

أبعاد الصحة



رحلة الأعصاب الطريق الى التعافي:

للمراهقين
يعرض تعاطي المخدرات



أبعاد الصحة العدد ٤

القصة

رحلة الأعصاب: الطريق إلى التعافي" يعرض قصة نوبا باو، طالبة جامعية وعازفة الإيقاع في فريق أبعاد الصحة. شخصيتها الأخرى كبطل خارقة،" الصدمة المغناطيسية، حيث ان لديها قوة التلاعب المغناطيسي وجذب الأشياء. كانت نوبا تعاني مؤخراً في الدراسة منذ أن بدأت هي وأصدقائها في تعاطي الكحول والنيكوتين والمارجوانا. أصدقائها القدامى وزملائها في فريق أبعاد الصحة لاحظوا تغيرها. لقد لاحظوا زيادة في تعاطيها للكحول ويعلمون أن تعاطيها للمارجوانا كان بمثابة "بوابة" لاستخدام النيكوتين. لقد وصلت متأخرة إلى تدريب الفرقة ومن الواضح أنها تحت تأثير الكحول وتحتاج إلى المساعدة. قام دكتور آل كيو بإنشاء سفينة صاروخية يمكنها أن تنقل، مما يسمح للمجموعة بالرحلة داخل دماغ نوبا لمعرفة الضرر الذي تسببه المخدرات. هل سيجدون دليلاً على ضرورة التغيير؟ هل ستدرك نوبا أهمية التخلص من المخدرات والكحول؟

عن فريق بي ول

تهدف فرق البحث في البيئات الصحية السلوكية و العلاجية للعيش و التعلم (بي ول) في كلية التمريض بجامعة كنتاكي إلى تعزيز الصحة السلوكية بين الأفراد الذين يواجهون تحديات صحية. نحن نعيش بتوجيه مباشر من خلال إعطاء الأولوية للتنوع والابتكار والاحترام والتعاطف وروح الفريق

الأبحاث العلمية

بين المراهقين والشباب، يرتبط استخدام العقاقير المتعددة (أي عند استخدام مادتين أو أكثر مثل الكحول أو النيكوتين أو الماريجوانا) بنتائج صحية عقلية وسلوكية وجسدية سيئة في وقت لاحق من الحياة. يعد فهم طرق الوقاية من استخدام العقاقير المتعددة وعلاجها أمراً بالغ الأهمية. فقد يكون المراهقون والشباب الذين يستخدمون منتجات تحتوي على النيكوتين والماريجوانا في الوقت نفسه أكثر اعتماداً على منتجات النيكوتين مقارنة بغير المستخدمين الماريجوانا. ان استخدام عقاقير مختلفة (مثل الكحول أو النيكوتين أو الماريجوانا) قد يؤدي إلى زيادة الاعتماد على عقاقير أخرى. بينما تعاني نوبا من استخدام العقاقير المتعددة، يقوم زملاؤها الأبطال الخارقون في فريق أبعاد الصحة بتقييم وشرح الضرر الذي تسببه هذه العقاقير المختلفة في دماغها. ومن خلال فهم الآثار الضارة للعقاقير المختلفة على دماغها، يتم تحفيزها لطلب العلاج والدعم القائم على الأدلة لمعالجة استخدامها للعقاقير المتعددة

Okoli, C.T., Richardson, C.G., Ratner, P.A., & Johnson, J.L. (2008). Adolescents' self-defined tobacco use status, marijuana use, and tobacco dependence. *Addictive behaviors*, 33(11), 1491-1499.

شكر و تقدير

السيناريو و القصة: فريق أبحاث بي ول

تأليف: فريق أبحاث بي ول

العمل الفني: دوتي كاي بيريمان

المدير الفني / الانتاج: ديفيد بريان بلونديل

تمويل العمل: تمويل داخلي بالإضافة الي الدعم من قسم كنتاكي للصحة العامة - برنامج الوقاية من التبغ و الإقلاع عنه



هذا أمر ميووس منه. لن أنجح
أبدًا في دروسي بدرجات كهذه

يمكن أن تكون الماريجوانا
"بوابة" للنيكوتين* والكحول
وتعاطي المواد الأخرى

ابتهجي يا نوبا! نحن
نعرف كيف نجعلك
تنسين هذا الأمر

في موقف السيارات



حفلة

هل ترغبين في سيجارة
الكترونية، نوبا؟

بالتأكيد، ماذا يوجد
فيها؟

فقط القليل من الحشيش
(الماريجوانا) و النيكوتين
للاسترخاء

إن استخدام المخدرات التي تغير المزاج في وقت مبكر من
الحياة يمكن أن تسبب تغيرات ضارة و طويلة المدى على
الدماغ و بالتالي تؤثر على الصحة العقلية والسلوكية

