تنباکو، الکل، سایر مواد مخدر، قمار و بازی کردن در بلژیک

اثرات، خطرات و قوانین

مقدمه

هر فردی هرازگاهی با مواد مخدر تماس پیدا می‌کند. شاید پسر یکی از دوستان شما گاهی‌اوقات جوینت می‌کشد. ممکن است فردی در خانواده شما باشد که با اختلال سوءمصرف مشروبات الکلی دست و پنجه نرم می‌کند. فردی را می‌شناسید که می‌خواهد سیگار کشیدن را ترک کند. یا شاید قبلاً قرص خواب مصرف کرده‌اید؟ این مواد واقعاً با شما چه می‌کنند؟

داروها می‌توانند به سه روش عمل کنند:

- **مواد محرک** (اسپید، کوکائین، قات و غیره) شما را سرحال می‌کنند. افراد این داروها را برای رقصیدن، ورزش کردن یا کار کردن به مدت طولانی‌تر مصرف می‌کنند. آنها همچنین سریع احساس خستگی نمی‌کنند. ضربان قلب تندتر می‌شود.
- **مواد مخدر** (الکل، قرص‌های خواب‌آور، مسکن‌ها، هروئین و غیره) حس آرامش می‌دهد. مردم ترس و درد کمتری را احساس می‌کنند. ضربان قلب کُند می‌شود.
- **مواد توهمزا** (اکستازی، LSD و غیره) باعث می‌شوند دنیا را بسیار متفاوت ببینید، احساس کنید و بشنوید. احساسات نیز به‌طور متفاوتی ارزیابی می‌شوند. مثلاً، می‌توانید از چیزی که وجود واقعی ندارد، عصبانی یا خوشحال شوید.

برخی از مواد مخدر ترکیبی از این سه اثر را ایجاد می‌کنند.

بنابراین یک ماده مخدر می‌تواند اثرات بسیار متفاوتی نسبت به ماده مخدر دیگری داشته باشد. بااین‌حال، برخی موارد برای همه مواد مخدر یکسان است. برای مثال، همه انواع مواد مخدر می‌توانند هوس شدیدی را در شما برانگیزند که باعث می‌شود بخواهید اثرات آن‌ها را بارها و بارها تجربه کنید. بنابراین می‌خواهید بیشتر اوقات از آن‌ها استفاده کنید. در مورد برخی از مواد مخدر، برای رسیدن به همان اثر، به مقدار بیشتر و بیشتری از آن نیاز دارید. هر کسی که این هوس مصرف دوباره را احساس کند، از نظر روانی معتاد شده است.
این امر می‌تواند در خصوص همه انواع مواد مخدر و حتی در خصوص رفتارهای خاصی، مانند قمار یا بازی کردن، اتفاق بیفتد.
همچنین می‌توانید به برخی از مواد مخدر از نظر جسمی نیز معتاد شوید. در این صورت، اگر به‌طور منظم مصرف نکنید یا مصرف را قطع کنید، بیمار می‌شوید.

مستقیماً به اطلاعات مربوط به این موارد دسترسی پیدا کنید:

- تنباکو
- سیگارهای الکترونیکی
- الکل
- مواد مخدر
- کانابیس
- اسپید و کوکائین
- اکسید نیتروژن
- قمار
- بازی کردن

تنباکو

«من سیگار می‌کشم. این کار برای هیچ‌یک از اطرافیانم مزاحمتی ایجاد نمی‌کند، اینطور نیست؟»

بله، در واقع ایجاد می‌کند. تنباکو از این نظر با اکثر مواد مخدر دیگر متفاوت است. دود ناشی از آن نه تنها برای بدن خودتان مضر است. بلکه برای اطرافیان شما نیز بسیار ناسالم است، زیرا آن‌ها نیز این دود را استنشاق می‌کنند. کودکان و زنان باردار، بیشتر از سایرین، نسبت به این موضوع حساس هستند.

اثر

تنباکو حاوی ماده نیکوتین است. آن ماده ابتدا باعث می‌شود بعد از کشیدن، حس آرامش و آسودگی به شما دست بدهد. پس از مدتی، نیکوتین از بدن شما دفع می‌شود. سپس کم‌کم احساس بی‌قراری و ناراحتی می‌کنید. در آن لحظه دلتان چه می‌خواهد؟ یک سیگار دیگر! سپس بدن شما به نیکوتین معتاد می‌شود.

سیگار کشیدن نیز به تدریج تبدیل به عادت می‌شود. در بعضی موقعیت‌ها، مدام به سیگار کشیدن هوس و میل شدیدی پیدا می‌کنید. مثلاً، شما همیشه هنگام انتظار برای رسیدن اتوبوس، در یک شب‌گردی، هنگام نوشیدن قهوه، قبل از خواب و غیره، سیگار روشن می‌کنید.

