

## نبود آمار قطعی مصرف کنندگان مشروبات الکلی در یزد؛

# الکل‌سیسم؛ معضلی که زیر سایه انگار جان می گیرد



ازدواج را یکی از راه های فرار از الکل می دیدیم. می گفتیم من داماد شوم، خوب می شوم اما نمی توانستم خانواده را راضی کنم که برایم به خواستگاری بروند.

دخترعمویی داشتم که از ترس اینکه ازدواج کند، خودم دوبار تنها به خواستگاریش رفتم، بالاخره ازدواج کردیم اما باز هم مصرف قطع نشد و کار به جایی رسید که قطع مصرف و کمپ رفتن های متعدد، باعث شد همسر مرا ترک کند، خانواده ام ابتدا به من کمک می کردند اما آن ها هم خسته شدند و برای من، همین طرد شدن از طرف خانواده و همسر انگیزه ای شد که بخوام درمان شوم

مریم دره شبیری - بخش نخست

هیچ آمار قطعی درباره تعداد افرادی که در یزد مشروبات الکلی مصرف می کنند، در دست نیست و گزارش ها تنها مستند به مراجعات الکلی ها به مراکز درمانی است. در حالی که بسیاری به دلیل ترس از عواقب قضایی نوشیدن الکل، حتی به این مراکز هم مراجعه نمی کنند و محدودیت های قانونی و تابوهای فرهنگی، باعث شده بسیاری از مصرف کنندگان در خلوت و پنهانی، الکل مصرف کنند.

روند صعودی مصرف الکل در سالهای اخیر در کنار کاهش بازه سنی مصرف کنندگان و عدم ارائه آمار شفاف از این آسیب اجتماعی، برنامه ریزی در این امر و روند آگاهی بخشی به جامعه را دچار مشکل کرده است. در حالی که پذیرش مسئله، می تواند منجر به تدوین راهکارهای موثر و پایدار برای کاهش یا پیشگیری از الکل‌سیسم باشد؛ حذف داده های اطلاعاتی و انکار موضوع، در سالهای آینده، فاجعه به بار خواهد آورد.

اعتبار به الکل در جامعه، درمان مشخصی ندارد و گفتگو با بهبودیافتگان الکل، نشان می دهد هر الکل با روشی متفاوت از دیگری ترک می کند. اما در سال های گذشته، انجمن الکی های گمنام در کشور و تابع در یزد، برای کمک به الکی ها در پایداری و دوام ترک تشکیل شده است که با برگزاری جلسات تلاش می کند در مسیر هوشیاری آن ها قدم بردارد و تا به حال نتایج رضایت بخشی از فعالیت این انجمن از سوی بهبود یافتگان الکل، گزارش شده است.

انجمن الکی های گمنام در یزد، در ۲۰ تیرماه ۱۳۸۴ در کتابخانه شرکت پزیداف، فعالیت خود را آغاز کرده است و هم اکنون به عنوان ناحیه ۶ الکی های گمنام ایران، فعالیت می کند.

حسین - ط که از اولین های این انجمن در یزد است، درخصوص نحوه شروع فعالیت انجمن می گوید: در ابتدای کار، تعداد کمی از الکی های بهبودیافته و کسانی که مصرف افراطی داشتند، کنارهم جمع می شدند و تجربه و احساساتشان را به اشتراک می گذاشتند. آن زمان به دلیل محدودیت فضای اطلاع رسانی، الکی های بهبود یافته در استان های دیگر که این فعالیت را زودتر از یزد شروع کرده بودند، به اینجا می آمدند و تجربیاتشان را در اختیار انجمن می گذاشتند یا ما به شهرهای دیگر می رفتیم. تا اینکه اعضاء کم کم زیاد و انجمن مجبور به ناحیه بندی شد.

وی با اشاره به اینکه عضویت در انجمن الکی های گمنام، داوطلبانه و تنها لازمه عضویت در آن، تمایل به ترک الکل است، عنوان می کند: در حال حاضر ۲۰ گروه الکی گمنام در یزد تشکیل شده است که هر هفته ۱۶ ساعت جلسه در تمام نقاط استان، برگزار می کنند و در هر جلسه ۱۰ تا ۱۰۰ نفر عضو، از هر قشر و تحصیلاتی حضور دارند.

حسین در خصوص چگونگی برگزاری این جلسات می گوید: هر کسی به انجمن بیاید اولین کاری که می کنیم، بدون قضاوت و بی موعظه، او را در آغوش می گیریم. داستان زندگی خودمان را برایش می گوئیم و با زبان خودش یا او حرف می زنیم. درباره ۱۲ قدم بهبودی صحبت می کنیم و تجربه ها و احساسات خود را با هم به اشتراک می گذاریم. در انجمن، به صحبت های همدیگر گوش می کنیم، با هم همراهی و همدلی داریم و رفیق هستیم. گاهی در این مسیر از ما سوءاستفاده هم می شود، اما جنس بیماری الکلسم را می شناسیم و آن را بخشی از کار می دانیم.