يلاحظ اثنان من زملاء نوبا في فريق ابعاد الصحة وجودها في مواقف السيارات



دعونا نتحدث معها
الليلة في تدريب الفرقة

هذا ليس جيدًا يا راها.
نوبا تعاني مرة أخرى

تدريبات الفرقة على وشك البدء في مرآب دكتور آل كنو

تدريبات
الفرقة جاريه



أبعاد الصحة

كفى مماطلة! هيا
!بنا نبدأ

لا يمكننا أن نبدأ بعد!
نوبا ليست هنا

طاااخ

هنا

إلى ماذا تنظرون؟

نوبا تقتحم المكان بمظهر غير
مرتب، غاضبة، وتحت تأثير المخدرات





هوب تسأل نوبا عن تعاطيها للكحول والنيكوتين والماريجوانا



الخطوة الأولى في مساعدة الفرد الذي
يستخدم الكحول والنيكوتين والماريجوانا
هي تقييم ما إذا كان هذا اضطرابًا أم لا

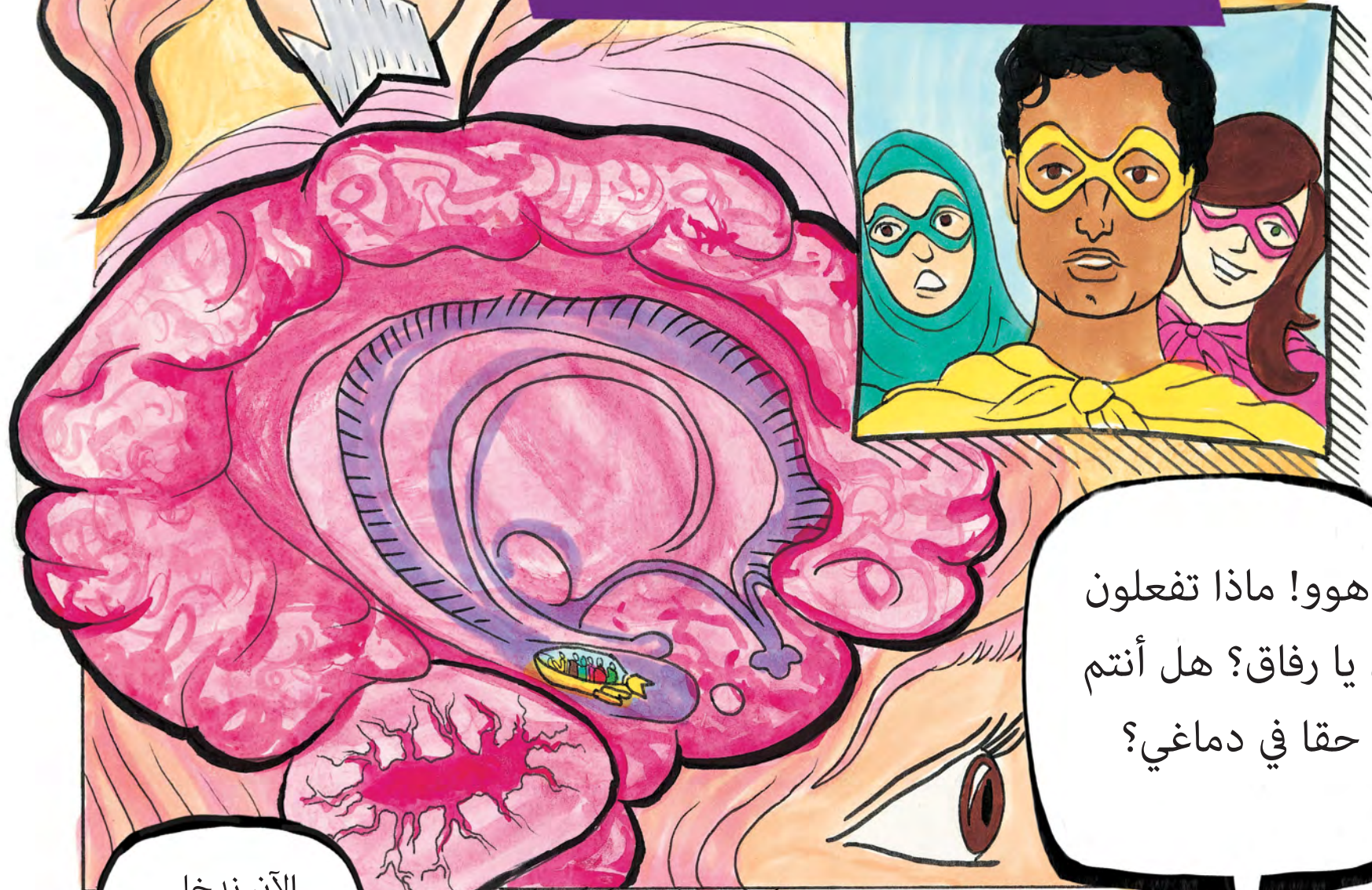








تنتقل السفينة الصاروخية المنكمشة إلى دماغ نوبا



واهوو! ماذا تفعلون بي يا رفاق؟ هل أنتم حقا في دماغي؟



الآن ندخل الجهاز الحوفي (في الدماغ) لنوبا

الجهاز الحوفي هو جزء من الدماغ مسؤول عن مشاعرنا وسلوكياتنا



في دماغ نوحا، يضعف الكحول ذاكرتها. لذلك، يقدمون بعض الأدوية (النالريكسون*) للمساعدة

يمكن أن يؤدي شرب الكحول بانتظام إلى تقليل الذاكرة مما يؤدي إلى ضعف التركيز وصعوبات في التعلم. استخدام المنتظم للكحول يمكن أن يؤدي تراجع الذاكرة، مما ينتج عنه ضعف التركيز ومشكلات في التعلم

نوحا، جزيئات الكحول تبطئ سرعة المعالجة العقلية لديك. سيقوم آل كنو بأعطائك النالريكسون لتقليل تأثير الكحول

هوب

لقد تضاعفت مستقبلات النيكوتين في نوحا

هذه علامة على الاعتماد على النيكوتين

أنا أعرف هذا الشعور

وهذا يستدعي العلاج
ببدائل النيكوتين**

يمكن أن يؤدي الاستخدام المنتظم للنيكوتين والتبغ إلى أعراض انسحابية والتي غالبًا ما تشبه حالات الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب

لا عجب أنني لم
أتمكن من الدراسة
في الآونة الأخيرة