نیکوتین بسیار اعتیادآور است. بنابراین ترک سیگار آسان نیست.

خطر

اگر به‌طور مرتب سیگار می‌کشید، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های جدی مانند بیماری‌های ریوی یا مشکلات قلبی-عروقی قرار دارید. دود تنباکو حاوی مواد سمی و سرطان‌زای بسیار زیادی است. سیگار همچنین بوی ناخوشایندی دارد و سبب بوی بد دهان می‌شود. سیگار تناسب اندام شما را کاهش می‌دهد.

اعتیاد به تنباکو همچنین عادت پرهزینه‌ای است. خرید سیگار پرهزینه و گران است.

سیگار کشیدن در دوران بارداری برای جنین شما بسیار مضر است.

قانون

فروش تنباکو به افراد زیر 18 سال در بلژیک غیرقانونی است. فروش آنلاین نیز ممنوع است.

سیگار کشیدن در فضاهای عمومی بسته مانند قطارها، رستوران‌ها، کافه‌ها، مدارس و محل‌های کار مجاز نیست. همچنین در برخی مکان‌ها، ازجمله در شهربازی‌ها، باغ‌وحش‌ها، زمین‌های بازی کودکان، باغ‌وحش‌های حیوانات خانگی، مناطق تفریحی یا زمین‌های ورزشی، مجاز به سیگار کشیدن در فضای باز نیستید. علاوه‌بر این، نمی‌توانید در فاصله 10 متری از ورودی یا خروجی مراکز مراقبتی، بیمارستان‌ها، مهدکودک‌ها، مدارس و کتابخانه‌ها سیگار بکشید.

سیگارهای الکترونیکی

«سیگار الکترونیکی سالم است، درست است؟ امکان ندارد آن طعم‌ها و عطرهای خوشایند خطرناک باشند، اینطور نیست؟»

بله، امکان دارد. سیگار الکترونیکی قطعاً سالم نیست و بالقوه مضر است. اما برای بزرگسالانی که سیگار می‌کشند، ویپ کردن (استفاده از سیگار الکترونیکی) ضرر کمتری نسبت به ادامه سیگار کشیدن دارد. اگر شما فردی زیر سن قانونی یا بزرگسالی هستید که سیگار نمی‌کشید، شروع به ویپ کردن قطعاً ایده خوبی نیست، چون ویپ کردن همیشه برای سلامتی بدتر از ویپ نکردن است.

اثر

بیشتر سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین هستند. این همان ماده‌ای است که باعث می‌شود به سیگار کشیدن یا ویپ کردن اعتیاد پیدا کنید. وقتی نیکوتین از بدن شما دفع می‌شود، احساس خوبی ندارید و دلتان می‌خواهد دوباره سیگار بکشید یا از سیگار الکترونیکی خود استفاده کنید.

خطر

سیگار الکترونیکی علاوه‌بر نیکوتین، حاوی مواد دیگری مانند طعم‌دهنده‌ها نیز هست. ما هنوز نمی‌دانیم که استنشاق این مواد چقدر می‌تواند مضر باشد.

مضرترین ترکیباتی که هنگام کشیدن تنباکو آزاد می‌شوند، مانند قطران و مونوکسید کربن، در سیگارهای الکترونیکی وجود ندارند. این موضوع به این دلیل است که در سیگارهای الکترونیکی هیچ تنباکویی سوزانده نمی‌شود. سیگارهای الکترونیکی مایعی را گرم و تبخیر می‌کنند، که باعث می‌شود برای سلامتی شما نسبت به کشیدن تنباکو ضرر کمتری داشته باشند. اما قویاً به افرادی که سیگار نمی‌کشند، هرگز سیگار نکشیده‌اند و در حال حاضر نیز از نیکوتین استفاده نمی‌کنند، توصیه می‌کنیم که به هیچ وجه از سیگارهای الکترونیکی استفاده نکنند.

اگر سیگار می‌کشید، می‌توانید از سیگار الکترونیکی برای ترک آن استفاده کنید. اما به‌طور همزمان سیگار نکشید و از ویپ استفاده نکنید - این کار سلامت شما را بهبود نمی‌بخشد. اگر کاملاً به ویپ کردن روی آورده‌اید و سیگارهای معمولی را ترک کرده‌اید، بهتر است در نهایت ویپ کردن را نیز متوقف کنید. از سیگار الکترونیکی فقط تا مدتی به استفاده کنید تا از تنباکو خلاص شوید و اعتیاد خود را به آن ترک کنید، اما نه برای مدت بسیار طولانی. اثرات بلندمدت ویپ کردن هنوز ناشناخته است.

همچنین، اگر باردار هستید، از سیگار الکترونیکی استفاده نکنید.

قانون

فروش سیگار الکترونیکی به افراد زیر 18 سال در بلژیک غیرقانونی است. فروش آنلاین نیز ممنوع است.

