

## پیام های پیشگیری از مصرف مشروبات الکلی ویژه عموم مردم

### مقدمه :

الکل از شایعترین مواد سوء مصرف در دنیاست و به عنوان ماده آغازین نقش زیادی در ادامه مصرف مواد مخدر دارد. **مراحل اعتیاد** شامل فرایندی است که از عدم مصرف، گرایش به مصرف، مصرف آزمایشی (اولین مصرف)، مصرف گاهگاهی (تکرار مصرف بدون مشکل)، سوءمصرف (ادامه مصرف علی رغم مشکل)، وابستگی، الگوهای پرخطر (مثل تزریق در مواد مخدر)، افت شدید کارکردهای اجتماعی و خانوادگی (بی خانمانی)، و سرانجام به مرگ ختم می شود. در هر مرحله جلوگیری از ورود فرد به مرحله بعد پیشگیری محسوب می شود.

**عوامل خطر متعددی برای مصرف الکل وجود دارد :** مرد جوان، وجود مواد دسترسی، بیماری روانی افراد، بیماری جسمی، علل اقتصادی، اعتماد به نفس پایین، عدم توانایی ابراز وجود، عدم توانایی نه گفتن در مقابل فشار همسالان و دوستان، تزلزل در تصمیمگیری، گوشه گیری و انزوا طلبی، نگرش مثبت به مواد، عدم مسئولیتپذیری، عدم تحمل ناکامی و شکست، احساسی نگرستن به مسائل، عدم پایبندی به باورها و اعتقادات مذهبی، باورهای نادرست در مورد مصرف مواد، اختلالات روانپزشکی، افسردگی، اضطراب و اختلال شخصیتی. **پیامد های عمده ای از شیوع مصرف الکل وجود دارد ؛** یکی از علل عمده مرگ و میر جوانان در حوادث رانندگی است، در عین حال یکی از دلایل مهم بزهکاری، ارتکاب جرم، خشونت، افت تحصیلی، مسایل و مشکلات عاطفی و خودکشی است.

بیماری های عفونی، بیماری های جسمی، بیماری های روانی، طلاق، افزایش شیوع و بروز اعتیاد و کاهش (سن) پدیده تشکیل خوشه، کاهش امنیت جامعه، افزایش ترک تحصیلی (اثر متقابل)، افزایش سرباری، افزایش هزینه های بهداشتی و انتظامی جامعه، کاهش نیروی مولد جامعه، افزایش آسیب های اجتماعی مانند خشونت خانگی، تکدی گری از پیامدهای بارز شیوع مصرف الکل در جامعه است.

### الف (عوارض مشروبات الکلی از منظر تحقیقات جهانی)

#### پیام های عمومی

- اینکه مصرف مشروبات الکلی اثرات حفاظتی در سلامت دارد هیچ پایه علمی و تحقیقاتی ندارد.
- مطابق توصیه های سازمان جهانی بهداشت میزان مجاز مصرف روزانه مشروبات الکلی صفر است.
- مطابق توصیه های سازمان جهانی بهداشت افرادی که در حال حاضر مشروبات الکلی مصرف می کنند می بایست مقدار آن را کم کرده تا ترک کنند.

#### پیام های آماری

- سالانه صدها نفر از هم وطنانمان در سنین مولد فقط به دلیل مصرف مشروبات الکلی قلبی، جان خود را از دست دادند.
- سالانه ده ها هزار راننده به خاطر مصرف مشروبات الکلی در حین رانندگی جریمه شده اند، که چه بسا ممکن بود مسبب تصادف و مرگ خود و دیگران باشند
- حوادث رانندگی در مصرف کنندگان مشروبات الکلی بیشتر است.

#### اثر بر سلامت جسمی

- مصرف مشروبات الکلی با تاثیر بر مغز موجب تغییرات رفتاری و خلقی مخرب می شود.

صفحه

• مصرف مشروبات الكلي با تاثير بر عضله قلب موجب افزايش فشار خون ، بي نظمي ضربان قلب و سكتة مي شود.

• مصرف مشروبات الكلي با تاثير بر كبد موجبات كبد چرب ، هپاتيت الكلي ، فيبروز و مرگ كبد ( سيروز ) مي شود.

- مصرف مشروبات الكلي با تاثير بر پانكراس موجب التهاب و ضعف شديد آن مي شود.
- مصرف مشروبات الكلي عامل خطر بزرگي براي سرطان هاي ناحيه سرو گردن و مري است.
- مصرف مشروبات الكلي از علل اوليه سرطان كبد محسوب مي شود
- مصرف مشروبات الكلي خطر سرطان پستان را در زنان بالا مي برد
- مصرف مشروبات الكلي با افزايش خطر سرطان هاي روده بزرگ همراه است
- مصرف مشروبات الكلي باعث کاهش ايمني بدن شده و آن را مستعد عفونت هاي مختلف مي كند.
- مصرف مشروبات الكلي يكي از عوامل خطر ناباروري است.
- مصرف مشروبات الكلي كنترل بيماري ديابت را دچار مشكل کرده و عوارض آن را تشديد مي كند.
- مصرف مشروبات الكلي آثار مخرب و جبران ناپذيري بر سلامت جنين و كودك دارد.

