقلاع وحده عن المهدئات التي أدمن عليها بعد كسر في ظهره. في اليوم الثالث أصيب بنوبة صرع حادة. قال طبيب الطوارئ: 'لو أخبرنا قبلها كنا أشرفنا على الانسحاب بأمان! الإقلاع الآمن يحتاج خطة طبية.'

سؤال للتأمل

ما تصورك عن كيفية التعافي من الإدمان؟ هل تعتقد أنه يجب أن يكون مؤلماً ليكون حقيقياً؟

.....

.....

الأسطورة الخامسة

الأسطورة الشائعة ❌

"الانتكاسة تعني الفشل — من عاد للإدمان لا يمكن علاجه"

الحقيقة العلمية ✔

الانتكاسة جزء طبيعي ومتوقع في مسار التعافي — تحدث في 40-60% من حالات الإدمان. هي ليست نهاية الطريق بل معلومة مهمة تُساعد على تعديل خطة العلاج. التعافي ليس خطأً مستقيماً بل مساراً يتضمن تعثرات.

من الواقع السريري 📋

لily (35 عاماً) أمضت 8 أشهر متعافية ثم انتكست. قالت: 'أنا فاشلة، لا أستحق العلاج'. حين شرحنا لها أن 8 أشهر من التعافي هي إنجاز ضخم وأن الانتكاسة نقطة انطلاق لا نهاية، استأنفت العلاج وأكملت 3 سنوات نظيفة.

سؤال للتأمل 🗨️

كيف تتعامل مع فكرة الفشل أو التعثر في حياتك؟ هل تراها نهاية أم فرصة للتعلم؟

.....

.....

الأسطورة السادسة

الأسطورة الشائعة ❌

"الإدمان يُصيب أصحاب المشاكل فقط — إذا حياتك كويسة لن تُدمن"

الحقيقة العلمية ✔

الإدمان يُصيب الناجحين والسعداء ظاهرياً بنفس القدر. الضغط النفسي والفضول والبيئة الاجتماعية والاستعداد الوراثي كلها عوامل — الظروف المعيشية وحدها لا تحمي. الوقاية تحتاج معرفة لا مجرد 'حياة جيدة'.

من الواقع السريري 📋

كريم (26 عاماً) من أسرة مستقرة، تعليم جيد، علاقات اجتماعية صحية. بدأ إدمانه في حفلة بين أصدقاء — فضول بسيط تحوّل خلال 18 شهراً إلى إدمان كامل. قال: 'كنت أعتقد أن المشاكل هي سبب الإدمان — لا أن الإدمان نفسه يصنع المشاكل.'

سؤال للتأمل

ما العوامل التي تعتقد أنها تحمي الإنسان من الإدمان؟ هل هذه العوامل كافية بمفردها؟

.....

.....

### الأسطورة السابعة

❌ الأسطورة الشائعة

"دواء الإدمان مخدر آخر — العلاج الدوائي يعني استبدال إدمان بإدمان"

✅ الحقيقة العلمية

أدوية علاج الإدمان (مثل الميثادون، البيوبرينورفين، النالتريكسون) لها توازن دقيق بين الفائدة العلاجية وأقل آثار سلبية. هي أدوية تُساعد على تقليل الجرعة بأمان وتُخفف أعراض الانسحاب وتُحسن نجاحات التعافي. تختلف جذرياً عن الإدمان.

📌 من الواقع السريري

رفضت أسرة نور علاجه بالأدوية: 'لا نريد بدلاً'. تعرّض لانتكاسات متكررة. حين بدأ العلاج الدوائي المُدار طبياً، استطاع للمرة الأولى إتمام برنامج التعافي. قال طبيبه: 'الدواء أعطاه فرصة أن يتعلم مهارات التعافي دون أن يكون دماغه في حالة توق مستمر.'

سؤال للتأمل

هل كنت أو أحد قريب منك متردداً في العلاج الدوائي لأي مرض؟ ما المخاوف الكامنة وراء هذا التردد؟

.....

.....

الأسطورة الثامنة

✗ الأسطورة الشائعة

"التعافي من الإدمان يعني العودة لما كان — لو تعافيت ستصبح كأنك لم تُدمن أبداً"

✓ الحقيقة العلمية

التعافي ليس العودة للماضي — هو بناء حياة جديدة. الدماغ يحتاج وقتاً للتعافي البيولوجي، والشخص يحتاج مهارات ودعم اجتماعي وهدفاً. التعافي لا يعني الغياب التام للرغبة في الإدمان — يعني تعلم الاستجابة لها بشكل مختلف.

📌 من الواقع السريري

بعد عامين من التعافي، قال هاشم (38 عاماً): 'لا أريد أن أعود لما كنت عليه قبل الإدمان — أريد أن أكون أفضل مما كنته. الإدمان علّمني أشياء عن نفسي لم أكن لأعرفها لولا: 'التعافي الحقيقي هو نمو لا مجرد عودة.

💭 سؤال للتأمل

ما الذي تأمل أن تكون عليه حياتك بعد التعافي؟ هل تتصور التعافي كـ 'عودة' أم كـ 'بداية جديدة'؟

.....

.....

خلاصة: ما يجب أن تعرفه عن الإدمان

✓ الإدمان مرض مزمن في الدماغ — ليس اختياراً أو ضعف شخصية

✓ يُصيب كل الشرائح الاجتماعية بلا استثناء

✓ التدخل المبكر ينقذ الأرواح — لا تنتظر 'القاع'

✓ الإقلاع الآمن يحتاج إشرافاً طبياً في أغلب الحالات

✓ الانتكاسة جزء من الرحلة لا نهايتها

✓ العلاج الدوائي أداة مساعدة فعّالة لا بديلاً للإدمان

✓ التعافي هو بناء حياة جديدة لا مجرد عودة للماضي

كلمة أخيرة من الدكتور

"الإدمان يأخذ الإنسان — لكنه لا يُلغيه. تحت كل مدمن إنسان يستحق فرصة. الإدانة تُغلق الأبواب. الفهم يفتحها. — د. محمد حسام الدين"

د. محمد حسام الدين

استشاري الطب النفسي والعلاج النفسي

drmohamedhossam.com

الكتاب القادم في السلسلة

الاضطراب ثنائي القطب — الأسطورة والحقيقة

"لماذا يُساء فهمه أكثر من أي اضطراب نفسي آخر؟"

# سلسلة الأساطير والحقائق في الصحة النفسية

هذا الكتاب يسلط الضوء على ثمانية أساطير شائعة حول الإدمان، ويقدم حقائق علمية تساعد على فهم أعمق للظاهرة وكيفية التعافي منها. من خلال قصص واقعية وأمثلة سريرية، يُظهر المؤلف محمد حسام الدين كيف أن الإدمان ليس خياراً، بل هو مرض يتطلب فهماً دقيقاً ودعمًا. يعد الكتاب دليلاً توعوياً مهماً، لكنه لا يغني عن الاستشارة الطبية المتخصصة.