ویپ کردن در فضاهای عمومی بسته مانند قطارها، رستوران‌ها، کافه‌ها، مدارس و محل‌های کار مجاز نیست. همچنین در بعضی مکان‌ها، ازجمله پارک‌های تفریحی، باغ‌وحش‌ها، زمین‌های بازی کودکان، باغ‌وحش‌های حیوانات خانگی، مناطق تفریحی یا زمین‌های ورزشی، مجاز به استفاده از سیگار الکترونیکی در فضای باز نیستید. علاوه‌بر این، نمی‌توانید در فاصله 10 متری از ورودی یا خروجی مراکز مراقبتی، بیمارستان‌ها، مهدکودک‌ها، مدارس و کتابخانه‌ها ویپ کنید.

الکل

«شوهرم هرازگاهی آبجو می‌نوشد. در یک لیوان آبجو الکل کمتری نسبت به یک لیوان ویسکی وجود دارد، اینطور نیست؟»

نه، هیچ تفاوتی نمی‌کند، اگر آن را در لیوان «مناسب» بریزید. آبجو در لیوان آبجو، ویسکی در لیوان ویسکی، شراب در لیوان شراب: در هر کدام مقدار الکل یکسانی وجود دارد. ما به این‌ها لیوان‌های نوشیدنی استاندارد می‌گوییم. دو مورد استثنا وجود دارد. آبجوهای مخصوص حاوی الکل بیشتری هستند. در خانه، مردم معمولاً لیوان‌های خود را با مقدار نوشیدنی بیشتری نسبت به آنچه در بار سرو می‌شود، پر می‌کنند.

اثر

الکل عملکرد مغز را کُند می‌کند. نوشیدن چند لیوان مشروبات الکلی سبب پدید آمدن احساس سرخوشی و آرامش در شما می‌شود. اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا می‌کنید و راحت‌تر می‌توانید صحبت کنید. اما اگر بیشتر بنوشید، سطح تمرکزتان کاهش می‌یابد و سرعت واکنش‌هایتان کُند می‌شود. ممکن است تصمیمات نادرستی بگیرید. با مصرف بیشتر مشروبات الکلی، راه رفتن، دیدن یا صحبت کردن برای شما دشوارتر می‌شود. احساسات شما نیز به‌سرعت دست‌خوش تغییر می‌شود.

به‌طور کلی، افراد مسن و زنان نسبت به اثرات الکل حساسیت بیشتری از خود نشان می‌دهند.

خطر

اگر مقدار زیادی مشروبات الکلی بنوشید، ممکن است روز بعد دچار خماری شوید. سردرد دارید. حالت تهوع پیدا می‌کنید. گاهی‌اوقات یادتان نمی‌آید که چه اتفاقی افتاده است.

وقتی مست هستید، ریسک بیشتری می‌کنید. ممکن است به‌آسانی پرخاشگر شوید و کمتر توجه کنید. این موضوع باعث می‌شود رانندگی یا کار کردن خطرناک شود.

ترکیب الکل و سایر مواد مخدر خطرناک است. اگر به‌طور مرتب یا به مقدار زیاد مشروبات الکلی بنوشید، بر کل بدن شما تأثیر می‌گذارد. برای کبد، مغز و قلب شما مضر است. احتمال ابتلا به سرطان در شما بیشتر است. ممکن است از نظر جسمی و روانی معتاد شوید.

نوشیدن مشروبات الکلی در دوران بارداری برای جنین شما مضر است. همچنین بهتر است در دوران شیردهی از نوشیدن مشروبات الکلی پرهیز کنید.

چگونه خطرات مربوط به مصرف مشروبات الکلی را محدود می‌کنید؟ جوانان زیر 18 سال بهتر است اصلاً مشروب نخورند. اگر بزرگسال هستید، بیش از 10 لیوان استاندارد مشروبات الکلی در هفته ننوشید. تعداد لیوان‌های نوشیدنی در روز را محدود کنید و چند روزی را بدون نوشیدن مشروبات الکلی سپری کنید. هر چه کمتر بنوشید، با خطرات کمتری مواجه خواهید بود.

قانون

سرو، فروش یا ارائه مشروبات الکلی به افراد زیر 16 سال غیرقانونی است. نوشیدن آبجو و شراب از سن 16 سالگی مجاز است. مشروبات الکلی (مانند ویسکی، رام یا ودکا)، کوکتل‌ها و نوشیدنی‌های مخلوط (مانند بریزر) فقط از سن 18 سالگی مجاز هستند.

دارو

«به دوستم گفتم که از استرس رنج می‌برم. دوستم به من قرصی داد که به او کمک کرده بود تا با استرس کنار بیاید. آیا الان احساس بهتری خواهم داشت؟»

هر شخصی متفاوت است. شاید یک قرص برای دوست شما خوب عمل کند، اما در مورد شما اینطور نباشد. از هیچ کس دارو نگیرید و داروی خود را هم با دیگران به اشتراک نگذارید. فقط پزشک می‌تواند دارو و درمان مناسب را تعیین کند.

