# خراپ بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان

## هـۆشـبـەر چییە؟

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی

زنجیرەی ڕۆشنبیری
*

**خاوەنی ئیمتیاز: شەوکەت شێخ یەزدین**

**سەرنووسیار: بەدران ئەحمەد حەبیب**

* * *

ناوونیشان: دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ئاراس، شەقامی گوڵان، هەولێر

# خراپ بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان

## هۆشبەر چییە؟

هێمن هادی

پێشکێشە بە:

دایک و باوک و خوشک و برایەکانم.

هەموو ئەوانەش کە خۆشیانم دەوێ.

ناوی کتێب: خراپ بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان "هۆشبەر چییە؟"
نووسینی: هێمن هادی
بڵاوکراوەی ئاراس- ژمارە: ٨٩٦
هەڵەگری: فەرهاد ئەکبەری + شێرزاد فەقێ ئیسماعیل
دەرهێنانی هونەریی ناوەوە: ئاراس ئەکرەم
بەرگ: مریەم موتەقییان
چاپی یەکەم، هەولێر ٢٠٠٩
لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان لە هەولێر ژمارە ٨٦٠ی
ساڵی ٢٠٠٩ی دراوەتێ

# پێڕست


کورتەیەک ........ 7
بەشی یەکەم ........ 11
مێژووی دەرمان ........ 13
بەشی دووەم ........ 19
پێناسەی دەرمان و هۆکارەکانی خراپ بەکارهێنانی ........ 21
هۆشبەر و پێناسەیەکی بچووک ........ 21
دەرمان چییە؟ ........ 22
جۆرەکانی مادە هۆشبەرەکان ........ 23
کاریگەریی دەرمان drug چییە؟ ........ 26
لە ڕووی لێکۆڵینەوە و یاساییەوە ........ 39
جیاوازی لە نێوان دەرمانی یاسایی و نایاسایی ........ 40
بەشی سێیەم ........ 43
جۆرەکانی دەرمان و کاریگەرییان ........ 45
کۆکە ........ 50
کەنەبیس ........ 54
ماجیک مەشرووم ........ 59
ئەمانیتا مەسکاریا ........ 60
لیبەرتی کاپ ........ 63
کافاین ........ 65
ترانکولایزە ........ 69

ئێڵ ئێس دی ........ 73
مێسەدۆن ........ 77
ئەمفیتامین ........ 81
کریستالیمس ........ 85
خات ........ 89
ئێستەسی ........ 92
پەپی ........ 96
نیکۆتین ........ 100
باربووترەیتیس ........ 105
کەلوپەلی هەڵچوو ........ 108
بەشی چوارەم ........ 113
وەڵامدانەوەی خراپ بەکارهێنان ........ 115
١- کۆنترۆڵ و بنبڕکردنی خراپ بەکارهێنان ........ 115
٢- چارەسەری ڕاهاتن ........ 124
٣- خوێندن ........ 144

# کورتەیەک

هۆشەنگ هەرزەکارێکە، نازانێ خراپی و زیانی ئەلکهوول چییە. نازانێ ئەلکهوول کاریگەریی لەسەر منداڵبوون هەیە یان نا. کوڕێکە نازانێ خواردنەوەی ئەلکهوول خەو نارێک دەکات و خەوی قووڵی مرۆڤ دەشێوێنێ، نازانێ خواردنەوەی زۆر دەبێتە هۆی کۆنترۆڵ لەدەستدان و نەمانی وریایی. ئەمەش دەبێتە هۆکارێک کە لەوانەیە لە کاتی گەڕانەوەی لە یانەکەی بۆ ماڵ کارەساتی ئۆتۆمۆبێلی لێ بکەوێتەوە.

هۆشەنگ بە هۆی خراپ بەکارهێنانی مادەی هۆشبەری ترەوە ڕەنگە لە کاتی دیداردا لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا ئارەزووی سێکسیی زیاد بکات و خۆی پێ نەگیرێ و پڕ بداتە خۆشەویستەکەی. لێرەدا تاوانێکی تریش دروست دەبێت لە پاڵ خراپ بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکاندا.

یەکەم و دووەم پاینت لە ئەلکهوول، مرۆڤ تۆزیک بەرز دەکاتەوە و سەری گەرم دەکات، بەڵام دوای دوو پاینت ئەلکهوول، مرۆڤ بێتاقەت دەکات و بەرەو ڕەفتاری توندوتیژی دەبات یان هێمنی دەکاتەوە و زمانی گران دەبێ و بیرکردنەوەی هێواش دەبێت. لە ئەنجامی زۆر خواردنەوەشەوە فێری هەندێ ڕەوشتی نارێکی کۆمەڵایەتی دەبێت کە زۆر زەحمەتە دووبارە تێکەڵی کۆمەڵگەکەی ببێتەوە یان قبووڵ بکرێت. هەندێ جاریش دەبێتە هۆی خۆکوشتن. ئەمە بەشێکە لە هۆشیاری، هۆشەنگ دەبێ بیزانێت.

ڕۆژانە چەندان جگەر و دڵ دەوەستن لە ئەنجامی خراپ بەکارهێنانی مـــادەی نایاســـایی و یاســـایی. مـــادەی هۆشـــبـــەر یاســـایی بێت یان نایاسایی، ئەگەر خراپ بەکار هات، دەرەنجامی خراپی لێ دەکەوێتەوە. دەبێ پێـشـبـینیی ئەوە بکرێ کـە هـەمـوو ئۆرگـانێک تێک دەچێ ئەگـەر دەسکاریی کارەکانی بکرێت یان زیاد لە سنوور ماندوو بکرێ.

چەندان هـونەرمـەند و دوکـتـۆریش هـەبوون لە مـێـژوودا لە ئەنجـامی خـراپ بەکـارهێـنانی مـادەکـان گـیرۆدەی چەنـد مـادەیەک بـوون، چونکە پێیـان وابوو ئەم مادانە بیری مرۆڤ فراوان دەکەن یان سوودیان دەبێت بۆ مرۆڤایەتی.

لە ڕابردوویەکی نزیکدا، لە ئەنجـامی بەجیهانیـبوون Globalasiation و بچووکبوونەوەی دنیـادا، کوردیش ڕووبەڕووی سـوود و زیانەکانـی دەرگە والابوونی جـیـهـانی بووەوە، یەکـێک لەو زیانانـە سـەرهـەڵدانی مـافـیـای کوردی لە یۆنان و ئیـتـاڵیـا و وڵاتانی تر، بۆ مـەبەسـتی بازرگـانیکردن بە مادەی نایاسایی.

بـەبیـــرم دێ کـــە منداڵ بـووم دوو هـاوڕێم هـەبـوون لە قـــوتابخـــانە سیکۆتـینیان بۆن دەکرد و هـەڵیان دەکێشا، لە ئەنجـامدا سـەریان خولی دەخـــوارد و ڕەنگیـــان شـین و هـەنـاســـەیان تەنگ دەبوو. مـن ئەوکـــات نەمدەزانی ئەو مادەیە کاریگەریی خراپی هـەیە لەسەر مێشک و گەشەی کۆمەڵایەتی و دەروونی و عـاتیفیی منداڵ بەتایبـەتی لە قوتابخـانە. دوای چەند مـانگێک ئەو دوو هـاوڕێیـەم لە قـوتابخـانە دابڕان، دوای مـاوەیەکی تر کـە زیاتر گـەورەتر بوون دەسـتـیـان کـرد بە خـواردنەوە بەدزی (کـە ئەمەش پارەی زۆری دەوێ). یەکێک لەو منداڵانە جار بەجار دزیی دەکرد بۆ ئەوەی پارەی خـواردنەوەکـەی پەیا بکا. ئەو ڕەفـیـقـە لە سـیکۆتینەوە

دەستی پێ کرد و بە پشتبەستنی ئەلکهوول، کۆتاییی بەژیانی خۆی هێنا.

ئەو هاوڕێیەم قوتابخانەی لەدەست چوو، کە دەکرێ بوترێ ڕۆشنبیری و ژیانێکی مەدەنییانەی لەدەست دا. ئەو ڕەفیقە جارجارە دزییشی دەکرد و چەند جارێکیش بەندیخانەشی بینی. گەر هۆشیارییەکی پوخت و تۆکمە لە قوتابخانەکان هەبووایە ئەم ڕەفیقەم ژیانی وا تێک نەدەچوو، دزیش دەرنەدەچوو، ئەگەر لە کاتی خۆی ئامۆژگارییەکی ڕێکوپێک بکرایە لەلایەن کۆمەڵگە بچووکەکەی (قوتابخانە و ماڵ)ەوە.

ئەگەر بهاتبا شتێک لە بارەی ئەم مادانەوە لە قوتابخانە بخوێندرایە، ئیتر ئەم منداڵانە لە خوێندن دانەدەبڕان و نەدەچوون بەرەو لای ئەلکهوول و جگەرەکێشاندا.

لەبەر ئەم هۆیانە بە باشی دەزانم هۆشیاری لەسەر مادە هۆشبەرەکان، وەکو وانەیەک لە قوتابخانەکاندا بخوێندرێت. زۆر بە پێویستی دەزانم هەندێ یاسا دەربکرێت و دابەشکردنی یاسایی ئەم مادانە بکرێتە پەرتووکێکی یاسایی.

ئەگەر یاسا هەبێت هەنگاوەکانی تر ئاسان دەبن بۆ بنبڕکردن و چارەسەرکردن و ژیانەوەو گەڕانەوە بۆ ناو کۆمەڵگەیەکی تەندروست. ئەوکات مرۆڤی سەرپێچیکار سزای خۆی دەزانێ و بیر لە کردەوەی خۆی دەکاتەوە. هەروەها هەڕەشەی ئەم مادانەش لەسەر کۆمەڵگە کەم دەبێتەوە. ئەم ڕێگەیە کۆمەڵگەکەمان بەرەو کۆمەڵگەیەکی باشتر و ژیانێکی چاکتر دەبات.

مرۆڤ لە وەرگرتنی زانیاری سوودی پێ دەگات، هۆشیاری و وریایی

دەبێتـە هۆی کـەمکردنەوەی ئاسـتی زیان و خـراپ بەکارهێنان. مرۆڤی خـراپ بەکـارهێنەریش هـەنگاوێک لە چارەسـەری نـزیک دەبێـتـەوە و دەبێتەوە بە یەکێک لە ئەندامە چالاکەکانی کۆمەڵگە.

ئەمـڕۆ هۆشـیـاری لە بـواری مـادەی هۆشـبـەرەکـاندا، زانسـتـێکی سـەربەخۆیە و بریتییـە لە گەڕان بـەدوای بنبڕکردنی مادەی نایاسـایی و دەسـتبەسـەر داگرتن و چارەسـەری و زیان کـەمکردنەوە، کە بە درێژی باس لە هەموو ئەو بابەتانە دەکەین لە بەشە جیاجیاکانی ئەم کتێبەدا.

# بەشی یەکەم

# مێژووی دەرمان

مـێژووی بەکـارهێنانـی مـادە سـڕکـەر و هـۆشـبـەرەکان دەگـەڕێتـەوە بۆ هـەزاران سـاڵ بـەر لە ئێستا.

هۆشبەر بابەتێکی نوێ نییە، لە هەموو شوێنێکی دنیا بەکارهاتووە. بەشێوەی جیاواز و دۆخی جیاواز لە هەموو کاتێکدا.

ئەوەی گرینگ بێت لە مێژووی مادە هۆشبەرەکاندا ئەوەیە کە مادەی هۆشبەر بۆ مەبەستی جیاواز و زۆر بەکارهاتووە لە مێژوودا. بۆ نموونە حەشیش کە لە ڕووەکی کەنەبی وەبەر دێت، ٢٧٠٠ پ. ز دا لەلایەن چینییەکانەوە بۆ چارەسەری چەند نەخۆشییەک بەکارهاتووە. ڕووەکی کەنەبی cannabis کە لە سەردەمێکی زۆر زوودا بە سیمبولی پێشکەوتن ناسراوە وەکو بەرهەمهێنانی لە چنیندا بەتایبەتی لە چین. هەروەها ئەم ڕووەکە بۆ مەبەستی نەشئە وەرگرتن و سەرخۆشی و کەیفخۆشی خراپ بەکارهاتووە.

ئەم ڕووەکە لە وڵاتانی ناوەڕاستی ئاسیاشدا "هیند و ئەفغانستان" خراپ بەکارهاتووە، بەڵام ئەگەر بەراورد بکرێت لەگەڵ چین، ئەوە ئەم ڕووەکە گرینگترین ڕووەکی سایکۆئەکتیڤ بووە لە چیندا. سایکۆئەکتیڤ، بریتییە لەو ماددانەی کە کاردەکەنە سەر کۆئەندامی دەمار لە مرۆڤدا. لە هەمان کاتدا ئەم ڕووەکە جێگەی خۆی کردبووەوە لە ڕووی بازرگانی و پیشەسازی کە بەشێوەیەکی فراوان بازرگانی پێوە

دەکرا و بەشێک بوو لە کولتوور و داهاتی وڵاتانی ناوەڕاستی ئاسیا. بۆ مەبەستی ئاینیش ئەم ڕووەکە خراپ بەکار دەهات، سۆفییەکانی ناوچەکە هەر لە زووەوە بۆ مەبەستی دروستکردنی خەڵوەت و بینین و گەیشتن بە ڕوحانییەت بەکاریان دەهێنا. ئێستاش هەندێک سۆفی بۆ هەمان مەبەست بەخراپی بەکاری دێنن.

میسرییە کۆنەکانیش ئەم ڕووەکەیان لە بۆنە ئاینییەکانیاندا بەکاریان هێناوە، بۆ مەبەستی شاردنەوەی فیرعەونەکانیان، کە پێیان وابووە شلەی ئەم مادەیە پیرۆزە.

بۆ مەبەستی پزیشکی و وەک دەرمان یەکەم جار لە ڕووەک دەرهێنراوە و ئینجا لە ئاژەڵ. دەستپێکردنی دروستکردنی دەرمان لە ڕووەک و خوێندن لەو بوارەدا مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ٥ هەزار ساڵ بەر لە ئێستا، چینییە کۆنەکانیش یەکەم کەس بوون کاریان لەم بوارە کردووە.

تا ئەم دواییانەش بەراوردێکی زانستی نەبوو لەسەر سوود و زیانەکانی مادە هۆشبەرەکان. بۆ نموونە هێمپ بەکار هاتووە بەشێوەی جیاواز لەڕووی پزیشکییەوە، بۆ چارەسەری هەوکردنی جومگەکانی پێ و هەڵئاوسانی شانە و ڕیشاڵەکان. هەروەها بۆ لەناوبردنی کرمیش کەڵکی لێ وەرگیراوە.

مێژووی ڕووەکی کۆکە دەگەڕێتەوە بۆ ٥٠٠ ساڵ پ. ز. کۆکە بەکارهاتووە لە ڕێوڕەسمی ئاینیدا لە ناوچەکانی چیای ئەندێز لە ئەمریکای باشوور، ئەم ناوچەیە بەشوێنی دایک و ڕەچەڵەکی ئەم ڕووەکە دادەنرێت.

مێژووی چاندن و کشتوکاڵیکردنی تووتن و تۆباکۆ دەگەڕێتەوە بۆ

٤٠٠٠ ساڵ بەر لە ئێستا. ئەمەریکاییەکان ڕۆڵی گەورەیان هەبووە لە چاندنی تۆباکۆ لە وڵاتەکەیان کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ٦٠٠٠ ساڵ.

ئەگەر لە مێژووی مادەی هۆشبەرەکان بکۆڵینەوە، دەبینین کە ئەم مێژووە بەدەر نییە لە هەڵەی گەورە، نەبوونی زانیاری یان بەهەڵەچوون لە پێکهاتە کیمیاوییەکان و کاریگەرییان زیانێکی گەورەی لە مرۆڤایەتی داوە. بۆ نموونە لە ساڵی ١٨٨٠دا کۆکاین بۆ چارەسەرکردنی ئەو کەسانە بەکار دەهات کە ئالوودەی مۆرفین بوون «هیرۆین و مۆرفین لەو شلەیە دروست دەکرێت کە لە ڕووەکی پەپی دێتە دەرەوە»، ئەم دوو جۆرە دەرمانە هەردووکیان خەڵک ئالوودە دەکەن و دەبنە هۆی گیرۆدەیی. کەچی پاشماوەیەک لە توێژینەوەی پزیشکیدا دەرکەوت کە ئەمە چارەسەری نەبوو، بەڵکو مرۆڤە ڕاهاتووەکەی بەرەو خراپتر دەبرد و ژیانی ناخۆشتر دەکرد، چونکە کۆکاین وروژێنەر و بەرزکەرەوەی کۆئەندامی دەمارە نەک چارەسەری.

هەروەها هیرۆینیش هێمنکەرەوە و سڕکەری کۆئەندامی دەمارە. بۆیە بەرزکەرەوە و نزمکەرەوە یەکتر بەتاڵ ناکەن وەکو ترش و تفت لە هاوکێشە کیمیاوییەکاندا بەڵکو ژەهراوی بوون و خراپکردنی ئۆرگانەکانی لەشی بەدواوە دەبێت.

تێڕوانینی پزیشکان بۆ دەرمانی یاسایی و نایاسایی لە ڕابردوودا زۆر گۆڕانی پۆزەتیڤانەی بەسەر هات، بەڵام هەر دوور نەبووە لە هەڵەی گەورە. لە ساڵانی ١٨٨٠ دا کۆکاین بۆ سڕکردن بەکاردەهات لە نەشتەرگەریدا. بێگومان کۆکاین سوودی هەبووە لە بواری نەشتەرگەریدا، بەڵام دەکرا دەرمانی تر و باشتر بەکار بهاتبا. هەروەها

له سـالانی ١٨٩٠ دا ، کـۆکـاین بەکـار دەهات بۆ چارەسـەری تا و شێرپەنجە و چارەسەری ئەو کەسانەی کە ئارەزووی زۆر جووتبوونیان هەبوو "نیمفۆمانیا". کە دواتر ڕوونی دەکەینەوە کە کۆکاین تۆلێرانس لە مرۆڤ دروست دەکات گەر بۆ ماوەیەک ڕادەی پێویست بەکار بێت «لەشی مرۆڤ پێوستی بە زۆرتر لەم مادەیە دەبێت ئەگەر پێشتر مرۆڤەکە بەکاری هێنابێ بۆ ئەوەی بگات بە هەمان چێژ و پلە»، ئەمەش پاڵ بە مرۆڤەکەوە دەنێ بەرەو ڕاهاتن و گیرۆدەبوون.

بەڵام لە دەسپێکی سەدەی بیستدا هۆشیاریی مادە سڕکەرەکان زۆر پەرەی سەند و پێناسەی کۆکاین بەشێوەیەکی نوێ کرا، کە ئەو مادەیە کاریگەریی خراپی لەسەر باری تەندروستی و دەروونیی مرۆڤ هەیە. کۆکاین و ئەمفیتامین لە شەڕەکانی جیهانیدا بەکار دەهات بۆ ئەوەی مرۆڤەکان ورەیان بەرز بێت و بەرگەی شەڕ و برسییەتی بگرن. کۆکاین هەر لە هەمان ماوەدا، دراوەتە منداڵ بۆ چارەسەرکردنی کۆکە و تا و هەلامەت.

کۆکاین لە ساڵی ١٨٠٠ دا لەگەڵ کۆکەکولا و چا تێکەڵ کراوە و ئێستاشی لەگەڵ بێت لە هەندێک شوێن بەردەوامن لەسەر خراپ بەکارهێنانی، وەکو ولاتانی ئەمریکای باشوور.

خراپ بەکارهێنان و خواردنی هەموو جۆرە دەرمانێک، بەبێ ڕێنوێنی پزیشکی مەترسییە بۆ سەر ژیانی مرۆڤ. ئەگەر بێتو مرۆڤێک باربووترێت (تابلێتی خەو) خراپ بەکاربێنێت بەڕێژەیەکی زۆر و بە بەردەوامی تۆلێرێنس پەیدا دەکا. پاشماوەیەک مرۆڤەکە ڕادێت لەسەری، چونکە بەبێ ئەم تابلێتە چیتر بە ئاسانی خەوی لێ ناکەوێت. مرۆڤەکە ناچار دەبێت بەردەوام بێت لەسەر خراپ بەکارهێنان و

زیادکــردنی ڕێژەی تابلێــتی خــەو. هۆی ئەمــەش دەگــەڕێتــەوە بۆ دروستبوونی تۆلێرێنس. هەروەکو مارلن مۆنرۆ خانمە گۆرانیبێژ کە ژیانی لەدەست دا لەبەر خــراپ بەکارهێنانی زۆری باربووترێت. ئەم دەرمانە کار لە فەرمانەکانی مێشک دەکا و هێواشیان دەکاتەوە کە لە ئەنجامدا لێدانی دڵ هێواش دەبێت و خوێن بە ئەندامەکان ناگات . لە شەوی مــەرگدا، دوای خراپ بەکارهێنانی ژمــارەیەک لە باربووتریت هەناســەی خانمە گۆرانیبێژ مۆنرۆ بەرەو کپی دەڕوات و لە کۆتاییدا ئۆرگانەکانی لەشی یەک لە دوای یەک بەرەو کپی دەڕۆن و بەم شێوەیە کۆتایی بە ژیانی دێت.

ســەرەڕای بەرزبوونەوەی ئاســتی هۆشــیاری دەربارەی زیانەکــانی مادەی هۆشبەر بەڵام هێشتا چەندین نەتەوە و تیرە هەن تاوەکو ئێستا بەردەوامن لە بەرهەمــهێنانی ئەم جــۆرە مــادانە. چونکە بژێوییــان لەم ڕێگەیەوە دابین دەکــەن. بۆ نموونە کــۆکــە لە بەرزاییــیــەکــانی ئەندێز دەچێنرێت و تاکو ئێــستــا لە هەندێک شــوێن مامــەڵەیەکی ئاســایی پێ دەکرێت. ئەم شوێنە بووەتە چەقی بازرگانیی کۆکە لە دنیادا .

بەیانیــان چای کــۆکــە دەخــورێتــەوە یان ڕۆژانە گــەڵای ئەم ڕووەکــە بەسەوزی و بە تەڕی خراپ بەکار دەهێنرێت بۆ وزە پەیداکردن و برسی نەبوون و بەرگەگرتن لە سەرماوسۆڵەی زستان. هەروەها چاندنی کۆکە ئامــانجی ئابووریی لە پشــتــە، چاندنی کــۆکــە بەشــێکی گــەورەیە لە ئابووریی جــووتیــارانی کــۆکــە لە چیــاکــانی ئەندێز کــە ناتوانن دەســتــبــەرداری چاندنی بن. ئەو پارەیەی لە چاندنی کــۆکــە، دەست دەکەوێت ٣ تا ٤ ئەوەندەی داهاتی بەروبوومی دانەوێڵــە دەبێت. بەڵام لە هەمــان کــاتدا ئەوەی لە چاندنی کــۆکــە دەست دەکــەوێت لە چیــاکــانی

ئەندێز، ڕێک یەکسانە بە گرامێک کۆکاین لە شەقامەکانی ئەوروپا. سوودی بازرگانیکردن بە مادە هۆشبەرەکانەوە هەمیشە بۆ مافیاکان بووە نەک جووتیاران.

مەترسیی دەرمان هەر لە زیانەکانی ڕاهاتن و کاریگەریی ڕاهاتن نییە لەسەر مرۆڤ، بەڵکو دەرەنجامی خراپی پزیشکی و دەروونی و ڕەفتاریشی لەگەڵدایە. لە چەند لاپەڕەیەکی داهاتوو بەدرێژی باسی ئەم لایەنە دەکەین.

# بەشی دووەم

## پێناسەی دەرمان و هۆکارەکانی خراپ بەکارهێنانی

### هۆشبەر و پێناسەیەکی بچووک

شـەری ئەمـڕۆی ڕێکخـراوە نێـودەوڵەتیـیـەکـان و وڵاتان هـەر لەگـەڵ تیرۆردا نییە، بەڵکو هاوکات شەڕێکی تریش هەیە کە بەرەنگاربوونەوەی خراپ بەکار هێنانی مادە هۆشبەرەکانە. بازرگانی پێکردنی ئەم مادانە ئەمـڕۆکـە بابەتێکی ڕامـیـاری و ئابوورییـە، هـەروەها پێـوەندیی بە ئاسـایشی نەتەوەییـیـەوە هـەیە کـە سـاڵانە، پارەیەکی زۆر دەبڕێتـەوە بۆ بنبڕکردنی مـادە هۆشـبـەرەکـان لە لایەن ڕێکخـراوە نێودەوڵەتییـەکـان و ئاژانسـەکان و هێزی سـەربازی و پۆلیسـەوە.

بەر لە هـەمـوو شـتـێک و بەر لـەوەی بزانین مـادەی هۆشـبـەر چییـە، بـەگـرینگی دەزانم پێناسـەی ڕاهـاتن بکەم. ڕاهـاتن بـەکـورتی واتـە پشتبـەستن و نەتوانین لـە وازهێنان لە ڕووی دەروونی و فـیزیکییـەوە لەو مـادەیەی داواکـاریی لەش دەبێت. جـا بەکـارهێنـانی یاسـایی بێت یان نایاسایی ، یان کەلوپەلی ناوماڵ. ئەم پێناسـەیە بەتایبەتی ئەم دەرمانانە دەگرێتەوە کە کاریگەریی لە مێشک و کۆئەندامی دەمار دەکەن .

ڕاهـاتن Adiction واتا نارێکی کـردەوە و مـێـشک و جـەسـتـە لەگـەڵ تامـەزرۆیی بۆ مـادەی هۆشـبـەرەکـان، سـەرەڕای مـەترسـیـیـان لەسـەر تەندروستیی مرۆڤ . دەروونناسان و زانایانی بواری مادە هۆشبەرەکان لەم سـەردەمـەدا ئـەم پێناسـەیان فـراوانتـر کـرد بۆ هـەندێک ڕەفـتـار و

ڕەوشت، وەکو نەتوانین لە وازهێنان لە قومارکردن و شیرنەمەنی زۆر خواردن و جووتبوونی لە ڕادەبەدەر، چونکە ئەم ڕەفتارانە هەمان خۆشی و هەست لەلای مرۆڤ دروست دەکەن کە دەرمانی نایاسایی یان یاسایی دروستی دەکات «ئەوەی یاساییە لەلای دوکتۆر وەردەگیرێت». چونکە ئەم کردەوانە یان شتانە دەبنە هۆی دەردانی هەمان مادەی دۆپەمین لە مێشک ، دۆپەمین هۆی سەرەکیی ئاسوودەیی و خۆشی بەخشینە لە مرۆڤ.

لەبەر گرینگیی ئەم بابەتە و پێوەندییە قووڵەکەی بە دەرمانەوە پێناسەی دەرمانمان کرد وەکو خوارەوە.

## دەرمان چییە؟

لە پێناسەی پزیشکیدا هاتووە کە دەرمان بریتییە لە مادەیەکی کیمیاوی جا سروشتی بێت یان دەرهێنراو لە ڕووەک یان ئاژەڵ، بۆ مەبەستی چارەسەرکردن یا خۆپاراستن لە نەخۆشی بەکار دەهێنرێت. ئێمە لێرە تەنیا دەچینە نێو باسکردنی مادەی هۆشبەرەکانەوە.

ڕێکخراوی فرانکی بەریتانی، پێناسەی مادە هۆشبەرەکان دەکات بەم شێوەیەی خوارەوە:

* هەموو پێکهاتەیەکی نایاسایی وەکو هیرۆین، کۆکاین، کەنەبیس و زۆری تر.
* کەلوپەلی ناوماڵ وەکو سمغ و سیکۆتین و گاز کە زۆر جار بۆ مەبەستی خراپ بەکار دەهێنرێن.
* دەرمانی یاسایی (ڕێ پێدراو لە لایەن دوکتۆرەوە)، کە زۆر جار بۆ مەبەستی تر بەکار دەهێنرێت.

* ئەلکهوول و جگەرە.

بەڵام ئێمە لەم پەرتووکە زیاتر پێناسەی دووەم وەردەگرین و کە زیاتر فراوانترە و مانا زیاتر دەبەخشێت.

## جۆرەکانی مادە هۆشبەرەکان

ئەو مادانەی مرۆڤ ئالوودە دەکەن یان کار دەکەنە سەر هۆش و دەروونی مرۆڤ "سایکۆ ئاکتیڤ"، یان لە ڕووی جەستەوە، دابەش دەکرێن بۆ چەند بەشێک:

١- ستیمولانت: ئەوانەی کە کۆئەندامی دەمار دەورووژێنن و هۆشیارتری دەکەن. ئەوانە بریتین لە ئەمفیتامین، ئەی تی ئێس، کۆکاین، کافاین، کرەک، تۆباکۆ، ئێستەسی، ئەڵکایل نێتریت، ئەنەبۆڵیک ستێریۆدیس.

کاریگەریی ئەم جۆرە دەرمانانە لەسەر مرۆڤ بەم شێوەیەیە:

* وریابوونەوە و هۆشیارکردنەوە.

* خێرا لێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی گەرمیی لەش.

* زیاد لێدانی هەناسە و تەنگەنەفەسی.

* ئارەقەکردن و وشکبوونەوەی لەش.

* برسی نەبوون.

* هەستکردن بە وزەی زۆر و دڵخۆشیی زۆر نیو سەعات دوای خراپ بەکارهێنان. لە پاشان هەستکردن بە بێزاری و بێتاقەتی کاتێک کە کاریگەریی ئەو مادانە نامێنێت.

* نەخەوتن.

* باوەڕ بەخۆبوونی زۆر کاتێک کە مرۆڤ ئەو مادانە بەکار دەهێنێ یان

له ژێر كاریگەریی سەرەتاییياندا دەبێ.

* حەزكردن له شەڕ و توندوتیژی و ئەنجامدانی كۆمەڵێ هەڵسوكەوتی ناڕێكی كۆمەلایەتی یان تاوانكردن.
* قسەكردن و جووڵەكردنی زۆر.
* دوای نەمانی كاریگەرییەكە، ئەو مادانە دەبنە هۆی خەمۆكی، دڵتوندی، شڵەژان و ترسی بەبێ هۆ له مرۆڤەكەدا.

٢- دێپرێسانت: ئەوانه كه كۆئەندامی دەمار هێور و خامۆش دەكەن و ئازاری مرۆڤ دادەمركێنن.

ئەمانەش بریتین له ئەلكهوول، ترانكۆلازه، سۆلڤێنت، گلو، هیرۆین و ئەوانەی له بنەماڵەی هیرۆینن وەكو مۆرفین، و مێسەدۆن و چەندانی تر.

كاریگەریی ئەم جۆره دەرمانانه بەم شێوەیه دەبێت:

* بێتاقەتبوون و كەمبوونەوەی هۆشیاری.
* نزم لێدانی دڵ و نزمبوونەوەی گەرمیی لەش و پەستانی خوێن و كەمی هەناسەدان.
* سەرخۆشبوون و سەر قورسبوون.
* سەرەتا كاریگەریی خراپ بەكارهێنانی ئەم مادانه دەبێته هۆی خاوبوونەوەی كۆئەندامی دەمار و خەواڵووبوون، بەلام نەمانی كاریگەرییەكەی، دەبێته هۆی پەیدابوونی ترسی بەبێ هۆ و شڵەژان و خەمۆكی.
* ئەم مادانه دەبنه هۆی زمان تێكئالان و زمان قورسی.
* هەروەها ئەم مادانه دەبنه هۆی كۆنترۆڵ نەكردنی جووڵه و ناڕێكی ڕۆیشتن.

٣- ئەوانەی هەستی مرۆڤ دەکوژن، یان دەیشێوێنن و کەم و زیادی دەکەن Hallucination. ئەوانیش بریتین لە کەنەبیس، ئێڵ ئێس دی، ماجیک مەشروم.

## کاریگەرییان:

* ئەم مادانە دەبنە هۆی نەمان و شێوانی توانای کۆنترۆڵکردن و وردبینی.
* هەروەها دەبنە هۆی گوێبیستبوونی شتی نەبیستراو یان تامکردنی شتی نەبینراو.
* ئارام نەگرتن و بێ ورەیی و چوونە نێو گەشتی خەیاڵیی ناواقیعی، یەکێکە لە دەرئەنجامەکانی خراپ بەکارهێنانی ئەم مادانە.
* ئەم مادانە دەبنە هۆی بینینی تێکەڵبوونی ڕەنگەکان یان کەلوپەلەکان، یان بینینی خورافیاتی دینی.
* خراپ بەکارهێنانی ئەم مادانە دەبێتە هۆی هەستکردن بەوەستانی کات و بیرکردنەوە، هەروەها هێواشبوونەوەی میلی سەعات.
* خراپ بەکارهێنانی ئەم مادانە دەبنە هۆی ترسی بێ هۆ و گومانکردن لە دەورووبەر.
* هەروەها خراپ بەکارهێنانی ئەم مادانە دەبنە هۆی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و شڵەژان.
* ئەم مادانەی سەرەوە دەبنە هۆی گۆڕانی دەستبەجێی بیرورِا و زەوق لە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەردا.

## کاریگەریی دەرمان drug چییە؟

لە ڕووی پزیشکییەوە، ئەو دەرمانەی کە زۆرترین ڕادەی زیان بە مرۆڤ دەگەیەنێت بریتییە لە هیرۆین، چونکە دەرەنجامە خراپەکانی ئەم دەرمانە لە دەرمانەکانی تر زۆرترن، مرۆڤ ڕادێنێت و چارەسەرییەکەی تا ڕادەیەک گرانە و مرۆڤ بەرەو مردن یان تێکچوونی ئۆرگانەکانی دەبات. هەروەها ئەوەی هیرۆین بەکار دێنێت مەترسی لە تووشبوونی ئایدز و هیپەتیتس b و c تێدا پترە بەتایبەتی ئەوانەی دەرزی بەکار دەهێنن زیاتر تووشی ئەم نەخۆشییانە دەبن.

کاریگەرییەکی تری هیرۆین لەسەر مرۆڤ ئەوەیە، کە هەڵسوکەوتی مرۆڤ دەگۆڕی زۆر بە خێرا و هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتیی خراپ و کۆنترۆڵ نەکردنی خودی لێ پەیدا دەکات. بێجگە لەمانەی سەرەوە مرۆڤ بەرەو هەندێ جۆر لە تاوان دەبات کە پێوەندیدارن بە خراپ بەکارهێنانەوە وەکو دزی، ڕێگری، نامووس، کوشتن و چەندان تاوانی تر. بێگومان ئەوەی هیرۆین خراپ بەکار دێنێت پێویستی بە هەندێک پارەیە بۆ ئەوەی ئەم مادەیە بکڕێت یا مامەڵەی پێ بکات، ئەگەر پارەی نەبێت دەست بە دزیکردن و فێڵ و تاوان دەکات؛ چونکە کۆنترۆڵی زاتیی لەدەست داوە، ئەگەر دزی کردنیشی پێ نەکرا جا لەبەر هەر هۆیەک، هەڵدەستێ بە تاوانی گەورەتر بۆ نموونە کوشتنی دایک و باوک. ڕاستە ئەم جۆرە تاوانە لە ئەوروپا هەیە بەزۆری، بەڵام کوردیش هەن لە بەندیخانەکانی بەریتانیا کە ئەم جۆرە تاوانەیان کردووە.

