**پيام هاي پيشگيري از مصرف مشروبات الكلي ويژه عموم مردم**

**مقدمه :**

الكل از شايعترين مواد سوء مصرف در دنياست و به عنوان ماده آغازين نقش زيادي در ادامه مصرف مواد مخدر دارد. **مراحل اعتياد** شامل فرايندي است كه از عدم مصرف، گرايش به مصرف، مصرف آزمايشي (اولين مصرف)، مصرف گاهگاهي (تكرار مصرف بدون مشكل)، سوءمصرف (ادامة مصرف علي رغم مشكل)، وابستگي، الگوهاي پرخطر (مثل تزريق در مواد مخدر )، افت شديد كاركردهاي اجتماعي و خانوادگي (بي خانماني)، و سرانجام به مرگ ختم مي شود . در هر مرحله جلوگيري از ورود فرد به مرحله بعد پيشگيري محسوب مي شود .

**عوامل خطر متعددي براي مصرف الكل وجود دارد :** مرد جوان ، وجود مواد (دسترسي) ، بيماري رواني افراد ، بيماري جسمي ، علل اقتصادي ، اعتماد به نفس پايين، عدم توانائي ابراز وجود ، عدم توانايي نه گفتن در مقابل فشار همسالان و دوستان ، تزلزل در تصميمگيري ، گوشه گيري و انزوا طلبي، نگرش مثبت به مواد ، عدم مسئوليتپذيري ، عدم تحمل ناكامي و شكست، احساسي نگريستن به مسائل ، عدم پايبندي به باورها و اعتقادات

مذهبي،باورهاي نادرست درمورد مصرف مواد ، اختلالات روانپزشكي ، افسردگي ، اضطراب و اختلال شخصيتي**.**

**پيامد هاي عمده اي از شيوع مصرف الكل وجود دارد ؛** يكي از علل عمده مرگ و مير جوانان در حوادث رانندگي است، در عين حال يكي از دلايل مهم بزهكاري، ارتكاب جرم، خشونت، افت تحصيلي، مسايل و مشكلات عاطفي و خودكشي است.

بيماري هاي عفوني ،بيماري هاي جسمي ، بيماري هاي رواني ، طلاق ، افزايش شيوع و بروز اعتياد و كاهش سن (پديده تشكيل خوشه)، كاهش امنيت جامعه ، افزايش ترك تحصيلي (اثر متقابل) ، افزايش سرباري ، افزايش هزينه هاي بهداشتي و انتظامي جامعه ، كاهش نيروي مولد جامعه ، افزايش آسيب هاي اجتماعي مانند خشونت خانگي ، تكدي گري از پيامدهاي بارز شيوع مصرف الكل در جامعه است.

**الف) عوارض مشروبات الكلي از منظر تحقيقات جهاني)**

**پيام هاي عمومي**

• اينكه مصرف مشروبات الكلي اثرات حفاظتي در سلامت دارد هيچ پايه علمي و تحقيقاتي ندارد .

• مطابق توصيه هاي سازمان جهاني بهداشت ميزان مجاز مصرف روزانه مشروبات الكلي صفر است .

• مطابق توصيه هاي سازمان جهاني بهداشت افرادي كه در حال حاضر مشروبات الكلي مصرف مي

كنند مي بايست مقدار آن را كم كرده تا ترك كنند .

**پيام هاي آماري**

• سالانه صدها نفر از هم وطنانمان در سنين مولد فقط به دليل مصرف مشروبات الكلي تقلبي، جان خود را از دست دادند.

• سالانه ده ها هزار راننده به خاطر مصرف مشروبات الكلي در حين رانندگي جريمه شده اند ، كه چه بسا ممكن بود مسبب تصادف

و مرگ خود و ديگران باشند

• حوادث رانندگي درمصرف كنندگان مشروبات الكلي بيشتر است.

**اثر بر سلامت جسمي**

• مصرف مشروبات الكلي با تاثير بر مغز موجب تغييرات رفتاري و خلقي مخرب مي شود .

صفحه

3|

• مصرف مشروبات الكلي با تاثير بر مغز مانع از تمركز و تفكر شفاف مي شود

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

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

• مصرف مشروبات الكلي با تاثير بر پانكراس موجب التهاب و ضعف شديد آن مي شود .

• مصرف مشروبات الكلي عامل خطر بزرگي براي سرطان هاي ناحيه سرو گردن و مري است .

• مصرف مشروبات الكلي از علل اوليه سرطان كبد محسوب مي شود

• مصرف مشروبات الكلي خظر سرطان پستان را در زنان بالا مي برد

• مصرف مشروبات الكلي با افزايش خظر سرطان هاي روده بزرگ همراه است

• مصرف مشروبات الكلي باعث كاهش ايمني بدن شده و آن را مستعد عفونت هاي مختلف مي كند .

• مصرف مشروبات الكلي يكي از عوامل خطر ناباروري است .

• مصرف مشروبات الكلي كنترل بيماري ديابت را دچار مشكل كرده و عوارض آن را تشديد مي كند .

• مصرف مشروبات الكلي آثار مخرب و جبران ناپذيري بر سلامت جنين و كودك دارد .

**اثر بر سلامت رواني**

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

• شواهد علمي نشان داده است كه مصرف الكل به تدريج باعث فراموشي و اختلال شخصيت مي شود.

• مصرف مشروبات الكلي به تدريج با اثر بر سروتونين مغز باعث افسردگي مي شود .

• مصرف مشروبات الكلي با اثر بر مغز باعث از دست دادن حافظه مي شود .

• مصرف مشروبات الكلي با اثر بر مغز عامل خطري براي طيفي از اختلالات رواني از افسردگي تا خودكشي هست

• مصرف مشروبات الكلي بر خلاف تصور عمومي اختلال اضطرابي را افزايش مي دهد .