اثر

گاهی اوقات برای برطرف ساختن مشکلات مربوط به خواب، استرس، اضطراب یا غم به مصرف دارو نیاز دارید. انواع مختلفی از این داروها وجود دارد. آن‌ها طرز تفکر، عمل و احساس شما را تغییر می‌دهند. آن‌ها می‌توانند به شما کمک کند تا خواب بهتری داشته باشید، آرامش بیشتری حس کنید یا خلق‌وخوی خود را بهبود بخشید. اما آن‌ها همچنین می‌توانند باعث خواب‌آلودگی شما شوند و بر تمرکز شما تأثیر بگذارند.

خطر

هر دارویی می‌تواند عوارض جانبی به همراه داشته باشد، چه برای کوتاه‌مدت و چه برای بلندمدت مصرف شود. عوارض جانبی ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. این امر به حساسیت و سلامت افرادی که دارو را مصرف می‌کنند، بستگی دارد. اگر به طور مکرر و در دوزهای بالا از این داروها استفاده کنید، ممکن است به برخی از آن‌ها معتاد شوید. ممکن است احساس کنید که بدون آن‌ها نمی‌توانید ادامه دهید، و وقتی مصرفشان را قطع می‌کنید احساس ناخوشی کنید.

استرس، مشکلات خواب، اضطراب یا غم، علائمی هستند که نشان می‌دهند چیزی درست نیست. دارو علائم را کاهش می‌دهد، اما علت و ریشه مشکل شما را حل نمی‌کند. این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. شاید بتوانید بدون مصرف دارو نیز برای مشکلات یا شکایت‌های خود راه‌حلی پیدا کنید.

خرید دارو از اینترنت یا از دستفروشان خیابانی خطرناک است. شما هرگز نمی‌توانید از محتویات آن‌ها مطمئن شوید. بنابراین همیشه داروهای خود را از داروخانه تهیه کنید.

قانون

نمی‌توانید همین‌طوری بیرون بروید و خودسرانه برای مشکلات استرس، خواب، اضطراب یا غم دارو بخرید. این کار فقط با تجویز پزشک و در داروخانه انجام می‌شود. هر دارو همراه با یک برگه اطلاعات برای بیمار ارائه می‌شود. در این برگه، به زبان ساده، نحوه استفاده ایمن از آن توضیح داده شده است.

از توصیه‌های پزشک و داروساز خود پیروی کنید.

کانابیس

(حشیش/ماری‌جوانا)

«آیا جوینت‌هایی که دوستم می‌کشد واقعاً به کاهش استرس کمک می‌کنند؟»

این جوینت‌ها برای مدتی شما را آرام می‌کند، اما مشکلات را برطرف نمی‌سازد. کانابیس همچنین احساساتی را که در آن لحظه دارید، تشدید می‌کند. اگر دوست شما حال خوبی نداشته باشد، بعد از مصرف حالش بدتر نیز خواهد شد.

اثر

احساس آرامش و آسودگی به شما دست می‌دهد. چیزها را به شکل متفاوتی احساس می‌کنید. رنگ‌ها پررنگ‌تر و موسیقی گوش‌نوازتر می‌شود. کانابیس احساسات شما را تشدید می‌کند، حتی اگر احساس خوبی نداشته باشید.

کشیدن جوینت باعث می‌شود احساس گرسنگی در شما پدید آید و ضربان قلبتان تندتر شود. در دست‌ها و پاهای خود احساس سنگینی می‌کنید. چشم‌هایتان قرمز می‌شود. اثرات آن به‌مدت دو تا چهار ساعت باقی می‌ماند. اثرات مصرف کانابیس در قلم ویپ (ویپ‌های کانابیس) مشابه است.

بعضی افراد کانابیس را به غذا یا نوشیدنی‌های خود اضافه می‌کنند. در این صورت، اثرات می‌توانند دو برابر بیشتر باقی بمانند، و همچنین کمتر قابل پیش‌بینی هستند، زیرا دانستن دقیق میزان مصرف شما دشوار است.

خطر

شما گاهی‌اوقات کارهایی را که تازه انجام داده‌اید فراموش می‌کنید. بنابراین کانابیس و مطالعه با هم جور در نمی‌آیند. مصرف کانابیس بر تمرکز و هوشیاری شما تأثیر می‌گذارد. اگر مجبور به کار کردن یا رانندگی با خودرو یا هدایت ماشین‌آلات باشید، این موضوع خطرناک است.

گاهی اوقات اثرات آن با چیزی که انتظار داشتید متفاوت است. ممکن است احساس تهوع یا اضطراب به شما دست دهد. اگر به‌طور مرتب کانابیس مصرف کنید، ممکن است تحریک‌پذیر شوید و در خوابیدن دچار مشکل شوید.