بۆیە هۆشیاری و خۆپاراستن زۆر گرینگە. نابێ ئەوە لە بیر بکرێت، ساڵانە ڕێژەی مردن و ئەو نەخۆشییانەی پێوەندییان بە جگەرەکێشان و خواردنەوەی ئەلکهوولەوە هەیە زۆر زۆرترن لە ڕێژەی مردن و ئەو

نەخۆشییانەی پێوەندیدارن بە هیرۆین و بنەماڵەکەیەوە. ئەمەش لەبەرئەوەی ئەوانەی زێدەڕۆیی لە خواردنەوەی ئەلکهوول و جگەرەکێشاندا دەکەن ڕێژەیان زۆر زۆرترە لە ڕێژەی ئەوانەی هیرۆین خراپ بەکار دێنن. ئەمڕۆکە خەڵکانێک هەن وەکو عادەت و نەریتی کۆمەڵایەتی تاموچێژ لە جگەرەکێشان و خواردنەوەی ئەلکهوول وەردەگرن. بەڵام هەروەکو باسمان کرد ئەو هۆشیارییەی مرۆڤ ناوی لێ دەنێت هۆشیاری، دوورە لە هۆشیاری، زۆر جار لە بێ زانیاری و قسەی کۆڵان دەچێت. ڕەنگە شەراب خواردنەوەی مۆدێرنانە ٣-٤ پاینت لە ڕۆژێکدا بۆ ئەوانەی تەمەنیان مامناوەندییە سوودی هەبێت، بەڵام ئەی ئەم هەموو ڕووداوەی ئۆتۆمۆبێل کە پاش خواردنەوەی ئەلکهوول دەقەومێت. زیانەکانی خراپ بەکارهێنانی ئەلکهوول گەلێ زۆرترن لەو سوودەی کە هەیە. ئەو هەموو ژەهراوی بوونەی دوای خواردنەوەی زۆر و هانگۆڤەری ڕۆژی دوای خواردنەوە «سەرئێشە و لەش ئێشانی زۆر و کەم خواردن» بەس نییە بۆ دروستبوونی هۆشیارییەکی چاک کە مرۆڤ بڕیاری کەمکردنەوەی بدات ئەگەریش نەتوانێ وازی لێ بهێنێت بەیەکجاری. ئەمانە بێجگە لە زیانی مادی و بێ ئاگابوون و خەو لێ تێکچوون و تێکچوونی سیستەمی خواردن کە بەشێکن لە دەرئەنجامی خراپ بەکارهێنانی ئەلکهوول.

لەبەر ئەم شیکردنەوە کورتەی سەرەوە بە درێژی باسی کاریگەریی مادەی هۆشبەر دەکەین لەم خاڵانەی خوارەوە:

١- لە ڕووی هەڵسوکەوتەوە (کۆمەڵایەتی و مادی)

دەکرێ بوترێ نیوەی ئەو مادانەی کە هۆشبەرن کاریگەرییان هەیە لەسەر زۆرکردنی تاوان، چونکە ئەوەی ئەم مادانە بەکار دێنێ کۆنترۆڵ

لەدەست دەدات و کاری پێ ناکرێت و خێزانەکەی پێ بەخێو ناکرێت. لەبەرئەوەی پارە و پوولی ئەم مرۆڤە هەر هەمووی بەشی دەرمانکڕین ناکات.

ئەم مادانە هۆیەکن بۆ دروستبوونی کێشەی دەروونی و جەستەیی، بۆیە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر ئاگای لە توانا ئەقڵییەکانی خۆی نامێنێت، بۆیە بۆ ئەوەی ڕۆژانە ڕێژەی پێویست لەم مادانە پەیدا بکات هەڵدەستێت بەدزینی پارە لە دایک و باوک و خوشک و برا.

ئەگەر مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر نەتوانێ بڕێک پارە بدزێت ئەوە ئازاری خەڵکی دەوروبەری دەدات یان دەیانکوژێت کە ئەمە لە زۆر شوێن ڕووی داوە کە کوڕ دایک بکوژێت یان ئامۆزا ئامۆزا بکوژێت و چەندی تر.

هەروەها ئەم مادانە ڕێژەی خۆکوشتن و ئازاردانی زات زیاد دەکەن.

مرۆڤی ئالوودەبوو لە شوێنی ئیشدا هەوڵ دەدات سمغ و سیکۆتین بدزێت بۆ ئەوەی بەکاری بێنێت. یاخۆ ئەگەر لە خەستەخانە و شوێنی دروستکردنی دەرمان ئیش بکات هەوڵ دەدات بەشێکی باش لە ئەم ماددانە گل بداتەوە بۆ مرازی تایبەتی خۆی. یەکێک لە ڕەوشتەکانی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر ئەوەیە کە جلوبەرگی پیس و چڵکنە یان دەم و ددانی قاوەیی بووە و گرینگی بەخۆی نادات، چونکە زۆربەی کاتی خۆی بەخراپ بەکارهێنان یان کڕینی ئەم مادانەوە خەریک دەکات.

مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر چونکە میزاجی دەگۆڕێت و هەردەمەی لە بیرکردنەوەیەکە بۆیە تووشی گومان و ترس دەبێت لە پۆلیس و خەڵک، تووشی بێ بڕوایی دەبێت و لە کۆڵانەکان بەدەوام ئاوڕ دەداتەوە وا دەزانێ خەڵک لەدوایەتی. هەندێک مادە وەک ئێڵ ئێس دی و ماجیک

ماشروم مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر تووشی تێکچوونی هەستەکانی دەکەن و بۆیە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر لە کاتی بەکارهێنانی ئەم مادەیە خەیاڵی سەیری بۆ دێت و هەندێ جار وا دەزانێ قسە لەگەڵ مەلائیکەت دەکات و دەچێتە دنیای ڕوحانیەت و دووبارە مادەکان بەکار دەهێنێتەوە. مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر لە دواییدا ئەم قسانە بۆ هاوڕێکانی دەگێڕێتەوە بۆ ئەوەی هانیان بدات ئەم مادەیە بەکار بێنن بۆ مەبەستی دینی. کەچی لە دیندا ئەم مادانە هەموویان حەرامن تەنیا بۆ مەبەستی پزیشکی نەبێت.

وەکو وتمان مرۆڤی خراپ بەکارهێنەری ئەم مادانە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە دوا دەکەوێت و لاوازی و خەو و بێتاقەتی لە ژیانیدا دەبێتە خوو و عادەت.

ئەگەر سەیری کردەوەی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر بکەین، دەبینین لەناکاو و لە پڕ شت لە ماڵەوە نامێنێت. مرۆڤەکە هەڵدەستێت بە فرۆشتنەوەیان بۆ کڕینی مشتێک دەرمان یان زۆر بێزار دەبێت و جلوبەرگ دەفرۆشێتەوە، چونکە پارەی لێ بڕاوە. ئەگەر مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر ئەم مادەیە بۆ ماوەیەک بەکار بهێنێت ئەوە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە خراپتر دەبێت و مرۆڤەکە زۆر شاز و زەق دیار دەبێت و تووشی گوێنەدانیش دەبێت. بێگومان نەخۆشیی تری بەدواوە دێت وەکو بەدخۆراکی و بێ ڤیتامین و پرۆتین.

لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە مرۆڤی بەکارهێنەر، خەوی تێک دەچێت و زۆربەی کاتەکان سەرخۆشە و پەیمان جێبەجێ ناکات، چونکە لە ژێر کاریگەریی ئەم مادانە دادەبێت.

ئەم مرۆڤە ئارەزووەکانی لەپڕ دەگۆڕێت و دەبێتە کەسێکی تر. یان

هیـچی تر لە وەرزش نابینرێت و یان لەسـەر کار دەردەکـرێ لەبەر هۆی دواکەوتن، یان لە شوێنی زۆر سەیر دەردەکەوێت یان دەبینرێت.

مـرۆڤی خـراپ بەکـارهـێنەر لـە ڕووی ئابوورییـەوە زۆر داوای قـەرز دەکات لە مـاڵ و لە هاوڕێکانـی و هەمـان ڕەوشـتی مـرۆڤی قـومـارکـەری دەبێت. زۆر خـۆپەرست دەبێت لە پارە داواکردندا گوێ ناداتە ئەو پارەیە هـی کێیە و لە کوێ هاتووە.

وەکو وتمان مرۆڤی خراپ بە کارهێنەر وەکو جاران ناچێتە قوتابخانە و سـەرکار و وەرزشـیش بە ڕێکی ناکات. شـەوانە درەنگ دێتـەوە مـاڵ و ڕووداوی کۆمـەڵایەتی و تاوانی ناخـۆش سـەبارەت بەو مـرۆڤـەت گوێ لێ دەبێت.

ئەگەر مرۆڤـەکە واز لە مـادەکانیش بێنێت ئەوا کـاریگەریی وازهێنان لەسـەر مرۆڤـەکە بۆ مـاوەیەک بەردەوام دەبێت وەکو دەست لەرزین و ئاو لە لووت هـاتن و بەرز و نزمیی لێدانی دڵ و سەرئێشـە و کۆمەڵێ شتی تر وەکو ئەمـانەی لـەگەڵ دادەبێت. ئەم خـاڵانە دەبێ ڕەچاو بکرێت لە کـاتی وەرگـرتـنی قـوتابی لـە قـوتابخـانە و لە سـەر کـار دامـەزراندن، چونکە کـاریگەریی دەبێت لەسـەر منداڵی تر بە خـراپە. زۆر بە پێـویسـتـیـشـی دەزانم کـە ئەم مـادانە لـە قـوتـابخـانە بـخـوێندرێن وەکـو وڵاتانـی تری پێگەیشتوو. بە پێویستیشی دەزانم میدیا زیاتر بایەخ بەم ماددانە بدەن بۆ ئەوەی دایک و باوک هـۆشـیـار بکرێنـەوە لە زیانەکـانـی مـادە هۆشبەرەکان.

٢- لە ڕووی فیزیکییەوە

بەر لە هەمـوو شتێک مـرۆڤی خراپ بە کـارهێنەر تووشی تۆلێرانس و

پشت بەستن دەبێت. کە ئەم دووە زۆر کاریگەریی گەورە دروست دەکەن لە ڕووی دەروونی و جەستەییەوە. مرۆڤەکان پێویستییان بە ڕێژەی زۆرتر دەبێت ڕۆژانە لەم مادەیە. جا کاریگەریی هەر مادەیەک لە لەشی مرۆڤ جیاوازە لەوەی تر. بە گشتی کاریگەرییان هەیە لەسەر مێشک بەڵام بە شێوەی جیاواز. هەندێکیان بە هێزترن لەڕووی کاریگەریی و ئازارەوە، بەڵام هەندێکیان زۆرتر دەخایەنن و کاریگەرییان کەمترە. ئەمانە بە درێژی باس دەکەین، لەگەڵ جۆری هەر مادەیەک کە بە گرینگی بزانین.

بە گشتی مرۆڤی خراپ بە کارهێنەر، تووشی کەمخواردن دەبێت و تووشی نەخۆشیی کەم ڤیتامین و پرۆتین دەبێت، ئاگای لە سێکسکردن نامێنێت و هەندێک مادە سێکس زۆر دەکەن هەندێکیان کەمی دەکەنەوە تا دەگاتە ڕادەی منداڵ نەبوون.

هەندێک مادە هەیە کاریگەرییان لەسەر منداڵ دەبێت لە ناو سکی دایکی، هەتا هەفتەیەک دوای لەدایکبوون تۆلێرانسی تێدا دروست دەبێت. جا منداڵی گوناح تاوانی چییە؟

مرۆڤی مەشرووبخۆر منداڵەکانی لە ڕووی توانای فیکرییەوە لاوازن و لە ڕووی بیرکردنەوە باش نابن، وەکو منداڵی کەسێکی مەشرووب نەخۆر. بێجگە لەو مەترسییانەی کە هەیە لەسەر جگەر و دڵ و گورچیلە لەسەر مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، هەروەها مرۆڤەکە تووشی شێرپەنجەی دەم و بۆڕیی هەناسە و کۆئەندامی هەرسیش دەبێت .

سەرژمێرییەکان گەیشتوونە ئەم ئەنجامە، ئەگەر مرۆڤێک جگەرە بخوات بۆ ماوەیەکی زۆر و خووی پێوە بگرێت ١٠ ساڵ لە تەمەنی کەم دەبێتەوە لەگەڵ مرۆڤی جگەرە نەکێش. هەرچەندە لە رووی

جەستەییەوەش زیانەکانی جگەرە گەلێ زۆرن. جگەرەکێشان مایەی دڵناخۆشکردنی زۆربەی خەڵکە کە دەبێتە هۆی دروستبوونی بۆنی ناخۆش و خەڵک بێزارکردن لە شوێنە گشتییەکاندا.

لەگەڵ خراپ بەکارهێنانی هەندێ مادەدا ڕەشیی چاوەکانی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر گەورەتر دەبێ و بینینی مرۆڤەکان نارێک دەبێت و گەروو و لێوەکانی وشک دەبن و لەشی تووشی کەم ئاوی دەبێت. مرۆڤەکە کێشی لەدەست دەدات لەبەر خۆراک نەخواردن و بێ ئاگایی لە ژەمەکانی، ماسوولکەکانی تووشی ئازار دەبن و لە پڕدا جووڵە دەکەن هەندێ جار، ئەم مادانە دەبنە هۆی ئارەقەکردنێکی زۆر بۆیە لەش بێ ئاو دەبێت.

مرۆڤەکە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ و کەمبوونەوەی هەناسە دەبێت لە کاتی بە کارهێنانی زۆری هەندێ مادەی هێورکەرەوە و خێراکەرەوە کە دەبێتە هۆی نەگەیشتنی وزە و ئۆکسجین بە خانەکانی لەش . کاریگەریی مادەکان گەلێ زۆرن، بۆیە ئێمە تەنیا دەکرێت چەند خاڵێک باس بکەین بۆ هۆشیارکردنەوە و کەمکردنەوەی ئەو زیانانە.

٣- لە ڕووی دەروونییەوە

یەکێک لە خراپترین کاریگەرییەکانی دەرمان ئەوەیە مرۆڤی خراپ بە کارهێنەر بەرەنگاری نەخۆشییە دەروونییەکان دەبێتەوە وەکو دروستبوونی شیزۆفرینیا یان زیادبوونی شیزۆفرینیا گەر پێشتر لە مرۆڤەکە هەبووبێت.

مرۆڤەکە تووشی شڵەژان دەبێت و کاری نارێک دەبێت. مرۆڤی خراپ بە کارهێنەر هەر لە خۆیەوە ترس دای دەگرێت و بەبێ هۆ

دڵەڕاوکێ دەیگرێت. هەندێ جار گومان لە دەوروبەرەکەی دەکات کەچی هیچ شتێکیش ڕووی نەداوە. مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر هەندێ جار لە شوێنی سەیروسەمەرە و گومان لێکراو دەبینرێت یان لەگەڵ خەڵکی گومان لێکراو دەوەستێت و ڕەفاقەتیان دەکات کە دەبینی مرۆڤەکە خوێندەوارە، بەڵام لە شوێنی سەیر لەگەڵ مرۆڤی تاوانباردا دەوەستێت بۆ مەبەستی کڕینی هەندێ دەرمان. ئەو خاڵانەی کە باسمان کرد زۆر گرینگن بۆ بنبڕکردن و کەمکردنەوەی تاوان لە وڵاتدا. پێویستە ئاسایش کەڵک لەم زانیارییە هەڵسوکەوتە دەروونی و جەستەییانە وەربگرێت بۆ مەبەستی کەمکردنەوەی تاوان بەگشتی و تاوانی پێوەندیدار بە دەرمان بە تایبەتی.

یەکێک لە نەخۆشییە دەروونییەکان ئەوەیە کە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر کەسایەتیی گۆڕاوە و بیرکردنەوەی بەرامبەر شتەکانی ڕۆژانە زوو دەگۆڕێت و لە پڕ شتی سەیری لێ دەبیستی، وەکو نەچوونە دیدار و لە ناو جێ لە خەو مان و هەتا دوایی.

مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، ڕەنگە دوای وازهێنان لە هەندێ مادە تووشی گەڕانەوە بۆ حاڵەتی پێشوو ببتەوە کە پێی دەڵێن فلاش باک، ئەمە ئەوەیە کە مرۆڤەکە دوای ٤ مانگ یان زیاتر لە وازهێنان لەم مادانە دووبارە دەست دەکات بە بینینی خەیاڵی ناخۆش و یان تێکچوونی باری دەروونییەکەی وەکو لە کاتی خراپ بەکارهێناندا.

مرۆڤی خراپ بە کارهێنەر لە هەندێ کاتدا زوو تووڕە دەبێت و شەڕ بە مرۆڤی تر دەفرۆشێت و ڕێژەی تاوان لەو مرۆڤە زیاد دەکات.

مرۆڤی خراپ بە کار هێنەر تووشی شت لە بیرکردن دەبێت، هەندێک جار بۆ ماوەی زۆر دەخایەنێت و هەندێک جار کورت.

## مرۆڤی خراپ بە کارهێنەر کێیە؟

ئەو مرۆڤەیە کە ڕۆژانە کردوویەتییە خوو کە هەندێ مادە بە کار بهێنێت بێ ڕێنوێنیی پزیشکی و یاسایی جا ئەم مادانە پزیشکی بن یان کەلوپەلی ناو ماڵ و ئۆتۆمبێل و کارگە بن.

## هۆکارەکانی بە کارهێنانی دەرمان چییە؟

هۆکاری یەکەم: ئەوەیە هەندێک مرۆڤ دەرمان بە کار دەهێنێت بۆ گەیشتن بە دڵخۆشییەکی کورت تەمەن یان سەرخۆشییەکی کورت یان ڕاکردنێکی کورت لە واقیع. ئەو مرۆڤە بۆ چەند خولەکێک یان سەعاتێک هەست بە حەسانەوەی دەکات.

هۆکاری دووەم: هەندێک مرۆڤ مادەکان خراپ بەکار دەهێنن بۆ مەبەستی تاقیکردنەوە، هەندێک مرۆڤ هەر حەز دەکەن بزانن ئەم جۆرە دەرمانانە کاریگەریی چییان دەبێت لە سەر لەشی مرۆڤ.

هۆکاری سێیەم: هەندێک مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر ئەم مادانە خراپ بەکار دێنن بۆ مرازی شەڕخوازی و یاخیبوون. ئەم ڕێگەیە زیاتر لە لایەن هەرزەکاران و گەنجانەوە بە کار دەهێنرێت. مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر هەندێک جار هەل دەقۆزێتەوە لە هەندێک ڕووداو و کارەساتدا دەرمانی بێ هۆشکەر بە کار دەهێنێت بۆ ڕاگرتنی ورە لە یەک ئاستدا .

یان هەندێک هەرزەکار کە جگەرە دەکێشن بۆ ئەوەی بە دەوروبەرەکەیان ڕابگەیەن کە باڵق بوون.

هۆکاری چوارەم: بە دەگمەنیش هەیە لە ژیاندا کە هەندێک مرۆڤ لاساییی خەڵکی تر دەکەنەوە لە ڕووی خراپ بەکارهێنانەوە. منداڵ

حەزی دەکات جگەرەیەک لە دەم بگرێت وەکو باوکی یان مامی.

هۆ کاری تریش هەیە وەکو ئەو ناوەندە کۆمەڵایەتییە بچووکانەی کە هەن یان ئەو ماڵانە کە ئەو مادانەی تێیدا بە کار دێت ڕێژەی خواردن لەلایەن منداڵەکانەوە زۆرتر دەبێت لە منداڵانی تری دوور لە ناوەندەکە. هەروەها لە ڕووی جیناتیکەوەش منداڵێک لە دایک و باوکێکی خراپ بەکارهێنەر لە دایک بێت ڕێژەی مەترسیی کەوتنە داوی ئەم چەشنە مادانە لەسەری زیاترە لە منداڵانی تر.

تۆلێرانس: وەڵامدانەوەی لەشی مرۆڤ و توانای مرۆڤ بۆ قبووڵکردن و گونجان لەگەڵ کاریگەریی ئەو دەرمانەی بە کار هاتووە پێی دەڵێن "تۆلێرانس". ئەمەش لە ئەنجامی گۆڕانی لەشی مرۆڤ بۆ گونجان لەگەڵ کاریگەریی دەرمانەکەدا دروست دەبێت.

ئەو مرۆڤەی کە تۆلێرانسی لای دروست بووە، پێوستی بە بەکارهێنانی ڕادەیەکی زۆرتر هەیە لە دەرمانی بە کارهێنراو بۆ ئەوەی هەمان هەست و کاریگەریی لەلا دروست بێت، کە زۆریشی بە کارهێنا مەترسیی ژەهراویبوون و پشت پێ بەستنی بە دوایدا دێت.

ڕاهاتن: حاڵەتێکە کاتێک کە مێشکی مرۆڤ گۆڕانکاری بە سەر دادێت لە بەر بەکارهێنانی بەردەوامی مادەیەک، ئەگەر مرۆڤەکە ئەم مادەیە تەرک بکات ئەوا تووشی تامەزرۆیی، تۆلێرانس و زیانەکانی دوای وازهێنان دەبێت. کاتێک کە مرۆڤ کۆنترۆڵی خۆی لە دەست دەدات بەرامبەر مادەیەک یان هەڵسوکەوتێک، ئەمەش بە بەکارهێنان و خواردنی دەرمان سەرەڕای ئازاری دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتی، تا ڕادەیەک مرۆڤەکە ناتوانێت دەست لەم کارە هەڵ بگرێت. لێرەدا مرۆڤەکە نەخۆشە و پێوستی بە چارەسەری دەبێت.

ئێستا ئەمڕۆ دەکرێ زۆر بە باشی پێناسەی ڕاهاتن و پشتبەستن بکرێت، بەتایبەتی لە ڕوانگەی هێڵکاریی مێشک. زانایان کە سەیری هێڵکاریی مێشکی مرۆڤی ڕاهاتوویان کرد، دەرکەوت چۆن ئەم مادە کیمیاییانە پرۆتین و جین و گەیەنەرەکان "گواستنەوەی کارەبا" لە مێشکی مرۆڤەکە دەگۆڕن. کە ئەم نەخشەیەش تێک چوو، مێشک هەمان کاری خۆی ناکات و تا داواکارییەکەی مێشکی نوێ جێبەجێ نەبێت، ئەویش بریتییە لە زۆرتر خواردنی جۆری مادەی خوراو.

مەرج نییە پشتبەستن تەنیا بۆ مادە بێ هۆشکەرەکان بێت، ئێستا زانایان دان بە جۆری تری پشتبەستن دادەنێن، وەکو زۆر چوکلێت خواردن و قومارکردن و جووتبوونی زۆر و جلوبەرگ کڕینی ڕۆژانە و زۆری تر.

ئەم زانایانە لە یەک ڕوانگەوە قسە دەکەن، کە دەڵێن هەمان ڕێژەی دۆپەمین دەردەچێت ئەگەر بتەوێت کۆکاین بخۆیت یان قومار بکەیت. کە هەردووکیان تاموچێژکردنە لە کردارەکە یان کردەوەکە. ڕاستە هەردوو کردار زۆر لە یەک جیاوازن، بەڵام لە یەک سەرچاوە هەڵدەقوڵێن ئەویش ئارەزووی مرۆڤەکەیە بۆ کردن بە کارەکە.

## تامەزرۆیی بۆ بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان چییە؟

تامەزرۆیی بریتییە لە حەزێکی زۆر یان خۆ پێنەوەستان بەرامبەر دەرمان یان کەلوپەلی ناو ماڵ. هەروەها ئەم پێناسەیە کردەوەش دەگرێتەوە، چونکە قومارکردن و زۆر خواردن و زۆر ئەنتەرنێت و گەمەی ئەتاری کردن هەر هەموویان پێوەندییان بەتامەزرۆییەوە هەیە.

تامەزرۆیی بۆ شتێک گەر مرۆڤەکە دەسەڵاتی بەسەر شتەکەدا

نەشکێت، ئەوە بەرەو ڕاهاتنی دەبات، هەرچەندە تامـەزرۆیی لە مـرۆڤی ڕاهاتوو شـانبەشـانی پشت بەسـتن دەبێت و بەشـێکە لە ڕەوشتی مـرۆڤی ڕاهـاتوو. هەمـوو پشت بەسـتوویەک تـامەزرۆییی تێدا هـەیە، بەڵام هـەمـوو تامەزرۆیییەک پشت بەستنی لێ دروست نابێت.

لە ڕووی فـیزیکییـەوە کـاتێک کـە مـرۆڤ مـادەیەکی پشت بەسـتکار، خراپ بـەکار دێنێت، بە ڕێژەی گـەیشـتن بە پشت بەسـتن، ئەوا ئەو مـرۆڤە ڕێژەی پـێـشــوازیکەرەکــانی Receptor ئەم مــادەیە زیـاد دەکــات یان دەگۆڕێت لە ڕووی سروشتییەوە. ئەم مادانە وا دەکەن کە مرۆڤەکە زیاتر دۆپـەمـین Dopamine لە مـێشـکی دەربدات کـە بەرپرسـە لە خـۆشـکردنی دڵی مـرۆڤ، بۆیـە کـە ئەو مـادەیە لە مـرۆڤی خـراپ بەکارهـێنەر دەبڕێت، ئەم پێـشـوازیکەرانە بەبەتـاڵی دەمـێننەوە. مـێشـکی مـرۆڤـەکـە دۆپەمـین کـەمـتـر دەردەدات بۆ ئەوەی خـۆشی لە مـرۆڤـەکـە دروست بکـات. بۆیە مرۆڤەکە بێتاقەت و بێ دەسەڵات دەبێت بەرامبەر مادەکە و داوا دەکات زیاتر مـادەکـان بەکـار بهێنێت بۆ ئەوەی بگاتە هەمـان خـۆشی یان باری پێشوو.

لە VTA (ventral tegmental area) کـــــرداری دۆپەمـین دەردان لـەوێ دەست پێ دەکات کە ئـەمانەش کۆمەڵێ دەمارۆکـەی بچووکن لە ژێرەوەی مـێشک بەرپرسن لە دەردانـی دۆپەمین. کـە مـادەی خـراپکەر بەکـار دێت، دۆپـەمــین دەردەچـێـت و بـەرەو NA (Nucleus Accumbens) دەڕوات و بەپێشـوازیکەرەکـانی NA وە دەنووسـێت. بۆیە دەبـێـتـە هـۆی گـەیشـتن بە حــاڵەت و قـۆنـاغی خــۆشی. NA بەرپـرســە لە پـلانـدانـان و بڕیـاردان لە ژیانی مرۆڤ.

تامەزرۆیی Craving لەبەر چەند هۆیەک لە مێشکی مرۆڤ ڕوو دەدات،

ئەوانیش بریتین لە:

* نارێکی سیستەمی دۆپەمین یان ئۆپیەد لە مێشکی مرۆڤدا. ئەمە پێی دەڵێن سیستەمی بەخشین Reward Systen کە مرۆڤەکە شتێک لەم مادانە دەخوات، مێشکی مرۆڤەکەش دەست بە دەردانی دۆپەمین دەکات.

* نارێکی لە ڕێژەی سێرۆتۆنین. ئەمە لەم مرۆڤانەدا ڕوو دەدات کە زۆر خراپ مادەکان بەکار دەهێنن، بۆیە تامەزرۆییەکەیان پێوەندیی بە زۆر خواردن و خراپ بەکارهێنانەوە نییە.

* نارێکی سیستەمی گابا یان گلوتامینەریک لە مێشکی مرۆڤ. ئەم سیستەمە یارمەتیی هێمنکردنەوەی مرۆڤ دەدات و هێمنی دەکاتەوە بەرامبەر شڵەژان و تەنگاوبوون. کە مرۆڤەکە بەشێک لەم مادانە خراپ بەکاردێنێت کە مێشکی مرۆڤەکە هەڵدەستێت بە هێمنکردنەوەی مرۆڤەکە لە شڵەژان و دڵەڕاوکێ و نارێکی دەروون.

ئەگەر هەر یەکێک لەم سێ بەشەی لە سەرەوە باس کرا یان دۆزرایەوە لەلایەن ئەم مرۆڤانەی لە تاقیگە ئیش دەکەن، ئەوە دۆزینەوەی چارەسەری بۆ مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر ئاسانتر دەبێت و هەروەها ئەم نارێکییانە لە ڕێگەی دەرمان چارەسەر دەکرێت بە ڕێگەیەکی باشتر.

دووەم بەش لە مێشکی مرۆڤ کە بەرپرسە لە هەست و تامەزرۆییدا بریتییە لە ئەمیگدەیل Amygdale، ئەم بەشە داوا دەکات لە مرۆڤ کە حەزی لە چ بێت بیکات. ئەم بەشە کە لە کارە داوا یان پێوەندی بە بەشی پێشەوەی کۆرتێکس Cortex دەکات کە بەرپرسە لە پلاندانان و چۆنیەتی کەسایەتی و بیرکردنەوە لە ڕابردوو. بۆیە بەشی دووەمیش هەندێک جار بەرپرسە لە دووبارەبوونەوەی تامەزرۆیی.

## لە ڕووی لێکۆڵینەوە و یاساییەوە

ئەوەی کـە دەرمـان دەخـوات بە ڕادەیەکی زۆر لـە ڕووی کۆمـەڵایەتی و تەندروسـتـی و دەروونی و هەڵسـوکـەوتەوە پێوسـتـی بە چاودێری هـەیە. چونکە ئەم مـرۆڤـە لە ژێر کـاریگەریی ئەم دەرمـانانەیە و هەمـوو توانا عەقـڵـییـەکـانی مرۆڤـەکە ئامادە نیـیە و جەسـتـەی ئەم مرۆڤـە بە پێی پێوستی خۆی کـارەکانی خۆی ناکات. لە بەشـەکانـی داهاتوو باس لە کـاریگەریی و جـۆرەکـانـی دەرمـان دەکـەین و ڕۆڵی ئەو مـادانە نیـشـان دەکـەین لە سـەر تـەندروسـتـی و ئەو تاوانانـەی پێـوەندییـان بە مـادە هۆشبەرەکانەوە هەیە.

لە یاسـای عێراقدا هاتووە کە مرۆڤـی سەرخۆش و کـەمعـەقڵ ڕوکنی مـەعنەوییـان تێدا نیـیـە، بۆیە تاوانـەکـەیان لەسـەر کـەم دەبێـتـەوە بۆ تاوانـێکی بچـووکـتـر لـەوەی پێـشـوو یان دەکـرێت لێـبـووردنیـان بۆ دەربکرێت، چـونکە مـرۆڤی خـراپ بـەکـارهێنـەر، مـرۆڤـێکە لـە ژێر کـاریگەریی ئەم مـادانەیە و تەواوی بیـری لەلای خـۆی نیـیـە ئەگـەر هەر شـتێکیش بکات بـە ئیـرادەی تەواوی خـۆی نەبووە، کـە ئیـرادەشی لەگەڵ نەبێت واتا ڕوکنی مەعنەویی دیار نییە یان تێیدا نییە.

هەر لەبـەر ڕۆشنایی ئەم خـاڵانەدا پێـوسـتـە چاوێک بەو کـێـشـانەی دادگا بخشێندرێتـەوە کە ساڵانێکە چەند مـرۆڤێک ژیانیان لـە بەندیخانە دەبەنـە سـەر لـەبەرئەوەی لە ڕابردوودا بـەسـەرخـۆشی مـرۆڤـێکیـان کوشـتـووە یان لە کـاتی سـەرخـۆشـیـدا دەسـتیـان بۆ مرۆڤـێک بردووە. هـەندێک لە مـادەکان توانای سێکسی و دەردانی هۆرمۆنەکـانی مـرۆڤ زیاد دەکـەن، بۆیە هـەندێک مـرۆڤی خـراپ بەکـارهێنەر دەبنە نێـچـیـری نەزانین و خەڵکی خـراپ. لە ژیانی ئەمڕۆدا کـەسانێک هەن ئێـسـتا دەیان

منداڵ دەچەوسێننەوە بۆ مرازی خۆیان، یان ئافرەت بەکاردەهێنن لە سنوورەکان بۆ گواستنەوەی مادەی هۆشبەر و سڕکەر و مەبەستیان ئەوەیە کە وڵاتەکەمان تێک بدەن. زۆربەی زۆری ئەو منداڵانە کە ڕووبەڕووی خراپ بەکارهێنان دەبنەوە بە ئارەزووی خۆیان نەبووە بەڵکو بەهۆی چەوسانەوە و زۆرداریی کۆمەڵگەوە بووە.

## جیاوازی لە نێوان دەرمانی یاسایی و نایاسایی

نەبوونی هۆشیاری کۆمەڵایەتی و پزیشکی پێویست دەبێتە بەربەستێک لە بەردەم تێگەیشتن و هەڵسەنگاندنی چەند مادەیەک وەک مادەی ترسناک و بە نایاساییکردنیان. لە هەمان کاتدا هەندێکی تر کە ملیۆنەها خەڵک پێوەی دەناڵێنی وەکو جگەرە و خواردنەوەی ئەلکهوول کە هۆی سەرەکیی خراپبوونی جگەر و مردنی لێ دەکەوێتەوە، هیچ هەوڵێک ناکرێت بۆ بە نایاسایی کردنیان. خواردنەوەی قاوە و کۆلا و کۆفیش کە کافاینیان تێدایە، کافاین کە مادەیەکی ورووژێنەرە «بەخەبەرت دێنێتەوە»، جێگەی پرسیارە. ئەم مادەیە کە ڕۆژانە بە ڕێژەیەکی زۆر دەخورێتەوە، بێ هیچ وردبوونەوەیەک لە پێکهاتەکەی پرسیارێکی ترە. مەرجە هەموو مادەیەکی ترسناک بە نایاسایی بکرێت تەنیا بۆ مەبەستی پزیشکی نەبێت، مەرجیش نییە هەموو مادەیەکی ورووژێنەر بنبڕ بکرێت. کۆفی زۆر خواردنەوە بە بەردەوامی کە کافایانی تێدایە کار لە مێشکی مرۆڤ دەکات و بێ خەوی دروست دەکات، بێخەوی و شڵەژان و شێوان و ماندووبوونی لێ دەکەوێتەوە. بۆیە هۆشیاری لە کەمخواردنەوەی قاوە و کۆلا و چا زۆر گرینگە.

چۆن دەکرێ بزانی منداڵەکەت مادەی هۆشبەری بەکارهێناوە:

* نەمانی کەلوپەلی ناو ماڵ و فرۆشتنی لەلایەن منداڵەکەتەوە بۆ پەیداکردنی بڕێک پارە و کڕینی ئەو مادانەی کە دەیەوێت.
* خواردن نارێکی منداڵەکەت، ڕەنگە ببێتە هۆی لاوازی منداڵەکە و کێشیشی دابەزێت.
* دوا کەوتن لە وانەکانی قوتابخانە و دەرنەچوون.
* درۆ کردن و لە دیدار دواکەوتن.
* سەرخۆشی و دەنگ قورسبوون هەندێک جار.
* ڕوخساری دەگۆڕێت و پێستی وشک دەبێتەوە، چاوەکانی سوور هەڵدەگەڕێن.
* زوو زوو دەموچاوی دەشوات و بۆن لە خۆی دەدات بۆ ئەوەی پەرەفەنێلیا بشارێتەوە.
* خەواڵوو و بێتاقەتە و هەندێک جار دەموچاوی ڕەش و پیس دێتە بەر چاو.
* مانەوە لە ناو جێگە و درەنگ لە خەو هەستان و سەرئێشە.
* تێکچوون و گۆڕانی کەسایەتیی منداڵەکەت بە شێوەیەکی خێرا.
* لەدەستدانی کار و بێ بڕوایی لە کردەوەکانی.
* تێکچوونی باری دەروونیی لە پڕ و تووڕەبوونی خێرا بەبێ هۆ.
* زیادبوونی ترس لە منداڵەکەت و تووشبوون بە پەرەنۆیە.