• مصرف مشروبات الكلي سلامت جنسي فرد را به خطر مي اندازد .

**اثر بر سلامت اجتماعي**

• آيا مي دانيد با مصرف الكل به تدريج از محيط كار طرد مي شويد ؟

• آمارها نشان مي دهد، جرم و جنايت در گروه مصرف كنندگان الكل و مواد مخدر بيشتر است.

• پرونده هاي دادگاه هاي خانواده نشان مي دهد كه وابستگي به مصرف الكل يكي از عوامل تضعيف بنيان خانواده و طلاق است.

• مصرف مشروبات الكلي بر كيفيت فرزندپروري تاثير مي گذارد .

• مصرف مشروبات الكلي خشونت خانگي را افزايش مي دهد .

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

• معنويت بر دوري از مصرف مشروبات الكلي تاثير دارد به عبارت ديگر افراد معنوي از مصرف مشروبات الكلي دوري مي كنند.

• شواهد نشان داده كه كساني كه باورهاي ديني قوي دارند از رفتارهاي توصيه شده ديني از جمله مصرف مشروبات الكلي دوري\_\_

**ب) مشروبات الكلي از نظر قرآن**

: مصرف مشروبات الكلي از نظر قرآن حرام است ولي اين حرمت طي دو مرحله صورت گرفت ( 1

**تحريم تدريجي**: از آنجايي كه شرابخواري و ميگساري در زمان جاهليت و قبل از اسلام فوق العاده رواج داشت و به صورت

اصول روانشناختي و » يك الگوي رفتاري نابهنجارعمومي در آمده بود، پر واضح است كه اگر اسلام مي خواست بدون رعايت

با اين بلا و معضل عمومي به مبارزه برخيزد ممكن نبود. بنابراين از روش تحريم تدريجي براي ريشه كن كردن ،« اجتماعي

ميگساري، استفاده كرد ؛به اين ترتيب كه نخست در برخي از سوره هاي مكي، اشاراتي به زشتي اين كار نمود. چنانكه در **آية**

از ميوه هاي درخت » **67 سوره نحل** مي فرمايد: **منَ الثَّمرات اَلنَّخيلُ و الْاَعناب تَتَّخذُونَ منْه سكْراً و رِزقاً حسناً**

كه در اينجا، مسكرات را درست در مقابل روزيهاي پاك (رزقاً حسناً) « نخل و انگور، مسكرات و روزيهاي پاكيزه فراهم مي كنيد

قرار داده است و آن را يك نوشيدني ناپاك و آلوده شمرده است.

در مرحلة دوم **دستورسخت تري** در زمينه منع شرابخواري نازل گشت تا افكار را براي تحريم نهايي آماده تر سازد. بدين شكل كه گروهي

از اصحاب خدمت پيامبر گرامي اسلام آمدند؛ عرض كردند: حكم شراب و قمار را كه عقل را زايل، و مال را تباه مي كند، بيان فرمائيد.[ 2] در

**يسئَلُونَك عنِ الخَمرِ والْميسرِ قُلْ فيهما اثْمكَبيرٌ ومنافع للنّاسِ و »** : اين هنگام آية 219 سورة بقره نازل شد كه مي فرمايد

يعني دربارة شراب و قمار از تو سؤال مي كنند، بگو: در آنها گناه بزرگي است و منافعي (از نظراقتصادي) براي **«. اثْمهما اَكْبرُ منْ نَفْعهِما**

مردم دارند (ولي) گناه آنها از نفع آنها بيشتر است.

تذكر اين نكته لازم به نظر مي رسد كه منافع شراب براي آن بود كه بخشي از درآمدهاي اقتصادي آن افراد را همين شراب تأمين مي كرد .

در مرحلة بعد به دنبال آن در آية 43 سورة نساء**يا اَيها الَّذينَ امنُوا لا تَقْرَبوا الصلوة و اَنْتُم سكاري حتّي تَعلَموا ما تَقُولُونَ** به مسلمانان صريحاً دستور داده شد كه در حال مستي هرگز نماز نخوانند تا بدانند با خداي خود چه مي گويند. البته مفهوم اين آيه، آن نبود كه

در غير حال نماز، نوشيدن شراب مجاز بود، بلكه برنامه همان برنامة تحريم تدريجي و مرحله به مرحله بود.

و سرانجام با آشنايي مسلمانان به احكام اسلام و آمادگي فكري آنها براي ريشه كن ساختن اين مفسده بزرگ اجتماعي، دستور نهايي، با

**يا** » : صراحت كامل و بيان قاطع كه حتي بهانه جويان هم نتوانند به آن ايراد بگيرند، نازل گرديد. و آن آيه 90 سورة مائده بود كه مي فرمايد

يعني اي « **اَيها الَّذينَ امنُوا انَّما الْخَمرُ والْميسرُ و الْاَنْصاب و الْاَزلام رِجس منْ عملِ الشَّيطنِ فَاجتَنبوه لَعلَّكُم تُفْلحونَ**

كساني كه ايمان آورده ايد شراب و قمار و بتها و ازلام (كه يك نوع بخت آزمايي بوده) پليدند و از عمل شيطانند از آنها دوري كنيد تا رستگار

معلوم « فَاجتَنبوه » شويد.در اين آيه با تعبيرات گوناگون ممنوعيت اين كار مورد تأكيد قرار گرفته است و كمال قاطعيت اين تحريم از كلمة

« ننوشيد » مي شود چرا كه اجتناب، مفهومي رساتر از نهي دارد. زيرا معني اجتناب، فاصله گرفتن و نزديك نشدن است كه به مراتب از جملة

رساتر است.\_\_