استفاده از کانابیس برای فراموش کردن مشکلاتتان ایده خوبی نیست. ممکن است احساس کنید که حال شما بهتر شده است، اما بعد از مدتی متوجه می‌شوید که چیز زیادی تغییر نکرده است. این موضوع باعث می‌شود نتوانید به خوبی فکر کنید. در عین‌حال، مشکلات شما ممکن است بدتر شوند.

در بلژیک، کانابیس اغلب به‌صورت جوینت مصرف می‌شود. این جوینت‌ها معمولاً حاوی تنباکو نیز هستند. این یعنی نسبت به سیگار معمولی، قطران بیشتری استنشاق می‌کنید. این برای ریه‌ها مضر است. همچنین می‌توانید از طریق کشیدن جوینت به تنباکو معتاد شوید.

افرادی که از ویپ‌های کانابیس استفاده می‌کنند، قطران استنشاق نمی‌کنند. خطرات دیگری هم اینجا مطرح می‌شوند: هنوز مشخص نیست که بخار کانابیس چقدر برای ریه‌ها مضر است. گاهی اوقات ویپ‌ها آلوده هستند یا برچسب‌گذاری ضعیفی دارند. هرگز مطمئن نیستید که حاوی چه ترکیباتی است.

قانون

کانابیس غیرقانونی است. استفاده، نگهداری و فروش آن طبق قانون مجازات در پی دارد. پلیس گاهی‌اوقات در مورد افراد بالای 18 سالی که مقدار کمی کانابیس برای مصرف شخصی خود حمل یا استفاده می‌کنند، سختگیری کمتری نشان می‌دهد. به همین دلیل است که برخی فکر می‌کنند مصرف کانابیس در بلژیک مجاز است. اما این موضوع در واقع نادرست است.

اسپید و کوکائین

«می‌توانید با استفاده از اسپید و کوکائین بدون هیچ مشکلی مدت بیشتری را در مهمانی خوش بگذارنید؟»

اسپید و کوکائین محرک هستند. آن‌ها معمولاً پودرهایی هستند که افراد به‌صورت استنشاقی مصرف می‌کنند. اما بعضی از انواع اسپید و کوکائین را هم می‌توان دود کرد. برای مدتی، آن‌ها سبب می‌شوند که در خود انرژی زیادی را احساس کنید. اما وقتی اثرشان از بین می‌رود، احساس خستگی به شما دست می‌دهد. آن‌وقت دیگر تمایلی به مهمانی کردن ندارید.

اثر

مواد محرک انرژی فوق‌العاده‌ای به شما می‌دهند. کمتر خسته می‌شوید و می‌خواهید ادامه دهید. مواد محرک ضربان قلب شما را افزایش می‌دهند. کمتر گرسنه می‌شوید. احساس می‌کنید که بسیار شاد هستید. به نظر می‌رسد که می‌توانید چندین کار را باهم و به‌طور همزمان انجام بدهید. احساس اعتمادبه‌نفس می‌کنید و زیاد صحبت می‌کنید.

خطر

در طول استفاده، ممکن است سردرد، درد شکمی، افزایش دمای بدن، تپش قلب، تنفس سریع و گرفتگی عضلانی را تجربه کنید.

انرژی اضافه نه از ماده مخدر، بلکه از بدن شما نشأت می‌گیرد. به همین دلیل است که بعد از استفاده از آن، احساس خستگی مفرط می‌کنید. دیگه میل انجام هیچ کاری را ندارید.

اسپید و کوکائین در آزمایشگاه‌های غیرقانونی ساخته می‌شوند. به‌علاوه، هرگز نمی‌توانید کاملاً مطمئن باشید که چه محتویاتی در مواد مخدر غیرقانونی وجود دارد. این باعث می‌شود که خطر حتی بیشتر هم شود.

اثر مواد محرک اغلب قوی است. می‌توانید به‌سرعت به آن‌ها معتاد شوید. هوس مصرف دوباره می‌تواند بسیار قوی شود. بعد از مدتی، بدون مصرف این مواد مخدر، ادامه دادن بسیار دشوار می‌شود. اگر موفق به ترک شوید، همچنان دشوار است که دوباره شروع به مصرف نکنید.

قانون

اسپید و کوکائین غیرقانونی هستند. مصرف، نگهداری و فروش این مواد مخدر طبق قانون مجازات در پی دارد.

اکسید نیتروژن

«اکسید نیتروژن در قوطی‌های خامه زدهشده استفاده می‌شود! پس نباید ضرر زیادی داشته باشه، اینطور نیست؟»

درست است که اکسید نیتروژن به شکل‌های مختلف، حتی در دنیای پزشکی، مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما این موضوع به آن معنا نیست که هیچ خطری وجود ندارد. حتی اگر فقط یک بار از آن استفاده کنید، عوارض جانبی آن در شرایط خاص می‌تواند خطرناک باشد.