نیشانەکانی خراپ بە کارهێنان ڕەنگە نیشانەی جەستەیی بن یان کۆمەلایەتی یان کردەوەیی بن. ئەم ڕەوشتانە یان کردارانە سەد لە سەد نییە کە منداڵەکەت ئەم مادانە خراپ بەکار دێنێت، بەڵکو ڕێگەیەکە بۆ ناسینی بەشێوەیەکی باشتر. دەکرێ مرۆڤی بەکارهێنەر لە ڕێگەی

پەرەفەنێلیا (Paraphenillila) بناسرێتەوە و دەست بە سەر کەلوپەلەکانی دابگیرێت. پەرەفەنێلیا (Paraphenillila) لە بەشی پاراستن و بنبڕکردنی مادە هۆشبەرەکان بەدرێژی باس دەکرێت.

# بەشی سێیەم

# جۆرەکانی دەرمان و کاریگەرییان

## ئەلکهوول

بەکارهێنانی ئەلکهوول وەکو بەکارهێنانی هەموو جۆرە دەرمانێک هەمان هۆی بەکارهێنانی هەیە، هەندێک کەس بۆ تاقیکردنەوە، هەندێکیش بۆ چێژ وەرگرتن لە کات، هەندێکیش بۆ مەبەستی شەرم شکاندن بەکاری دێنن. جا هەر هۆیەک بێت، ئەوەی گرینگە کە باس بکرێت ئەوەیە کە ئەم مادەیە زیانەکانی گەلێک زۆرن ئەگەر بۆ مەبەستی پزیشکی یان خاوێنکردنەوە بەکار نەهێنرێت.

هەندێک جار هۆی خواردنەوە دەگەڕێتەوە بۆ دوودڵی لە مرۆڤدا، مرۆڤەکە هەر کاتێک دڵی توند بێت هانا بۆ خواردنەوە دەبات. ئەم مرۆڤە نارێکییەکی دەروونیی هەیە پێویستی بە چارەسەری هەیە.

ئەم مادەیە پۆلین دەکرێت بۆ خاوکەرەوە Depressant. کە کار لە کۆئەندامی دەمار دەکات و خاوی دەکاتەوە.

پێش هەموو شتێک ئالوودەبوونی ئەلکهوول Alcoholism چییە، ئەمە بریتییە لە کاریگەریی ئەلکهوول لەسەر مرۆڤ لە ڕووی دەروونی، کۆمەڵایەتی، فیزیکی، کردەوە و ئیش و کارەوە. پەشیمانییەکی گەورەی بەدواوە دێت، چونکە مرۆڤی ئالوودەبووی ئەلکهوول زمانی هێواش دەبێت لە قسەکردن و لە خەو درەنگ هەڵدەستێت و لە کار دادەبڕێت و جێگەی متمانە نابێت. لە دواییدا ئالوودەبووی ئەلکهوول ئالای سپی

بەرز دەکاتەوە بەرامبەر ویستی خۆی و لاوازی نیشان دەدات بۆ گرتنەبەری ژیانێکی کۆمەڵایەتیی هۆشیار. مرۆڤی ئەلکهوولیک باری دەروونی و جەستەییی ناخۆش و خراپ دەبێت. کە بە زەحمەت واز لە ئەلکهوول دێنێت و بە زەحمەتیش بەرگەی ئازارەکانی وازهێنان دەگرێ.

ئەم مادەیە ئەگەر لەگەڵ تابلێتی تریش بخورێت، ئەوە دەرەنجامی خراپ و کارەساتی ناخۆشتری لێ دەکەوێتەوە، وەکو ژەهراویبوون و لەخۆچوون و مردن.

بەبێ هیچ گومانێک ئەلکهوول زیاتر زیان بە خەڵک دەگەیێنێت لەو دەرمانە نایاساییانەی وەکو کۆکە، کەنەبیس و هیرۆین. سەرژمێرییەکانی ڕۆژئاوا دەیسەلمێنن کە ئەوەی زۆر خەڵک دەکوژێ و ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتیی نارێکدا، ئەلکهوولە بەڵام لە تێڕوانینی خەڵک ئەم شتە نابینرێ؛ چونکە مرۆڤ پێکهاتەیەکی ئاڵۆزە و زۆر بەزەحمەت هەندێ کاریگەریی دەناسرێتەوە یان دەگەڕێنرێتەوە بۆ کردەوەیەکی تووشیاری یان مادەیەکی تووشیار کە مرۆڤێک هەموو تەمەنی ناکرێ لەبەر ڕۆشناییی لێکۆڵینەوە دابنرێت. ئەمە کارێکی زۆر گرانە توانایەکی زۆری دەوێت لە ڕووی ئابووری و کارەوە.

لە پێناسەی درەگدا هاتووە کە ئەلکهوولیش درەگە وەکو هەموو جۆرەکانی تری درەگ. یەکێک لە زەرەرەکانی ئەلکهوول ئەوەیە ئەگەر بە ڕادەیەکی زۆر بخورێتەوە یان بەبەردەوامی، ئەوەیە کە خەڵک ئالوودە دەکات و مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر کۆنترۆڵ لەدەست دەدات و ڕێژەی تاوانیش زۆر دەبێت لەبەر خراپ بەکارهێنان. هەندێک جار مردنیشی لێ دەکەوێتەوە ئەگەر زیادەڕۆیی تێدا بکەی یان تێکەڵ بکرێت لەگەڵ

مادەی تردا.

لە وڵاتی بەریتانیادا وشەی خواردنەوەی مەعقوول Reasonable Drinking بەکار دەهێنرێت کە لەلایەن حوکمەتەوە دانراوە بەرێژەی حەفتانە هەر حەفتەیەک پیاو ڕێنوێنی دەکرێت لە بیست و یەک بەش و ئافرەت چواردە بەش زیاتر نەخواتەوە.

ئەم دابەشکردنە لە ڕووی تەندروستی و پزیشکییەوە نییە، هەموو کات خواردنەوە زیانی زۆرتر بووە لە سوودەکانی. ئەم دابەشکردنە تەنیا بۆ سنووردارکردنی خواردنەوە و هۆشیارکردنەوە بەکار دێت.

کە پاینتێک یان دووان لە ئەلکهوول دەخورێتەوە، مرۆڤەکە هەست بە دڵخۆشی دەکات و تۆزێک مورتاح دەبێت. بەڵام کە بەردەوام دەبێت، تووشی زمان گرانبوون و کۆنترۆڵ نەکردنی زات و هەستەکانی دەبێت. ئەگەر بەردەوام بێت تا دەگات بەڕادەی ٥٠٠- ٨٠٠ مللی گرام لە ئەلکهوول لە هەر سانتیمەترێک لە خوێن ئەوا مرۆڤەکە گیانی لەدەست دەدات.

## کاریگەریی کورتخایەنی ئەلکهوول لەسەر مرۆڤ:

* چونکە ئەلکهوول کۆئەندامی دەمار خاو دەکاتەوە، بۆیە دەبێتە هۆی زمان خاو بوونەوە و کۆنترۆڵ لەدەستدان.
* ئەوەی زۆر دەخواتەوە تووشی هانگۆڤەر دەبێت (لەش ئێشان و ڕشانەوە لە ڕۆژی دوای خواردنەوە)، کە ناتوانێ خواردنیش بخوات.
* ئەلکهوول خواردنەوە لە سەرەتاکەی تۆزێک دڵی مرۆڤ خۆش دەکات بەڵام لە دوای خواردنەوە مرۆڤ بێ تاقەت و نیگەران دەبێت. لە هەندێک کەس، کردەوەی توندوتیژی لێ پەیا دەکات لە کاتی

خواردنەوە. کە ئەمەش دەبێتە زێدەبوونی تاوان لە شەقام و کۆڵان و بارەکاندا.

* هیچ گومانی تێدا نییە ئەلکهوول نارەحەتییەکی زۆر دروست دەکات لە کاتی خەو و خەوی قووڵیش نارێک دەکات.
* ئەلکهوول خواردنەوە دەبێتە هۆی کۆنترۆڵ لەدەستدان، بۆیە کارەساتی ئۆتۆمۆبێلی زۆر لێ دەکەوێتەوە و سەلمێنراوە کێشە کۆمەلایەتییەکان زۆر دەکات بۆ نموونە زێدەبوونی ڕێژەی جیابوونەوە.
* هەندێ جار دەبێتە ژەهراویبوونی مرۆڤەکە، هەندێ جار مردنی لێ دەکەوێتەوە.
* دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئاو لە لەشی مرۆڤ، مرۆڤ سەری گێژ دەخوات و نازانێ تێنوویەتی یان نا. هەروەها پێستی سوور دەبێتەوە.

## کاریگەریی درێژ خایەن

١- لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە ئەلکهوول کاریگەریی هەیە لە تێکشکانی جگەر و نەخۆشیی درێژخایەن، یان کوشتنی مرۆڤی ئەلکهوولخۆر.

٢- ئەلکهوول دەبێتە هۆی ئازاری گەدە و سووتانەوەی درێژخایەن. هەروەها مرۆڤ تووشی شێرپەنجە دەکات.

٣- ئەلکهوولخۆرێکی زۆر، تەرککردنی ئەنجامی خراپ دەبێت. تووشی لەرزین و بێزاری و ئارەقەکردن و سەرئێشە دەبێت. هەندێ جار دەبێتە هۆی بوورانەوە و خوێن نەچوون بۆ مێشک، مرۆڤەکە لەم حاڵەتە دەمرێت.

٤- کاریگەریی دەبێت لە دروستبوونی منداڵ، ئەگەر لە شەوی جووتبوون

ئەلکهوول بخورێتەوە، یان ئافرەتێکی سکپڕ ئەم مادەیە بخواتەوە.

٥- ئەم مادەیە مرۆڤ ئالوودە دەکات، ئەوەی دەیخوات پاش ماوەیەک تووشی تامەزرۆیی Craving دەبێت بۆ دووبارە خواردنەوەی. کە ئەمەش کار لەباری مادی و کۆمەڵایەتی و دەروونیی مرۆڤەکە دەکات.

٦ _ دەبێتە هۆی لەبارچوونی منداڵ لە سکی دایکی ئەگەر دایکی دووگیان مەشرووبخۆر بێت. ئەو منداڵەش کە لە دایک دەبێت مەترسی لێ دەکرێت تووشی شێوانی جەستەیی یان کەمعەقڵی بێت.

سەرەڕای ئەوەی کە ئەلکهوول دەبێتە هۆی نارێکی خەو، ڕێنوێنی بۆ ئەلکهوولخۆر ئەوەیە، کە نووست لەسەر دەم نەخەوێت، چونکە هەندێ جار ڕشانەوەی لەگەڵدا هەیە و لە ئەنجامدا مرۆڤەکە لە ناو ڕشانەوەی خۆی دەخنکێت.

## شێوازی خواردن:

ئەلکهوول ئەوەی کە باوە دۆخەکەی شلەیە دەخورێتەوە لە ڕێگەی دەم. ئەم مادەیە لە هەندێ کارگەدا لەگەڵ مادەی تر تێکەڵ دەکرێت بۆمەبەستی پاککردنەوە. هەروەها لە هەندێ دەرمانیشدا هەیە بۆمەبەستی پزیشکی بەکار دێت، هەندێ کەس بە شێوەیەکی خراپ بەکاری دێنن.

# کۆکە

کۆکە یەکێکە لە بەهێزترین ستیمولانت لەسەر مرۆڤ «بەرزکردنەوە و ڕووخانی کۆئەندامی دەمار». کۆکە لە ڕووەکی کۆکە دەردەهێنرێت، لە بنەڕەتدا شوێنی ئەم ڕووەکە لە باشووری ئەمەریکادایە.

کۆکاین دوو جۆری هەیە: کرەک کە Cocaine Hydrochloride کە لە شێوەی ورتکە بەردی بچووکە کە دەکرێ لە جگەرە بکرێت و لە ڕێگەی دەرزی بە خراپی بەکار بهێنرێت. کرەک دروست دەکرێت لە تێکەڵکردنی کۆکاین هایدرۆکلۆرید لەگەڵ ئەمۆنیا یان سۆدیۆم بیکاربۆنەیت کە پاودەری کێک دروستکردنە Backing powder لەگەڵ ئاو، ئینجا وشک دەکرێتەوە لە ڕێگەی گەرمکردن.

جۆری دووەم پاودەرە Powder تۆزێکی سپییە، کە پێی دەڵێن کۆکاین هایدرۆکلۆرید لە شێوەی کریستاڵییە، کە دەکرێت ئەم مادەیە بە خراپی بەکار بهێنرێت لە ڕێگەی لووتەوە، یان لەگەڵ ئاو تێکەڵ بکرێت و بە سرنج لێ بدرێت.

کۆکاین پاودەر یەکەم جار پاک کرایەوە لە ناوەڕاستی ساڵانی ١٨٠٠ دا. پێشتر پاک نەدەکرایەوە و هەر ڕووەکی کۆکە بەکار دەهات لە ڕێگەی دەم و بە شێوازی جوین.

## کاریگەریی کورتخایەن:

* بەکارهێنانی ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی کەم خۆراکی، بەڵام کاتێک ئەم دەرمانە کاریگەریی نامێنێت، مرۆڤەکە هەست بە برسیبوون و ماندووبوونی زۆر دەکات.

* زۆر بە خێرا بەکارهێنەر هەست بە دڵخۆشییەکی زۆر دەکات لە دوای بەکارهێنانی ئەم دەرمانە بۆ ماوەیەک، ئەم ماوەیەش دیاری دەکرێت بەپێی ڕێژەی خوراو لەگەڵ ماوەی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە.

ماوەی کاریگەریی کۆکاین لە مێشکی مرۆڤ کورتە، هەرکە مادەی کۆکاین مێشکی جێ هێشت، مرۆڤەکە تووشی ناڕەحەتی و ماندووبوون و خەمناکی و هەستکردن بە بێزاری دەکات لەگەڵ دەوروبەری ئەمەش پێی دەڵێن تێکشکانی کۆکە Coke Crash

* بەکارهێنەر هەست بە هێزێکی زۆر دەکات و هەست بەماندووبوون ناکات. ئەو کەسانەی کە کرێکارن یان کاتی ئیشکردنیان زۆرە ئەم مادەیە بەکار دەهێنن، چونکە دوای بەکارهێنانی ئەم مادەیە هەست بە باوەڕ بەخۆبوون دەکەن.

* ئەم مادەیە دەبێتە هۆی گوێ بە ئازار نەدان و گرینگی نەدان بە نەخۆشی، ئەو کاتەی کە مرۆڤەکە لە ژێر کاریگەریی ئەم دەرمانەدایە. ئەوانەی کرەک دەکێشن تووشی گرانیی هەناسەدان دەبن و سینگیان دێشێت و زۆر دەکۆخن و خوێن لە سینگیان دێت. ئەم مادەیە ئازار بە گورچیلە و سییەکانیش دەگەیەنێت.

* چونکە ئەم دەرمانە ستیمولانتە، بەکارهێنانی ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی گەورەبوونی ڕەشایی چاو، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، زۆر بوونی لێدانی دڵ و تەسکبوونەوەی دەمارەکان.

* مرۆڤەکە زۆر ئارەقە دەکات لە کاتی بەکارهێنانی ئەم مادەیەدا.

* ئەم دەرمانە دەبێتە هۆی کەم خەوی، یان نارێکی خەو.

## کاریگەریی درێژخایەن:

ئەم مادەیە مرۆڤ رادەهێنێ لە ڕووی فیزیکی و دەروونییەوە. ئەگەر بە ڕادەیەکی زۆر بە کار بهێندرێت و بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی ڕاهاتن لەسەر مادەکە.

* دوای بە کارهێنانی زۆر دەبێتە هۆی دڵ وەستان یان هەندێک جار هەناسە وەستان یان هەناسە تەنگی. یان هەندێک جار دەبێتە هۆی نەگەیشتنی خوێن بەمێشک و لە ئەنجامدا بوورانەوە یان مردن ڕوو دەدات.

* دوای وازهێنان لەم مادەیە، بەکارهێنەر تووشی "پارانۆیە" دەبێت واتە تووشبوونی ترس لە خۆڕا بە بێ هۆ.

* ئەگەر بەکارهێنەر ڕاهاتنەکەی لە ڕێگەی دەرزییەوە بێت، ئەوا دەوروبەری دەمارەکانی دەستی هەو دەکەن و پەڵەی ڕەش و ماکی ڕەش و سوور دەگرێت. ئەگەر بەکارهێنەر بەکارهێنەرێکی سەرەتایی بێت. بەڵام ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر ئەم مادەیە خراپ بەکار بهێنێت ئەوا دەبینین، دەمارەکانی دەوروبەری ملی شوێنی خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیەیە. لە کۆتاییدا ئەم مرۆڤە هیچ هەست بە خۆشی ناکات، یاخۆ کە دەبینین هەموو دەمارەکانی شێواون، هەڵدەستێت بەگەڕان بە دوای دەمارەکانی نێو گەڵی. کە ئەمەش بەمانای کۆتاییهاتنی ژیانی ئەم مرۆڤەیە.

* ئەگەر دەرزی بگۆڕدرێتەوە لە نێوان بەکارهێنەران، هەندێک جار دەبێتە هۆی گواستنەوەی هێچ ئای ڤی HIV و هیپەتیتس.

* پاش بەکارهێنانی زۆر لەلایەن بەکارهێنەران، لووتی بەکارهێنەر دەسووتێتەوە و هەو دەکات، یان ئاوی لێ ناوەستێ. کە بۆ ماوەیەک ئەم مادەیە دەکێشرێت، دەبێتە هۆی برینی لووت کە چابوونەوەی نییە. زۆر جار ئاوکردنی چاویشی بە دواوەیە.

* لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە، زانایان پێیان وایە، ئەوەی کرەک دەکێشێت، هەندێک جار هەڵسوکەوتی توندوتیژ و دڕندانەی دەبێت. ئەگەر پێویستی بە پارە بوو نەیتوانی لەڕێگەی ئیش یان ڕێگەی یاسایی دەستی بکەوێت، هانا بۆ دزی و تاوان دەبات. هەندێک جار دەبێتە هۆی باوک یان دایک کوشتن کە پێی دەڵێن Paracide.

**شێوازی خواردن:**

ئەم مادەیە کە پاودەر بێت هەڵدەمژرێت لە ڕێگەی لووتەوە.

هەروەها پاودەری کۆکاین تێکەڵ دەکرێت لەگەڵ ئاو بۆ ئەوەی لە ڕێگەی دەرزییەوە لێ بدرێت.

کۆکاین هایدرۆکلۆرید دەگۆڕێت بۆ پارچەی گونجاو کە پێی دەڵێن فری بەیس Free base بۆ ئەوەی لە جگەرە بکرێت و بکێشرێت.

هەروەها لە شێوەی کراک کۆکایندا هەیە کە پێک دێت لە کۆکاین هایدرۆکلۆرید و ئەمۆنیا یان سۆدیۆم بیکاربۆنەیت "سۆدا". کە دەکێشرێت لە ڕێگەی بۆڕی یان پایپ و قوتووی لاستیک و شووشە.

## کەنەبیس Cannabis

ئەم ئاڵۆزەیە شێوگە کیمیاییەکەی تێترا هایدرۆ کەنەبینۆڵە (THC).

ئەم ڕووەکــە پۆلین دەکــرێت بۆ ســتــیــمــولانت، چونکە مــرۆڤ بەرز دەکاتەوە و بۆ هۆلیسینـەیت، چونکە سیفـەتی شێواندن و لـەدەستدانی هەستـەکانی مرۆڤی هەیە (گوێبیستن، تامکردن، بۆنکردن، بیرکردنەوە، بینین). مەبەست لێرە بینینی شت و گوێ لێبوونی شت و تامکردنی شت و ... هتد.

ئەم مـــادەیە لـە ڕووەکی کـــەنەبیس دەردەهـێنرێت، بـەزۆری هـەیـە لە ئەفغانستان و مۆرۆکۆ. کەسانێکیش هەن لە ماڵ دەیچێنن و بازرگانیی پێــوە دەکــەن بـەدزی لە ڕێگەی بەکارهێنانی کــارەبا و پلـەی گــەرمــیی پێویست، کەسانێکیش هەن بەئاشکرا دەیچێنن، چونکە ئەم ڕووەکەیان پێ جوانە.

ئەم ڕووەکــە بەشـێوەی جـیـاواز دەخـورێت و جـۆری گــەلێک زۆرە. ئەم مادەیە، دەکێشرێت، تێکەڵ دەکرێت لەگەڵ چا و کێک و لە پایپی نێرگلە دەکرێت و لە هی لوولە و تولی تریش کە شێوەیان جیاوازە. کاتێک ئەم مــادەیە دەخــورێت، پێـویسـتـی بە ٦٠ خــولەک هـەیە بۆ ئـەوەی کارەکـەی خۆی بکات، بەڵام کاریگەرییەکەی بۆ ١٢ سەعات دەمێنێتەوە.

جۆرەکانی ڕووەکی کەنەبی زۆرن، بەڵام شێوە باوەکانی ئەمانەن:

وید یان گــراس: ئەم جــۆرە نۆرمــالەکــەیـەتی لە ڕێگەی وشککردنەوەی

گەڵاکانی کەنەبیسەوە دەست دەکەوێت. ئەم ڕووەکە کە وشک کرایەوە، دەکێشرێت لە ڕێگەی تێکەڵکردن لەگەڵ جگەرە.

ئۆیل یان ڕوون: لە قوتووی بچووک دادەنرێت، ئەمە شلەی ڕووەکی کەنەبییە، ڕەنگەکەی زۆر تاریکە و بە دەستی مرۆڤەوە دەنووسێت، چونکە لینجە. ئەمە هەرزانترینیانە لە ڕووی نرخەوە.

ڕێزین: کە لە شلەی ڕووەکی کەنەبی دروست دەکرێت و بە سەرک هەیە لە شێوەی جیاواز وەکو لاکێشە و خڕ و... هتد.

سینسیمێلا: ئەمە جۆرێکی تری کەنەبییە، ئەم ڕووەکە تەنیا مێیەی ڕووەکەکەیە و هەڵاڵەی دروست نەکردووە. ئەم مادەیە دوو ئەوەندە زیاتر (تی ئێچ سی) تێدایە لە وید.

مەروانە: ئەم جۆرەیان لە گەڵا و گوڵی ڕووەکی کەنەبی دروست دەکرێت.

سکەنک: بۆندارە و زۆر بەهێزە لە ڕووی مادەی (تی ئێچ سی) وەکو سینسیمێلا و زیاتریش، نرخەکەشی گرانە لە بازاڕ.

جۆرێک لە جۆرەکانی ڕووەکی کەنەبی بریتییە لە کەنبیس ئیندیکا Cannabis Indica کە بەهێزترە لە جۆرەکانی تر و دەبێتە هۆی لەدەستدانی هەستەکانی مرۆڤ بۆ ماوەیەکی کورت وەکو بینین و بیستن و ئەوانی تر. لە هەمان کاتدا کەنەبیس سەتیڤاCannabis Sativa تواناکەی لاوازترە لە کەنەبیس ئیندیکا کە نابێتە هۆی لەدەستدانی هەستەکان.

**کاریگەریی کورتخایەن:**

* مرۆڤ دەست بە قسەکردنێکی زۆر دەکات، دڵی بۆ چەند خولەکێک خۆش دەبێت و هەست بە ئیسراحەت دەکات، ئەگەر کەمێک لەم مادەیە بخوات. هەروەها کۆنترۆڵی کەم دەبێتەوە بۆ نزیکەی نیو سەعات بۆ سەعاتێک بەپێی جۆری ئەو مادەیەی کە خواردوویەتی. مرۆڤەکە لە واقیع دوور دەکەوێتەوە و شتی ورد و لۆجیکی پێ ناکرێ، وا دەکات لەگەڵ مۆسیقا و تام و ڕەنگ زۆر تێکەڵ بێت. بەڵام کە ئەم خۆشییە ڕۆیشت و کاریگەریی نەما، یەکسەر مرۆڤەکە تووشی ترسێکی بێ هۆ دەبێت و شتی لە بیر دەچێتەوە. بەڵام ئەگەر زۆر لەم مادەیە بخوات ئەوە هەست بە ترس دەکات و تووشی هالوسینەیشن دەبێت.
* تی ئێچ سی، توانای هالوسینەیشنی هەیە لەسەر مێشکی مرۆڤ، کە وا دەکات بۆ ماوەی چەند خولەکێک هەر لە خۆیەوە شت ببینێت و دەنگی گوێ لێ بێت و هەست بەنەزانینی کات بکات «کات لەلای زۆر هێواش دەبێتەوە».
* کاریگەریی گەورەی هەیە لەسەر لێدانی دڵ و نارێکیکردنی. لە دوای کێشان دەبێتە هۆی کەمیی پەستانی خوێنیش، ئەگەر هەستێتەوە لەناکاو دەبێتە هۆی سەرسووکی و سەرسووڕان.
* برسیبوونێکی زۆری بەدوا دێت لە دوای کێشان، پێی دەڵێن مۆنچیس Munchies. ئەگەر لەگەڵ جگەرە بکێشرێت، نارێکی دروست دەکات، کەنەبیس ئیشتیای خواردن زیاد دەکات، بەڵام جگەرەکێشان کەمی دەکاتەوە. ئەوەی شایەنی باسە، مێشکی مرۆڤ ناتوانێت لەژێر

کاریگەریی دوو فشاری مادەی جیاواز بێت لە یەک کاتدا بێ ئەوەی لە حاڵەتی ئێمیرجێنسیدا نەبێت؛ چونکە جگەرە کار دەکات لە وروژان و زیادکردنی ئەسید لە گەدە و هەروەها جگەرەکێش تووشی نەخۆشیی گەدە دەبێت. بۆیە کاری ئەم دوو مادەیە جیاوازە.

* ئەم مادەیە ئەگەر زۆر بخورێت دەبێتە هۆی وشکبوونی لەش لە شلە، وەکو ئێستاسی و ئەلکهوول. لەشی مرۆڤ پێویستی بە ئاو دەبێت و زۆر جار مرۆڤەکە دێنێتە ڕشانەوە.
* یەکێک لە هەرە کاریگەرییە خراپەکانی لەسەر ژیانی کۆمەڵایەتی مرۆڤ ئەوەیە کە ئەوەی زۆر مادەی کەنەبیس دەکێشێت، زۆر گوێ بەمەترسی نادات و خێرا سەیارە لێ دەخوڕێت و لە ماڵەوە گوێ بە پاککردنەوە نادات.
* ئەم مادەیە تێنووت دەکات و لێوەکانت وشک دەکات.
* خواردنی دەبێتە هۆی سووربوونەوەی چاو و گەورەبوون و جوان بوونی ڕەشی چاو.

**کاریگەریی درێژخایەن:**

* ئەگەر بەبەردەوامی بکێشرێت و بەڕێژەی زۆر لەگەڵ جگەرە، دەبێتە هۆی هەناسەتەنگی، نەخۆشیی سییەکان و شێرپەنجەی سییەکان.
* کەنەبیس، چونکە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ و نزمبوونەوەی پەستانی خوێن، ئەوا مەترسییەکی زۆری دەبێت لەسەر دڵ و کۆئەندامی گواستنەوە بەتایبەتی ئەوانەی دڵیان تەواو نییە.
* کەنەبیس مرۆڤ ڕادێنێ لە رووی دەروونییەوە، هەندێک کەس بە سەختی دەزانن تەرککردنی ئەم مادەیە، دوای تەرککردنی مرۆڤەکە

تووشی کـــــاریگـەریی وازهـێنـان Withdrawal Symptoms دەبێت. ئەوانەی بە ڕێژەیەکی زۆر دەیکێشن ڕەفتاری گومان لێکراویان لێ دروست دەبێت و ترسیان بە دەموچاوەوە هەیە.

* کاریگەریی لەسەر کەمکردنەوەی دروستکردنی منداڵ هەیە لە نێر و مێ. ئەم مادەیە دەبێتە کەمکردنەوەی سپێرم و کەمکردنەوەی هێلکە ئامادەبوون. هەروەها ئافرەتی سکپڕ ئەگەر شەش جار بیکێشێت دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کێشی منداڵ.

* ئەوەی بە بەردەوامی کێشاویەتی یان خواردوویەتی، کەسایەتییەکەی لە رووی کۆمەڵایەتییەوە گۆڕانی بەسەر هاتووە و بەرەو خراپی ڕۆیشتووە. وتمان ترسی بەبێ هۆ و گەڕان بەدوای کڕینی ئەم مادەیە یان نەبوونی ئەم مادەیە لە بازاڕ، هەموو کاتێک دەبێتە هۆی زیادکردنی نەخۆشیی دەروونی و هەندێ لە زانایان پێیان وایە مرۆڤ تێک دەدات بە تایبەتی ئەوانەی شیزۆفرینیایان هەیە.

* دوای وازهێنانیش ئەم مادەیە دەبێتە هۆی خەمناکی و فۆبیاو دوودڵیی زۆر لە مرۆڤدا.

## ماجیک مەشرووم Magic Mushroom

ماجیک مەشرووم لە گرووپی سێیەمە کە کاردەکاتە سەر شێواندنی هەستەکانی مروڤ لە کاتی خراپ بەکارهێنانیاندا.

ماجیک مەشرووم دوو جۆری باوی هەیە ناسراون بەکاریگەرییان لە شێواندنی هەستەکانی مرۆڤ Hallucinogen. بریتین لە سیلۆسیب سێمیلان سیتە یان لیبێرتی کاپ و ئامانیتا مەسکاریا یان فلای ئاگاریک.

ماجیک مەشرووم مرۆڤ ئالوودە ناکات لە ڕووی جەستەییەوە، چونکە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر کەم کەمە دەیخوا نەک هەموو ڕۆژ وەکو کۆکاین، ئەلکهوول و هیرۆین. بۆیە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر دەتوانێت وازی لێ بهێنێت ئەگەر خووی دەروونی پێوە نەگرتبێت.

## ئەمانیتا مەسكاریا Amanita Muscaria

ئەم ڕووەکە دوو مادەی چالاکی تێدایە کە کار لە مێشکی مرۆڤ دەکەن. ئەوانیش، (موسیمۆڵ) کە مادەیەکی ئەلکالۆیدە کاریگەریی هەیە لەسەر کۆئەندامی دەمار. (ئایبۆتێنیک ئەسید) کە ئاڵۆزییێکی کیمیاوییە کاریگەریی هەیە لە خانەی هەستەکان (ئەوانەی تایبەتن بە گواستنەوەی هەست) و ڕۆڵی هەیە لە شێواندنی خانەی هەستەکان Nerve cells.

ئەوەی ڕێنوێنی دەکرێ لەم ڕووەکە ئەوەیە کە ئەم ڕووەکە لە چۆلی دەست دەکەوێت لە کێڵگەکان و دارستانەکان، جۆری زۆرە و زۆر بەشی ژەهراوین و تەندروستیی مرۆڤ تێک دەدەن. مرۆڤ دەبێ خۆی بپارێزێت لەوەی کە نەیخوات ئەگەر خواردیشی جۆرەکانیان بزانێت تاوەکو هەڵەی تێدا نەکات. ئەگەر هەڵەشی کرد، جۆرەکانی بناسێت، بەڵکو چارەسەر بکرێت لەلایەن پزیشکانەوە.

### کاریگەریی کورتخایەن:

* ئەو مرۆڤانەی کە ئەو مادەیە بەخراپی بەکار دێنن، ڕەنگە تووشی تێکچوونی تەندروستی بن و گیانیان لەدەست بدەن. مرۆڤەکە تووشی ڕشانەوە و سکچوون دەبێت و هەروەها لەگەڵ ئەو نەخۆشییانەی پێوەندن بەکۆئەندامی هەناسەدانەوە.
* هەروەها ئەوانەی زۆر ئەم مادەیە دەخۆن ڕەنگە تووشی خراپی و

نەوەستانی میز و نەشازیی پلەی گەرمی و سەرسوڕمان بن.

* مادەی ئیبۆتانیک ئەسید کە لە ئەمانیتادا هەیە مرۆڤ تووشی تێکشکانی مێشک دەکات. موسیمۆل کە مادەیەکی ئەلکالۆیدە لە ئەمانیتە مەسکاریەدا هەیە، کاریگەریی دەبێت لەسەر مرۆڤ بە شێوان و ناڕێکی و تێکچوونی هەستەکان و جوولەی خێرا و گرژی ماسوولکەکان و بێزاری و ماندووبوون و خەو تێکچوون.
* ئەم مادەیە مەترسیی زۆر دەبێت لەسەر ژنی سکپڕ. چونکە دوای خواردنی ٢٥ تا ٣٠ گرام لەم مادەیە، ژنەکە خەیاڵی زۆر خراپی بۆ دێت و لە ژێر کاریگەریی دەروونیی خراپدا دەبێت. دەشڵەژێ یان پارانۆیە دەگرێت. بۆ نموونە شت دەبینێت کە بوونی نییە، ملی مرۆڤەکە تۆزێک ناڕەحەت دەبێت، تەندروستیی خراپ دەبێت. هەندێ جار بەهەڵە جۆرێکی تر ماشرووم دەخوات یان هەڵدەگرێتەوە یان هەندێ جار لەگەڵ ئەلکهوول دەیخوات و تووشی ژەهراویبوون دەبێت و دەمرێت.
* دوای خواردنی ئەم مادەیە مرۆڤەکە لێدانی دڵی زیاد دەکات و ڕەشێنەی چاوی گەورەتر دەبێت.
* دوای خواردنی ئەم مادەیە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، هەندێ جار دڵی خۆش دەبێت، هەندێ جار حەز بە شەڕ دەکات. هەندێ جار زۆر بە گومانەوە ڕەفتار دەکات.

## کاریگەریی درێژخایەن:

* مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر گەر نەخۆشیی دەروونی هەبێت ئەوە بارە دەروونییەکەی خراپتر دەبێت. نەخۆشییەکەی زیاد دەکات بۆ قۆناغی

خـراپتـر. هەندێ جـار ڕۆڵی هـەیە لە دووبارە بـوونەوەی نەخـۆشـیی دەروونیدا. ڕەنگە هەندێ جار دوای خراپ بەکارهێنان ئەم مادەیە لە لەش بمێنێـتەوە بۆ هەفتـەیەک و مرۆڤەکە دووبارە تووشی شێوان و لەدەستدانی هەستەکانی بێت.