وی ادامه می دهد: انجمن نه به جایی وابسته است نه بودجه ای برایش تعیین شده و هزینه مکان، پذیرایی، اطلاع رسانی و... از طریق سید خودگردان در هر گروهی تامین می شود. مشخصات هویتی افراد برایمان مهم نیست. در مسائل پزشکی و سم زدایی، دخالتی نداریم و کار انجمن بعد از سم زدایی و ترک شروع می شود.

حسین با تایید کاهش بازه سنی مصرف کنندگان در سال های اخیر، اظهار می کند: در دهه های گذشته، بازه سنی اعضا در جلسات AA، ۲۰ سال و بالاتر بود و ما جوان های گروه

بودیم اما در چند سال اخیر ما اعضایی داریم که وقتی برای ترک می آیند، ۱۶ یا ۱۷ ساله هستند.

وی که خودش نیز سابقه مصرف الکل دارد، با بیان اینکه به دنبال تجربه متفاوتی در زندگی بودم، بیان می کند: از ۱۰ سالگی به صورت جسته گریخته، الکل و مخدر گل مصرف می کردم و بعدها که بزرگتر شدم، مخدرهای دیگری هم در کنار الکل مصرف می کردم و کم کم مصرف فتنی، جایش را به اعتیاد و اجبار در مصرف داد. حسین دلیل اعتیاد را فرار از مسئولیت و عدم پذیرش مشکلات و موضوعات حل نشده، می داند: الکل، برای یک معاد به عنوان مسکن عمل می کند و مشکل به طور موقت حل می شود. در دوران لوکس مصرف هم لذت دارم اما بعد از مدتی، لذتش را از دست می دهم و بعد از آن، راهی جز مصرف نیست.

وی در پاسخ به پرسشی در خصوص چگونگی درمان و ترک الکل، عنوان می کند: من از همان سال های ابتدایی مصرف، درمان را شروع کردم. یک روز با قسم و آیه می گفتم لب به الکل نمی زنم. یک روز با داروهای طب سنتی که مادرم می گفت، به دنبال درمان بودم. حتی طب سوزنی را هم امتحان کردم. دوبار به بیمارستان رفتم تا خونم را عوض کنم که مبلغ ۸۵۰ هزار تومان را بیست و دوسال پیش از من گرفتند که هزینه دو سال مواد مصرفی ام بود. هزینه می کردم چون دنبال راهی می گشتم تا پاک شوم اما هیچ کدام فایده ای نداشت. پزشک و روانپزشک نمی توانستند مشکلی از الکی ها حل کنند چون دردی که ما کشیده ایم، را نکشیده اند. شاید در بحث علمی از ما جلوتر باشند و اجزای تشکیل دهنده این بیماری را بشناسند، اما باز هم درستی از این موضوع ندارند.

حسین معتقد است اعتیاد بیشتر از اینکه فیزیکی باشد، ذهنی است: یک بار دوستانم آمده بودند تا مرا در خانه ترک بدهند. شب سوم بود. سردرد، بدن درد و لرز، من را عاجز کرده بود. هرچه التماس می کردم که به من دارویی بدهند، قبول نمی کردند. به یکی از آن ها گفتم فقط به من یک قرص بده تا بخوابم، سه شبانه روز نخوابیده ام. او رفت و با یک قرص برگشت و آن را در دهانم گذاشت و گفت میخوام قسم راست باشم که چیزی دست ندادم. ام من تا صبح خوابیدم. بعد که او تشکر کرد، گفتم من فقط نصف لب به تو دادم! اما همان برای من نشئه گی داشت.

وی با عنوان اینکه خودم آخرین نفری بودم که فهمیدم یک معاد به الکل، اضافه می کند: خانواده و مردم می دانستند، اما خودم نمی پذیرفتم. بعد از اعتیاد به الکل، همیشه به دنبال تنهایی و جای تاریک می رفتم تا نور توی چشمم نیفتد و شب ها توی تاریکی مطلق، توی جوی آب می خوابیدم یا اینکه زن و بچه ام بودند، اما دوست نداشتم به خانه بروم.