اثر

اکسید نیتروژن استنشاق می‌شود و بنابراین به سرعت عمل می‌کند. تأثیر آن را می‌توان به بهترین شکل با احساس مستی مقایسه کرد. احساس سرخوشی می‌کنید و اغلب بی‌دلیل می‌خندید یا قهقهه می‌زنید.

اکسید نیتروژن عضلات شما را شل می‌کند و باعث می‌شود احساس تنبلی کنید. همچنین درد کمتری احساس می‌کنید. آنچه می‌شنوید و می‌بینید ممکن است در اثر مستی تحریف شده باشد.

اینکه اکسید نیتروژن مخدر چقدر روی شما تأثیر می‌گذارد، به دوز آن بستگی دارد. اگر مقدار زیادی گاز به یک‌باره استنشاق شود، یا اگر چندین بار به‌سرعت پشت سر هم مصرف شود، هوشیاری با شدت بیشتری کاهش می‌یابد.

خطر

مصرف اکسید نیتروژن خطرات زیادی در پی دارد. عوارض جانبی که ممکن است بلافاصله پس از یک بار مصرف احساس کنید عبارت‌اند از سرگیجه، حالت تهوع، سردرد، اضطراب و غش.

برخی از این عوارض جانبی ممکن است شما یا دیگران را در معرض خطر قرار دهد. اگر بیهوش شوید، ممکن است به شدت به خود آسیب بزنید. کسانی که در هنگام سرگیجه دوچرخه‌سواری یا رانندگی می‌کنند، بیشتر در معرض تصادف رانندگی هستند.

سایر عوارض جانبی فقط با مصرف مکرر و زیاد اکسید نیتروژن مشاهده می‌شوند. این عوارض شامل سوزن‌سوزن شدن در دست‌ها یا پاها، یا بی‌حسی در دست‌ها یا پاها می‌شود. این عوارض جانبی نشانه آسیب عصبی هستند. ممکن است در اثر این عوارض فلج شوید.

قانون

اکسید نیتروژن فقط در صورتی قابل فروش است که برای مصارف پزشکی یا فنی (مثلاً برای استفاده در دستگاه‌های پخش خامه زدهشده) در نظر گرفته شده باشد. فقط بزرگسالان می‌توانند برای این نوع استفاده، اکسید نیتروژن بخرند. فروش اکسید نیتروژن به افراد زیر سن قانونی همیشه ممنوع است.

استفاده و نگهداری از اکسید نیتروژن به عنوان یک ماده مخدر، چه توسط افراد زیر سن قانونی و چه توسط بزرگسالان، جریمه نقدی دارد.

قمار کردن

«اگر قمار کنم، چقدر شانس برنده شدن دارم؟

قمار یعنی بازی با پول. شما می‌توانید پول برنده شوید یا از دست بدهید. اینکه برنده شوید یا ببازید، صرفاً به شانس بستگی دارد. شما هیچ کنترلی بر نتیجه ندارید. شانس برد همیشه کمتر از شانس باخت است.

اثر

احتمال برد یا باخت (مقدار زیادی) پول، قمار را بسیار هیجان‌انگیز می‌کند. این باعث ایجاد حس هیجان می‌شود. هر چه پول بیشتری شرطبندی کنید، هیجان‌انگیزتر می‌شود. این هیجان می‌تواند نوعی سرخوشی، شبیه به اثرات برخی مواد مخدر، در شما ایجاد کند.

خطر

می‌توانید از نظر روانی به قمار و هیجانی که به خاطر آن احساس می‌کنید، معتاد شوید.

سپس کنترل خود را بر رفتار قمار از دست می‌دهید. اینگونه است که ممکن است دچار مشکلات مالی شوید. و این می‌تواند منجر به مشکلاتی در روابط، محل کار و سلامتی‌تان شود. قماربازان بدهکار اغلب امیدوارند با قمار بیشتر، بدهی‌های خود را تسویه کنند. با این کار آنها ضررهای بیشتری را متحمل می‌شوند و مشکلاتشان بیشتر می‌شود.

قانون

قمار در بلژیک مجاز است، اما قوانین سختگیرانه‌ای وجود دارد. قمار فقط در تعداد محدودی از کسب‌وکارهایی که برای این منظور مجوز دارند، مجاز است. کازینوها، سالن‌های دستگاه‌های اسلات، مراکز شرطبندی و سایت‌های قمار فقط برای افراد بالای 21 سال باز هستند. همچنین فقط در صورتی می‌توانید در دستگاه‌های اسلات در میخانه‌ها قمار کنید که 21 سال یا بیشتر داشته باشید. شما باید کارت شناسایی خود را در شروع بازی وارد کنید. شرکت در بازی‌های لاتاری ملی برای افراد 18 ساله و بالاتر مجاز است (به جز شرطبندی ورزشی که برای آن باید 21 ساله باشید).

