

TOOLKIT

AR

EmpowerHer

التعرف على الإدمان عند النساء والتعامل معه

**MWE —
HOPE**

شبكة من الخدمات
لدعم المرأة
في فلورنسا

في مجال دراسة وعلاج الإدمان، نركز غالبًا على تجارب واحتياجات الرجال ونتجاهل **تجارب النساء الفريدة**. من المهم أولاً الاعتراف بأن النساء يتعرضن للإدمان بقدر الرجال، لكن غالبًا بطرق مختلفة.

تتميز ادمانات النساء ب**تعقيدات التجارب**، التي عادة ما تتسم بالصدمات والضغوطات الاجتماعية التي يمكن أن تزيد من نقاط ضعفهن. مع الأسف، تم تجاهل هذه التجارب لفترة طويلة من قبل خدمات التعافي، التي تميل إلى أن تكون مصممة وفقًا لاحتياجات الرجال.

تهدف هذه الدليل القصير إلى إلقاء الضوء على **واقع الإدمان عند النساء**، وتقديم **معلومات واضحة وسهل** المنال للأشخاص الذين يتعاملون مع هذه القضية بشكل مباشر أو غير مباشر.

الدليل هذا هو جزء من مشروع **We-Hope**، الذي تم تمويله من قبل منطقة توسكانا ونفذهته **ACISJF Firenze OdV**، **Associazione Nosotras**، **Associazione Progetto ItaliaHello**، **Gli Anelli Mancanti**، **Arcobaleno APS** و **Le Curandaie APS**. **We-Hope** هي شبكة من الخدمات المخصصة لتقديم الدعم والفرص **للاستقلالية الاجتماعية والاقتصادية والإدماج في العمل للنساء الإيطاليات والأجنبيات** اللاتي يعشن في حالات هامشية في منطقة فلورنسا الكبرى.

ما هو الإدمان؟

الإدمان هو **الحالة نفسية و/أو جسدية** التي تنشأ من التفاعل الغير مسيطر بين كائن حي ومادة معينة، مما يؤدي إلى تطوير **سلوكيات لا نستطيع التحكم بها**. من السلوكيات الرئيسية هي الحاجة الملحة لاستعمال مادة أو القيام بأفعال معينة لتحقيق مشاعر إيجابية.

على سبيل المثال، عندما نأكل الشوكولاتة أو نحصل على عناق، ينتج دماغنا مادة كيميائية تسمى **الدوبامين** التي تجعلنا نشعر بالسعادة وتمنحنا المتعة. من ثم أن نرغب في تناول المزيد من الشوكولاتة أو الحصول على المزيد من العناق لنستمر في تجربة ذلك **الشعور بالخير و الرفاهية**. و ذلك ممكن أن يحدث هذا مع جميع المواد أو السلوكيات التي تمنحنا المتعة. السعي المستمر لهذا الشعور يمكن أن يؤدي إلى تطوير **حاجة قوية وغير قابلة للتحكم**، أي إدمان، يدفعنا إلى استعمال مادة معينة باستمرار، **حتى لو كانت تضرنا**.

عندما يكون الإدمان نفسيًا، نشعر برغبة عاطفية قوية لاستخدام مادة ما. وعندما يكون جسديًا، يحتاج جسدنا إلى تلك المادة ليشعر بالتحسن.

لماذا نصبح مدمنين؟

لا يمكن نسب تطوير الإدمان إلى سبب واحد محدد، حيث غالبًا ما تنشأ الإدمانات من **مجموعة من العوامل والظروف**. تشمل الظروف التي يمكن أن تسهم في نشوء الإدمانات:

- بيئة عائلية وعلاقات غير صحية؛
- سياق اقتصادي غير مؤات؛
- التعرض لمصادر شديدة من التوتر، الصدمات النفسية أو العنف.

تولد هذه المواقف مشاعر **مؤلمة، غير مريحة وصعبة التعامل**. للهرب من هذا الإحساس بالقلق، قد نشعر بالحاجة إلى **العثور على راحة** في شيء يمنحنا بالمتعة. هنا يأتي العامل البيولوجي، أي قابلية الدماغ للبحث عن الشعور بالمتعة الناتج عن الدوبامين. كلما كثرت **البحث عن المادة** بتكرارًا واستمرارية، كلما زادت احتمالية تطوير الإدمان. غالبًا ما تتطور هذه الإدمانات بالتزامن مع **اضطرابات عقلية أخرى** مثل الاكتئاب، اضطراب الشخصية أو الحصر النفسي.

من المهم أن نتذكر أن تطوير **الإدمان ليس خطأ** ولا يدل على أن الشخص غلط أو سيئ. تنشأ الإدمانات من **حالات من الضيق التي تتطلب المساعدة**، وليس الحكم أو الوصم.

ما هي المواد التي تسبب الإدمان؟

هناك العديد من المواد التي يمكن أن تسبب الإدمان، بما في ذلك بعض **المواد غير القانونية** مثل الكوكايين، الهيروين، الإكستاسي أو الحشيش. ومع ذلك، هناك أيضًا العديد من **المواد القانونية** والمتاحة للجميع التي يمكن أن تسبب الإدمان، مثل:

- النيكوتين؛
- الأدوية؛
- الكحول؛
- الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي؛
- القمار؛
- الطعام.

لكل مادة تأثير مختلف، ولكن جميعها تؤثر على **نظام المكافأة والبهاج**. هذا يعني أن العديد من المواد أو الأفعال التي تولد المتعة والمكافأة يمكن أن تكون أيضًا أشياء للإدمان.