* ئەو مادەیە مرۆڤ ئالوودە ناکات لە ڕووی فیزیکییەوە، کەچی لە ڕووی دەروونییـەوە خووی پێوە دەگرێت، بەڵام ئەوە هیچ لەو حەقیقەتە کەم ناکـاتەوە ئەویش ئەوەیە کـاتێک ئەو مـرۆڤـەی ئەم ڕووەکە دەخـوات کاریگەرییەکەی لە پاش ٢٠ دەقیقـەدا دەست پێ دەکات، مرۆڤـەکە بەتەواوەتی ئاگای لە خۆی نامێنێت. ڕەنگە خۆی بە خـراپی ئەزیەت بدات لە ڕووی جەستـەییـەوە، کاتێک کە ئۆتۆمۆبێل لێ دەخـوڕێت یان ئاگای لە کارەکانی نامێنێت کە لەسەر کار بێت و دەربکرێت.

## لیبەرتی کاپ Liberty Cap

جـۆری دووەمـی ئەم ڕووەکـەیە هـەرچەندە کـەمـتـر کـاریگەریی هـەیە لە جۆری یەکەم، بەڵام کاریگەرییان لەیەک نزیکە.

سـیلەسین Psilocybim یەکێکە لەو مادە ئاڵۆزانەی کـە لەم ڕووەکـەدا هەیە. وەکو وتمان ئەم مـادەیە سـایکۆئەکتیڤە و هـەروەها هۆلوسـجینە، هۆشـیـاری لە مـرۆڤ بۆ مـاوەی ٤ تا ٧ سـەعـات کـەم دەکـاتـەوە یان نایـهـێـڵـێ. ئەم مـادەیە لـە مـاوەی ٥ ڕۆژ لە لەش نـامـێنێت. لە ڕووی ئالوودەبوونـەوە مـەترسـیدار نـیـە، بـەڵام لە ڕووی تەندروسـتـیـیـەوە زۆر ترسناکە لەسـەر مرۆڤەکە، ڕەنگە ببێتە هۆی لە هۆشچوون و مردنی لێ بکەوێتەوە.

سـیلەسین Psilocybim بریتـیـیـە لە 4-HO-DMT Phosphate Esther. شێوگە کیمیاوییەکەشی بریتییە لە C12H17N2O4P..

مـرۆڤ ئەم مادەیە بەکـار دێنێت بۆ ئەوەی دڵی خـۆش بێت و هـەست بە باوەڕ بە خۆ بوون بکات و ڕووحانییەتی پێ ببەخشێت.

چونکە ئـەم ڕووەکە ڕۆڵی هـەیە لەسـەر شـێـواندنی هەسـتـەکـان Hal-lucinogen، بۆیە مـرۆڤەکە هـەست دەکات کات وەسـتاوە یان کـات خێـرا بووە. یان مـرۆڤـەکـە هـەست دەکـات ڕەنگەکـان تێکەڵ دەبن و شـتـەکـان دەچنە ناو یەک یان بەرد و دار و دیوار جوولە دەکەن.

لێرە باس لە کاریگەریی جۆری دووەم ناکەین، چونکە لیبێرتی کاپ،

هەمـان کـاریگەریی ئەمـانیـتـە مـەسکاریا ی هەیە، بەڵام بەشـێـوەیەکی کەمتر لە دووەم چونکە ئەمانیتا بەهێزترە لە ڕووی پێکهاتەکەیەوە.

## شێوازی خراپ بەکارهێنان

ئەم ڕووەکــە بـە تەڕی دەخــورێت و دەکــرێ بـکرێتــە نـاو کــێک و خـواردنەوە. ئەم ڕووەکـە کـە وشک کرایەوە دەکرێ بۆ مـەبـەسـتی خـراپ بەکارهێنان بە ڕێگەی تر بەکار بێت، جا بەهەر شێوەیەک بێت.

## کافاین

ئەم مادەیە کە لە گوڵی چا و قاوە، کۆکا کۆلادا هەیە. هەندێ لە زانایان پێیان وایە کافاین مرۆڤ ئالوودە دەکات، بەڵام هەندێکیان پێیان وایە تەنیا بەرزکەرەوەیە، دەڵێن هەمان کاریگەریی هەیە لە سەر کۆئەندامی دەماری مرۆڤ، وەکو کۆکاین و ئەمفیتامین، کاری خۆی دەکات، بەڵام بەشێوەیەکی هێواشتر و کەمتر. مەبەست لێرە ئەوەیە کە کافاین ڕێژەی دۆپەمین زیاد دەکات بەهەمان شێوەی کۆکاین و ئەمفیتامین.

کە کافاین دەخورێتەوە، کافاین بە پێشوازیکەرەکانی ئەدینۆسین Adenosine receptor وە دەنووسێت و ڕێگە بە ئەدینۆسین نادات بە پێشوازیکەرەکانی بنووسێت. ئەدینۆسین بەرپرسیارە لە خەو دروستکردن، چونکە چالاکییەکانی کۆئەندامی مێشک کەم دەکاتەوە، بەڵام کافاین چالاکییەکانی زیاد دەکات و مرۆڤەکە بەرەو وریابوونەوە دەبات بەپێچەوانەی ئەدینۆسین. ئەدینۆسین لە ئەنجامی تێکشکان و نەمانیATP (ATP واتە Adenosine triphoshate)، دروست دەبێت ئەم مادەیە بەرپرسیارە لە دروستکردنی چالاکیی لە مێشک. کە مێشکی مرۆڤ چالاکە لە ڕۆژدا، ئەم مادەیە زۆرە، کە تێک دەشکێ خەو دروست دەبێت.

کاریگەریی درێژخایەنی کافاین لەسەر مرۆڤ بریتییە لە ڕاهاتنی مرۆڤ لەسەر خواردنی کافاین بە بەردەوامی، ئەگینا مرۆڤەکە تووشی

سەرئێشە و شلەژان و نارەحەتی دەبێت کە دەست لە خواردنەوەی کافاین هەڵدەگرێت.

کاتێک کۆفی خواردنەوە تەرک دەکرێت، مرۆڤ تووشی سەرئێشە دەبێت؛ چونکە دەمارەکانی مێشکی گەورەبوون و پێویستییان بە کافاین دەبێت بۆ تەسککردنەوەیان. لەم حاڵەتە مرۆڤی قاوەخۆر دەست دەکاتەوە بە قاوە خواردنەوە.

ئەوانەی پێیان وایە کافاین ئالوودەکەرە، نموونەی ئەوە دێننەوە کە مرۆڤ پێویستی پێ دەبێت بەیانیان بۆ خەبەربوونەوە یان لە ناو کاردا بەکاری دەهێنن تا وریایی زیاد بکات، کە دەڵێن هەندێک خەڵک بە زەحمەتی دەزانن لە ڕووی دەروونییەوە ئەم مادەیە تەرک بکەن . کە ئەمەش وتەیەکی ڕاستە، چۆن مرۆڤی جگەرەکێش ناتوانێ جگەرە تەرک کات بە ئاسانی، هەروەها هەمان کێشە دروست دەبێت لە کاتی زۆر خواردنەوەی، قاوە و چادا . مەبەست لێرەدا چۆنیەتیی کارکردنی کافاین زۆر گرینگە، چونکە چارەسەرکردنی هەموو مرۆڤێک و هەر مادەیەک خوێندنەوەی خۆی دەوێت کە لە بەشی تایبەتی خۆی لەم پەرتووکەدا باسی دەکەین.

ئەم مادەیە چالاککەری دەروونییە Psychoactive، چونکە گۆڕانکاری لە هۆشی مرۆڤ دروست دەکات و شێوازی بیرکردنەوە و زەوقی مرۆڤەکە دەگۆڕێت.

کافاین بریتییە لە ترای میسیل خانتین trimethylxanthine، شێوگە کیمیاییەکەی پێک هاتووە لە C8H10N4O2. ڕەنگێکی سپی کریستاڵیی هەیە و زۆر تاڵە.

سوودی کافاین زۆرە ئەگەر بەڕێکی بخورێتەوە و زیادەڕۆیی تێدا

نەکرێت.

* ئەگەر بەرێکی بخورێتەوە یەکێک لە سوودەکانی ئەوەیە کە ڕێژەی دۆپەمێن زیاد دەکات و مرۆڤ هەست بە دڵخۆشی دەکات.
* مرۆڤ لە حاڵەتێکی هۆشیار و بەخەبەر دەهێڵێتەوە بۆ چەند خولەکێک.
* وا دەکات مرۆڤ زۆر میز بکات، کە ئەمەش سوودی بۆ مرۆڤ هەیە لە پاشەڕۆ ڕزگاری دەکات. بەتایبەتی سۆدیۆم.

**زیانەکانی زۆر خواردنی کافاین:**

* کافاین کار لە گلاندی مێشک دەکات کە ڕادەیەکی باش لە ئەدرنالین دەربدا بۆ چارەسەرکردنی ئەم چالاکییە ناپێویستەی لە کۆئەندامی دەماردا هەیە کە ئەمەش دەبێتە هۆی کۆمەڵەیەک ڕەنگدانەوەی تر وەک چوونی خوێنێکی زۆر بۆ ماسوولکەکان لە ڕێگەی گەورەبوونی دەمارەکانیانەوە. هەروەها جگەریش شەکر زیاتر دەردەکات بۆ چالاکیی زیادکردن. کافاین ڕەشاتیی چاو گەورەتر دەکات. راستە کافاین یارمەتی هەرسکردن دەدات بەڵام کە زێدەڕۆیی تێدا بکرێت ئازار بە گەدە دەگەیەنێت. ئەمانە هەموو کاریگەریی کافاینە لەسەر مرۆڤ.
* ئەگەر کافاین زۆر بخورێ و زیادەڕۆیی تێدا بکرێت دەبێتە هۆی نارەحەتی و لەرزین. مرۆڤی قاوەخۆر و چاخۆر پاش ئەوەی واز لە خواردنەوەیان دێنێت، ئەمەش ئەندرنالین لە لەشی مرۆڤ کەم دەکاتەوە، ئینجا دەبێتە هۆی دوودڵی و شڵەژان، ئینجا مرۆڤ پێویستی بە زۆرتر خواردنەوەی کافاین دەبێت بۆ ئەوەی ڕێژەی

ئەندرنالین زیاد بێت وەکو جاران.

* کاریگەریی زۆر خواردنەوە دەبێتە حاڵەتێکی شاز لە کۆئەندامی دەمار و هەروەها دەبێتە هۆی خێرابوونی لێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستان، هەندێ جار دەبێتە هۆی لێدانی ناڕێکی دڵ و خێرا لێدان لە پڕ و دڵەسۆزە.

* لەبەر ئەم هۆکارانەی سەرەوە، کافاین خەوی مرۆڤ سووک دەکات، خانەکانی لەشی مرۆڤیش پێویستییان بە خەوی قووڵ هەیە بۆ دروستبوونەوە و نوێبوونەوە. هەروەها ئەم خاڵە ڕۆڵی سەرەکیی دەبینێت لە دروستبوونی نەخۆشیی دەروونیدا.

## شێوازی خواردنی کافاین

کافاین لە چا و قاوە و کۆکەکۆلا و سەدان خواردنەوەی سروشتی و دەستکرددا هەیە. کافاین بۆ مەبەستی دروستکردنی کێک و چوکلێت و پاکەتی قاوە و شتی تر بەکار دێت.

## ترانکولایزە Tranqulizer

ئەم مادەیە دوو جۆری هەیە لە ڕووی دابەشکردنەوە، بەشی یەکەم کە ناسراو نییە لەلایەن مرۆڤی خراپ بەکارهێنەرەوە و گرینگیی پێ نادا بۆیە پێویست ناکات باسی لێوە بکەین. ئەم مادانە لە ڕووی پزیشکییەوە بۆ چارەسەری نەخۆشییە دەروونییەکان بەکار دێن بەتایبەتی شیزۆفرینیا و نەخۆشیی دەروونی گەورە کە بریتین لە فینۆسیازین، ئیندۆڵز، سای خانسین، بوترۆفین، پایپرازین، پایپرادین.

جۆری دووەم کە بۆ خەو و خاوکردنەوەی مرۆڤی شێواو و پڕ دڵەڕاوکێ بەکار دێت لە ڕووی پزیشکییەوە. جۆری دووەم ناسراوە لەلایەن مرۆڤی خراپ بەکارهێنەرەوە و بۆ مەبەستی تایبەتی خۆی خراپ بەکاری دێنێت. ئەوانیش بریتین لە ڤالیۆم، خانس، سیراکس، ئەتیڤان، کلۆنۆپین، لیبریەم، ترانسیم، لیبراکس. جۆری دووەم، میحوەری باسەکەمان دەبێت.

ئەم مادەیە بەزۆری لە ئەوروپادا خراپ بەکار دەهێنرێت بەتایبەتی لە کاتی ئاهەنگەکان بۆ گەیشتن بە کەمێک چێژ و دڵخۆشی. هەروەها هەندێک کەس بەکاری دەهێنێت بۆ زێدەکردنی کاری سێکسی. ئەو مرۆڤەی ئەم مادەیە بەکار دێنێت لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە کەسێکە هەست زیاتر بە باوەڕبوون بەخۆی دەکات. ئەم مادەیە لە ڕووی پزیشکییەوە بەکاردێت بۆ چارەسەری شڵەژان و خەمۆکی و نەخەوتن،

چونکە ئەم مادەیە ڕۆڵی خۆی دەبینێت لە هێمن کردنەوە و چالاکیی مێشک هێواش و کەم دەکاتەوە.

## کاریگەریی کورتخایەن:

* ئەم مادەیە وەکو وتمان هێمنکەرەوەیە، بۆیە دەست دەکات بە کەمکردنەوەی هۆشیاری و هەروەها کەمکردنەوەی چالاکی و جوولەی مرۆڤەکە ئەو کاتەی کە لە ژێر کاریگەریی ئەم مادەیەیە.

مرۆڤەکە هەست بە دڵخۆشییەکی کەم دەکات و تۆزێک مورتاح دەبێت. هەروەها سەری تۆزێک دەشێوێت و هەست بەسەر سووکی دەکات. ئەم مادەیە تەنیا دڵی مرۆڤ خۆش ناکات، بەڵکو پێچەوانەشی دەکاتەوە، مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر حەز دەکات بە شەڕکردن و لە دەستدانی هەست و ئارەزووەکانی. هەروەها خراپ بەکارهێنان دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی زمان و جووڵە و کەمبوونەوەی بیرکردنەوە.

* ئەم مادەیە ئەگەر زۆر زیاتر لە ڕێژەی تایبەتی خۆی بخورێت دەبێتە هۆی کپبوونی هەناسەدان و هەندێک جار مردنی لێ دەکەوێتەوە. ڕێژەی دڵ وەستان و ژەهراویبوونیش زیاد دەبێت ئەگەر لەگەڵ ئەلکهوول بخورێت.

* هەموو جۆرەکانی ئەم مادەیە کۆنترۆڵی مرۆڤ کەم دەکەنەوە و مرۆڤەکە خەو دەیباتەوە، بۆیە لە ڕووی پزیشکی و یاساییەوە نابێت، ڕێگە بدرێت بە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، شوفێری بکات کە لە ژێر کاریگەریی ئەم مادەیە دەبێت. هەندێک مرۆڤ بە هۆی لەدەستدانی کۆنترۆڵ ڕووبەڕووی پەلاماری سێکسی دەبنەوە لە شوێنی گومان لێکراودا .

**کاریگەریی درێژخایەن:**

* ئەم مادەیە پاش ئەوەی بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاردەهێنرێت، کاریگەریی خۆی لە دەست دەدات لە لەشی مرۆڤدا، بۆیە تۆلێرانس دروست دەبێت، لە دوای ئەمە پشت بەستنی جەستەیی دروست دەبێت، کە تۆلێرانسیش دروست بوو مرۆڤەکە پێویستی بە ڕادەیەکی زۆرتر هەیە بۆ ئەوەی بخەوێت.

* ئەو مادەیە کە بۆ ماوەیەک خراپ بە کارهات، مرۆڤەکە دوای وازهێنان تووشی دڵەڕاوکێ، خەیاڵی خراپ، لەرزین، بێ تاقەتی، بێ خەوی، خواردن نەخواردن و خراپ لێدانی دڵ و ئازاری لەش و گەدە و ئیسهالی، خەمۆکی دەبێت.

ئەم مادەیە کە بۆ چارەسەری خەو بەکار بێت و زۆر بەکار بێت، دەبێتە هۆی تۆلێرانس. لە ڕووی دەروونی و جەستەییەوە مرۆڤەکە پشتیشی پێ دەبەستێت لە ژیانی ڕۆژانەی لەمەوپاش. بۆیە وازهێنان دەبێتە هۆی سەرلێشێوان و شڵەژان و ترسی بێ هۆ.

وەکو وتمان ئەم مادەیە دەبێتە هۆی پشت بەستنی دەروونی و فیزیکی، بۆیە کە مرۆڤەکە واز دەهێنێت، هەندێک کاریگەریی بە جێ دەهێڵێت وەکو ماندووبوون و شێوانی خەو و هەندێ جار دەبێتە هۆی مردن.

بۆیە کە مرۆڤەکە واز دەهێنێت پێویستی بە ئامۆژگاریی پزیشکی دەبێت.

* ئەم مادەیەی کە خراپ بەکار دەهێنرێت لە ڕێگەی دەرزی لێدانەوە، چونکە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر پشتی بەستووە بۆ ماوەیەک بۆیە

هەندێک دەماری مرۆڤەکە خراپ دەبن و تووشی هەوکردن دەبن. گەر مرۆڤەکە نەخۆشیی ئایدز و هێپەتیتسی هەبێت، ئەوا نەخۆشییەکەی دەگوازرێتەوە، ئەگەر مرۆڤی تر ئەم دەرزییانە بەکار بێنێت.

* هەندێک جۆر لەم مادەیە، چونکە هێمنکەرەوەیە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر چالاکیی مێشکی هێواش دەبێت و دەبێتە هۆی کەمبوونەوە و لە دەستدانی بیر (فقدان ذاکرة).

## شێوازی خواردن

ئەم مادەیە شێوە و ڕەنگی جیاواز و قەبارەی جیاوازی هەیە.

لە ڕێگەی حەب ئەم مادەیە خراپ بەکاردەهێنرێت و هەروەها لە ڕێگەی کەپسوولیش هەیە. هەندێ کەس لە ڕێگەی دەرزی لێدان خراپ بەکاری دەهێنن. هەروەها وەکو شلەش هەیە.

# ئێڵ ئێس دی LSD

ئەم مـادەیە لە جـۆری سێـیـەمـە کـە هەسـتـەکـانی مـرۆڤ تێک دەدات Hallucinogena، مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر بەکاری دێنێت بۆ مەبەستی دڵخۆشکردن و چێژ وەرگرتن لە کات. ئەم مادەیە چالاکی لە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەردا زیاد دەکات، مرۆڤەکە چاوەکانی بەهێزتر دەبن و شتەکان لەلای ئەو جوانتر و باشتر دەبینرێن. هەندێ جار شتەکان لەبەر چاوی دێن و دەچن. هەندێ جاریش بە پێچەوانەوە مرۆڤەکە خەیاڵی خراپی بۆ دروست دەبێت و لە حاڵەتی ترسناک دەبێت بۆ چەند کاتژمێرێک. کاریگەریی ئەم مادەیە لە دوای خواردن لە نێوان ٦ تا ١٤ سەعاتدایە.

LSD بریتییە لە Lysergic acid diethylamide. شێوە کریستاڵییەکەی ئەم مادەیە دروست دەکرێت لە خوێی ئیرۆگۆتامین .

**کاریگەریی کورتخایەن:**

* چونکە ئەم مادەیە کار لە هەستەکانی مرۆڤ دەکات. بۆیە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر لە دەوروبەری دادەبڕێت. هەست بە تێکچوونی کات دەکات و هەندێک جار کات وەستاوە و هەندێ جاریش کات خێرا دەڕوات، میوزک لەلای خۆشتر و هەندێک جار ناخۆشتر دەبێت. یان هاتنە پێکەنینی زۆر بەبێ هۆ. لە کۆندا نووسەرەکان بەکاریان دەهێنا بۆ ئەوەی لە دنیایەکی تر بژین.

* مرۆڤە خراپ بە کارهێنەرەکە لە ڕووی فیزیکییەوە تووشی ئەم نەخۆشییانە دەبێت.

- زیادبوونی لێدانی دڵ،

- دروستبوونی ئازار لە شەویلگەکان و ئێشی ماسوولکەکان.

- نەخۆشییەکانی تەسکبوونی میزڵدان و بەزەحمەت میزکردن.

- نزمبونەوەی پلەی گەرمیی لەش لە ڕادەی پێویستی خۆی: Hypo-thermia،

- تا هاتن FEVER و بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە مرۆڤ.

- بەرزبوونەوەی مووی لەشی مرۆڤەکە وەکو حاڵەتی ترس.

- ئارەقەکردن.

- گەورەبوونی ڕەشێنەی چاو pupil-dilation.

- هاتنە خوارەوەی ئاوی دەم و لووت.

- هەروەها دەبێتە هۆی بێ خەوی و بێ تاقەتی و لاوازی و ئێشی ماسوولکەکان .

* لە رووی دەروونییەوە دەبێتە هۆی:

- لەدەستدان و کۆنترۆڵ نەکردنی عاتیفە، دروستبوونی دوودڵی ، ترس و شڵەژانی لە پڕ لە کاتی خواردنی ئەم مادەیە. زۆر کەس هەن کە کەسایەتییان بە تەواوی دەگۆڕێت لە کاتی خواردنی ئەم مادەیەدا .

- هەندێک لە خراپ بەکارهێنەرەکان پێیان وایە ئەم مادەیە دەیانباتە دونیای ئاین و خەڵوەتگەری، چونکە وەکو وتمان ئەم مادەیە مرۆڤەکە نزیکتر دەکاتەوە لە ڕەنگ و دەوروبەر و خەیاڵ.

- مرۆڤ لە ژێر کاریگەریی ئەم مادەیە پێویستە لە ژێر چاودێریدا بێت، چونکە لە کاتی بەکارهاتنی ئەم مادەیە ڕەنگە خۆی پێ کۆنترۆڵ نەکرێت و خۆی بکوژێت، هەروەها لە ڕووی پزیشکی و یاساییەوە ئەم مرۆڤە بۆی نییە ئۆتۆمۆبێل لێ بخوڕێت چونکە مرۆڤەکە خەیاڵی خراپ و ترسناکی بۆ دێت.
- لە دوای خواردنی ئەم مادەیە مرۆڤەکە پاش کەمێکی زوو هەست بە سەرما و سەرسووڕان و بێ ئارامی دەکات. مرۆڤەکە بە تەواوی دەچێتە ژیانێکی تر. هەروەها لە هەندێک مرۆڤدا ڕێژەی کاری توندوتیژی زیاد دەکات و لە هەندێکی تر زیاتر بەرەو قۆناغی ترس و دڵەڕاوکێیان دەبات، لە هەندێکیش دەبێتە هۆی فڕین و سەفەرێکی سەیر و سەمەرە. هەندێک کەس تۆمارکراوە کە لەکاتی خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیەدا هەوڵیان داوە بچنە سەر نهۆمێکی بەرز و هەوڵی فڕین بدەن. لە ئەنجامدا ئەم چەشنە کەسانە گیانیان لەدەست داوە.

## کاریگەریی درێژخایەن:

* مرۆڤەکە لە ڕووی دەروونییەوە پشتی بەم مادەیە دەبەستێت، چونکە خووی پێ گرتووە جا بۆ مرازی ئاینی بێت یان شتی تر. مرۆڤەکە کەسایەتییەکەی دەگۆڕێت و باس لە دیتنی شتی ڕوحی دەکات. مرۆڤەکە لە کاتی خواردنی ئەم مادەیەدا هەڵدەستێت بە چوون بۆ سەفەرێک یان گەشتی جیاواز و هەندێک جار پڕ مەترسی لەسەر ژیانی مرۆڤەکە. لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت کە کەسایەتی مرۆڤەکە بەتەواوەتی گۆڕاوە. ڕەنگە مرۆڤەکە کارەکەی لە دەست بدات بە هۆی هەڵەوە، یان تووشی ڕووداوی ئۆتۆمۆبێل بێت و ئیتر. ئەم سەفەرانەش

کــــه دەیانکات هەر هــەمـــــوویان خــــۆش نین و هەندێکیـــــان زۆر مەترسیدارن، مەترسییەکەیان بە پێی مرۆڤەکە و ڕێژەی خواردن و دەوروبەرەکەی دەگۆڕێت.

* ئەم مـــادەیە دەبێتـــە هۆی تەشـــەنەکـردنی نەخـۆشـیی دەروونـی لە مرۆڤەکەدا و ئەگەر نەخۆشیی شیزۆفرینیای هەبێت ئەوە باری دەروونی خراپتر دەبێت. هەروەها مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر تووشی شڵەژان و خەمۆکی دەبێت.

* ئەم مـــادەیە لەم جۆرە مـــادانەیە کـە فلاش باکی هەیە واتا دووبارە کاریگەریی لەسەر مرۆڤەکە دەبێت دوای ٤ یان ٥ مانگی تر و ئەم کاریگەرییانە خۆیان دووبارە دەکەنەوە. مرۆڤەکە هەست بە شڵەژان یان خەمۆکی دەکات دووبارە.

## شێوازی خراپ بەکارهێنان

لە شێوەی حەبی بچووکدا هەیە Microdot و هەروەها لە شێوەی شلەش هەیە کە دەکرێت لە ڕێگەی دەرزی لێ بدرێت، یان تێکەڵ دەکرێت لەگەڵ کاغەزی جەلاتین یان لەگەڵ شەکر.

ئەمڕۆ گەلێک جۆری دروستکردنی LSD هەیە کە زۆر بەئاسانی تێکەڵی مادەی تر دەکرێت و وەکو پەڕ پرینت دەکرێت لە شێوە و ڕەنگی جیاوازدا.

## میسەدۆن Methadone

سـادەترین شـێوەی ئۆپیـەدە، لـە مـۆرفین و هیـرۆین سـادەترە. لە ڕووی کاریگەرییەوە هەمان کاریگەریی ئەم مادانەی هەیە، بەڵام کەمتر مرۆڤ ئالوودە دەکـات و هێـزەکـەی لەسـەر مـرۆڤ لاوازتـرە. دەکـرێت وەکـو ئازارشـکێن بەکـاربهـێنرێت Pain killer، یان وەکـو هـێـمنکەرەوەی کۆئەندامـی مـێشک Depressant. هەروەها ئێسـتا بەکاردێت هەندێک جـار بـەپێی ڕێنوێنیی دوکتـۆر بۆ کـەمکردنەوەی شڵـەژان و دڵەڕاوکێ Anxiety.

ئەم مادەیە یەکەم جار بۆ مەبەستی نەشتەرگەری دۆزرایەوە.

بەڵام ئێـسـتـا بۆ مـەبەسـتی چارەسـەری مـرۆڤی ئالوودەی ئۆپیـەد بەکـاردێت وەکـو هیـرۆین و مـۆرفین. ئەم مـادەیە خـۆی بەپێـشـوازی کـارەکـانی Receptors ئۆپیـەدەوە دەنووسـێنێت و کـاریگەرییـەکـەی نزیکە، بەڵام کـەمـتری دەبێت لە ئۆپیـەد لـە سـەر مـرۆڤ، بەڵام سـووڕ و شێوەی کارکردنی زۆرتر دەخایەنێت لە مۆرفین و هیرۆین کە لە نێوان نیوەی ڕۆژێک تا ٢ ڕۆژ و نیو دەخـایەنێت. کە ئەمـەش چێژێکی زۆرتر بە مـرۆڤی خـراپ بەکـارهێنەر دەبەخـشێ؛ چونکە ئەم مـادەیە لەسـەر پێشـوازیکەرەکانی ئۆپیـەد بۆ مـاوەیەکی زۆرتـر دەمێنێتـەوە و هەمـان شێوازی کاریگەریی هەیە وەکو هیرۆین و مۆرفین.

ئێستـا ئەمـڕۆ دەرمـانی پێشکەوتوو بـەکاردەهـێنرێت بۆ چارەسـەری

ئالوودەبوون Adiction لە هیرۆین، ئەوانیش بێجگە لە مێسەدۆن -Meth adone بریتین لە سەبتێکس Subutex بۆپرنۆرفین Buprenorphine و ناڵتریکسن Naltrexone.

## کاریگەریی کورتخایەن:

* خواردنی ئەم مادەیە هەندێک کاریگەریی هەیە لەسەر مرۆڤ، وەکو کەمبوونەوەی هەناسەدان Hypoventilation، قەبزی Constipation.
* هەروەها مرۆڤی خراپ بەکارهێنەری ئەم مادەیە ئارەقەیەکی زۆر دەکات.

یان تووشی ناڕێکیی میزکردن و ئەستووربوونی دەست و پێ و سووربوونی لەش و پێست خوران دەبێت، هەندێک جار حەز ناکات بە خۆراک خواردن و حەزی خواردنی نامێنێت.

* لە ڕووی جەستەییەوە ئەم مادەیە دەبێتە هۆی بچووکبوونەوەی ڕەشێنەی چاو (Miosis) و کەوتنە خوارەوە و ناڕێکی و گرانیی چاو.
* ئەم مادەیە دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی پلەی گەرمی لەشی کەسەکە، دەبێتە هۆی سەر ئێشە، بێ خەوی، ڕشانەوە، وشکبوونی دەم، گۆڕانی لێدانی دڵ لە خۆڕا چونکە کاریگەریی هەیە لە گۆڕانی ئەلیکتریکی دڵ.

## کاریگەریی درێژخایەن:

* چونکە مێسەدۆن Methadone بۆ چارەسەری ئۆپیەد بەکاردێت، خەڵکانێکی زۆر ئەم مادەیە بۆ چارەسەری بەکاری دەهێنن. بەڵام ئەم مادەیە زۆر کاریگەریی هەیە لەسەر کۆنترۆڵی مرۆڤ بەتایبەتی لە کاتی ئۆتۆمبێل هاژوتن کە مرۆڤەکە بەهیچ شێوەیەک کۆنترۆڵی

لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێلی نامێنێت . لێرەدا ڕووداوی ئۆتۆمۆبیل زۆر دەبێت.

* ئەم مادەیە کۆمەڵێک نەخۆشیی دەروونی ڕادەکێشێت بۆ مرۆڤەکە وەکو پارەنۆیە، تێکچوونی هەستەکانی مرۆڤ «بینین، تامکردن و بیستن و بیرکردنەوە»، جەو گۆڕانی لەپڕو بەبێ هۆ، بوورانەوە، هەستکردن بەدڵتوندی. ئەگەر مرۆڤەکە پێشتر نەخۆشیی دەروونیی بووبێت ئەوا باری خراپتر دەبێت و بەرەو تێکچوونی بەردەوام دەڕوات.
* لە ڕووی جەستەییەوە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر تووشی قەڵەوی دەبێت.
* مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، مەترسیی ئەوەی لەسەرە کە تووشی منداڵ نەبوون (نەزۆکی) و کەمبوونەوەی توانای دروستکردنی منداڵ.
* مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، هەندێ جار بیر لە خۆکوشتن دەکاتەوە و لەپڕ خۆی دەکوژێت.
* ئەم مادەیە مرۆڤ ڕادەهێنێ و تۆلێرانس لە مرۆڤەکەدا دروست دەکات.

مرۆڤ بۆئەوەی واز لەم مادەیە بێنێت، پێویستی بە کاتی زۆرترە و ماوەی کاریگەرییەکەی زۆرترە لە ئۆپیەدەکانی تر کە لە نێوان دوو حەفتە تا سێ مانگ دەخایەنێت، چونکە کارکردنی هێواشترە و لە چەوریی مرۆڤدا لە لەش زۆر بەئاسانی دەتوێتەوە.

وازهێنان لە مێسەدۆن ڕاستە کاتی زۆرتری پێویستە، بەڵام ئازاری کەمترە لە وازهێنان لە مۆرفین و هیرۆین.

کە مرۆڤەکە واز دێنێت لە پڕ لەم مادەیە، یان لێی دەبڕێت تووشی ئەم

خاڵانەی خوارەوە دەبێت:

* لە ڕووی جەستەییەوە تووشی سەرسووکی و ئاو لە لووت و چاو هاتن، ڕشانەوە و ئیسهالی، پشمین، تا، جووڵە و ئازاری سەربەخۆی ماسوولکەکانی لەش، لێدانی دڵ بەناڕێکی، بەرزبوونەوەی هەستکردن بە ئازار و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دەبێت.
* لە ڕووی دەروونییەوە ئەم مادەیە دەبێتە هۆی کۆمەڵێک گۆڕانکاری لە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەردا وەکو نەمانی یان کەمبوونەوەی دەردانی ئەدرنالین، دەبێتە هۆی دروستبوونی خەمۆکی، کەم خەوی، دوودڵی و شڵەژان، پاڕانەوە، ترس و خەیاڵی نابەجێ، هاڵوسینەیشن، کەمبوونەوە و نەمانی کاری سێکسی، هەروەها لە خۆڕا تێربوونی سێکسی.

## شێوازی بەکارهێنانی:

مێسەدۆن شێوە باوەکەی شلەیە لە ڕێگەی دەم دەخورێتەوە، بەڵام لە شێوەی حەبیش هەیە و ئێستا لە ڕێگەی دەرزیش لێ دەدرێت.

## ئەمفیتامین Amphetamine

ناوی ئەم مـادەیە دەگـەڕێتـەوە بۆ ناوە کـیـمـیـاییـیـەکـەی Alpha- methyl- phenethylamine. ئەم مادەیە بەکار دێ بۆ کەمکردنەوەی کێشـی مرۆڤ (قەڵەوی) و کەمکردنەوەی خۆراک خواردن.

ئێـسـتـەسـی و ئـەمـفـیـتـامین دوو جـۆری هـەرە گـرینگی وەبـەرهێنن، دروست کراون لەلایەن مرۆڤ نەک سروشتی بن. ئەم مادەیە ورووژێنەرە وەکو سـتـیـمولەنتـەکانی تر وەکـو کـۆکـە و کـریسـتـاڵ و ئەوانی تـر کـە باسـمـان کـرد لە سـەرەتادا . ئـەم مـادەیە هـەمـان کـاریگـەریی مـادەکـانی سەرەوەی هەیە کە باسمان کرد.

ئەمـفـیـتـامین هـەناسـەدانی مـرۆڤ زیاد دەکـات و پلەی گـەرمـیی لەش بەرز دەکاتەوە.

ئەم مـادەیە لـە کـاتی بەکارهێناندا مـرۆڤ هەست بە بـاوەڕبوون بەخـۆ دەکـات و بەخـەبـەر دەمێنێتـەوە بۆ مـاوەیەک، هەست بە تـوانایەکی زۆر دەکـات و دڵی پڕ زەوق دەبـێ؛ چونکە ئـەم مـادەیـە ڕێژەی نۆرپینـفـرین ، سـیـرۆتـۆنـین و دۆپـەمـین Norepinephrine, Serotonin, Dopamine لە مـێشکی مـرۆڤ بەرز دەکـاتەوە بەڵام کـاریگـەریی تریشی هـەیە کـە پێی دەڵێن، سـاید ئـیـفـێکت وەکـو خـەمـۆکی و شـڵـەژان و هەست نـاسکی بەرامبەر دەوروبەر.

ئەم مـادەیە هـەندێ مـرۆڤ خـراپ بەکـاری دەهـێنن بۆ مـیـزاج

بەرزکـردنەوە. هـەروەهـا ئەم مـادەیە ڕەشـێنەی چاو گـەورەتر دەکـاتەوە، چونکە ئەم مـادەیە لە ڕیزی ئـەم مـادانەیە کـە کـاریگـەرییـان هـەیە لە بەرزکردنـەوەی هـەستیاریی کۆئەندامـی دەمار.