افراد می‌توانند با ممنوع کردن ورود خود به کازینوها، سالن‌های دستگاه‌های اسلات، مراکز شرطبندی و سایت‌های قمار آنلاین، خود را در برابر مشکلات ناشی از قمار محافظت کنند. می‌توانید این مورد را از طریق کمیسیون قمار درخواست کنید. خانواده یا سایر «ذینفعان» (مانند شریک زندگی شخص) نیز می‌توانند این ممنوعیت ورود را درخواست کنند.

بازی کردن

«گاهی اوقات وقتی مشغول بازی هستم، محیط اطرافم را فراموش می‌کنم. سپس، ناگهان مدت زمان بسیار بیشتری را از آنچه قصد داشتم بازی می‌کنم»

بازی کردن سرگرمی لذت‌بخشی است. بازی می‌تواند آن‌قدر سرگرم‌کننده باشد که زمان به‌سرعت سپری شود. اما بعضی افراد آن‌قدر زیاد بازی می‌کنند که هیچ کار دیگری انجام نمی‌دهند، که این موضوع می‌تواند باعث بروز مشکلاتی شود.

مزایا

بازی کردن مزایایی دارد. بازی کردن سرگرم‌کننده است و می‌توانید چیزهای زیادی با آن یاد بگیرید، مثل زبان یا ریاضی. بازی کردن همچنین سبب آرامش می‌شود. بازی کردن به شما کمک می‌کنند تا برای مدتی روزمرگی‌های زندگی عادی را فراموش کنید. اگر آنلاین بازی کنید، می‌توانید دوستان جدیدی پیدا کنید. با پیشرفت و بهتر شدن در بازی، اعتمادبه‌نفس بیشتری پیدا می‌کنید و از سوی سایر بازیکنان تحسین می‌شوید.

معایب

بعضی وقت‌ها بازی‌ها هم جلوه‌هایی دارند که سرگرم‌کننده نیستند. ممکن است دست کشیدن از بازی و انجام تقریباً هر کار دیگری جز بازی کردن برایتان دشوار باشد. این موضوع باعث می‌شود که احساس تناسب اندام کمتری داشته باشید، زیرا کمتر تحرک می‌کنید. ممکن است گاهی اوقات احساس عصبانیت یا تنهایی کنید. دیگر با دوستانتان قرار نمی‌گذارید، بد می‌خوابید و خسته هستید. گاهی اوقات، بازی کردن باعث ایجاد مشکل در روابط می‌شود، یا منجر به دعوا و مشکلات در مدرسه یا محل کار می‌شود. گاهی‌اوقات بیشتر از آنچه که در بازی در نظر داشتید، پول خرج می‌کنید، مثلاً با خرید پوسته، پول، سلاح و موارد دیگر.

بازی کردن بیش‌ازحد؟

اگر اغلب در اثر بازی کردن دچار پیامدهای منفی می‌شوید، احتمالاً بیش‌ازحد بازی می‌کنید. مهم است که تعادل خوبی را برقرار کنید. علاوه بر بازی، کارهای دیگری را مانند وقت گذراندن با دوستان، ورزش کردن و سایر سرگرمی‌ها انجام دهید. اگر یک ساعت قبل از خواب بازی کردن را کنار بگذارید و دستگاه‌های دارای صفحه نمایش (مانند تلفن، تلویزیون یا لپ‌تاپ) را به اتاق خواب نیاورید، خواب بهتری خواهید داشت. وقتی بازی می‌کنید، حداکثر بعد از یک ساعت استراحت کنید.

اگر مصرف مواد مخدر، قمار یا بازی به یک مشکل تبدیل شود

«همه افرادی که می‌شناسم الکل می‌نوشند. من همچنین افرادی را می‌شناسم که کانابیس می‌کشند و روی ورزش شرطبندی می‌کنند. این مشکلی ایجاد نمی‌کند، اینطور نیست؟»

بیشتر افراد در برهه‌ای از زمان یکی از انواع مواد مخدر را مصرف می‌کنند. فقط به افرادی فکر کنید که الکل می‌نوشند، سیگار می‌کشند یا مسکن مصرف می‌کنند. بسیاری از جوانان نیز مشغول بازی کردن هستند. بیشتر مردم دست به این کار می‌زنند تا از آن نتیجه مثبتی بگیرند. مثلاً، آنها این کار را برای خوشگذرانی با دوستان انجام می‌دهند. یا چون خوششان می‌آید. بیشتر آنها خودشان و دیگران را به دردسر نمی‌اندازند.

با این‌حال، این موضوع در مورد همه افراد صدق نمی‌کند. بعضی افراد نمی‌توانند به نوشیدن گاه‌به‌گاه یک لیوان آبجو، یا به همان یک سیگار در جمع، یا فقط سپری کردن یک شب در غرفه‌های بینگو بسنده کنند.