### اثر بر سلامت رواني

• وابستگي به مصرف مشروبات الكلي يكي از انواع اختلالات رواني است كه ترك آن نيازمند مشاوره و درمان زير نظر پزشك است

- شواهد علمي نشان داده است كه مصرف الكل به تدريج باعث فراموشي و اختلال شخصيت مي شود.
- مصرف مشروبات الكلي به تدريج با اثر بر سروتونين مغز باعث افسردگي مي شود.
- مصرف مشروبات الكلي با اثر بر مغز باعث از دست دادن حافظه مي شود.
- مصرف مشروبات الكلي با اثر بر مغز عامل خطري براي طيفي از اختلالات رواني از افسردگي تا خودكشي هست

- مصرف مشروبات الكلي بر خلاف تصور عمومي اختلال اضطرابي را افزايش مي دهد.
- مصرف مشروبات الكلي سلامت جنسي فرد را به خطر مي اندازد.

### اثر بر سلامت اجتماعي

- آيا مي دانيد با مصرف الكل به تدريج از محيط كار طرد مي شويد ؟
- آمارها نشان مي دهد، جرم و جنايت در گروه مصرف كنندگان الكل و مواد مخدر بيشتر است.
- پرونده هاي دادگاه هاي خانواده نشان مي دهد كه وابستگي به مصرف الكل يكي از عوامل تضعيف بنيان خانواده و طلاق است.

- مصرف مشروبات الكلي بر كيفيت فرزندپروري تاثير مي گذارد.
- مصرف مشروبات الكلي خشونت خانگي را افزايش مي دهد.

### اثر بر سلامت معنوي ( تاثير حفاظتي معنويت در پيشگيري از مصرف الكل)

- معنويت بر دوري از مصرف مشروبات الكلي تاثير دارد به عبارت ديگر افراد معنوي از مصرف مشروبات الكلي دوري مي كنند.
- شواهد نشان داده كه كساني كه باورهاي ديني قوي دارند از رفتارهاي توصيه شده ديني از جمله مصرف مشروبات الكلي دوري \_

### (ب) مشروبات الكلي از نظر قرآن

:مصرف مشروبات الكلي از نظر قرآن حرام است ولي اين حرمت طي دو مرحله صورت گرفت 1 ( **تحریم تدريجي** :از آنجايي كه شرابخواري و ميگساري در زمان جاهليت و قبل از اسلام فوق العاده رواج داشت و به صورت

اصول روانشناختي و « يك الكوي رفتاري نابهنجار عمومي در آمده بود، پر واضح است كه اگر اسلام مي خواست بدون رعايت

با این بلا و معضل عمومی به مبارزه برخیزد ممکن نبود. بنابراین از روش تحریم تدریجی برای ریشه کن کردن ، «اجتماعی

میگساری، استفاده کرد؛ به این ترتیب که نخست در برخی از سوره های مکی، اشاراتی به زشتی این کار نمود. چنانکه در آیه

از میوه های درخت 67 «سوره نحل می فرماید: **مَنْ الثَّمَرَاتِ النَّخِيلُ وَالْأَعْنَابُ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سُرّاً وَرِزْقاً حَسَناً** که در اینجا، مسکرات را درست در مقابل روزیهای پاک (نخل و انگور، مسکرات و روزیهای پاکیزه فراهم می کنید

قرار داده است و آن را یک نوشیدنی ناپاک و آلوده شمرده است.

در مرحله دوم **دستورسخت تری** در زمینه منع شرابخواری نازل گشت تا افکار را برای تحریم نهایی آماده تر سازد. بدین شکل که گروهی

از اصحاب خدمت پیامبر گرامی اسلام آمدند؛ عرض کردند: حکم شراب و قمار را که عقل را زایل، و مال را تباه می کند، بیان فرمائید [2]. در

**يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَ** : «[این هنگام آیه 219 سوره بقره نازل شد که می فرماید

یعنی درباره شراب و قمار از تو سؤال می کنند، بگو: در آنها گناه بزرگی است و منافع) از نظر اقتصادی (برای **«اِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا**

مردم دارند) ولی (گناه آنها از نفع آنها بیشتر است.

تذکر این نکته لازم به نظر می رسد که منافع شراب برای آن بود که بخشی از درآمدهای اقتصادی آن افراد را همین شراب تأمین می کرد.

در مرحله بعد به دنبال آن در آیه 43 سوره نساء **أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ** به مسلمانان صریحاً دستور داده شد که در حال مستی هرگز نماز نخوانند تا بدانند با خدای خود چه می گویند. البته مفهوم این آیه، آن نبود که

در غیر حال نماز، نوشیدن شراب مجاز بود، بلکه برنامه همان برنامه تحریم تدریجی و مرحله به مرحله بود. و سرانجام با آشنایی مسلمانان به احکام اسلام و آمادگی فکری آنها برای ریشه کن ساختن این مفسده بزرگ [2] اجتماعی، دستور نهایی، با

یا : «صراحت کامل و بیان قاطع که حتی بهانه جویان هم نتوانند به آن ایراد بگیرند، نازل گردید. و آن آیه 90 سوره مائده بود که می فرماید

یعنی ای «**أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ**

کسانی که ایمان آورده اید شراب و قمار و بتها و ازلام) که یک نوع بخت آزمایی بوده (پلیندند و از عمل شیطانند از آنها دوری کنید تا رستگار

معلوم «**فَاجْتَنِبُوهُ**» شوید. در این آیه با تعبیرات گوناگون ممنوعیت این کار مورد تأکید قرار گرفته است و کمال قاطعیت این تحریم از کلمه

«نوشید» می شود چرا که اجتناب، مفهومی رساتر از نهی دارد. زیرا معنی اجتناب، فاصله گرفتن و نزدیک نشدن است که به مراتب از جمله

رساتر است. \_.