## کاریگەریی کورتخایەن:

* ئەم مـادەیە لە سـاتەکـانی کـارکـردنی، مـرۆڤ زۆر بە زەوق دەکـات و مـرۆڤەکـە زیـاتر بڕوا بەخـۆی دەکات. هـەروەهـا ئەم مادەیە وا لە مـرۆڤ دەکـات هـەسـت بە نزیکبوونـەوە بکات لەگـەڵ بـرادەر و دەوروبـەرەکـەی. دوای نـەمـانـی کاریگـەریی مـرۆڤەکە بەرەو خوارەوە دەڕوات و بێـتاقـەت دەبێت. ئەم بێـتـاقـەتییە دڵـەڕاوکـێ و ماندووبوونی لەگـەڵدایە. ئەگـەر بە ڕێژەیەکی زۆریش بـخـورێت مـرۆڤـەکـە تووشـی شـڵـەژان و ترس دەبێت "پـەرەنۆیە".
* ئەم مرۆڤانـەی ئەم مادەیە بەکار دێنن قسـە زۆر دەکەن.
* ئەو مـرۆڤـانـەی ئەو مـادەیە خـراپ بەکـار دێنن، تووشـی بێ خـەویش دەبن. مـرۆڤـی خـراپ بەکـارهێنـەر بۆ مـاوەی چل تا پـەنجـا سـەعـات بەئـاگـا دەمـێنێـتـەوە و هـەندێ جار بۆ ٢ ڕۆژ نـاخـەوێت. . بەڵام لەدوای ئەوە زۆر دەخـەوێت و بێ ئاگا دەبێت.
* ئەم مـادەیە لێدانـی دڵ زیاد دەکـات و هـەناسـە خێـرا دەکـات لە مـرۆڤـی خـراپ بەکارهێنەردا. هـەروەهـا دەمیش وشـک دەبێت.
* ئەگـەر بە ڕێژەیەکی زۆر بـخـورێت، مـرۆڤـەکـە تووشـی ئازاری دڵ و سـینگ دەبێت. زۆر جار مـرۆڤەکە دەکەوێتە حـاڵەتی خەتەرناکی وەکو لە خـۆچوون یان ڕووخـان و تێکشکـانـی جـەسـتـەیی. ڕەشـێنەی چاو گەورە دەکات.

* له کـاتی بەکـارهێنانی خـواردن کـەم دەکـاتەوە. بەڵام کـە کـاریگەریی مـادەکە نەمـا، یەکسـەر تووشـی بێتـاقـەتیی زۆر و برسـیبـوونی زۆر دەبێت. هەندێ جار خەمناکی دای دەگرێ.

## کاریگەریی درێژخایەن:

* ئەمفـیتامـین وەکو مـادەکـانی تر وەکو کۆکاین، میـسفـیتـامـین مـرۆڤ ئالوودە دەکـەن. پـاش ڕاهـاتن و پشـت بەسـتن مـرۆڤـەکـە پێـویسـتی بەڕێژەیەکی زۆرتر لەم مـادەیە دەبێ، بۆ ئەوەی هـەمان چێژ یان قـۆناغ وەربگرێت، چونکە مـرۆڤـەکـە تۆلێـرانسی بۆ دروست بووە، ئێـمـەش دەزانین تۆلێرانس لە مرۆڤدا پێویسـتی بە ڕێژەیەکی زۆرتر لە مـادەکە دەبێت تا بگات بە هەمان قۆناغ و چێژ.
* رەنگە ئەگەر بە ڕێژەیەکی زۆر بخورێ بەنەزانی مردنی لێ بکەوێتەوە. هەروەهـا دەبێتە هۆی وەستانی دڵ و تێکچوونی خوێنبەرەکان.
* ئەم مادەیە دوودڵی و هەست ناسکی لە مرۆڤ دروست دەکات. هەندێ جار دەبێتە هۆی شێتی و ترسی بە بێ هۆ Paranoia.
* دەبێـتـە هـۆی کـەمـبـوونەوەی بـەرگـریی لەش لەو کـەسـانەی کـە زۆر بەکـاری دێنن. مـرۆڤـەکـە زوو زوو تووشـی هـەڵامـەت و کـۆخـە و پـەسـیـو دەبێت.
* ئەوانـەی کـە ئەمـفـیـتـامـین لێ دەدەن لـە ڕێگەی دەرزییـەوە ئەگـەری تووشبوونی ئایدز و "هیپەتیتس" یان لێ دەکرێت.
* ئەم مـادەیە دەبێـتـە هـۆی کەمـبـوونەوەی کێـشی لەش و خـراپبـوونی ماسوولکەکان و تێکچوونی میزکردن.
* دەبێـتـە هۆی لەبارچوونی منداڵ لە ئـافـرەتی سکپڕ و منـداڵ ئەگـەر لە

دایک ببێت منداڵەکە کێشی زۆر کەم دەبێت.

## شێوازی خراپ بەکارهێنان

ئەم مادەیە لە شێوەی تابلێت، پاودەر و کریستاڵدا هەیە کە لە ڕێگەی دەم دەخـــورێت. لە ڕێگەی لووت هەڵدەمــژرێت و لە ڕێگەی دەرزیش لێ دەدرێت. هەروەها لە ڕێگەی جگەرەش دەکێشرێت.

## کریستالیمس Crystalmeth

ئەم مادەیە ستیمولانتە کە بەتواناترە لە کۆکاین و کاریگەرییەکەی زیاتر دەخایەنێ.

ئەم مادەیە بریتییە لە Methylamphetamine، هەندێک جار لە شێوەی کریستاڵ هەیە پێی دەڵێن ئایس.

کاریگەریی کورتخایەن چییە؟

١- خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن لە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەردا.

٢- بڕێک خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیە دەبێتە هۆی ئارەقەکردن و کەمبوونەوەی ئاو لە لەشی مرۆڤەکە. مرۆڤەکە هەموو لەشی پڕ توانا دەبێت. زۆر جووڵە جووڵ دەکات.

٣- خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیە دەبێتە هۆی بێ خەوی. مرۆڤەکە هەر بە ئاگا دەمێنێتەوە بۆ ٣٠ تا ٤٠ سەعات.

٤- مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر لە کاتی بەکارهێنانی ئەم مادەیە زۆر بڕوا بەخۆی دەکات و چالاکییەکانی زیاد دەبن. لە کاتی خراپ بەکارهێناندا دڵی زۆر خۆش دەبێت.

٥- خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیە دەبێتە هۆی هەناسەتەنگی و هەناسە قورسی.

**کاریگەریی درێژخایەن:**

١- مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، لە سەرەتای خواردنی ئەم مادەیەدا زۆر جووڵە جووڵ دەکات و پڕ توانا دەبێت، بەڵام دوای نەمانی کاریگەریی ئەم مادەیە مرۆڤەکە هەست بە ماندووبوونێکی زۆر و بێ تاقەتییەکی زۆر دەکات کە دەرگە والا دەبێت بۆ دوودڵی و ترس و شڵەژان. مرۆڤەکە کە ئەم مادەیەی لێ دەبڕێت، خەمۆکی دای دەگرێت.

٢- ئەگەر مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر شیزۆفرینیای هەبێت، ئەوا نەخۆشییە دەروونییەکانی زۆرتر دەبن و شیزۆفرینیایەکەی زۆرتر دەخایەنێت یان زوو زوو سەر هەڵدەداتەوە.

٣- گەر مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر لە ڕێگەی دەرزی ئەم مادەیە خراپ بەکار بێنێت، ئەوا نیشانەی ڕەش و هەوکردن لە سەر پەنجەکانی دەبێت. گەر بۆ ماوەیەکی زۆر بەکاری بێنێت، ئەوا پەنجەکانی یان شوێنی بەکارهێنانی زۆر خراپ دەبن و خانەکان و تێشووەکان دەمرن. ئینجا هیچ چارەیەک نامێنێت تەنیا بڕین و لێکردنەوە نەبێت.

٤- هەندێ جار مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، دەماری باشی لە لەشی نامێنێت و هانا دەبات بۆ ئەوەی بگات بە شاخوێنبەر کە ئەمە ئەوپەڕی پشت بەستنە و مرۆڤەکە شاخوێنبەریشی بە زیان دەگەیەنێت. بۆیە هەندێک مرۆڤ دەرزی لە دەماری گەورە دەدەن بۆ ئەوەی زووتر بگەنە قۆناغی مەستبوون. دڵیان لە پڕ دەوەستێت، چونکە موولوولەکان یان دەمارەکان بەرگەی ئەو هەموو هێزە ناگرن

و دەتەقن. بۆیە مرۆڤەکە دەمرێت.

٥- کە مرۆڤەکە ڕادەیەکی زۆر لە ئەم مادەیە خراپ بەکار دەهێنێت، دەبێتە هۆی پشت بەستن، تۆلێرانس و تامەزرۆیی زۆرتر. ئەم مادەیە لە ڕووی جەستەیی و دەروونییەوە مرۆڤ پشتی پێ دەبەستێت. هەروەها کاتێک کە مرۆڤەکە واز لەم مادەیە دێنێت یان لێی دەبڕێت، ئەوا تووشی کاریگەرییەکانی وازهێنان دەبێت کە بریتین لە:

* بێتاقەتی
* خەو نەهاتن
* لەرز و تا
* خەیاڵی خراپ
* ڕشانەوە
* ترسی بێ هۆ
* خەمۆکی و دوودڵی.
* کێش دابەزین و بەدخۆراکی
* حەز نەکردن بە چالاکی و درەنگ لە خەو هەڵستان و مانەوە لە نێو جێگە بەبێ هیچ هۆیەک.
* لە دەستدانی ئەندامە گرینگەکانی مرۆڤ وەکو دڵ، ئەگەر بێتو لە پڕ ئەم مادەیە ببڕێت.
* زیادبوونی شیزۆفرینیا ئەگەر هەبووبێت پێشتر.
* هەندێ جار مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر بەرگەی کاریگەریی وازهێنان ناگرێت و خۆی دەکوژێت.
* لە دەستدانی کۆنتڕۆڵ و پەیابوونی کردەوەی شەڕانگێزی.

* ئاو هاتن لە لووت و دەم بە نارێکی.

* چاو سووربوونەوە و گەورەبوونی ڕەشێنەی چاو.

٦- مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، ڕەنگە کە ئەم مادەیەی لێ دەبڕێت لەبەر هۆی بێ پارەیی هانا بۆ کوشتنی دایک و باوک بەرێت کە پێی دەڵێن parracide.

## شێوازی بەکارهێنان

ئەم مادەیە لە شێوەی تابلێت، پاودەر و کریستاڵدا هەیە کە لە ڕێگەی دەم دەخورێت، لە لووت هەڵدەمژرێت و لە ڕێگەی دەرزیش لێ دەدرێت. هەروەها لە ڕێگەی جگەرەش دەکێشرێت.

# خات

ڕووەکێکە دەچێنرێت لە ڕۆژهەڵاتی ئەفریقیا. خات مادەیەکی تێدایە کە بریتییە لە کاتینین Cathinone ئەم مادەیە ستیمولانتە. لە گەڵایەکی سەوزی بەرەو سوورێکی ڕەش دەچێت، گەڵاکانی چڕوپڕە لە ڕووەکی خات دەست دەکەوێت. بەرزیی ڕووەکی خات ١,٥ تا ٢٠ مەترە، تامی ئەم ڕووەکە ترشە.

ئەم ڕووەکە دەخورێت لەلایەن مرۆڤەوە وەکو چۆن مانگا پەلکی دار دەخوا. دەکرێت وشک بکرێتەوە وەکو چا بەکاربهێنرێت. مەبەست لە بەکارهێنانی ئەم ڕووەکە بۆ دڵخۆش کردنە و بە هەمان شێوەی بەکارهێنانی قاوە بەکاردێت. مرۆڤی بەکارهێنەر ددانەکانی قاوەیی دەبن و هەست بەبرسییەتیشی کەم دەبێتەوە.

## کاریگەریی کورتخایەن:

١- هەندێک کەس بەکاری دەهێنێت بۆ کەمکردنەوەی نانخواردن.

٢- هەروەک دەزانرێت کە خات پێک هاتووە لە دوو مادەی بەرزکەرەوە. ئەم مادانە وا دەکەن مرۆڤەکە زۆر دڵی خۆش بێت و توانای هاتوچۆی زۆر بێت و قسە زۆر بکات.

مرۆڤەکە بۆ ماوەیەکی زۆر بە هۆشیاری دەمێنێتەوە و دەمی وشک هەڵدەگەڕێت هەندێ جار دەبێتە هۆی هاڵوسینەیشن و مرۆڤەکە بەتەواوەتی کۆنترۆڵ لەدەست دەدات و شەڕ بەخەڵکی دەفرۆشێت و

کێشەی کۆمەڵایەتی بۆ خۆی دروست دەکات.

٣- ئەم مادەیە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەش و لێدانی دڵ. هەندێک جار دەبێتە هۆی دڵ وەستان.

٤- ئەم مادەیە، چونکە بەرزکەرەوەیە دەبێتە هۆی کەمخەوی لە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەردا و لە ئەنجامدا تووشی سستی و ماندووبوون دەبێت.

٥- هەروەکو هەموو مادەیەکی بەرزکەرەوە زۆر خراپە بەکارهێنانیان لەلایەن ئەو کەسانەی کە نەخۆشیی دەروونییان هەیە. ئەم مادەیە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی هەستەوەری و نارەحەتی و تووڕەبوونی بێ هۆ.

**کاریگەریی درێژخایەن:**

١- ئەو مرۆڤەی ئەم مادەیە خراپ بەکار دێنێت لە ڕووی دەروونییەوە ئالوودە دەبێت.

٢- مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، ڕەنگە تووشی ئازاری گەدە بێت و هەندێک جار تووشی قەبزی دەبێت.

٣- ڕەنگە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر تووشی شێرپەنجەی دەم بێت لەبەر زۆر بەکارهێنان و جوینی بۆ چەند کاتژمێرێک.

٤- ئەم مادەیە ئەگەر خراپ بەکاربهێنرێت، دەبێتە هۆی لاوازی سێکسی لە پیاو و هەندێک جار نەتوانینی دروستکردنی منداڵ (نەزۆکی).

٥- کاریگەریی هەیە لەسەر ئافرەتی سکپڕ. دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کێشی منداڵەکەی.

## شێوازی خراپ بەکارهێنان

ئەم ڕووەکە دەخورێت وەکو خواردنی گەڵای تر. دەکرێت ئەم ڕووەکە بە وشکی وەکو چا و قاوە بخورێتەوە، هەروەها ئەم ڕووەکە لە خواردنیش دەکرێت. ڕۆنەکەی ئەم ڕووەکە وەردەگیرێت و کە لە شێوەی سەرکی قاوەییە وشک دەکرێتەوە و دەکرێتە دەمەوە.

## ئێستەسی Ecstasy

ئەم مادەیە ستیمولانتە، لە بنەماڵەی ئەمفیتامینە، لەشێوەی تۆزێکی کریستاڵییە یان لە شێوەی حەب هەیە یان کەپسوول. لە کاتی ئاهەنگەکان و دیسکۆ و هەڵپەڕکێیەکان دەخورێت بۆ مەبەستی زەوق وەرگرتن و هەستکردنی زیاتر بۆ ئامادەبوونی دەروونی لەلایەن مرۆڤە خراپ بەکارهێنەرەکە.

ئەم مادەیە وا دەکات مرۆڤەکە زۆر زیاتر دانس بکات و زیاتر هەڵپەڕکێی خێرا بکات لەگەڵ مۆسیقای خێرا.

شێوگەی کیمیاییەکەی ئەم مادەیە بریتییە لە:

3-4 Methylenedioxy -N-Methylamphetamine (Mdma)

### کاریگەریی کورتخایەن:

١- ئەم مادەیە ستیمولانتە، واتا کۆئەندامی دەمار خێرا دەکات و مرۆڤەکە هەست بە ئاگابوون و هۆشیاری دەکات. ماندوو نابێت و خەوی نایەت و تێنوو و برسی نابێت و هەست بە توانا دەکات لە کاتی بەکارهێنان. ئەمە کاتێک کە لەژێر کاریگەریی ئەم مادەیە دایە، بەڵام کاتێک کاریگەرییەکەی نامێنێت، مرۆڤەکە یەکسەر بە هێواشی تووشی ماندووبوونێکی ٤ تا ٦ سەعاتی دەبێت بەڵکو هەندێک جار بۆ ماوەی زۆرتریش. یەکێک لە هۆکارەکان ئەوەیە کە مادەی ئێستەسی Ecstacy کار دەکات لە کەمکردنەوەی بالانسی

گواستەرەوەکانی سیرۆتۆنین Serotonin transporters (SERTs) لە مێشکی مرۆڤ. ئەمەش بەرپرسیارە لە عاتیفە و توانا و حەزەکان.

٢- ئەم مادەیە مرۆڤ ئالوودە دەکات لە ڕووی دەروونییەوە، کە مرۆڤەکە دوای بەکارهێنان خۆی پێ ناگیرێت و حەز دەکات جارێکی تر بەکاری بهێنێت.

٣- لێدانی دڵ زیاد دەکات و پلەی گەرمیی لەشیش بەرز دەکاتەوە. زۆر مەترسیدارە لەسەر ئەوانەی نەخۆشیی دڵیان هەیە.

٤- ئەم مادەیە لەکاتی خراپ بەکارهێنانیدا دەبێتە هۆی هەندێک گۆڕانکاری جەستەیی وەکو گەورەبوونی ڕەشێنەی چاو، چەنەگەی مرۆڤەکە تەسک و پڕ ئازار دەبێت. هەروەها کاریگەریی دەروونیشی هەیە و دەبێتە هۆی جەڵتەی ترس و ترسی بێ هۆ (paranoia) و شڵەژان و دڵەڕاوکێ. ڕەنگە کێشی مرۆڤەکە کەم بێت و ددانەکانیشی تێک دەچن لەبەر بەکارهێنانی ئەم مادەیە کە شەویلگەکانی لە یەک دەدات هەندێک جار لە کاتی بەکارهێنانی ئەم مادەیە. هەروەها ماسوولکەکانی تووشی پەستانی زۆر و ئازار دەبن. چاوەکانیشی هەندێک جار بەتەواوەتی شتەکان نابینن و دەشێوێندرێن.

٥- هەندێک جار مرۆڤەکە ئارەقە ناکات، دەبێتە هۆی سەرئێشە و ڕشانەوە و سەرسووڕان. ئەگەر مرۆڤەکە هانای بۆ ئاوخواردنەوەی زۆر برد ئەوا حاڵی خراپتر دەبێت چونکە ڕێژەی خوێ (salt) لە لەشی مرۆڤەکە جێگیر نابێت ئەمەش ناو دەبرێت بە هایپۆنتریمیا Hyponatremia. چونکە کەسەکە لە کاتی خواردنی ئێستەسی هەندێک جار هۆرمۆنی کەمکردنەوەی میز دەست بەکار دەبن. لەم

کاتەدا ڕەنگە تووشی نەخۆشیی دڵ و مێشک و جگەر بێت. هەندێک جار مردنیشی لێ دەکەوێتەوە.

٦- ئەم مادەیە کار لە مێشکی مرۆڤ دەکات، مرۆڤەکە لە ڕووی دەروونییەوە وادەزانێ لە خەڵک تێ دەگات و خەڵک خۆشی دەوێت و لەبەر خۆیەوە دەست بە قسە دەکات. وا دەزانێت ڕەنگەکان جوانترن و باش دیقەتیان دەدات. هەروەها هەندێک جار چاکەی سەربەخۆ دەکات و بەزەیی بەخەڵکدا دێتەوە. هەستەکانی زۆر هەستەوەرتر دەبن وەکو بینین و گوێگرتن و وردبوونەوە و زیاتر گوێ لە خەڵک دەگرێت. ئەم حاڵەتەش تەنیا بۆ چەند کاتژمێرێک (لە نێوان ٢ تا ٦) دەبێت.

٧- لە کاتی خەویشدا ڕەنگە ددانەکانی لێک بدات و ئازاری خۆی بدات. لە کاتی بەکارهێنانیشدا جووڵانی چاوی زۆر دەبێت.

## کاریگەریی درێژخایەن:

١- ئەو مرۆڤەی کە بۆ ماوەیەکی زۆر ئەم مادەیەی خراپ بەکار هێناوە تووشی لاوازبوونی سیستەمی بەرگری لەش دەبێت. نەنووستن بۆ ماوەی زۆر، تێکچوونی شەو و ڕۆژ لەلای مرۆڤەکە، ئەمانە هەمووی دەوریان هەیە لە تێکچوونی و شڵەژانی مرۆڤەکە لە ڕووی دەروونی و لە ڕووی جەستەییەوە.

٢- لە کاتی خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیەدا، مرۆڤەکە زۆر جووڵە دەکات و ئاو لە لەشی زۆر کەم دەبێتەوە بە هۆی ئارەقە کردن و گەرمبوونی لەشەوە کە پێی دەڵێن هایپەسیمیا Hyperthermia. تا وای لێ دێت گورچیلە و ماسوولکەکانی زۆر ئازار ببین. هەروەها

ڕەنگە تووشی پێکانی دڵ و وەستانی جگەریش بن.

٣- ئەو مادەیە فرۆشتنی لە سەر جادە و شەقامەکانە، قەت نابێت باوەڕ و متمانە بەو کەسانە بکرێت کە دەیفرۆشن، زۆر جار مافیاکان بۆ زیاد کردنی قەبارەکەی بۆ ئەوەی سامانێکی مادیی زۆریان دەست کەوێت هەڵدەستن بە تێکەڵکردنی ئەم مادەیە بە مادەی تر و هەمە ڕەنگ و شێوە جیاجیا بۆ سەرنجڕاکێشانی زۆر. بۆیە مردن یان وشکبوونی لەش و گەرمبوونی لەش و لەخۆچوون لە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر شتێکی بە دوور نییە.

٤- دوای خراپ بەکارهێنان بۆ ماوەیەکی زۆر ڕێی تێ دەچێت کە ئێستەسی دەوری هەبێت لە دروستبوونی خەمناکی و هەندێک نەخۆشیی دەروونیی وەک تێکچوون و ناڕێکیی سیستەمی دەروون. هەندێک جار تووشی لە بیرچوونەوە دەبێت "فقدان ذاكرة".

٥- ئەم مادەیە وەکو هیرۆین مرۆڤ تووشی ئازار و کێشەکانی وازهێنان ناکات، بەڵام ئەگەر ئەو مادەیە بخورێت، بۆ ماوەیەک تۆلێرانس دروست دەبێت و مرۆڤەکە پێویستی بە خواردنی زۆرتر دەبێت. ئەم مادەیە کە زۆر دەخورێت دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی مێشک.

## شێوازی خواردنی ئێستەسی (Ecstacy):

لە ڕێگەی دەمەوە وەکو حەب و کەپسوول دەخورێت. لەسەر جادەکان و دیسکۆ و باڕەکان دەست دەکەوێت بە شێوەیەکی نایاسایی. هەروەها لە شێوەی تۆزێکی سپیش هەیە، ڕەنگە هەندێک کەس لە ڕێگەی سرنج بەکاری بێنن.

## پەپی Poppy

ئەم ڕووەکــە لـە شــوێنـی گــەرم و وشـکدا دەچێنرێت بـە تایبــەتی ئەفغانستان، ئێران و پاکستان.

ئەم مــادەیەی لـە ڕووەکی پـەپی poppy دێتــە دەرەوە مــرۆڤ تووشی پشـتبـەسـتنی فـیزیکی و دەروونی دەکات Physical and psychological dependence ئـەگــەر بـە بەردەوامـی بخــورێت بەڕێژەی زۆر. هـەروەهـا تۆلێرانسیش دروست دەکات.

ئەو ماددانەی لە تۆدانی seedpod ڕووەکی پەپی poppy دەردەهێنرێن، ناسراوترینیان هیرۆینە و لە هەمووی بە هێزترە بۆ پشتبەستن. هیرۆین و مۆرفین هەردووکیان یەک بنەماڵەن و لە ڕووەکی پەپی دەردەهێنرێن.

هیرۆین لە شـێوەی پاودەرێکی سـپییـە یان قـاوەییـیە، یان لە شـێوەی پارچەیەکی ڕەشـە کـە بە دەسـتـەوە وەدەنووسـێت. کـە لە ڕووەکـەکـە دەقـاشـرێت لە باری شلەیە. ئەم مـادەیـە لە جـۆری کـپکەرەوەی مـێشکدا پۆلین دەکرێت.

### کاریگەریی کورتخایەن:

١- ئەم مـادەیە بە هـێـواشکەرەوە دادەنرێت، بۆیە کـرداری هـەناسـەدان هێواش دەکاتەوە و چالاکیی مێشک کەم دەکاتەوە.

٢- ئەم مــادەیە چونکە هێـمنکەرەوەیە، بۆیـە ئازارشکێنە و مـرۆڤـەکـە هێـمن دەبێتـەوە. زۆربەی ئەو مـرۆڤـانەی کـە ئەم مـادەیە بەکـاردێنن

هەست بە بوونی خۆیان دەکەن و چێژ لە کات وەردەگرن. ئەمە کاتێک کە کەم بخورێت.

٣- ئەم مادەیە کە ڕێژەیەکی باشی لێ دەخورێت مرۆڤەکە خەو دەیباتەوە و کپ دەبێت. یان بۆ یەکەم جار کە دەخورێت، مرۆڤەکە تووشی بێتاقەتی دەکات و خەو دەیباتەوە و کۆنترۆڵ لە دەست دەدات و شێوازی بیرکردنەوەی دەشێوێنێت، لە ڕووی فیزیکیشەوە هەست بە بێزاری دەکات و ڕشانەوە دەیگرێت.

٤- مرۆڤ دوای خواردنی بڕێک لەم مادەیە، لێدانی دڵی کەم دەبێتەوە و پەستانی خوێنی دادەبەزێت. زمانی هێواش دەبێت و سستییەکی پێوە دەبینرێت. دوای نەمانی کاریگەرییەکەی دەبێتە هۆی دروستبوونی بێتاقەتی و خەمۆکی و دوودڵی و نەخەوتن تێدا.

٥- لە کاتی خراپ بەکارهێنانیدا چاوەکانی بەکارهێنەرەکە سوور هەڵدەگەڕێت و لێوەکانیشی قاوەیی هەڵدەگەڕێن. قاچەکانی دەنووشتێتەوە و ناتوانێ بە ڕێگەدا بڕوات.

## کاریگەریی درێژخایەن:

١- چونکە ئەم مادەیە هەندێک جار لە ڕێگەی دەرزییەوە خراپ بەکار دەهێندرێ، بۆیە دەبێتە هۆی گواستنەوەی چەند نەخۆشییەک وەکو هیپەتیتس و سیفیلس و ئایدز.

٢- ئەم مادەیە گەر بۆ ماوەیەک خراپ بەکار بهێنرێت دەبێتە هۆی لاوازیی سێکس و کەمخواردن و قەبزی لە لەشی مرۆڤدا.

٣- چونکە ئەم مادەیە تۆلێرانس و پشت بەستن لە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر دروست دەکات. بۆیە کە مرۆڤەکە ویستی وازی لێ

بهێنێت تووشی ئەم حاڵەتانە دەبێت: بێ خەوی، ئازار، زگ هێشان، ئاو هاتن لە لووت و چاو، ئارەقەی ساردوگەرم، ڕشانەوە، بێ تاقەتی و ئێشی ماسوولکەکان.

٤- مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر لە ڕوخساریدا دیارە کە زۆر بێزارە و کاری پێ ناکرێت و وەکو جاران ناچێتە وەرزش. زۆرینەی ئەو کەسانە هانا بۆ دزی و کاری نایاسایی دەبەن بۆ کڕینی بەشێک لەم مادەیە و بۆ دابینکردنی بژێویی خۆیان. بێگومان نەزانین و زیاد بەکارهێنانیش لە ڕێژەی تایبەتی خۆی مردنی لێ دەکەوێتەوە، یان تێکەڵکردنی بە نەزانی لەگەڵ مادەی تر وەکو ئەلکهوول و باربوترەیت و جۆرەکانی تری ترانکولایزەر مرۆڤ ژەهراویی دەکات یان دەیکوژێت.

٥- ئەوانەی کە دەرزی بەکاردەهێنن بۆ خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیە تووشی ڕەشبوونی دەمارەکانی لەش و تێکچوون و هەوکردن دەبن. لەسەر ڕوخساریان دیارە کە پەڵەی سووری یان ڕەش لە جەستەیاندا هەیە. ئەم حاڵەتە هەندێک جار مردنی لێ دەکەوێتەوە کە نازانرێت چۆن مادەکە تێکەڵ بە خوێن بکرێت، یان مادەی خراپ لەگەڵ هیرۆین تێکەڵ کراوە و تێکەڵ بە خوێن دەکرێت. کە ئەمەش مەترسیی گەورەی هەیە لەسەر ژیانی مرۆڤ.

٦- خواردنی ئەم مادەیە بۆ ماوەیەک یان خواردنی بە ڕێژەیەکی زۆر مردنی لێ دەکەوێتەوە، چونکە چالاکییەکانی مێشکی مرۆڤ لە کاردەخات و هەروەها هەناسەش کپ دەکاتەوە تا بەتەواوەتی نامێنێت.

٧- یەکێک لە کاریگەرییەکانی هیرۆین لەسەر مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر

ئەوەیە ڕەنگە کرداری ڕشانەوە بوەستێنێت و نەهێڵێت کاربکات، بۆیە مرۆڤەکە لە ناو ڕشانەوەی خۆیدا دەمرێت. هەندێ مرۆڤ لە کاتی خەودا دەمرن ئەوانەی کە زۆر ئەلکهوول دەخۆنەوە و مەست دەبن، کە بەیانی دادێت دەبینرێت مرۆڤەکە لەسەر دەم لە ناو ڕشانەوەی خۆیدا خنکاوە. هەروەها ئەگەری مردن زیاتر دەبێت ئەگەر دوو مادە پێکەوە خراپ بەکار بهێنرێت. بۆ نموونە هەندێ کەس بە نەزانی ترانکولایزە یان ئێڵ ئێس دی، تێکەڵ بەچەند خواردنەوەیەک دەکەن لێرەدا ژەهراویبوون و ڕشانەوە و مردنی کتوپڕ زیاتر دەبێت.

## شێوازی خراپ بەکارهێنانی هیرۆین:

هیرۆین پاودەرە لە ڕێگەی هەڵمژین لە لووتەوە خراپ بەکار دەهێنرێت. هیرۆین خۆی پاودەرە کە پاکە ڕەنگی سپییە، پێی دەڵێن دایە مۆرفین، بەڵام لەسەر جادە و کۆڵانەکان ڕەنگی سپییەکەی بەرەو قاوەییە یان قاوەییە. دەکرێ ڕەنگی تریشی هەبێت، بەپێی ئەو مادەیەی کە تێکەڵی دەکرێت.

دەکرێ لە ڕێگەی جگەرەوە بکێشرێت یان لە ڕێگەی دەرزییەوە لێ بدرێت گەر لە ئاو بکرێت. دەکرێت لە ڕێگەی لووتەوە هەڵبمژرێت کە دۆخەکەی پاودەرە. جا بەهەر شێوەیەک بکێشرێت، مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر بەرەنگاری ئالوودەبوون دەبێتەوە. شێوەی خراپ بەکارهێنان جیاوازییەکانی تەنیا لە زوو گەیاندنە بە مێشک، بۆ نموونە گەر بە دەرزی لێ بدرێت، ئەوە زووتر دەگاتە خوێن و ئینجا دەگوازرێتەوە زووتر بۆ مێشک، بۆیە خێراتر مرۆڤەکە بەرەنگاری کاردانەوەکە دەبێت.

## نیکۆتین Nicotine

ئەم مادەیە لە جگەرە دایە. ئەم مادەیە بە ستیمولانت دادەنرێت.

جگەری مرۆڤ تووشی پشت بەستنی فیزیکی و دەروونی دەکات Physical and psychological dependence ئەگەر بە بەردەوامی بکێشرێت. نیکۆتین بریتییە لە شلەی ئەلکالۆید، شێوگە کیمیاییەکەی بریتییە لە C10H14N2. هەر جگەرەیەک ٨- ٢٠ مللی گرام نیکۆتینی تێدایە. تەنیا ١ مللی گرام شی دەبێتەوە لە لەشی مرۆڤ ئەو کاتەی جگەرەیەک دەکێشرێت. کاتێک کە جگەرە دەکێشرێت، نیکۆتین لە ڕێگەی سییەکانییەوە دەچێتە خوێن و لە ڕێگەی خوێنەوە دەگات بە مێشک. ئەم کردارەش پێویستی بە ١٠ تا ١٥ چرکە هەیە بۆ ئەوەی جگەر کاری خۆی بکات.

### لەشی مرۆڤ چی لە نیکۆتین دەکات؟

کاتێک کە نیکۆتین دەچێتە سییەکانەوە، مرۆڤ نیکۆتین دەگۆڕێت بۆ کۆتینین. هەروەها بوونی ئەنزیم لە لەشی مرۆڤ لە جگەر ئەویش هەڵدەستێت بە گۆڕانی نیکۆتین بۆ کۆتینین. کۆتینین بۆ ماوەی ڕۆژێک یان دوو ڕۆژ لە لەشی مرۆڤدا دەمێنێتەوە، بۆیە دەکرێ سکرین بکرێت، ئایا مرۆڤەکە لە ٢ ڕۆژی ڕابردوودا هیچ جگەرەی کێشاوە.

ئەو نیکۆتینەی کە نەگۆڕدرێت بۆ کۆتینین، لە ڕێگەی گورچیلەکانەوە لە ڕێگەی میزەوە فڕێ دەدرێت.

نیکۆتین ڕێژەی دەرکردنی دۆپەمین لە مرۆڤدا زیاد دەکات کە ئەمەش دەبێتە بەرزکردنەوەی مرۆڤەکە، چونکە نیکۆتین ستیمولانتە. نیکۆتین خۆی بە پێشوازیکەرەکانی نیکۆتینەوە دەنووسێنێت لە مێشکی مرۆڤدا.

کاریگەریی نیکۆتین لەسەر مرۆڤ جیاوازە بەپێی ڕێژەی خواردن، هەندێ مرۆڤ بەتوانا دەکات، بەڵام هەندێک بێ تاقەت دەکات و خاویان دەکاتەوە. لە هەمان کاتدا هەندێ مرۆڤی جگەرەکێش چالاک دەبن لە ژیانی ڕۆژانەیاندا. ئەم جیاوازییە پێوەندیی بە میزاجی مرۆڤەکەوە هەیە پێش کێشانی جگەرەکە.

## کاریگەریی کورتخایەن:

١- ئەوانەی جگەرە دەکێشن زووتر تووشی هەڵامەت و کۆکە دەبن. هەناسەی ئەو کەسانە باش نییە، عادەتەن چڵمی لووتیشیان زۆرترە لە مرۆڤی ئاسایی.

٢- نیکۆتین وا دەکات ڕێژەی ئەنسۆلین دەرکردن لە لەش کەم بێتەوە، ئەمەش وا دەکات کلوکۆز لە لەشی مرۆڤ زیاتر بێت. واتە ڕێژەی شەکر لە لەشی مرۆڤ زیاد دەبێت.