- بعضی افراد بیش‌ازحد یا به دفعات زیاد این کار را انجام می‌دهند. این کار می‌تواند ایمنی خودشان و دیگران را به شیوه‌های مختلفی در معرض خطر قرار دهد. مثلاً، می‌تواند منجر به تصادفات رانندگی، دعوا و پدید آمدن سایر موقعیت‌های خطرناک شود. یا آنقدر در قمار پول از دست می‌دهند که نمی‌توانند مخارج زندگی‌شان را تأمین کنند.
- برای برخی، این امر منجر به اعتیاد نیز می‌شود. این می‌تواند مشکلات جدی برای سلامتی‌تان در پی داشته باشد. همچنین می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در روابط یا مشکلاتی در مدرسه یا محل کار شود.

هر دو موقعیت نمونه‌هایی از استفاده مشکل‌ساز هستند. آیا این موضوع شما را یاد خودتان یا یکی از آشنایان‌تان می‌اندازد؟ پس توصیه می‌شود به دنبال دریافت کمک باشید.

- *«من هرگز نمی‌خواهم دوستان دخترم را با اعتیاد پسرم ناراحت کنم. حالا می‌توانم داستانم را تعریف کنم. من و پزشکم داریم درباره این موضوع همفکری می‌کنیم که چطور می‌توانیم پسرم را قانع کنیم زندگی‌اش را تغییر دهد. این واقعاً مایه آرامش است!»*

  (مادر یک معتاد جوان)

- *«سال‌ها برای اینکه حالم بهتر شود، به نوشیدن مشروبات الکلی روی آورده بودم. در نهایت، من هیچ کنترلی بر آن نداشتم. فقط بیشتر و بیشتر مشروب می‌نوشیدم با حمایت روان‌شناس، دارم راه خودم را به‌سوی یک زندگی بهتر پیدا می‌کنم.»*

  (یک زن مجرد)

- *«پسرم تقریباً هر روز تا نیمه شب بازی می‌کند. او دیگر نمی‌خواهد به مدرسه برود و تقریباً هیچ دوستی ندارد. نگرانش هستم. خوشبختانه، به سؤالاتم به‌راحتی و به‌سرعت از طریق تلفن پاسخ داده شد.»*

  (پدری نگران که با De Druglijn تماس گرفت)

به‌عنوان اولین و مهمترین قدم: در مورد تنباکو، الکل، دارو، قمار، بازی و مواد مخدر صحبت کنید. می‌توانید این کار را با دوستان، خانواده یا پزشک خود انجام دهید. هر فردی گاهی‌اوقات به دنبال دریافت نصیحت خوب است یا می‌خواهد کسی به نگرانی‌هایش گوش دهد. برای درخواست کمک خیلی معطل نکنید.

همچنین می‌توانید از متخصصان کمک بگیرید.

آیا در مورد ***مواد مخدر، الکل، دارو، بازی یا قمار سؤالی دارید؟*** در این صورت، می‌توانید با De Druglijn یا Infor-Drogues تماس بگیرید.
این کار می‌تواند به صورت ناشناس انجام شود: لازم نیست نام خود را ذکر کنید.

De Druglijn (تماس، چت یا ایمیل)
15.10.20/078
www.druglijn.be
→ هلندی و انگلیسی

Infor-Drogues (تماس یا ایمیل)
227.52.52/02
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
→ فرانسوی

اگر در مورد ***تنباکو*** سؤالی دارید، می‌توانید با Tabakstop تماس بگیرید.
این کار می‌تواند به صورت ناشناس انجام شود: لازم نیست نام خود را ذکر کنید.

Tabakstop (تماس یا ایمیل)
111.00/0800
www.tabakstop.be
→ هلندی، فرانسوی و انگلیسی

اگر در مورد ***مصرف مواد مخدر خود*** یا ***یکی از نزدیکانتان*** سؤالی دارید، می‌توانید از یک مشاور حرفه‌ای وقت ملاقات بگیرید. این متخصصان ملزم به رعایت اصول رازداری حرفه‌ای هستند: آنچه شما به آن‌ها می‌گویید با هیچ فرد دیگری به اشتراک گذاشته نخواهد شد. مثلاً، این کار را می‌توان در مرکز سلامت روان (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg، CGG) در نزدیکی محل سکونتتان انجام داد.

گاهی اوقات برای بهبودی از اعتیاد، بستری شدن لازم است. بیمارستان‌ها یا سازمان‌های تخصصی وجود دارند که می‌توانید برای مدتی در آنها اقامت کنید. حتی پس از پذیرش نیز معمولاً کمک حرفه‌ای ادامه پیدا می‌کند.

Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2025
Voor ‘tabak’ en ‘E-sigaret’ in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.