كيف نتعرف على الإدمان؟

ليس من السهل التعرف بأننا نطور إدمانًا. يتطور الإدمان **ببطء** مع مرور الوقت. ومع ذلك، هناك بعض **العلامات** التي يمكن أن تساعدك في تحديده:

- إذا كنت تشرب كثيرًا، أو تلعب القمار بشكل متكرر، أو تقضي الكثير من الوقت على الإنترنت وتدرّك مدى الضرر الذي يلحقه بحياتك، ولكنك لا تستطيع التوقف أو الحد منه، فقد تكون مدمنًا.
- إذا حاولت التوقف من سلوك معين وشعرت بأعراض غير مريحة مثل الارتعاش، الغثيان أو القلق، فقد تواجه أزمة انسحاب، مما يشير إلى إمكانية الإدمان.
- إذا كنت تفضل الشرب، أو التدخين، أو لعب القمار، أو البقاء على الإنترنت بدلاً من القيام بأشياء كانت مهمة بالنسبة لك في السابق، مثل قضاء الوقت مع الأصدقاء أو العائلة، فقد تعاني من إدمان.

هل هناك اختلافات في الادمانات بين الرجال والنساء؟

في الماضي، كان يُنظر إلى الإدمانات على أنها ظاهرة ذكورية فقط. اليوم، نعلم أن النساء يمكن أن يطورن إدمانات أيضًا، لكن غالبًا ما تكون **بخصائص مختلفة** عن الرجال. على سبيل المثال، في ألعاب القمار، تفضل النساء البينغو واليانصيب، بينما يفضل الرجال ألعاب المهارة، الاستراتيجية أو الرهانات الرياضية.

فيما يتعلق باستخدام المواد، لوحظ أن النساء يبدأن في تعاطي المواد في سن **أكثر تقدمًا** مقارنة بالرجال. بالإضافة إلى ذلك، تميل النساء إلى تطوير إدمانات بسرعة أكبر، وهي ظاهرة تُعرف بـ **telescoping**، التي قد تكون ناتجة عن التغيرات الهرمونية النموذجية للدورة الشهرية، الحمل أو انقطاع الطمث، الاختلافات في الأيض بين النساء أو العوامل النفسية. لدى الإدمانات عند النساء أيضًا **تأثيرات مختلفة** عن تلك عند الرجال، مثل:

- زيادة احتمالية العقم؛
- بداية مبكرة لانقطاع الطمث؛
- مضاعفات أثناء الحمل والرضاعة؛
- زيادة خطر تطور سرطان الثدي

هل تحتاج إلى مساعدة؟

إذا أدركت أنك طورت إدماناً، **فلا يجب أن تشعر بالخجل أو بالذنب**. مع الأسف، هذه حالة تؤثر على العديد من الناس، أكثر مما تعتقد.

تذكر أنه يمكن التغلب على الإدمانات! الخطوة الأولى هي **الإدراك عن حالتك وامتلاكك بالرغبة في التوقف** عن التعاطي. ثم يجب أن تبحث عن المساعدة من المتخصصين في المجال الصحي. يمكنك التحدث إلى طبيبك العام أو طبيبتك العامة، الذين يمكنهم توجيهك إلى المسار الأنسب لك.

إذا كنت تعيش في توسكانا، يمكنك التوجه إلى **D.Ser**، **Addictions for Services**، لخدمات الإدمان التي تقدم الاستشارة والمساعدة المتخصصة، سواء الطبية أو النفسية. يمكن لـ **D.Ser** مساعدتك في المشاكل المتعلقة بتعاطي **المواد المخدرة والمؤثرات العقلية القانونية** (مثل الكحول، التبغ والأدوية) و**غير القانونية** (مثل الهيروين، الكوكايين، القنب، المواد الصناعية، إلخ) وكذلك مع أشكال أخرى من الإدمان، مثل القمار والإدمان على الإنترنت أو الفيديو. يمكن أيضاً لأفراد عائلتك أو أصدقائك التوجه إلى **D.Ser** للحصول على المساعدة. **الوصول إلى هذه الخدمات مجاناً والخصوصية مضمونة.**

للمزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال **بالرقم المجاني 800 39 40 88** المتاح من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 إلى الساعة 13 ومن الساعة 15 إلى الساعة 17.

يوجد أيضاً مركز للاستماع لمشاكل القمار **Gambling Listening Center** نشط في جميع أنحاء توسكانا على الرقم **المجاني 800 88 15 15**، يعمل من الساعة 9 إلى الساعة 14، من الاثنين إلى الجمعة. إذا كنت تفضل، يمكنك أيضاً إرسال بريد إلكتروني إلى **ascolto.giocodazzardo@regione.toscana.it**

العناوين و جهات الاتصال



ACISJF Firenze ODV
محطة إس إم نوفبلا - فيا فالفوندا، 1، فيرينزي
055 294635
segreteria@acisjf-firenze.it
www.acisjf-firenze.it



Associazione Nosotras
فيافاينزا، 103، فيرينزي
055 2776326
donnenosotras@gmail.com
www.nosotras.it



Associazione Progetto Arcobaleno APS
فياديل ليون، 9، فيرينزي
055 288150
arcobaleno@progettoarcobaleno.it
www.progettoarcobaleno.it



Gli Anelli Mancanti
فيالاسوولو، 8، فيرينزي
055 2399533
gianellimancanti@yahoo.it
www.anellimancanti.com



ItaliaHello
فيابيبير كابوني، 69، فيرينزي
331 2170145
info@italiahello.it
www.italiahello.it



Le Curandaie APS
فيادومينيكو شيريلو 2L، فيرينزي
055 5385341
artimestieri@lecurandaie.it
www.lecurandaie.it



Progetto approvato con D.D.R. 13511/23
con il contributo di Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali e Regione Toscana