٣- کاتێک کە جگەرە دەکێشرێت، دەبێتە هۆی دەردانی "ئەندرنالین". ئەم مادەیە دەبێتە هۆی:

* خێراکردنی هەناسەدان.

* بەرزکردنەوەی پەستانی خوێن.

* خێراکردنی لێدانی دڵ.

* فڕێدانی کلوکۆز لە لەشی مرۆڤ بۆ ناو خوێن.

٤- نیکۆتین وا دەکات کە زیاتر پێویستت بە کالۆری بێت (کالۆری

بسووتێنێت) لەگەڵ حاڵەتی ئاساییدا. بۆیە ئەمە وا دەکات کە کێشی مرۆڤەکە کەمتر بێتەوە.

٥- ئەو دووکەڵەی لە جگەرە بەرز دەبێتەوە دەبێتە هۆی دروستبوونی لۆچ لە دەموچاوی مرۆڤی جگەرەکێش.

٦- ئەو ئافرەتانەی کە جگەرەکێشن و سکیان پڕە، منداڵەکانیان بە تەواوی لە دایک نابن و دەبنە هەڵگری هەندێک نەخۆشی وەکو ڕەبۆ و ئەو نەخۆشییانەی لە کرداری هەناسەداندان.

٧- مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر و ئەوانەی نزیکن لە جگەرە و جگەرەکێشان زۆر تووشی کۆکە و هەلامەت و نەخۆشییەکانی قوڕگ و شێرپەنجە زۆرتر دەبن، هۆیەکی زۆر گەورەیە بۆ کەمتر گەیشتنی ئۆکسجین بە خوێن.

٨- تۆباکۆ لە ئاسمان دێت و دەچێت و کە دەگاتە سەر پێستی مرۆڤ وشکتری دەکاتەوە. تایبەتمەندی نیکۆتین لەوەیە کە نەهێڵێت ئۆکسجین بە ئاسانی بگاتە موولوولەکانی لەش لە ژێر پێست، بۆیە پێستەکە لاواز دەبێت. لە هەندێک کەسیشدا دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ڤیتامین ئەی، کە بەرپرسە لە جوانیی پێست.

٩- مرۆڤی جگەرەکێش ددانەکانی ڕەش و قاوەیی دەبن و دەست و پەنجەی زەرد و قاوەیی هەڵدەگەڕێت لەبەر زۆری جگەرەکێشان.

## کاریگەریی درێژخایەن:

١- بەپێی زانستی نوێ، نیکۆتین مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر ئالوودە دەکات لە ڕووی سایکۆلۆجی و فیزیکییەوە.

* لە ڕووی دەروونییەوە مرۆڤێکی نەخۆش دەبینیت کە سییەکانی

تووشی شێرپەنجە بوون، بەڵام هەر واز لە جگەرەکێشان ناهێنێت. یان مرۆڤێک دەبینیت ڕەبۆی هەیە، بەڵام بەرامبەر جگەرە زۆر لاواز و ناتوانێت وازی لێ بهێنێت. ئەمە پێناسەیەکی کورتی راهاتنی دەروونی بوو.

* لە ڕووی جەستەییەوە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، زوو زوو پێویستی بە جگەرە دەبێت، نیکۆتین کە دەچێتە خوێنەوە و دەگاتە مێشک، مێشکی مرۆڤ پاداشتی مرۆڤەکە دەکات بە تۆزێک دڵخۆشکردنی مرۆڤەکە، بەڵام جگەرە تەنیا لە نێوان ٤٠- ١٢٠ دەقیقە لە لەشی کاری خۆی دەکات بۆیە جگەرەکێشەکە پێویستی بە دووبارەبوونەوەی کێشانی ئەم مادەیە هەیە. مێشکی مرۆڤی جگەرەکێش لێرەدا دووبارە داوای ئەم مادەیە دەکات، چونکە ئەم مادەیە ستیمولانتە و خۆشییەکی بچووک بە مرۆڤەکە دەبەخشێت، بۆیە لێرە بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە نیکۆتین لە ڕووی جەستەییەوەش مرۆڤ ئالوودە دەکات. بۆیە لەبەر ئەم دوو هۆیەی سەرەوە، گەر مرۆڤێک بیەوێت واز لەم مادەیە بهێنێت تووشی چەند حاڵەتێک دەبێتەوە وەکو هەستەوەری بەرامبەر دەوروبەر و دوودڵی و شڵەژان و خەمۆکی و بیرکردنەوە لە دەست پێکردنەوەی نیکۆتین و چەند حاڵەتێکی تر.

٢- مرۆڤی جگەرەکێش زیاتر تووشی شێرپەنجەی سییەکان و نەخۆشییەکانی دڵ دەبێتەوە. بۆرییەکانی خوێنیشی تەسک دەبنەوە بۆیە کێشەی گواستنەوەی خوێنیشی بۆ دروست دەبێت. بۆیە مردنی لێ دەکەوێتەوە. سەرژمێرییەکان سەلماندوویانە کە مرۆڤی جگەرەکێش دە ساڵ لە تەمەنی کورت دەبێتەوە ئەگەر بەراورد بکرێت لەگەڵ خۆی بەبێ جگەرەکێشان.

٣- مرۆڤی جگەرەکێش لەڕووی وەرزشییەوە چالاکییەکانی کەمترە لە مرۆڤی تری جگەرە نەکێش. ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەم هۆیانەی سەرەوە کە باسمان کردن.

٤- ئەو منداڵانەی لە مرۆڤی جگەرەکێش لە دایک دەبن گومانی ڕەبۆ (هەناسەتەنگی)یان لێ دەکرێت و کێشەی هەناسەدانیان زۆرترە لەو منداڵانەی لە باوانی جگەرەنەکێشدا لە دایک بوون.

٥- نیکۆتین بۆ ماوەیەک بخورێت؛ دەبێتە هۆی دروستبوون و زیادبوونی کۆلیسترۆلی خراپ (LDL) لە لەشی مرۆڤ، هەروەها تێکچوونی بۆرییەکانی خوێن، کە ڕووخانی دڵ و مێشکی بەدوا دادێت.

٦- جگەرە مادەی تری تێدایە وەکو کاربۆن مۆنۆکساید و کارسینۆجین کە ڕێگە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و سەرهەڵدانی شێرپەنجە خۆش دەکات.

٧- جگەرە ڕۆڵێکی زۆر خراپی هەیە لەسەر کۆئەندامی هەرس بەتایبەتی گەدە چونکە جگەرەکێش وەکو جاران خواردنی پێ ناخورێت، هەر جگەرەشە کاریگەریی دەبێت لەسەر کارەکانی گورچیلە کە ناهێڵێت ئەم ئۆرگانە کاری پاککردنەوەی خۆی بە ئاسانی بکات لەبەر پیسبوونی.

## شێوازی خراپ بەکارهێنان

پەلکی تووتن لە دێر زەمانەوە دەخورێت کە تەڕ بێت، هەروەها بە وشکی دەکرێتە جگەرە و لە ڕێگەی هەڵمژینەوە خراپ بەکار دێت. جگەرە لە ڕێگەی پێست و سییەکان و لووتی مرۆڤەوەش دەچێتە لەشی مرۆڤ ئەگەر یەکێکی تر بیکێشێت.

## باربووترەیتیس Barbutrates

ئەم مادەیە خامۆشکەرەوە و هێمنکەرەوەی کۆئەندامی دەمارە.

ئەگەر زۆر زیاد لە ڕێژەی خۆی بخورێ، دەبێتە هۆی ژەهراویبوون و سکهێشان.

ماوەیەک پاش بەکارهێنانی ئەم مادەیە، ڕاهاتنی لێ دەکەوێتەوە.

### کاریگەریی کورتخایەن:

١- ئەگەر کەمی لێ بخورێت و زیادەڕۆیی تێدا نەکرێت، ئەوە هەمان کاریگەریی ئەلکهوولی دەبێت، کەمێک لەم مادەیە وا دەکات مرۆڤەکە دڵی خۆش بێت و هێمن ببێتەوە و مورتاح بێت، بەڵام کە زۆری لێ خوارد تووشی خاوبوونەوە و سەرخۆشی و پەککەوتن دەبێت. زمانی خاو دەبێتەوە و سەری لێ دەشێوێت.

٢- گەر بە ڕادەیەکی زۆرتر بخورێت لەوەی سەرەوە باسمان کرد ئەوا دەبێتە هۆی لەخۆچوونی مرۆڤ. هەندێ جاریش کە هەناسەی زۆر خاو دەبێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی وەستانی هەناسەی و هەروەها مردنی.

٣- ئەم مادەیە کە کاریگەریی نامێنێت مرۆڤەکە خەوی لێ ناکەوێت و دوودڵ دەبێت لە ژیانی رۆژانەیدا، سەرئێشە و نارەحەتی دوو دەرئەنجامی دوای نەمانی کاریگەریی ئەم مادەن.

٤- دوای بەکارهێنانی ڕێژەیەکی زۆر ئەم مادەیە دەبێتە هۆی

گێژبوون و شت لەبیرچوونەوە.

## کاریگەریی درێژخایەن:

١- مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر کە بۆ ماوەیەک ئەم مادەیە دەخوات گیرۆدەی پشت بەستنی جەستەیی و فیزیکی دەبێت. ئەگەر مرۆڤەکە واز لەم مادەیە بێنێت بەرەنگاری کاریگەرییە خراپەکانی وازلێهێنان دەبێتەوە وەکو هەستکردن بە بێزاری لە دەوروبەر زۆر بە خێرایی، نەمانی خەو، بێتاقەتی و ڕشانەوە و هەروەها شڵەژان. ئەگەر مرۆڤەکە ئەم مادەیە بۆ ماوەیەکی زۆرتر و بە ڕێژەیەکی زیاتر بخوات و یەکسەر وازی لێ بێنێت ڕەنگە لە هۆشی خۆی بچێت، یان تای بێتێ، یان خەوی ناخۆش ببینێت.

٢- چونکە ئەم مادەیە تۆلێرانس و پشتبەستنی فیزیکی لە مرۆڤ دروست دەکات و بۆیە مرۆڤەکە بەردەوام پێویستی بە ڕادەیەکی زۆرتردەبێت بۆ ئەوەی هێمن ببێتەوە و بخەوێت. جا لێرەدا مرۆڤەکە باربووترەیت زیاتر بەکار دێنێت تا بگاتە هێمنی و قۆناغی دڵخۆشبوون، لەم حالاتانەشدا کە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر ڕێژەکەی زیاد کرد هێمنبوونەوەی مێشکی بەدوا دادێت و لە ئەنجامدا ئەندامەکانی یەک لە دوای یەک دەمرن.

٣- بەکارهێنانی ئەم مادەیە لە ئافرەتی سکپڕدا بۆ ماوەیەک، دوای منداڵبوون منداڵەکە دووچاری کاریگەرییەکانی وازهێنان دەبێ لە دوای لەدایکبوون. ئەگەر واز هێنان کاریگەریی لەسەر مرۆڤی گەورەدا هەبێت، ئاخۆ دەبێ کاریگەرییەکەی لەسەر منداڵ چۆن بێ، بێگومان کارەساتی بە دواوەیە.

٤- خواردنی ئەم مادەیە بە ڕێژەیەکی زۆر دەبێتە هۆی خەمۆکی و لاوازبوونی کەسایەتیی مرۆڤ. مرۆڤەکە درەنگ لە جێگە دێتە دەرەوە، خۆی پاک و خاوێن ڕاناگرێت و ڕوخساری خەواڵوو و بێزار دیارە. ئەم مادەیە دەبێتە هۆی هەستیاربوون بەرامبەر هەموو شتێک و هەروەها تووڕەیی و خەمۆکی.

### شێوازی بەکارهێنان

لە شێوەی حەب و کەپسوولدا هەیە، هەندێ جار لەگەڵ ئاو تێکەڵ دەکرێت و بەدەرزی لە لەش دەکرێت.

## کەلوپەلی هەڵچوو Volatile Substances

ئەم مـــادانە لە کـــۆلێـــجـــەکـــان لە ئەوروپادا دەخـــوێنرێن لەگـــەڵ مـــادە بێهۆشکەرەکانی تر کە لە سەرەوە باسمان کردن، چونکە پێوەندییەکی قووڵیان لە نێواندا هەیە. منداڵ لە سەرەتای تەمەنیدا دەست دەکات بە بۆنکردنی سمغ و خواردنەوەی نەوت و خواردنی قیر. کە تۆزێکی تر گەورە دەبێت دەست دەکات بە خواردنی مادە هۆشبەرەکانی تر. بۆیە کەلوپەلی ناو ماڵ بە دەروازەیەک دادەنرێت بۆ چوونە ناو مادەکانی تری هۆشبەر. بە پێچەوانەشەوەش مرۆڤێک کە ڕۆژانە پشت ببەستێت بە ئەمفیتامین یان کۆکاین، کە لە شوێنێک یان لە کاتێکدا ناتوانێت ئەم مادانە بەدەست بێنن، ڕەنگە هانا ببات بۆ بەکارهێنانی کەلوپەلی ناو ماڵ.

### کاریگەریی کورتخایەن:

١- کاریگەریی کورتخایەن وەک کاریگەریی ئەلکهوول وایە، بۆ نموونە گەر ئەلکهوول بخورێتەوە ئەوە مرۆڤەکە زمانی خاو دەبێتەوە و سەری گران دەبێت و کۆنترۆڵی خۆی لەدەست دەدات.

٢- مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، شڵەژان و شێوانی پێوە دیار دەبێت بۆ چەند خولەکێک یان سەعاتێک و کۆنترۆڵی خۆی لە دەست دەدات. سەری دەسوورێت و سەری سووک دەبێت.

٣- خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیە دەبێتە هۆی نارێکیی لێدانی دڵ و

هەندێ جار مەترسیی خراپی لێ دەکەوێتەوە وەکو مردن.

٤- ئەگەر بەڕێژەیەکی زۆر بخورێتەوە ئەوە دەبێتە هۆی لە خۆچوون و لەدەستدانی هەستەکان (هالۆسینیشن) و نەتوانینی بیرکردنەوەی تەواو.

٥- خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیە دەبێتە هۆی ڕشانەوە و سەرئێشە ئەگەر بە ڕێژەیەکی کەم بخورێت بەڵام کە ڕێژەکەی زیاد بکرێت ئەوە دەبێتە هۆی کارەساتی گەورەی تر، وەکو وتمان ئەم مادانە ڕەنگە هەرچی ئەندامی ناوەوە هەیە تێکی بدەن و لە کاری بخەن.

٦- خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیە دەبێتە هۆی ماندووبوون و شەکەتی و کێش لەدەستدان و لەبیرچوونەوە.

٧- ئەم مادانە کاریگەرییان هەیە لەسەر گەشە و بیرکردنەوە و عاتیفە و جەستەی منداڵ. بۆیە قوتابی لە وانەکانی دوا دەکەوێت.

## کاریگەریی درێژ خایەن:

١- کەلوپەلی ناو ماڵ دەتوانێت هەموو ئەندامی ناوەوەی مرۆڤ تێک بدات کاتێک کە خراپ بەکاردەهێنرێت. دەم و لووت و قورگ دەسووتێنێت و ڕەش و شینیان دەکات. تەنانەت دەگاتە سییەکانیش و وێرانی دەکات.

مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر لە ڕوخساری دیارە کە دەم و لووتی بریندار و سووتاوە. هەندێ جار لە کاتی خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیە ڕەنگە مردن بکەوێتەوە بەتایبەتی لە منداڵ.

٢- خراپ بەکارهێنانی کەلوپەلی ناو ماڵ دەبێتە هۆی تێکدان و شێواندنی کۆئەندامی دەمار. مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر لە ڕووی بیرکردنەوە دەشێوێت و ناتوانێت بیر بکاتەوە بە ڕێکی. خراپ بەکارهێنانی ئەم مادەیە کاریگەریی خۆی دەکات لە چەند چرکەیەکدا دەبێتە هۆی هەناسە قورس بوون و سەرخۆشی. مرۆڤەکە وای لێ دێت خاو ببێتەوە چونکە ئەم مادانە هێواشکەرەوە و تێکدەری کۆئەندامی دەمارن.

٣- ئەم مادەیە دەبێتە هۆی ڕاهاتنی دەروونی بە تایبەتی لەو منداڵانەی کە لە ناو ماڵن و لەلایەن باوانەوە گرینگییان پێنادرێت و لەبەر چاو نین. ئەگەر بێتو منداڵەکە یان هەرزەکارەکە کێشەی تریشی هەبێت یان باوانیان خاوەن کێشە بن ئەوە ڕێژەی پشت بەستنی دەروونی لەلایەن ئەم منداڵانە زیاتر دەبێت. ڕاهاتنی دەروونی، لێرەدا مەبەست لەوەیە کە مرۆڤەکە یان هەرزەکارەکە بۆ ماوەیەک پشت دەبەستێت بە بەکارهێنانی سمغ و سیکۆتین و گاز و بۆیە و دەرمانی قژ و شتی تری ناو ماڵ و ناتوانێت دەستبەرداریان بێت.

٤- ئەو کەلوپەلانەی بۆ خاوێنکردنەوە بەکار دێن، گەر خراپ بەکاربهێنرێت دەبنە هۆی نەخۆشیی گەورە لە سییەکان و جگەردا.

٥- خواردنەوە و خراپ بەکارهێنانی بەنزین و پەترۆڵ دەبێتە هۆی ژەهراویبوون و لە هۆشچوون.

## شێوازی بەکارهێنان:

ئەم مادانەی ناو ماڵ لە ڕێگەی کردنەوەی قوتی و بوتلەکانیان

بەکاردێن و ئینجا هەڵمژینیان لەلایەن مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر. ڕێگەی دووەم ئەم مادانە دەکرێنە ناو زەرف و عەلاگەی گەورە، ئینجا مرۆڤەکە سەری دەکاتە ناو زەرفەکە یان عەلاگەکەوە کە مەترسی زۆرە لەسەر مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر.

خراپ بەکارهێنانی کەلوپەلی ناو ماڵ زیاتر لەلایەن منداڵەوەیە.

# بەشی چوارەم

# وەڵامدانەوەی خراپ بەکارهێنان

ئەمــە بریتــیــیــە لە لەناوبردن و بنبــڕکــردنی زیانەکــانی دەرمــان. وەڵامدانەوەی خراپ بەکارهێنان پێکهاتووە لە:

## ١- کۆنترۆڵ و بنبڕکردنی خراپ بەکارهێنان

ئەمڕۆ شتەکان ئاسان دەگوازرێنەوە و بازرگانی پێوە دەکرێت، بۆیە بە هێــزکــردنی ئاســایش بەئاشنابوون بە مــادە هۆشــبــەرەکــان و هەڵســوکــەوتی مــرۆڤی خــراپ بەکــارهێنەر لەڕووی کــۆمــەڵایەتی و دەروونییەوە شتێکی زۆر پێویستە.

لە ئەوروپا، لە هەر فرۆکەخانەیەک زیاتر لە سێ هێزی ئاسایشی جیاواز لە دەستبەسەرداگرتنی مادە هۆشبەرەکان دابەستران بێ ئەوەی یەکێکیان ئەوانی تر بناسن ئەمە نموونەیەکە کە چۆن هێزەکان پڕن لە بەهرە و لێهاتوویی بۆ جێبەجێکردنی ئامانجەکانیان.

بوونی فــێــرکــردنی ســەگ لە کــۆنتــرۆڵەکــان بۆ دۆزینەوەی مــادە هۆشبەرەکان کارێکی زۆر زانایانە بوو بۆ کەمکردنەوەی ئاڵووێرکردنی مادەی هۆشبەر لە سنوور و خاڵی کۆنترۆڵی شارەکان.

چەند سەدەیەکە مادەی هۆشــبــەر لە هەندێک پارچەکانی دنیادا بازرگانییەکی بەرچاوی پێ دەکرێت و هەندێک ڕێکخراو هەن پشتی پێ دەبەستن بۆ گــەیشتن بە ســامــانی مــاددی بۆ جــێــبــەجــێکردنی ئامانجەکانیان.

ساڵانێکە پارەیەکی زۆر سەرف دەکریت لە بوارگەلی دەریایی و ئاسمانی و پۆلیس و ئاسایش بۆ بنبڕکردنی مافیاکانی مادەی هۆشبەر لە ئەمریکای لاتیندا. بێجگە لەو پارەیە و ئەو توانایانەی ڕێکخراوە ئەمریکییەکان و جیهانییەکان سەرفی دەکەن لەم بوارەدا.

بۆ ئەوەی درەگ بنبڕ بکرێت، پێویستە ستراتیجی تایبەت پێوەند بە بنبڕکردنەوە هەبێت لە هەموو لایەکەوە، لە دەرەوەی وڵات بە پێوەندیکردنی بە ئەجێنسی تایبەت جا پاراستن بێت یان حکوومی، بێجگە لەمەش پێویستە سنوورەکان کۆنترۆڵ بکرێن و زیاتر کۆنترۆڵی تایبەتییان تێدابێت وەکو پشکنینی خوێن و میز blood and screening urine بۆ دۆزینەوەی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر. هەروەها لە ناوەوەش، لە هەرێمەکان پرۆگرامی تایبەت و یاسای تایبەتی پێویستە، یەکێک لەمانە ئەوەیە کە ئاسایش بە دوای چاندنی مادەکاندا بگەڕێت و زۆرترین ڕێژەی وەبەرهێنانی مادەکان دەستی بەسەردا بگیرێت.

هێزی پۆلیس دەبێ لەسەر شەقام و شوێنە گشتییەکاندا چالاکتر بێت بۆ لاوازکردنی فرۆشتنی مادەکان. پۆلیس دەکرێت سوود لە لیفلێتی leafletی مادە هۆشبەرەکان وەربگرێت لەو ڕێکخراوانەی کە پێوەندیدارن بەم مادانەوە بۆ ناسینەوەی مادەکان. یان دەکرێت هێزی پۆلیس مەشقکردنی تایبەتی بۆ بکرێتەوە بۆ زیادکردنی هۆشیارییان و زیادکردنی زانیاری بۆ دەستبەسەرداگرتنی مادەکان.

هەندێک جار لە هەندێک شوێنی گرینگ و مەترسیدار پێویستمان بە کادیری بە توانا دەبێت لە ڕووی دەروونی و هەڵسوکەوت و ڕەوشتی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر کە لە زوومی کامیرەوە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر بناسێتەوە. ڕۆژانە تاوانباری زۆر دەگیرێن لە ئەورووپا تەنیا

لە ڕێگەی ناسینەوەی هەڵسوکەوتی نەشیاویان و ناڕێکییان لە کاتی چوونیان بۆ شوێنە گشتییەکان.

هەروەها بوونی پشکنینی دەرمان Drug Screening لە کۆنترۆڵ پۆینتەکان، کاری گەڕان بە دوای مادە هۆشبەرەکاندا ئاسانتر دەکات. چونکە تاکە ڕێگەی تەواو و دروست بۆ دیاریکردنی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر ئەوەیە کە پشکنینی دەرمان Drug Screening بکرێت.

پشکنینی دەرمان ڕۆڵێکی زۆر گرینگی هەیە لە بەرەو پێشبردنی وەرزش و پاککردنەوەی لە کردەوە ناڕێکە کۆمەڵایەتییەکان.

دەکرێت حکوومەت هەڵبستێت بەخستنە کاری پسپۆڕی تایبەت بۆ خستنە ژێر چاودێری هەندێ مۆبایل و هێڵی سەر زەوی کە لەلایەن ئەو کەسانەوە بەکاردێن کە گومانیان لێ دەکرێت دەستیان هەبێت لە بازرگانیکردن بە مادە هۆشبەرەکان.

خراپ بەکارهێنەر ئەم مادانە خراپ بەکار دێنێت بۆ مەبەستی تاکەکەسیی خۆی بۆ مەبەستی گەیشتن بۆ گۆڕانکارییەکی خێرا، کەچی کەسانی تر هەن ساڵەهای ساڵە خۆیان ماندوو دەکەن بۆ ئەوەی وەرزشوانیان پێ بوترێت. سەرەڕای ئەو هەموو ناڕێکییەکی کە لە لەشی وەرزشوانەکە دروست دەبێت لە ئەنجامی خراپ بەکارهێنان، ڕەنگە کاریگەریی تریشی هەبێت، ڕەنگە مادەکان پاکیش نەبن سەت لە سەت، تەنیا مادەی بازاڕی بن بۆ مەبەستی پارە کۆکردنەوە بێت.

پشکنینی دەرمان بریتییە لەپشکنینی مرۆڤەکە لە ڕووی میز یان خوێن. کە لێرەدا مرۆڤەکە بە دیار دەکەوێت کە مادەی بەکارهێناوە یان نا. لە ڕووی هەڵسوکەوتەوە ناسینەوەی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر

شـتێكی ڕاست و دروست نیـیـه زۆر جـار بەرەو گـومـانـی نـابەجـێـمـان دەبات. بەڵام زانینی ڕەوشت و هـەڵسوكـەوتی مـرۆڤی خـراپ بەكارهێنەر وەكو ڕێگەیـەک بۆ دۆزینەوەیان یارمـەتیی هـێزی ئاسایش و ئاژانسـەكان دەدات بۆ كەمكردنەوە و بنبڕكردنی بازرگانیی مادە هۆشبەرەكان.

دەكرێت هێزی پۆلیس یان ئاسایش سـەردانـی تایبـەتییـان هـەبێت بۆ مالان بۆ پرسیاركردن لە خەڵك و زیادكردنی متمانەی خەڵک بەم هێزە و بۆ ئەوەی خـەڵک زیاتر یارمـەتیی پۆلیس بدات. لێرەدا زۆرترین ڕێژەی دەست بەسەرداگرتنی مادەكان دەست دەكەوێت.

سـروشـتـی بنبڕكـردن و نەهێـشـتـنی مـادە هۆشـبـەرەكـان، لكاوە بە خـۆئامـادەكردنـی باشـەوە بـۆ بەرەنگاربوونەوەی كـۆمـەڵێک نەخـۆشـیـی نارێكی دەروونـی و كـۆمـەڵایەتی و نـاياسـايی، بۆیە لە كـاتی خـۆ ئـامـادە كردن بۆ دەستبەسەرداگرتن دەبێت پێشبینیی شـەڕانگێزی و توندوتیژی و فێڵكردن و درۆ و هـەڕەشە بكرێت. ئەگەر بوێری و ئازایی تێدا نـیشـان نەدرێت و پێـشـبـیـنیی ئەو شـتـە نەكـرێت، ئەوا ئـەنجـامـی كـارەكـان كـەم دەبێتەوە بە نێگەتیڤانە.

ڕاسـتـە پێـویسـتـە زۆربەی كـات باس لەو مـادانە بكەین كە كـۆمـەڵگە بەرەو تێكدان دەبەن و خـراپـترین و زۆرترین زیان بە كـۆمەڵگە دەگـەیەنن بەڵام بازرگـانیكردن بە چەند مادەیەک مـرۆڤی بازرگان بەرەو بازرگـانیی گەورەتر دەبات.

بۆیە گـەر بكرێت سـتراتیجی درێژخـایەن و پتـەو هـەبێت سـەبارەت بەو تاوانانەی كە پێوەندییان بە مادەی هۆشبـەرەوە هـەیە، یان بوونی ئامانج بۆ ڕزگاركردنی لاوان لە خراپ بەكارهێنان.

هاووڵاتیش وەکو تاک لە هەموو شوێنێک لە ڕاستەخۆی گەر هەستی بە خراپ بەکارهێنانی مادەکان کرد یان هەستی کرد لە شوێنێک بازرگانییان پێوە دەکرێت، دەستبەجێ لایەنە بەرپرسەکان ئاگەدار دەکاتەوە بۆ ئەوەی بنبڕی بکەن، بۆ ئەوەی هەزاران هەرزەکاری ڕەشوڕووت و بێکار لەم زیانە بەدوور بن.

ئێستاکەش لە سەدان ماڵ ئەم ماددانە خراپ بەکار دەهێنرێن بەڵام دایک و باوک ناتوانن یاخۆ دەترسێن لایەنی بەرپرس ئاگەدار بکەنەوە لەبەر چەند هۆیەک.

لە هەندێک ماڵ ئافرەتی بێ دەسەڵات هەیە ناتوانێت داوا لە مێردەکەی بکات کە تۆزێک جگەرە، ئەلکهوول، حەشیش کەم بکاتەوە. ئەوانە هەمووی ڕاستن، دەوڵەت پێیان نازانێت و دەستی ناگات بۆ ئەوەی یارمەتی تەواو ببەخشێت بەو کەسانەی کە بوونەتە ژێردەستەی کەسانی تری خراپ بەکارهێنەر.

## لەبەر چی تاوانەکانی پێوەندیدار بە مادە هۆشبەرەکانەوە ناگەنە دەست یاسا:

* سروشتی ئەو مادانە سەیر و شێواز جیاوازن و هەر ڕۆژێک لە شێوەیەک دروست دەکرێن، بۆیە دەستبەسەرداگرتنیان کەمێک گرانە.
* نەبوونی بڕوا بە دەسەڵات لەلایەن مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر و خێزانەکەی. بۆیە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر دەست ناکات بە گەڕان بەدوای چارەسەرییەک بۆ بنبڕکردنی خراپ بەکارهێنان.
* نەبوونی ئامێر و کەلوپەلی باش و پێشکەوتوو، هەروەها نەبوونی دەرمان بۆ چارەسەری کەسانی تووشبوو کە ئەمە پاڵ بە مرۆڤی

خـــراپ بەکـــارهـێـنـەرەوە دەنێت بە دوای چارەســـەریدا نەگـــەڕێت و بەردەوام بێت لە سەر خراپ بەکارهێنان.

* لە بەر سـروشـتی ئەو تاوانـانەی پێوەستن بە مـادەی هۆشـبـەرەوە کە بریتین لە قاچاغچیاتی و مافیایەتی و کاری تر، مرۆڤ دەترسێت ئەم تاوانانە ڕاپۆرت بکات.

* سـروشـتی ئەم تاوانانە پیاوی بە دەسـەڵات و زۆرزانـی دەوێت بۆیە ئەو مـرۆڤەی بازرگـانـی بەو مادەیەوە دەکـات، هـەمـوو کات پێوەندیی باشـی لەگەڵ سنوورەکان و ئاسایش و هێزی پۆلیسەوە دەبێت.

* ڕەنگە هـەندێک پۆلـیس کـە دەسـتـبـەسـەر چەند مـادەیەکـدا دەگـرن نەتوانـن یان بتـرسـن لە ڕاپۆرتـکردن. ئەم ترســەش ڕێـی تێ دەچێت لە مافیاکانەوە بێت.

* پارە و پـوولێکی زۆری تـێ دەچێت بۆ ئـەوەی چەنـد هێـــزێکی بەتـوانا هەموو کات دەست بەکاربن.

* بۆ ئەوەی زۆرترین ڕێژەی مادەکـان دەست بەسـەردا بگیرێت، پێویستە ئەو هێزانـەی لەم بوارەدا کـار دەکەن لە ڕووی فێرکـردن و ئیشکـردنەوە پسپۆڕی تەواو بن.

* بۆ دەسـتگرتن بـەسـەر مـادەی هۆشـبـەردا، پێـویسـتـە زیاتر لـە چەند ئەیجێنسـییـەک کـار بکەن لە شـوێنی جیاواز بۆ ئەوەی دەست بەسـەر مادەکاندا بگرن. هێزی ئاسمـانی و دەریایی و زەمینی پتەوی دەوێت.

* نـەبوونـی پشکنینـی دەرمــــان ڕێگرە لە کــــەمـــبـــوونەوەی ڕێژەی دەستگیـرکـردنی مـرۆڤی خـراپ بەکارهێنەر، ئـەم ڕێگەیە بریتـیـە لە تێسـتـی مـرۆڤـەکە لە ڕێگـەی خوێن و میـز بۆ گـەڕان بە دوای مـادەی

هۆشـبـەر لە جـەسـتـەی مـرۆڤـەکـەدا . ئەگـەر بێـتـو ئەم ڕێگەیە پەیڕەو بکرێت بۆ ئەو کەسانەی کە گومانیان لێ دەکرێت لە کاتی هاتنیان بۆ وڵات، ڕێژەی خراپ بەکارهێنان و گواستنەوەی نەخۆشییەکانی تری وەکو هێچ ئای ڤی HIV و هیپەتیتس کەم دەبێتەوە.

## پەرەفەنێلیا Paraphernalia چییە؟

گومان لە کێ دەکرێت کە ئەم مادەیەی بەکار هێناوە؟

زانین و ناسینی پەرەفەنێلیا Paraphernalia دەبێتە هۆی دۆزینەوەی و ناسینی ئەو کەسانەی ئەو مادانە خراپ بەکاردێنن. مەرج نییە هەموو ئەو کەلوپەلانە بۆ مەبەستی خراپ بەکارهێنان بەکاربێن بەڵکو بۆ مەبەستی یاساییی تریش بەکاردێن.

مەرج نییە نیشانەکانی بەکارهێنانی درەگ تەواو ڕاست بن، هەندێک جار مرۆڤ نەخۆشی تری هەیە لە جەستەدا وەکو شەکرە یان پاڵەپەستۆی خوێن یان نەخۆشییەکانی دڵ. مرۆڤی شارەزا لەم بوارە ناکرێت ئەم نیشانەیە تێکەڵ بکات، یان بەکارهێنانی چەند کەلوپەلێکی لەلا ببێتە گومان کە مرۆڤەکان ئەم مادانە خراپ بەکاردێنن.

پەرەفەنێلیا بریتییە لە چەند نیشانەیەکی جەستەیی و دەروونی، یان بەکارهێنانی چەند کەلوپەلێک کە ئەم نیشانانە وا دەکەن، مرۆڤی شارەزا بیر بکاتەوە کە مرۆڤەکە مرۆڤێکی خراپ بەکارهێنەرە.

نموونەکانی پەرەفەنێلیا وەکو کەلوپەل.

– چەقۆ و مڵاک.

– قوتیی بەتاڵ، عەلاگەی پلاستیک، گازی بیوتان.

- کاغەزی ئەلەمنیۆم.
- قامیش و لوولەی پلاستیک .
- دەفر یان تەنەکەی پیس بوو بە مادە هۆشبەرەکان.
- بوتڵی پلاستیکیی بچووک.
- پاشماوەی پێچانەوەی کاغەزی جگەرە.
- شقاتە، چەرخ، مۆم.
- کاغەزی چوارگۆشەی لوول وەکو زەرف بە درێژی دوو ئینج.
- دەرزی، تابلێت، پاودەر.
- لێمەندوزی (citric acid) بەکاردێت بۆ دەرزی لێدان.
- ئاو (pure water).
- پارچە پەڕۆیەکی درێژ یان وایەری درێژ بۆ بەستنەوەی ماسوولکەکان بۆ پاڵەپەستۆ کردن لەسەر دەمار.
- کەونە دەرزی فڕێدراو
- بەرگی سرنج Syringe.
- بۆڕی و دەبە بۆ هەڵگرتنی ئاو و دووکەڵ.
- مڵاکی سووتاو و ڕەش بوو.
- کەلوپەلی پاککردنەوە.
- ڕۆنی بۆنخۆش بۆ شاردنەوەی بۆن.
- پارچە داری بچووک.