** العلاج ببدائل النيكوتين هو علاج لمساعدة الأشخاص على التوقف عن استخدام النيكوتين. ويأتي في أشكال مثل العلكة، اللصقة، أو الأقراص

* النالريكسون، الذي يظهر على شكل سائل أبيض، يستخدم للتقليل من آثار الإدمان على الكحول

يمكن أن يؤدي استخدام الماريجوانا بانتظام إلى زيادة الانفعال وإبطاء المعالجة العقلية، مما يؤدي إلى مشاكل في الاستيعاب

التحكم في الانفعالات مُعطل! علامة واضحة على استخدام النيكوتين

تدخين الماريجوانا قلل حجم أنسجة الدماغ*، مما أدى على الأرجح إلى تضيق مساراتها

لدينا مشكلة! مستويات الطاقة في المركبة منخفضة للغاية

ذلك لأن الكحول يبطئ التواصل داخل الدماغ ويقلل جميع مستويات الطاقة

علامات واضحة لتعاطي الكحول والنيكوتين والماريجوانا في جميع الاتجاهات. دعونا نخرج من هنا قبل أن نعلق في هذا الطريق المتقلص

* النظر إلى حجم نسيج الدماغ هو وسيلة لتقييم صحة الدماغ. يشير الانخفاض في حجم نسيج الدماغ إلى ضعف صحة الدماغ





أفضل طريقة لعلاج تعاطي عدة مواد
مخدرة هي باستخدام الأدوية جنباً إلى
جنب مع دعم خبراء الصحة النفسية



إليك معلومات التواصل مع
منظمة رائعة للصحة
السلوكية المجتمعية بالقرب
من جامعتك. لديهم
متخصصون خبراء في التعامل
مع مشاكل تعاطي
المخدرات

حضن جماعي

نحن هنا من
أجلك يا نوبا

تتواصل نوبا مع الخبراء الذين يمكنهم المساعدة



نوبا تذهب إلى العلاج الجماعي

لقد حصلت اليوم على القطعة المعدنية "شهر
واحد خال من المخدرات/الكحول"



في الصيدلية



* يمكن وضع لصقة نيكوتين ١٤ ملغ على الذراع لتساعد على تقليل
الرغبة الشديدة لليكويتين و الأعراض الانسحابية

بعد فترة قليلة

نوبا، هل هذا أنت؟

كيف تسير دروسك؟

رائع! لقد استلمت اليوم نتيجة امتحاني
وقد حصلت على امتياز

كيف حالك مع هدفك بعدم استخدام أي
عقاقير؟ قلت ان أسأل

صحيح! أريدك أن تسألني.
واستمر في السؤال. لم أتناول
أي عقاقير لأكثر من شهرين

أنا فخور بك للغاية

وكانت فخورة
بنفسها أيضًا
النهاية

اقرئهم جميعا!

كل شخصية لديها قصتها الخاصة.



bhwell.uky.edu