## دەوڵەت و کۆمەڵگە

دەوڵەت بۆ ئەوەی جادە و شەقامەکان لە مادەی خراپ پاک بکاتەوە پێویستە ستراتیجی تایبەتی هەبێت بە پاککردنەوە و سنووردارکردنی مادەکان بە چەند یاسایەک. لە وڵاتانی ئەوروپادا ئەم ماددانە بە یاسا سنووردار کراون و سزاکانیش دیاری کراون. مەبەست لێرە ئەوەیە کە باوکان و دایکان دڵیان بە منداڵەکانیانەوە بێت کاتێک کە دەیاننێرنە قوتابخانەکان و یان منداڵەکانیان دەچنە دەرەوە. ئەگەر بێتو ئەم ماددانە نەگەنە کۆمەڵگە بە ئاسانی ئەوا ڕێژەی خواردن بێگومان کەم دەبێتەوە.

ئەگەر بێتو سنوورەکانیش لەگەڵ وڵاتانی دراوسێ بەئاسانی نەبەزێنرێن و بە باشی چاودێری بکرێن ئەوەندە مادەی هۆشبەر نایەتە ناو وڵاتەکەمانەوە. هەردەم وڵات پێویستی بە چاودێریکردنی سنوورەکان هەیە لە قاچاغچی و ، مافیا و ئەوانەی مامەڵە بە تەندروستی تاک و کۆمەڵگەکەمانەوە دەکەن.

حکوومەت چۆن پلانی ئابووری بۆ ١٠ ساڵ دادەنێت ، هەروەهاش دەبێ پلانی ١٠ ساڵ دابنێت بۆ کەمکردنەوەی ئەم مادانە. کە بێگومان کارێکی ئاسان نییە، بەڵام دەبێ کاری بۆ بکرێ، چونکە تەشەنەکردنی ئەم مادانە زیان بە کۆمەڵگەکەمان دەگەیەنێت.

خراپ بەکارهێنان لە هەندێ وڵاتدا بووەتە شتێکی ئاسایی بۆ نموونە خواردنی خات لە یەمەن و سۆماڵ وەکو خواردنی تر وایە کە بۆ مەبەستی برسی نەبوون و بەرزبوونەوە و مەستبوون بەکاردێت. هەروەها خواردنی کۆکاین لە ناوچەکانی دەوروبەری ئەندیز لە کاتی

بەیانیان بۆ ئەوەی برسییان نەبێت بە هەمان شێوە بەکارێکی ئاسایی دادەنرێت لەلای زۆربەی خەڵکەوە. کە ئێستاکەش ئەم کێشەیە نەتوانراوە چارەسەر بکرێت چونکە تەشەنەی سەندووە و بووەتە بەشێک لە ئابووری ئەو کۆمەڵگە بچووکانە.

دروستکردنی تۆڕی تایبەت بە مادە هۆشبەرەکان لە بەشی ئاسایش و پۆلیسی سنوورەکان، کارێکی زۆر گرینگە، بوونی پسپۆری مادە هۆشبەرەکان لە زۆربەی شوێنەکان ڕۆڵی گرینگی دەبێت لە دەست بەسەرداگرتن و ناسینەوەی مادەکاندا.

ئەم مادانە دەبێت دەستیان بەسەر دابگیرێت. چونکە هەژاری و نا تەندروستی دروست دەکات. هۆیەکی گەلێک گرینگیشە بۆ گواستنەوەی هێچ ئای ڤی، هیپەتیتس بی و سی. خراپ بەکارهێنان دەبێتە هۆی زیادکردنی ڕێژەی تاوان لە کۆمەڵگە هەر لە سەرەتاوە چاندنی ئەم مادانە نایاساییە، بڵاوکردنەوەی دووبارە نایاساییە وە هەروەها خواردنیشیان تاوانێکی تر.

ئەمە وەکو کورد پێویستە، هەر لە چوارچێوەی کوردستان و ناوەوە و دەرەوە کارکردنی خۆی دەوێت بۆ ئەوەی ئەم مادانە بنبڕ بکرێن.

## ٢- چارەسەری ڕاهاتن

چارەسەری بریتییە لە پێشکێشکردنی یارمەتی بۆ مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر، و قبووڵکردنی یارمەتی و گوێگرتنی تەواو بۆ بەرامبەر.

### چارەسەری ڕاهاتن Addiction چییە؟

شتێکی گەلێک سەرەکی لە ژیانی مرۆڤی ئالوودەبوودا بەدی دەکرێت

ئەویش ئەو گۆڕانکارییانەیە کە لە مێشکدا ڕوو دەدەن جا بایەلۆجی بێت یان دەروونی، تامەزرۆیی Craving دروست دەکات بۆ مادەی هۆشبەر.

بۆ ئەوەی تامەزرۆیی نەمێنێت، پێویستە دەست بەسەر گۆڕانکارییەکاندابگیرێت جا لە ڕێگەی دەرمان بێت وەکو چارەسەری هیرۆین لە ڕێگەی میسەدۆن یان لە ڕووی کۆمەڵایەتی و دەروونییەوە مرۆڤەکە چارەسەر دەکرێت لە بەکارهێنانی ئەو مادانە. بۆیە مرۆڤی ڕاهاتوو لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت کە مرۆڤەکی نەخۆشە و پێویستی بە یارمەتی هەیە چونکە هەندێک گۆڕانکاری لە لەش و هەڵسوکەوت و مێشکیدا دروست بوون واتە نەخۆشی و شازیی هەیە. ئەو مرۆڤە جا ئەگەر گۆڕانکارییەکانی مێشکی بێت یان نا، جا گەر ئاگەدار و هۆشیار بێت لە ترسناکیی ئەو مادانە یان نا، ئەو مرۆڤە پێویستی بە دەست گرتن هەیە و دەکرێت ڕێزی لێ بگیرێت و بەرەو دنیای بەیەکەوە ژیان و تێکەڵبوونی ببەینەوە.

گوێگرتن لە پزیشکان لەلایەن مرۆڤی پشتبەستووەوە بە ڕادەیەکی زۆر کەمە، گوێنەدان بە زانیاری وەرگرتنی بە سوود، کارەساتی گەورەی لێ دەکەوێتەوە. کەواتە یەکەم هەنگاو، گوێگرتنە و زانیاری وەرگرتنە.

دووەم هەنگاو، ئەوەیە مرۆڤی پشتبەستوو پێویستە دان بەوە بنێت کە کێشە و نەخۆشیی هەیە. ئەم هەنگاوە ڕاستگۆییە بەرامبەر کێشەکان و بەرامبەر خۆت.

سێیەم هەنگاو، پێویستە دان بەوەدا بنێت کە بەرامبەر کێشەکەی لاوازە و چارەسەری پێ ناکرێت گەر بەردەوام بێت لەسەر خراپ

بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان. چوارەم هەنگاو، بریتییە لە گەڕان بەدوای چارەسەری کێشەکان، هەروەها گەڕان بەدوای چارەسەری لە شوێنی گونجاو و شوێنی پڕ زانیاری.

پێنجەم هەنگاو، بریتییە لە گوێگرتن و پشتگوێ نەخستنی چارەسەری.

ئەمەش پێک هاتووە لە:

* وازهێنان لە خراپ بەکارهێنان.

* سەردانی شوێنی گونجاو بە بەردەوامی.

* پراکتیزەکردنی ئامۆژگارییەکان و چارەسەرییەکان.

* کپکردنی تامەزرۆیی و زانینی هۆیەکانی بۆ ئەوەی مرۆڤەکە دەست پێ نەکاتەوە.

* دوورکەوتنەوە لە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر یان لەو شوێنانەی کە تێیدا مرۆڤ ئەو مادانە خراپ بەکار دێنێت.

* مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر دوای وازهێنان پێویستە چارەسەری و ڕێنوێنییەکان پشتگوێ نەخات، هەروەها بچێتەوە سەر کاری خۆی یان خۆی بە ئارەزوویەک یان هیوایەتێک خەریک بکات.

شەشەم هەنگاو، مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر پێویستە دوای چاکبوونەوە بگەڕێتەوە ناو کۆمەڵگە و ڕێزی لێ بگیرێت. ئەو مرۆڤە پێویستە بە چاوی سووک تەماشا نەکرێت، کە بۆ وای لە خۆی کردووە یان نابێ بە چاوی تاوانبار سەیر بکرێت. ڕەنگە مرۆڤی ئالوودەبوو لە دایک و باوکێکی خراپ لە دایک بووبێت هیچ تاوانێکی نەبێت لەسەر

خراپ بەکارهێنان یان برادەر فێڵیان لێ کردووە بۆ مرازی سێکسیی خۆیان.

ئەگەر گۆڕانکاریی بایەلۆجی زانرا و دۆزرایەوە لە مرۆڤەکە، ئەوە چارەسەرکردنی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر ئاسانتر دەبێت. بۆ نموونە گەر ڕێژەی سیرۆتۆنین کەم بوو، دەکرێ بەرز بکرێتەوە بۆ ئەوەی مرۆڤەکە تامەزرۆیەکەی کۆنترۆڵ بکرێت.

کەواتە مرۆڤەکە دەبێ لە ڕووی گۆڕانگاریی بایەلۆجی و کەسایەتییەوە سەیری بکرێت کە تا چەند لەگەڵ چارەسەری دەگونجێ. کەسایەتیش لە هەندێ شوێندا پێوەندیی بە دەوروبەریەوە دەبێت و مرۆڤەکە ناتوانێت دەست لە خراپ بەکارهێنان هەڵبگرێت.

ڕاهاتن و پشت بەستن بارێکی ژیانی هەندێک مرۆڤە، دەبێت چارەسەر بکرێت. چارەسەری ڕاهاتن لە ڕاستگۆیی دەست پێ دەکات، ئینجا دەبێت لەسەر چارەسەری گەرموگوڕ بێت و مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر سارد نەبێتەوە لەسەری.

تێگەیشتن لە ڕاهاتن و پشت بەستن چارەسەری ئاسان دەکات. هەر مرۆڤێک کاردانەوەی بۆ مادەی هۆشبەر جیاوازە. نموونەی مرۆڤ جیاوازە بەپێی ڕێژەی خواردن و جۆر و پاکیی مادەکە.

کاری مادەکان لەسەر مرۆڤ دەگۆڕێت بەشێوەی جیاواز ئەگەر مادەکان بەبێ خواردن بخورێن یان تێکەڵ بکرێن لەگەڵ مادەی تر. هۆکاری زۆر هەن ڕەنگدانەوە و کاردانەوەی مرۆڤ زیاتر دەکەن، تەنانەت باری دەروونی پێش خواردنەوە کاریگەریی هەیە لەسەر خواردنەوە.

گەڕان بەدوای چارەسەریدا دەبێت لە ژێر ڕۆشنایيی ژینگە و شوێنی مرۆڤە ڕاهاتووەکە بێت، کاریگەریی ژینگە و شوێنی کار و هەندێ شوێن کە دڵی مرۆڤەکە ناخۆشتر دەکات زۆر نێگەتیڤانە کار لە زیادکردن یان کەمکردنەوەی ڕێژەی خراپ بەکارهێنانی مادەکان دەکات. ئەگەر بمانەوێت مرۆڤێک چارەسەر بکەین، پێویستە بەس بەدوای مادەی بەکارهاتوودا نەگەڕێین، بەڵکو بەدوای هۆکانی خراپ بەکارهێنانیشدا بگەڕێین، وەکو ئەو هۆیانەی لەسەرەوە باسمان کردن. ئەگەر هۆکانی خراپ بەکارهێنان لەناو ببەین ئەوا مرۆڤی پشتبەستوو پاڵنەری خراپ بەکارهێنانی کەم دەبێتەوە.

ئەگەر مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر نەتوانێ لەو حاڵەتەی کە تێیدایە خۆی ڕزگار بکات، یان بەردەوام بێت لەسەر خواردنی مادەی بەکارهاتوو کە لە ئەنجامدا بەرەو زیاتر هیلاکەتی دەبات، ئەوا مرۆڤەکە بێگومان پێویستی بە ئاگادارکردنەوەی لایەنی بەرپرسی پزیشکی دەبێت، چونکە ڕێگەدان بەم مرۆڤە بەبێ ڕێنوێنیی پزیشکی دەبێتە هۆی گیان لە دەستدان. زۆر جار وازهێنان لە خواردنی مادەی بەکارهاتوو تەنیا چارەسەری تەواو نییە بۆ مرۆڤەکە؛ چونکە مرۆڤەکە ڕەنگە پێویستی بە چەند دەرمانێک بێت بۆ کەمکردنەوەی ئێش و ئازار و ئەو کاریگەرییانەی کە بەجێ دەمێنن لە دوای وازلێهێنان.

یەکەم شت لە چارەسەری بەوە دەست پێ دەکات کە دەبێت دان بەوە بنێین کە ئەوەی پەنا دەباتە بەر ئەم مادانە مرۆڤێکی لاوازە بەرامبەر ئەم مادانە و خۆی پێ ناگیرێت.

دووەم شت ئەوەیە کە ژیانی ئەم مرۆڤە لە شێوان و شڵەژانە و پێویستی بە چارەسەر هەیە.

بێتاقەتی و لاوازی بەرامبەر ئەم مادانە لە ڕێگەی پشت بەستن بەو مادە کیمیاییانەوە پەیدا دەبێ کە مرۆڤەکە پێشتر خراپ بەکاری هێناون. بەڵام مەرج نییە هەموو کاتێک مرۆڤە پشت بەستووەکە پێویستی بەم مادانە بێت، هەندێک جار وا تێ دەگات کە پێویستی پێیانە. یەکێک لە هۆکارە خراپ و گرینگەکانی تووشبوونی پشتبەستن بریتییە لە بەردەوامبوون لەسەر خواردنی مادەیەک. ڕێژەی خواردنەکەش ڕۆڵێکی گرینگی هەیە لە ئالوودەبووندا.

بۆ ئەوەی بتوانرێت یارمەتیی گونجاو بە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر بگەیەنرێت پێویستە مرۆڤی شارەزا بزانێت چ یارمەتییەک لە بەر دەستە و چ خزمەتگوزارییەک لە شوێنی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەرەوە نزیکە یان پێی دەگات. بۆ نموونە لە هەموو شوێنێک یارمەتیی پێویست دەست ناکەوێت بەڵکو زۆربەی جار ئەم یارمەتییە نییە.

کە تۆی شارەزا بە دوای چارەسەردا دەگەڕێیت پێویستە بزانیت کە مرۆڤی تووشبوو بە مادەکان ڕەنگە نەخۆشیی دەروونی یان جەستەیی هەبێت بۆیە نابێ تەنیا یەک ڕێگەی چارەسەری تەواو پەسەند بکرێت. هەندێک ڕێگە بۆ هەندێک مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر دەگونجێن، بەڵام بۆ هەندێکی تر ناگونجێن.

### جۆرەکانی چارەسەری

١- پلەیسیبۆ Placebo

زانست ئیسپاتی کردووە زیاتر پێویستە گرینگی بە مێشکی مرۆڤ بدرێت پێش ماسوولکەکانی، چونکە مێشک پێوەندی قووڵی بە بەرگریی لەشەوە هەیە لەڕێگەی ئەو زانیارییانەی کە مێشک دەیاننێرێت. ئەگەر

بێتو مێشک لە بارێکی جێگیر و دڵنیادا بێت ئەوا ئەو زانیاری و داواکارییانەی کە دەیاننێرێت ڕێکوپێکتر و باشتر دەبن.

هێمنی شتێکی زۆر گرینگە بۆ مرۆڤ، ئەگەر مرۆڤ هێمن بێت، ئەوا پەستانی دڵی کەم دەبێتەوە، بێگومان نەخۆشییەکانی پێوەندیدار بە دڵی مرۆڤەکەش کەم دەبنەوە.

بەکارهێنانی پلەی سی بۆ گرینگە لە ڕووی پزیشکییەوە؟ بەڵام پێویستە کاتێک بەکار بێت کە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر پێویستی بە چارەسەری تر نەبێت. دوکتۆر کاتێک تابلێتی شەکر بەکار دێنێت یان ئاو لە دەرزی دەکات بۆ چارەسەری، ڕەنگە مرۆڤی نەخۆش لە ڕووی دەروونییەوە هەست بەگرینگیدان (اهتمام) بکات و لە هەمان کاتدا دڵی خۆش بێت بەوەی کە چارەسەری بۆ دانراوە و بۆی دەکرێت، کە ئەمەش دەبێتە بڕوا بەخۆبوون لەلایەن نەخۆشەکەوە و لە هەمان کاتدا مێشکی ئەم مرۆڤە کارەکانی خۆی باشتر جێبەجێ دەکات، بە دوور لە شڵەژان و ترس و دوودڵی.

هۆیەکی تر هەیە لێرە کە دەڵێن پلەیسیبۆ پێوەندیی هەیە بە ناڕاستگۆیی دوکتۆر و چارەسەرکارەوە بەرامبەر ئەرکەکەی. دوکتۆر کاتێک تابلێتی بێ کەلک بەکار دێنێت درۆیەک لەگەڵ نەخۆشەکە دەکات، ئەمەش زۆر دوورە لە ڕاستگۆیی و پاکیی کارەوە. مرۆڤ دەبێت هەردەم دوکتۆری تایبەتی خۆی بە متمانەوە سەیر بکات. ئەگەر هات نەخۆش گومانی لە دوکتۆری خۆی بکات، ئەوا ئەو نەخۆشە درەنگتر چاک دەبێتەوە یان هەر چاک نابێتەوە.

٢- کەمکردنەوەی ئازار Harm reduction

کەمکردنەوەی خۆ ئەزیەتدان بریتییە لە کەمکردنەوەی ئازاری ئەو مرۆڤە خراپ بەکارهێنەرانەی کە ناتوانرێت یان ناکرێت دەستبەجێ چارەسەر بکرێن. مەبەستی ئەم پرۆگرامە پێشکەوتووە بریتییە لە گەڕان بەدوای بەکارهێنانی کەلوپەلی پاک و تەندروست و لە ژێر چاودێریی پزیشکی و ڕێگەنەدان بە بەکارهێنانی ئەم کەلوپەلانە لەلایەن مرۆڤی ترەوە بۆ ئەوەی نەخۆشیگەلێکی ئێچ ئای ڤی و هێپاتیتس نەگوازرێنەوە. ئەم پرۆگرامە پێک نەهاتووە لە چارەسەری بەڵکو پێک هاتووە لە قۆناغێکی زۆر گرینگی بەر لە چارەسەری.

گەر بێتو مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر گوێڕایەڵی ئامۆژگارییەکانی چارەسەرکەر بێت و دەرزیی پاک و خاوێن وەربگرێت و ئاگەداری تەندروستی خۆی و خەڵکی دەوروبەری بێت لەو نەخۆشیانەی کە باسمان کردن ئەوە سەرکەوتنێکی گەورە  بەدەست دێنێ. مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر کە پشتی بەستووە بە مادەکان کە پێویستی پێیان دەبێت گوێ ناداتە ئەو دەرزییەی کە بەکاری دەهێنێت کە کێی تر بەکاری هێناوە. بۆیە هارم ڕیدەکشن زۆر گرینگە لە ڕووی تەندروستییەوە، چونکە ناهێڵێت "هێچ ئای ڤی" و نەخۆشییە گواستراوەکانی تر بگوازرێنەوە. هەروەها کە مرۆڤێک لە ژێر سەرپەرشتیی ئەم پرۆگرامە بێت، زیاتر لە ژێر چاودێری دەبێت لەوەی کە زیاتر مادەی خراپ بەکار نەهێنێت و ڕێژەی مادە هۆشبەرەکە زیاد ناکات لە ڕێژەی خۆی و ببێتە هۆی بەکارهێنانی زۆر و لەناوچوونی مرۆڤەکە.

هارم ڕیدەکشن دوو جۆری هەیە یەکێکیان کەمکەرەوەی ئازارە لە

مـرۆڤـی خـراپ بەکـارهـێنەردا وەکـو تـاک، دووەم کـەمکەرەوەی ئازارە لەسـەر کۆمـەڵگە، کە بیرۆکەیەکی زۆر جوانە چونکە هەمیشە کۆمـەڵگە پێـویسـتی بە پاراستن هـەیە لە تێکەڵبـوونیـان لەگـەڵ مـرۆڤی خـراپ بەکارهێنەر یان نەخۆش بەم مادانە.

بەکـارهـێنانی مـیسـەدۆن بۆ چارەسـەری پشت بەسـتنی هـیـرۆین و ئەلتەرناتیڤەکانی نیکۆتین بۆ چارەسـەری، بەشـێکن لە چارەسـەری بۆ لەناوبردنی پشـتن بەسـتن، بەڵام لە هەمـــان کـــاتدا بە ڕێگەیەک لە ڕێگەکانی هارم ڕیدەکشن دادەنرێت چونکە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر لە ژێر پرۆگرامی کەمکردنەوە دەبێت، نەک وەستانی کتوپڕ لە مادەکان.

پرۆگرامی هارم ڕیدەکشن بەندە لەسەر ئەم خاڵانەی خوارەوە:

* ئامـــۆژگـــاریکردن و ڕێنوێنیکردن بـۆ گـــەیشـتن بە دەرزی لێـــدانی تەندروستییانە.

* دەرزی پاک و خـاوێن بەخـشـین بەو مرۆڤـانەی کە دیاریکراون بۆ ئەم مەبەستە.

* ئامـۆژگـاریکردن و ڕێنوێنیکردن بە چارەسـەری کـردن و گـەیشـتن بە سێکسی ڕێک و پاک و خاوێن.

* ئامۆژگـاریکردن سەبارەت بە فڕێ نەدانی دەرزی بـەکارهێنراو لەلایەن مـرۆڤی خـراپ بەکارهـێنەر لە شـوێنی خـراپ یان نەگونجـاو نزیک لە منداڵ بۆ ئەوەی بەکاری نەهێنن و نەبێتە گواسـتنەوەی نەخـۆشی یان ڕێگەیەک بێت بۆ خراپ بەکارهێنان.

هـارم ڕیدەکـشن پێـوەندی هـەیە بە ڕێنوێنیـیـەکـانی مـرۆڤی خـراپ

بەکارهێنەر کە ئۆتۆمۆبێل لێ نەخورێت لە کاتی چارەسەری، یان زانیاری بەخشین بەو مرۆڤەی کە تازە وازی لە جگەرە هێناوە وەکو زانیاری بەخشین سەبارەت بە هەفتەی یەکەم لە تەرککردنی جگەرە کە چۆنە و مانگی یەکەم چۆن دەبێت و مرۆڤەکە هەست بە چی دەکات. ئەمانە هەمووی زانیاری بەسوودن بۆ مرۆڤەکە. هەروەها زانیاری تریش پێشکێش دەکرێت وەکو ڕێنوێنی کردنی چۆنیەتی خواردنەوە لە کاتی خواردنی ئێستەسی چونکە ئەم مادانە وا دەکات مرۆڤەکە دی هایدرێت بێت و ئاوی لە لەشی کەم بێتەوە. مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر کاتێک کە زۆر دەخواتەوە دەبێت ئاگای لە گەدەی خۆی بێت لە کاتی خواردنەوە کە ئازار بەم ئۆرگانە ناسکە نەدەن. خواردنەوەی زۆر تەنیا دەرچوونە لە تام و کارەکتەری خواردنەوە، وادەکات مرۆڤەکە لە کەسایەتی خۆی دەرچێت و هەندێ جار هانا بۆ توندوتیژی ببات و ئازار بەدەوروبەری بگەیێنێت. ئەمە هەموو سوود و ڕێنوێنییەکانی هارم ریدەکشن پرۆگرامن.

٣- ئەکوپەنچەر acupunture

ئەمەیان ڕێگەیەکی زۆر لاوازە بۆ چارەسەری ڕاهاتن، ئەم ڕێگەیە کۆنترین ڕێگەی چارەسەری چینییە کە بریتییە لە بردنە ناو دەرزی بۆ ناو لەشی مرۆڤ بۆ ئەو شوێنەی کە زانایان پێیان وایە پێوەندی بە دەردانی ئیندۆرفین هەیە ( ئیندۆرفین بریتییە لە ئازار شکێنی سروشتی لەش) بۆ نموونە دەرزی لێدان لە گوێ. کە مرۆڤەکە بیەوێت جگەرە تەرک بکات، پێشڕەوانی ئەم ڕێگەیە پێیان وایە بە دەرزی بەکارهێنان بۆ ناو گوێی مرۆڤەکە بۆ ئەوەی ئیندۆرفین لە لەش بەربدرێت. ئەم دەرزییە وەکو

پلەیسیبۆ بەکاردێت (هیچ دەرمانێکی پێوە ناکرێت). پێشڕەوانی ئەم ڕێگەیە دەڵێن ئەکوپەنچە acupuncture ئەم ڕێگەیە کار دەکات لە پێشوازیکەرەکانی ئۆپیەد لە مێشکی مرۆڤ لە وێوە ئازاری مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر کەم دەبێتەوە و بەرەو باری پێشووی خۆی دەگەڕێتەوە بەر لە پشت بەستن.

لە ڕووی زانستییەوە ئەم ڕێگەیە تا ڕادەیەک ناتوانێت کاری خۆی بکات چونکە گەر مرۆڤەکە نەخۆش بێت بە خواردنی هیرۆین کە دەردەکەی زۆر گرانە قەت هیچ ڕێیەکی تێ ناچێت لە ڕێگەی ئەکوپەنچەر چارەسەر بکرێت.

وەکو گوتمان ئەکوپەنچەر ڕێگەیەکی کۆنی چینییە، کە بۆ چارەسەری و بەردەوامبوون لە وازهێنان بەکار دێت لە مرۆڤدا. ئەم بیرۆکەیە لەوەوە هاتووە کە مرۆڤ خۆی چارەسەری خۆی دەکات بە دەردانی هێمنکەرەوەکانی سروشتی. پێیان وایە کە مرۆڤ توانای شاراوەی هەیە لە جەستەی بەڵام ئەم توانایە پێویستی بە دەردانە، ئەم دەردانی توانایە دەبێتە چارەسەرکردنی مرۆڤەکە لەلایەن خۆی. ئەمە پێناسەیەکی کورتی ئەکوپەنچەر بوو. ئەکوپەنچەر بەندە لەسەر چەند کەناڵێک یان خاڵێک لە لەشی مرۆڤ کە تواناکانیان گلدایتەوە. گەر بێت و ئەو توانایە بورووژێنین مرۆڤەکە باشتر دەبێت و یان دەگەڕێتەوە باری پێشووی خۆی.

وەکو وتمان ئەم ڕێگەیە لەسەر ڕێگەی چینی کۆنە، کە دەڵێت مرۆڤ نەخۆش دەکەوێت لەبەر ئەوەی ناوەوەی مرۆڤەکە بالانسی نییە، ئەویش بە بۆنەی نارێکی یەن و یەنگ.

یەن Yin: بریتییە لە ئاو، هێمنی، شت و شەو.

یەنگ Yang: یان بریتـیـیە لە ئـاگر، ژاوەژاو، کارکـردن و ڕۆژ. ئەگەر بێتو یەن و یەنگ چارەسەر بکرێت مرۆڤەکە چاک دەبێتەوە.

چینی پێیان وایە، ئەگەر بێت و بتەوێت لە خۆشی بگەیت پێویستە لە نەخۆشـی تێبگەیت. بـۆیە مـرۆڤ پێـویسـتی بە بەکـارهێنانی توانـاکـانی هەیە بۆ گـۆڕان و گـەڕانەوە بۆ بارودۆخـی پێـشـوو بەڵام لە ئـەوروپا و وڵاتانی تـری وەکو خـۆمـان پێناسـەی ناخـۆشی کـراوە یان دەکـرێت لە چوارچێوەی کە مرۆڤ نەخۆش دەکەوێت بە هۆی ڤایرۆس و بەکتریاوە.

ئێسـتـا ئـەمـڕۆ نەک تەنیـا لـە چین ئەم ڕێگەیە هـەیە بەڵکو لـە وڵاتانی تریش پـەرشـوبڵاو بـۆتەوە و کـاری پـێ دەکـرێت بـەتایبـەتی ئەوروپا کـە سـوودێکی زۆریان لەم ڕێگەیە وەرگرتووە بۆ لەناوبردنی راهـاتن شـان بە شــانـی ڕێگەکــانی تر وەکـو ڕێگەی چارەســەری بە دەرمــان و ڕێگەی دەروونی و هـەڵسـوکـەوت کـە دوو ڕێگەی زۆر گـرینگن بۆ چارەســەری ئەدیکشن.

٤- دوانزە هەنگاو

ئەمە بیرۆکەیەکی فەلسـەفییە لەلایەن هەڵەگرانـی قوتابخـانەی (AA) بۆ چـارەسـەری واز هێنان لە ئەلکهـوول. ئـەم بیـرۆکـەیە پێکهـاتووە لە کـۆبوونەوەی مـرۆڤـەکـان بەیەکـەوە و گـوێگرتن لە یەکـتـر، هـەروەها پێکهـاتووە لە ئامـۆژگـاری و ڕێنوێنیکردن لەلایـەن سـتـافـەکـانی ئەم ڕێکخراوە.

١٢ هەنگاوەکە پێکهاتووە لەسـەر بنەمـای ئاینـی کە مـرۆڤەکە دەبێت دان بە هەڵەکـانی خـۆی دابنێت و هـانـا بۆ خـوا ببـات بۆ ئـەوەی یارمـەتی

بدات. ئەم هەنگاوە ڕوحانیەتێک لە مرۆڤەکان دروست دەکات و زیاتر بڕوا بە خۆیان دەکەن کە بە یەکەوە واز لە ئەلکهوول خواردنەوە دەهێنن و لەگەڵ یەکدا ئاخاوتن دەکەن و بە تەنیایی نابن.

بوونی ئەم دوازدە هەنگاوە شتێکی باش و زۆر کەس لەسەر ئەم ڕێگەیە وازی لە ئەلکهوول هێناوە بەڵام ئەم ڕێگەیە هانا و چارەسەری ئەو کەسانە ناکات کە زۆر لە ڕووی جەستەییەوە ئازاریان پێگەیوە و پشت بەستووی ئەلکهوولن، بۆیە پێویستییان بە دەرمان و ڕێگەکانی تر دەبێت لە کاتی چارەسەری بە تایبەتی لە کاتی وازهێناندا.

AA لەسەر چەند بنەمایەکی سەرەکی پێکهاتووە کە بریتین لە:

* ئەلکهوول بارێکی کۆمەڵایەتییە پێویستە دانی پێ بنرێت. مرۆڤێک ئەلکهوولی خواردەوە ڕەنگە دوای چەند ساڵێک دەست پێ بکاتەوە.
* بۆ ئەوەی لە ئەلکهوول ڕزگارت بێت پێویستە واز بهێنیت ئەگەر نا هیچ چارەسەری تر نییە.
* پشت بەستن و ڕاهاتن نەخۆشییە و پێویستی بە چاودێری هەیە.
* مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر خۆیان بەرپرسیاری سەرەکین لە تووشبوون بە پشت بەستن و راهاتن و خۆشیان دەبێت وازی لێ بهێنن.
* پشت بەستن و راهاتن پێک هاتووە لە لەدەستدانی کۆنترۆڵ لەلایەن مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر بۆ مادەکان.

٥ – چارەسەری سایکۆلۆجی و کردەوەیی Psychological and behavioural therapy

دەکرێت مرۆڤی خوگر بە قومار لە ڕێگەی ئەنتی دیپریسانت چارەسەر بکرێت وەکو فلۆکستین و پرۆزاک fluoxetine، prozac یان لە

هەندێک چارەسەری بۆ پشت بەستنی مادەکان چارەسەری ئەنتی دێپریسانت بەکاربێت، چونکە دەکرێت بوترێت کە خەمۆکی هەندێک جار رۆڵی خراپ دەگێڕێت بۆ ئالوودە بوون، بۆ نموونە ئەوەی کە کۆکاین دەخوات خەمۆکی ٣ جار زیاترە لە ئەوەی کە نایخوات. بەڵام کە مرۆڤێک ئالوودە بێت بە مادەیەکی قورس وەکو هیرۆین و لە ژیانی ڕابردوویدا زۆری خواردبێت، ئەوا ئەو مرۆڤە لەگەڵ چارەسەری دەرمان پێویستی بە ئامۆژگاری و دەستگرتنی تر هەیە وەکو دروست کردنەوەی کەسایەتی مرۆڤەکە و گەڕاندنەوەی مرۆڤەکە بۆ ئەوەی بتوانێت جارێکی تر کاربکات، یان خستنە ناو خوێندنی پیشەیی بۆ ئەوەی ببێتە خاوەن کاری خۆی و ئەو ژیانە ناخۆشە بەجێ بێڵێت و نەگەڕێتەوە بۆ لای.

ئەم ڕێگایانە بەکاردێت بۆ دۆزینەوە و گەڕان بە دوای ئەو هۆیانەی کە وادەکات ئەو مرۆڤە ئەو ماددانە خراپ بەکاربهێنێت. هەروەها ئەم ڕێگەیە بە دوای چارەسەری دەگەڕێت و بە دوای دوورکەوتنەوەی مرۆڤەکە دەگەڕێت بۆ ئەم مادە زیان بەخشانە.

یەکێک لەم شتانە ئەوەیە کە مرۆڤەکە چوست و چالاک دەکەن بۆ ئەوەی نەگەڕێتەوە بۆ دەستکردن بە خواردنی ئەم ماددانە. مرۆڤی خراپ بەکار هێنەر پێویستی بە ڕێنوێنی و مەشقکردن هەیە بۆ ئەوەی کارێک بدۆزێتەوە یان وەرزشێک بکات. ئەو مەشقکردنەش پێویستی بە پسپۆری تایبەتی خۆی هەیە.

ڕێگەی تریش هەیە بۆ چارەسەری وەکو چارەسەری بە تەنیا و چارەسەری بە کۆمەڵ بەڵام هەر هەموویان لە ڕووی فیکر و ئایدییەوە نزیکن لە یەک.

٦ – چارەسەری لە ڕێگەی دەرمان

ئەمڕۆ دەرمانی بە سوود هەیە بۆ ئەوەی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر چارەسەری بکرێت لە دژی هیرۆین، ئەلکهوول و نیکۆتین.

چارەسەری راهاتووی نیکۆتین لە ڕێگەی بەخشینی کەمێک نیکۆتین دەبێت بە مرۆڤی جگەرە کێش ڕۆژانە، ئەوە وای لێ دەکات بە هێواشی جگەرە تەرک بکات.

بۆ نموونە ڕاهاتووی ئەلکهوول چارەسەر دەکرێت لە خەستەخانەکان لە ڕێگەی دەرمانی نالتریکسن Naltrexone. هەروەها خواردنی بێنزۆدایەزیپان Benzodiazepine وا دەکات کە کێشەی وازهێنان لە ئەلکهوول کەم بکاتەوە. نالتریکسن Naltrexone بەکاریش دێت بۆ چارەسەری ئەو کەسانەی کە پێشتر ئۆپیەدیان خراپ بەکاری هێناوە بۆ ئەوەی توندوتۆڵ بن لە سەر تەرککردنی.

بووپرینۆرفین Buprenorphine بەکاردێت بۆ چارەسەری بۆ ئەو مرۆڤانەی کە پشتیان بەستووە لە خراپ بەکارهێنانی ئۆپیەد لە ماوەی ڕابردوو. نالتریکسن Naltrexone کاتێک بەکاردێت کە زۆر ئۆپیەد خورابێت.

ئەکامپرۆسیت Acamprosate بەکاردێت بۆ چارەسەری لە مرۆڤی تەرککردوو لە ئەلکهوول بۆ ئەوانەی کە راهاتووی ئەم مادەیە بوون.

لۆفیکسدین Lofexidine Britlofex، ئەم مادەیە بەکاردێت بۆ کەمکردنەوەی کاریگەریی وازهێنان لەو کەسانەی ئۆپیەدیان تەرک کردووە.

بوپرۆپین Buprooion Zyban بەکاردێت بۆ ئەو کەسانەی کە

نیکۆتینیان وازهێناوە.

نالتریکسن و دیسل فیرام و ئەکامپرۆسیت Naltrexone و dislfiram و acamprosate دەکرێت بەکاربێت بۆ وازهێنان لە ئەلکهوول.

بێنزۆدایەزاپین Benzodiazepine دەکرێت بەکاربێت بۆ ئەوەی کەمێک ئازاری ئەو کەسانە کەم بکاتەوە کە ئەلکهوولی وازهێناوە.

میسەدۆن و بوپرنۆرفین ئەمڕۆ بەکار دێن بۆ چارەسەری ڕاهاتووی ئۆپیەد. ئەم دوو مادەیە کار لە مێشک دەکەن وەکو هیرۆین بەلام هەمان کاریگەرییان نابێت. مەبەست لەو کاریگەرییانە کە باس کران لەگەڵ هیرۆین.

گەڕان بەدوای چارەسەری تر وەکو ڕاهاتن لە کۆکە و ئەمڤیتامین و ئەوانی تر هێشتا لە لێکۆڵینەوەدایە. هەتا ئێستا نەزانراوە دەرمانی تایبەت بۆ چارەسەریان، هەرچەندە هەندێ زانایان بیریان بۆ هەندێک لە چارەسەری دەڕوات وەکو کوتان لە دژی کۆکاین کە ئەمەش مەحاڵە لەبەر نەگونجان و وردیی پێشوازیکەرەکانی مێشک بۆ کۆکاین، بەلام وەکو گوتمان چارەسەری یەکلاکەرەوە نین، بۆیە جێگەی باسەکەمان نین.

ئەگەر لە هەر چارەسەریەک تەنیا پشت ببەستین بە لایەنی تابلێت و دەرمان ئەوا چارەسەرییەکە تەواو نییە و کاریگەریی وای نابێت کە مرۆڤەکە واز لە خراپ بەکارهێنان بهێنێت، ڕەنگە دوای چارەسەری دەست پێ بکاتەوە بە خراپ بەکارهێنان، بۆیە مرۆڤەکە لێرەدا پێویستی دەبێت بە چارەسەری سایکۆلۆجی و کردەوەیی بۆ ئەوەی دەست پێ نەکاتەوە. باسیشمان لە چارەسەری دەروونی و هەڵسوکەوت کرد لە

بابەتی خۆیدا کە چۆن چارەسەری بەیەکەوە دەور و ڕۆڵی گرینگی دەبێت. گەر هەموو ڕێگەکان بەیەکەوە بەکاربێت ئەوە زیاتر مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر بە چارەسەری دەگات.

لە بواری چارەسەریدا هیچ چارەسەرییەک بە تەواوی چارەسەری مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر ناکات گەر حەز و ئارەزووی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەری لەگەڵ نەبێت بۆ گەیشتن بە وازهێنان و دەربازبوون لە مادەی خراپکەر. هەروەها زۆر گرینگە لە چارەسەریدا کە مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر بە کەم نەزانرێت و پشتگوێ نەخرێت لەبەر ڕوخسار و یان تاوانەکانی کە کردوویەتی. مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر بە پێی پێناسەی نوێ مرۆڤەکە نەخۆشە و پێویستی بە چارەسەری هەیە، ئەم مرۆڤە لە ڕووی جەستەوە خراپ بووە و لە ڕووی دەروونییەوەش نارێک بووە دەکرێ بە چاوێکی واقیعیانە سەیری بکرێت.

پاش ئەوەی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر وازی لە بەکارهێنانی مادەکان هێنا، مرۆڤەکە ڕێنوێنی دەکرێ:

* کە ڕوحانیەتی خۆی بەهێز کات لە ڕێگەی دینەوە گەر دڵ و دەروونی بۆ ئاین بچێت.

* بەردەوام بێت لەسەر ڕێنوێنییەکانی پزیشک.

* ئەگەر بکرێت بەردەوام بێت لەسەر چارەسەری بە گروپ یان چارەسەرییەکانی تر.

* بەشداریی وەرزش بکات یان خۆی فێری پیشەیەک بکات.

* خەوی ڕێکوپێکی هەبێت تا دەگاتە چارەسەری تەواو.

* پرۆژەی تایبەت بە خۆی هەبێت جا هەر پرۆژەیەک بێت.

* ئامانجەکانی خۆی دیاری بکات تا چەند واقیعی و دروستن.
* بە هیوایەتێک خەریک بێت و کاری لەسەر بکات.

## چی پێویستە بکرێت لەلایەن حکوومەتەوە

* چارەسەری ڕێژەی زیاد بکرێت لە ناو ئەو مرۆڤانەی کە مادەکان خراپ بەکار دێنن.
* پێویستە چارەسەری لە بەندیخانەکان ڕەچاو بکرێت.
* پێویستە دایک و باوکی ئەو کەسە کە مادەی خراپ بەکاردێنن یارمەتی بدرێن و ئامۆژگاری بکرێن بۆ ئەوەی بە هەموو لایەک مرۆڤی نەخۆش بەم مادانە بگەڕێنەوە ناو کۆمەڵگە.
* لە قوتابخانەکان پێویستە زانیاری بخوێنرێت سەبارەت بەم مادانە بۆ هۆشیارکردنەوەی قوتابییەکان.
* دەبێ مافیاکان چاویان بشکێنرێت بە بەکارهێنانی یاسا بۆ ئەوەی واز لەم کارە خراپە بێنن.
* لەسەر شەقام و ڕێگەکان هیچ کەسێک بۆی نییە حەب یان تابلێت بفرۆشێت چونکە فرۆشتنی دەرمانی یاسایی یاسا شکاندنە. هەندێک کەس ئەم مادانە زیاد لە سنووری خۆی بەکاردێنێت بێ ڕێنوێنی دوکتۆر بۆیە کارەساتی گەورەی لێ دەکەوێتەوە.
* سنووردارکردنی جگەرە و ئەلکهوول لە شوێنە گشتییەکان و سنووردارکردنی تەمەنی خراپ بەکارهێنەر.
* ڕێگەنەدان بە وەرزشوانەکان لە بەکارهێنانی مادەی بەهێزکردن و لەش جوانی چونکە هەندێکیان مرۆڤ بەرەو خراپبوون دەبات.

* ئاسانكردنی ژیانی مرۆڤی نەخۆش و كەمكردنەوی خەمیان لە ڕێگەی دۆزینەوەی كار بۆیان یان ئامۆژگاریكردنیان بۆ ئەوەی بگەڕێنەوە باوەشی كۆمەڵگە.

* ئاسانكردنی گەیشتن بە چارەسەری و ڕێگەدان بە هەموو مرۆڤێكی خراپ بەكارهێنەر بۆ گەیشتن بە چارەسەری بەبێ هیچ جیاوازێكی ئاین و ڕەنگ و تەمەن.

**ئەو پێویستییانە چین یان ئەو پرەنسیپانە چین مرۆڤی شارەزا دەبێ هەیبێت لە كاتی چارەسەری:**

* بڕوابوون بە پێناسەی نوێ بۆ خراپ بەكارهێنانی مادەكان و پێناسەی نوێ بۆ ئەدیكشن، كە ئەدیكشن نەخۆشییە.

* بڕوا بوون بە یەكسانی خەڵك و جیاوازی نەكردن. هیچ باكگراوندێك خەڵك مەزن ناكات و هیچ تەمەنێكیش مرۆڤ كەم ناكاتەوە.

* دروستكردنی پێوەندیی پتەو لە نێوان مرۆڤی خراپ بەكارهێنەر و شارەزا بۆ گوێگرتن لە یەكتر و گوێڕایەڵیكردنی ڕێنوێنییەكان.

* مرۆڤی شارەزا دەتوانێت لە ڕووی جلوبەرگ و زمان ئاخاوتنی دەرگەیەكی باش بكاتەوە بۆ وەرگرتنی بڕوای مرۆڤی نەخۆش بە مادەكان.

* ئەدیكشن تەنیا لە یەك لاوە سەیر نەكرێت، بەڵكو لە چەند لایەكەوە، وەكو گەڕان بەدوای هۆی ئەدیكشن و شوێنی ژیانی مرۆڤی خراپ بەكارهێنەر و شێوازی ژیانی.

* پشكنین بەدوای نەخۆشیی دەروونییەكان و جەستەییەكان دوای

تووشبوون به ئەدیکشن.

* راستگۆیی و شل نەکردن بەرامبەر حەز و ئارەزووەکانی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر. هەروەها ڕێنوێنیکردنی خێزانەکانیان بە کارکردن بۆ چارەسەری نەک ملکەچ کردن بۆ ئارەزووەکانی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر.

* خۆ نەخستنە مەترسی، بڕوا بە خۆپاراستن ئەگەر چی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر مرۆڤێکی پاک و باش بێت.

* نابێت مرۆڤی شارەزا لە خۆوە بڕیار بدات، ئەگەرچی دڵنیاش بێت لە نیشانەکانی ئەدیکشن. مرۆڤەکە پێویستی بە سکرین هەیە بۆ میز و خوێن.

## تێکەڵکردنی مادەکان

مادەکان کە تێکەڵ دەکرێن، هەمان دەستکەوت نابەخشن کە لە هاوکێشەی بیرکاری دەستت دەکەوێت. بۆ نموونە یەکی بە موجەب لەگەڵ یەک سالیب یەکتر بەتاڵ دەکەن و دەبێتە سفر. بەڵام ئەگەر بێتو مادەیەکی بەرزکەرەوە و مادەیەکی خامۆشکەر تێکەڵ بکرێت هەمان بەتاڵبوون دەست ناکەوێت. زۆرجار ژەهراویبوون، یان مادەیەکی بکوژ دروست دەبێت. چەندان مرۆڤ لەبەر ئەم خوێندنەوە هەڵەیە گیانیان لەدەست داوە.

کە باس لە تێکەڵکردنی مادەکان دەکرێت، واتە تا چەند ئەم مادانە پاکن. بۆ نموونە کۆکاین لەسەر جادە دەکرِدرێت ڕەنگە تێکەڵ کرابێت لەگەڵ شەکر یان لیمەندووزی یان ئارد یان تەباشیر و سابوون بۆ زیادکردنی کێشی مادەکان. بۆ ئەوەی سوودی زیاتری لێ بکات لە

ڕووی ئابوورییەوە. ئەم مافیانە چونکە بازرگانی بە ژیانی ئادەمیزادەوە دەکەن، بۆیە هیچ لەوە ناسڵەمێنەوە کە ئەم مادەیە تێکەڵ بە چی دەکەن.

**پاکیی دەرمان لەسەر جادە و کۆڵانەکان تا چەندی ڕاستە؟**

بێگومان ئەم مادە هۆشبەرانە تێکەڵ دەکرێن لەگەڵ زۆر مادەی تر. ئەمانەش بریتین لە:

- هەموو جۆرە پاودەرێک
- قاوە و کافاین
- گلوکۆز
- تەباشیر و لاستیک و شووشە
- شەکر و تابلێتی شەکر
- وردە بەرد و تۆز و قوڕ
- ئارد و خواردن

## ٣- خوێندن

ڕێژەی خراپ بەکارهێنان کەم نابێتەوە ئەگەر هۆشیاریی مادە هۆشبەرەکان لە پرۆگرامی فێرکردن و خوێندندا نەبێت لە سەرەتای ژیانی منداڵدا لە چوونە ناو قوتابخانە. منداڵ کە دەچێتە قوتابخانە دەچێتە کۆمەڵگەی گەورەتر و ناسیاریی لەگەڵ خەڵک زۆرتر دەبێت. ئەمە وادەکات کە منداڵەکە برادەرێک پەیدا بکات کە زۆرجار بە ئارەزووی خۆی نەبێت. هەر لەوێوە فێری بۆنکردنی بەنزین و بە نهێنی جگەرەکێشان دەبێت ئەگەر برادەرەکانی خراپ بن. پاش ئەوەی کە منداڵەکە یان قوتابییەکە گەورە بوو ڕەنگە ئەو سیکۆتین بۆنکردنە

یان جگەرەکێشانە ببێتە دەروازەیەک بۆ خراپ بەکارهێنانی مادەکانی تر وەکو ئەلکهوول و حەشیش.

هۆشیاری لەسەر مادەی هۆشبەرەکان بریتییە لە بەکارهێنانی زانیاری بەشێوەی دروست بۆ کەمکردنەوە و بنبڕکردنی خراپ بەکارهێنانی دەرمان. ئەمەش پێک هاتووە لە پرۆگرامدانان و بەرەو پێشبردنی وشیاری لەسەر مادەی هۆشبەر، بۆ یارمەتیدانی ئەو مندالّ و گەنجانەی گیرۆدەی کێشەی پێوەندیدارن بە مادە هۆشبەر و تاوانەکانی پێوەندیدارن بەو مادەیەوە.

زانیاری لە بواری مادەی هۆشبەرەوە گەنجەکان وا لێ دەکات کە تێگەیشتنیان، کردەوەیان و هۆشیارییان بەرەو پێشەوە ببەن، بۆ ئەوەی ژیانێکی بێ کێشە و دوور لە گیروگرفتەکانی مادەی هۆشبەر بەسەر ببەن.

خوێندنی درەگ فۆرمگەلی جیاوازی هەیە کە برێتین لە ڕێکلامکردن و بانگێشەکردن "کەمپاین" بۆ هۆشیارکردنەوەی کۆمەڵگە و ڕزگاربوونی لە کێشەکانی مادەی هۆشبەر. هەروەها دەکرێت زانیاری لەسەر مادەی هۆشبەر لە قوتابخانەکان بدرێتە قوتابی بۆ ئەوەی ژیانی گەنجی گیرخواردوو بە مادەی هۆشبەر، ئاسانتر بکات و تەندروستیی بکات.

چەند پرۆگرامێکی تری هۆشیارکردنەوە هەن دژی خراپ بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان و کەمکردنەوەی زیانەکانیان ئەوانیش برێتین لەو پلانانەی کە دەسەڵات لە ستراتیجیەتی خۆیدا بەکاری دێنێ بۆ ڕێ نیشاندانی داوودەزگاکانی تری دەوڵەت و هاندانیان لە بواری وەرزشی و هونەری بۆ ئەوەی ئەوانیش لە بوارەکانی خۆیاندا فەرهەنگێک بۆ زانستی هۆشیاریی دەرمان بکەنەوە. لە ئەورووپادا

چەندان پێشانگای کەسی و گشتی دەکرێنەوە بۆ کەمکردنەوەی خراپ بەکارهێنان.

زۆر گرینگە گەر مرۆڤێکی پێشکەوتوو لە هونەرەکەی یان لە وەرزشەکەی کاتی خۆی تەرخان بکات بۆ ئەوەی ئامۆژگاریی خراپ بەکارهێنەر بکات، چونکە دەتوانین بکرێنە نموونەیەک یان ڕێنیشاندەرێک بۆ گەنج و منداڵ. ئەگەر بکرێت خەڵکانێکیش بە بڕێک پارە یان بە بەرنامەیەکی جوان یارمەتیی ئەو ڕێکخراوانە بدەن کە کاریان نەهێشتنی خراپ بەکارهێنانی مادەکانە.

ڕۆڵی هەموو پلاندانانێک لە بواری هۆشیاریی مادە هۆشبەرەکاندا، دەبێ کارکردن بێت بۆ دوورخستنەوەی مرۆڤی خراپ بەکارهێنەر لە خراپ بەکارهێنان و گەڕان بەدوای کەمپاینی بنیاتنەر بۆ هاندانی بەدوای کار و ڕێگەیەک لە ژیان.

ئەگەر ئەم مادانە لە قوتابخانە بخوێنرێن و مادەکان بناسرێن لە ڕووی زیانەکانیانەوە و لە یەکتر جیابکرێنەوە، ڕێژەی خراپ بەکارهێنان کەم دەبێتەوە چونکە ڕێژەی هۆشیاری بەرزتر دەبێتەوە و منداڵ وریاتر دەبێت. ئەگەر هەڵسوکەوت و نیشانەکانی ئالوودەبوون بۆ منداڵ باس بکرێن لە چوارچێوەی پرۆگرامێکی پەروەردەییی پوخت و تۆکمەدا، منداڵ لە هەموو چەشنەکانی خراپ بەکارهێنان ڕزگاری دەبێت.

خوێندن هۆشیاریی زیاد دەکات، هۆشیارییش کۆمەڵگە پاکتر دەکاتەوە لە خراپ بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان.

هۆشیاری لە ماڵەوە دەست پێ دەکات، گەر دایک و باوکێک هۆشیارییان هەبێت لە بارەی خراپ بەکارهێنانەوە ئەوا منداڵەکانیان پارێزراوتر دەبن و دوور دەبن لە کێشەی پشت بەستن و

نەخۆشییەکانی. خۆ پاراستن بە پلەی یەکەم لە قوتابخانەکانەوە دەست پێ دەکات، ئەگەر منداڵ لە قوتابخانەدا فێری خۆپاراستن و دوور کەوتنەوە لەو ماددانە بێت ئەوا ڕێژەی خراپ بەکارهێنان کەم دەبێتەوە. چونکە قوتابخانە کۆمەڵگەیەکی گەورەترە لە کۆمەڵگەی ماڵ، بۆیە منداڵ لە قوتابخانە ناسیاری لەگەڵ هاوڕێی نوێ پەیدا دەکات کە لە گەڕەکی تر هاتوون. هەموو گەڕەکێک و ماڵێک لە گوڵ و گوڵاو دروست نەکراون. ڕەنگە قوتابی وا هەبێت ڕۆژانە سمغ و سیکۆتین لەگەڵ خۆی بێنێتە مەکتەب. هەندێ جار شتی خراپ لەوێوە دەست پێ دەکات. منداڵ وا دەزانێت سمغ و سیکۆتین بۆنێکی تایبەتی هەیە نازانێت ئەم ماددانە دەچنە ناو کۆئەندامی هەناسەدانی مرۆڤەوە و ڕێژەی ئۆکسجین کەم دەکەنەوە لە گەیشتن بە سییەکان.

لە ئەنجامدا لێوەکانی شین هەڵدەگەڕێن و هەناسەی تەنگ دەبێت. بۆیە وەکو سەرخۆشی لێ دێت، ئەگەر زۆریشی لەو مادانە بەکاربێنێت ئەوا دەم و لێو و قوڕگی منداڵ دەسووتێنێت.

هۆشیاری ڕۆڵێکی گرینگ دەبینێت لە کەمبوونەوەی ڕێژەی تووشبوون بە ئایدز و هێپەتیتس و ئەو نەخۆشیانەی دەگوازرێنەوە لە مرۆڤ. هۆشیاری لە بواری دەرمان ڕێگە دەگرێت لە بەکارهێنانی دەرزی یەکتر لەلایەن مرۆڤی خراپ بەکارهێنەرەوە بۆ یەکێکی تر، هەروەها دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پێوەندیی سێکسیی مەترسیدار (unsafe sex).

زانیاری و تێگەیشتن ئەوەیە کە مرۆڤەکان بزانن گەورەیی کێشەکانیان چەندە. بۆ نموونە ئەلکهوولیزمێک دەبێت بزانێت کە خۆی بێ دەسەڵاتە بەرامبەر ئەلکهوول و پێویستی بە مرۆڤی تر یان ڕێنوێنی هەیە لەلایەن کەسانی تری شارەزا. بەم چەشنە ئازاری مرۆڤەکە لە

خراپ بەکارهێنان کەم دەبێتەوە جا لە ڕێگەی نووسینی دەرمان بێت یان ڕێگەکانی تر کە هەر هەمووی پێوەندییان بە خوێندنەوە و گوێگرتنەوە هەیە. دەشکرێت ڕێگەی چارەسەری بە وازهێنان پەیڕەو بکرێت کاتێک کە گیروگرفتەکان و کاریگەرییەکانی وازهێنان جێگەی گرینگی نەبن.

هۆشیاری لەمەڕ مادە هۆشبەرەکان زانستێکی نوێ نییە، وەکو زانستەکانی تر، کۆمەڵێ زاراوەی تایبەت بە خۆی هەیە. ئەم زاراوانە گەر لە شوێنی خۆیاندا بەکار بهێنرێن هۆشیاری بەرامبەر مادە هۆشبەرەکان زیاتر دەبێت. ئەو مرۆڤەی کە شارەزایە لەم بوارە گەر بە زمانێکی پاراو و ڕێکوپێک قسە بکات، ئەوا شتەکانی ڕوون و ئاشکرا دەبێت لەلایەن گوێگرەوە. هەروەها مرۆڤی شارەزا دەتوانێت زۆرترین ڕێژەی هۆشیاری بگەیەنێت بە خەڵک گەر هۆشیارییەکەی لەسەر بنەمایەکی زانستی و واقیعییانە بێت.

ئەگەر منداڵێک بگات بە ئەو هۆشیارییە کە چۆن تووشی خراپ بەکارهێنانی ئەم مادانە دەبێت و لە چ شوێنێک و لە چ ڕێگەیەک دەکەوێتە داوی ئەم مادانە ئەوا زۆر زووتر بیر لە خۆ پاراستن و دوور کەوتنەوە دەکاتەوە. هەروەها ئەو منداڵە دەبێتە وانەیەک بۆی کە لەگەڵ ئەو برادەرانە نەگەڕێت کە پشت بەم مادانە دەبەستن و بڵاوی دەکەنەوە.

لە هەموو قوتابخانەیەک بە پێویستی دەزانم، بەشێک لە هۆشیاریی مادە هۆشبەرەکان بخوێندرێت بۆ هۆشیارکردنەوەی قوتابییان و پاراستنیان. شتێکی زۆر چاکە گەر لە هەر قوتابخانەیەک شارەزایەک هەبێت بۆ ئەوەی یارمەتی قوتابییان بدات بۆ کەمکردنەوە لە هەڕەشەی خراپ بەکارهێنان.

## سەرچاوەکان

وانەکانی پۆل لەلایەن مامۆستا و دۆستی خۆشەویستم ڕۆن فلاوەر

لیفلێت و وێب سایتی فرانکی بەریتانی frank وێب سایتی ویکیwikie

http://www.solveitonline.co.uk/facts.htm

http://www.cmcsb.com/tranquil.htm

The British Medical Association new guide to medicines & drugs / chief medic. 7- th ed. London : Dorling Kindersley،2007

Aldridge, Susan Use your brain to beat addiction . –London : Cassell, 2005

Dryden, Windy Overcoming your addictions / Windy Dryden and Walter Matweychuk. - London : Sheldon, 2000 .

Smoking trends / edited by Cobi Smith and Sophie Crewdson . – Cambridge : Independence, 2007

Fooks, Louie The drugs trade : the impact on our lives . – [New] ed. . –London : Wayland, 2007

Drugs and the law / editor, Craig Donnellan . –Cambridge : Independence, 2003

Binge drinking / editor, Craig Donnellan . –Cambridge : Independence, 2005

Drugs and the law / editor, Craig Donnellan . –Cambridge : Independence, 2003

Ward, Mike Caring for someone with an alcohol problem . -Age Concern, 1998 .

GOODWIN, Donald W Alcoholism : the facts. nd ed.- O.U.P,

1994 .

ALCOHOL problems in the community, edited by Larry Harrison . –Routledge, 1996

STAFFORD, David Children of alcoholics : how a parent's drinking can affect your life . –Piatkus, 1992

Graymore, Clive Alcoholism : an insight into the addictive mind . – Rev. ed . –David & Charles, 1992 .

Dryden, Windy Overcoming your addictions / Windy Dryden and Walter Matweychuk . –London : Sheldon, 2000

Fooks, Louie The drugs trade : the impact on our lives . – [New] ed. . –London : Wayland, 2007

Smoking trends / edited by Cobi Smith and Sophie Crewdson . –Cambridge : Independence, 2007

The cannabis issue . – New ed. . –Cambridge : Independence, 2007 .

Emmett, David What you need to know about cannabis : understanding the facts / David Emmet . –London : Jessica Kingsley, 2008 .

LEWITH, G. T Acupuncture : its place in Western medical science . –Thorsons, 1982 .

FIREBRACE, Peter A guide to acupuncture, [by] Peter Firebrace, Sandra Hill . –Hamlyn, 1988

Evans, Dylan Placebo : the belief effect . –London : HarperCollins, 2003 .

# وێنەکان

له ئەنجامی خراپ بەکارهێنانی دەزی کۆکاین

له ئەنجامی خراپ بەکارهێنانی هیرۆین

لە ئەنجامی خراپ بەکارهێنانی کۆکاین

مرۆڤێک کۆکاین خراپ بەکاردێنێت

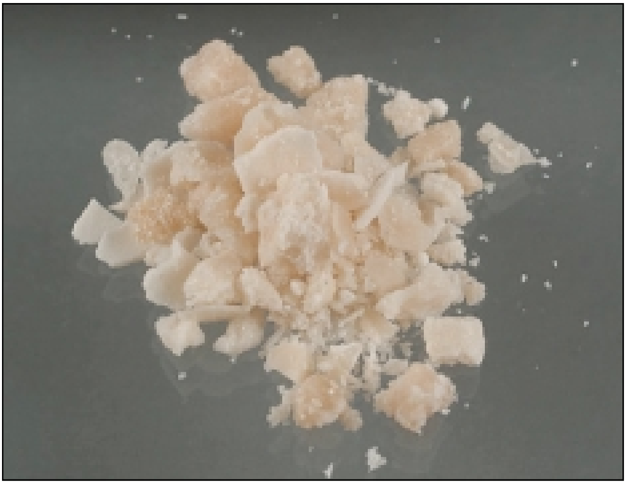
بتڵی ئەلکهول

کۆکاین پاودەر

ڕووەکی کۆکاین

گوڵی ڕووەکی
کۆکاین

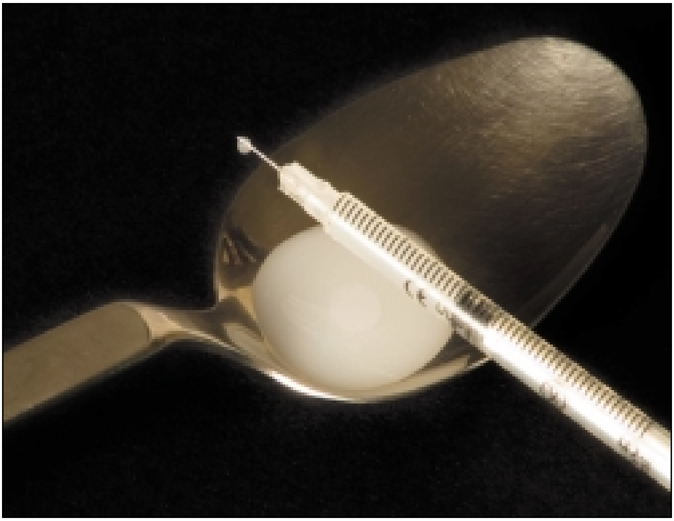
گەڵای ڕووەکی کۆکاین



کڕاک

کراک

قاشکردنی تۆدانی ڕووەکی
پەپی بۆ دەستکەوتنی
تریاک



پەرەفەنێلیای کۆکاین

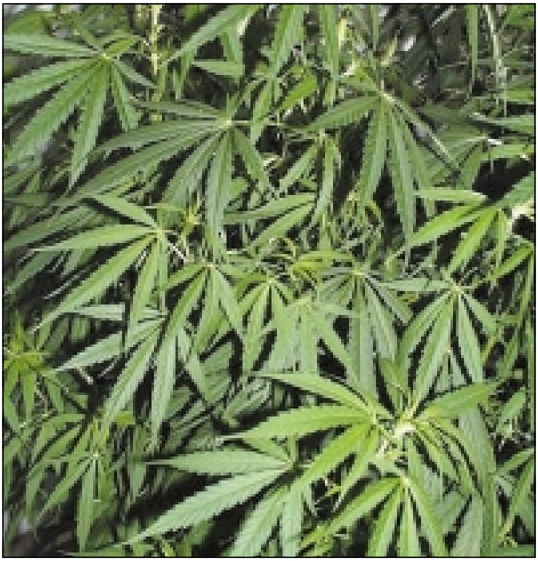
حەشیش

دوا قۆناغی خراپ
بەکارهێنان کاتێک تەنیا
دەماری نێو گەڵ دروست
مابێت

ئەمەشیان جۆرێکە لە دەرزی لێدان پێش دوا قۆناغ

ئەو شلەیەی کە لە ڕووەکی کەنەبیس دەردێت (شلەی حەشیش)

گەڵای کەنەبیس



ڕووەکی کەنەبیس

فلای ئەگاریک

ليبەرتی كاپ

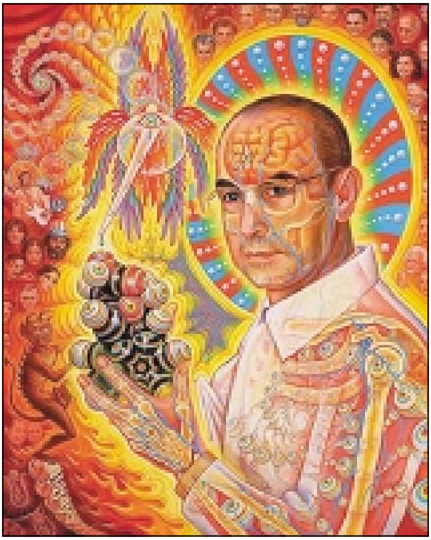
قاوەی وشک کراوە کە کافاینی تێدایە

کافاین لەشێوەی تابلێت

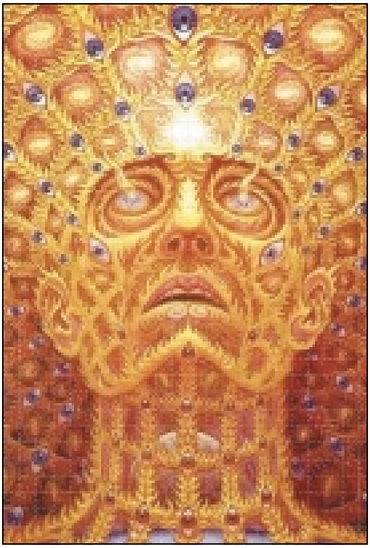
کافاین لە کۆکا کۆلادا هەیە

کافاین لە قاوە و چوکلێتدا هەیە

تنرانکولایزە



جۆرێک لە ئێل ئێس دی



جۆرێکی تر لە ئێل ئێس دی

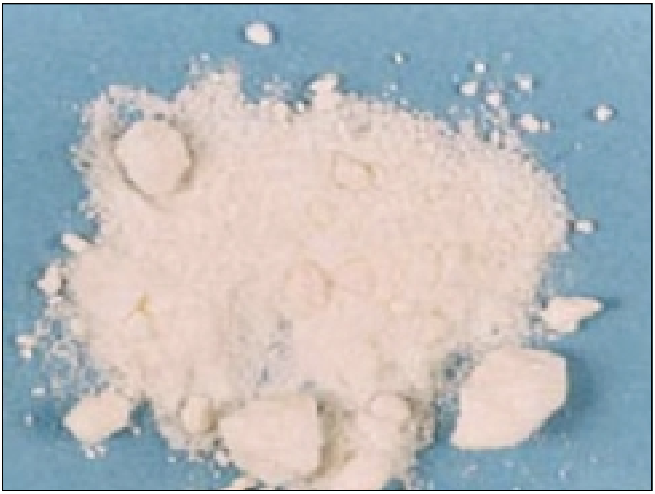
مێسەدۆن لە شێوەی شلەیەکی سەوز

مێسەدۆن لە شێوەی تابلێت

هەوکردن و
سووتانەوەی لەشی
مرۆڤی خراپ
بەکارهێنەر لە ڕێگەی
دەرزی

لەهۆشچوونی ئافرەتێک
دواى خراپ بەکارهێنان

ئەمفیتامین لە شێوەی کەبسول



ئەمفیتامین لە شێوەی پاودەر

ئەمفیتامین لە دۆخی ڕەق

کریستاڵ میس

کریستاڵ میس تێکەڵکراو لەگەڵ شەکر

خات کە وشک کراوەتەوە

گەڵای خات

ڕووەکی خات

چەند جۆرێک لە ئێستەسی

چەند جۆرێکی تر لە ئێستەسی

گوڵی پەپی

کێڵگەیەک لە پەپی

دروستکردنی هیرۆین

هیرۆین پاودەر

شێوازێک لە خراپ بەکارهێنانی هیرۆین

هیرۆینی ئامادەکراو بۆ
خراپ بەکارهێنان

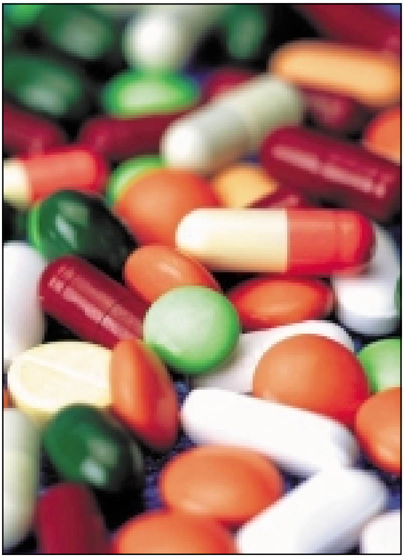
میسفیتامین

کێڵگەی تۆباکۆ

ڕووەکی تۆباکۆ

خراپ بەکارهێنانی جگەرە

باربوترەیت پاودەر



چەند جۆرێک لە باربوترەیت

چەند جۆرێک لە کەتیرە

چەند جۆرێک لە دێدۆرانت

سۆلڤێنت

فێرکردنی گیانلەبەر بۆ دۆزینەوەی مادەی هۆشبەر

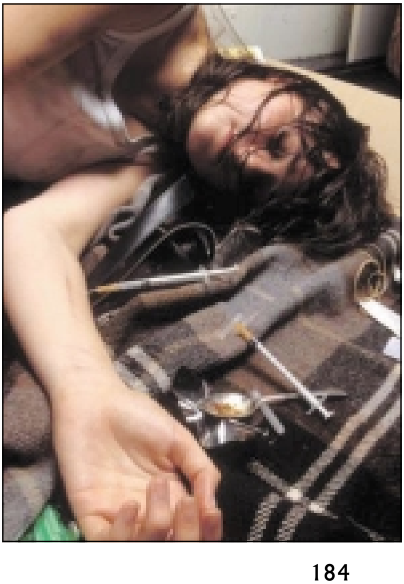
پەرەفەنێلیا

پەرەفەنێلیا

پلەيسيبۇ

ئەكوپەنچەر

لەهۆشچوون دوای خواردنەوەی زۆر



لەهۆشچوون دوای خراپ
بەکارهێنانی هیرۆین لە
ڕێگەی دەرزی