حسین در خصوص عوارض جسمی الکل بر بدنش می گوید: بنم به خاطر مصرف افراطی الکل، دچار آلرژی شد و این حساسیت هرگز از بین نمی رود. من آخرین باری که به مرکز ترک اعتیاد رفتم، ۸۰ درصد ریه ام از بین رفته و بنم به شدت عفونی بود. وزنم را از دست داده بودم و جسمم از لاغری شدید فقط به درد کارآموزان پزشکی می خورد. مرا بر روی تخت گذاشته بودند و هیچکس امیدی به زنده بودنم نداشت. اینجا برای من آخر خط بود. همین چیز را به خدا واگذار کردم چون چاره ای جز تسلیم شدن یا مرگ نداشتم.

وی با اشاره به اینکه آن موقع مثل الان شبکه های مجازی و اطلاع رسانی نبود که با یک جستجوی ساده با بقیه الکی ها و گروه ها آشنا بشوی، عنوان می کند: برای نجات خودم دست به هر چیزی زده بودم. هرچایی که باید توهمین و تحقیر می شنیدم، رفته بودم اما نتیجه نداده بود. دوستی داشتم که آن زمان در تهران در

جلسات AA، شرکت می کردم. من را یک جلسه با خودش برد. یادم نمی رود حتی پول بسیار نداشتم و از سید خودگردان گروه، پول برداشتم و هیچ کس نگذاشت چرا. با خودم گفتم همه درمانی را امتحان کردم، این راه را هم بروم و خدا را شکر توانستم ۱۵ سال پاک بمانم.

حسین در پایان اظهار می کند: هیچ درمانی برای ترک الکل وجود ندارد. بیماری الکل‌سیسم مثل بیماری دیابت است. شما هیچ وقت خوب نمی شوید و فقط با پرهیز می توانید آن را کنترل کنید.

حسین - ف، یکی دیگر از الکی های یزد است که ۲۳ سال مصرف داشته و الان به گفته خودش، هوشیاری اش ۱۵ سال و ۹ ماه و ۱۴ روز است. او مصرف الکل را از ۱۵ سالگی شروع کرده است و دلش را اینطور توضیح می دهد: خلا روحانی و درونی داشتم. همیشه دوست داشتم خودم را نشان بدم و در راس باشم. اوایل با مصرف الکل، بهتر درس می خواندم، بهتر ورزش می کردم و بیشتر دیده می شدم. بعدها الکل برایم کافی نبود و مواد مخدری مثل هروئین و گل هم می کشیدم. روزی ۱۲ گرم تریاک و شیره به صورت خوراکی مصرف می کردم و سال های آخر، در کنار الکل زیاد، مصرف قرص هم داشتم. تا اینکه این مصرف به قدری زیاد شد که خانه نشینم کردم. روزهای اول پنهانی مصرف می کردم. ولی بعدها دیگر نمی شد پنهانش کرد. وقتی برای بار آخر، قطع مصرف کردم، وزنم ۴۶ کیلو و ریه ام کاملاً دچار مشکل بود حتی الان هم نمی توانم ورزش کنم و تنفسم مشکل دارد.

حسین - ف ادامه می دهد: ازدواج را یکی از راه های فرار از الکل می دیدم. می گفتم من داماد شوم، خوب می شوم اما نمی توانستم خانواده را راضی کنم که برایم به خواستگاری بروند. دخترعمویی داشتم که از ترس اینکه ازدواج کند، خودم دوبار تنها به خواستگاریش رفتم، بالاخره ازدواج کردیم اما باز هم مصرف قطع نشد و کار به جایی رسید که قطع مصرف و کمپ رفتن های متعدد، باعث شد همسر مرا ترک کند. خانواده ام ابتدا به من کمک می کردند اما آن ها هم خسته شدند. مرا رها کردند و برای من، همین طرد شدن از طرف خانواده و همسر انگیزه ای شد که بخوام درمان شوم.

وی اضافه می کند: سال ۸۱ بیمارستان تفت خوابیدم و ۴۸۰ هزار تومان که آن زمان پول یک ماشین صفر بود، از من گرفتند تا خونم را عوض کنند. فایده ای نداشت. مدتی به مرکز تزی سی می رفتم و هر روز به من متادون وصل می کردند، به مدت ۶ ماه تحت درمان دارویی بودم اما جوابی نگرفتم. به حالت دعوا، پیش روانپزشک مرکز رفتم که چرا خوب نمی شوم و او به من گفت تا حالا جلسه الکی ها رفتی؟ حرفش روی من تأثیر داشت و جلسات را شروع کردم.

حسین - ف می افزاید: ۲۱ سال است که با انجمن آشنا هستم اما پاکی من برای ۱۵ سال است. ۶ سال اول، چند جلسه می رفتم و تا پولی دستم می آمد، می توانستم کار کنم یا رابطه هایم خوب شده بود، جلسه را رها می کردم و دوباره به الکل برمی گشتم. تا جایی که قبول کردم بیماری الکلسم دارم. الان حداقل هفته ای ۴ جلسه می روم و تا زمانی که جلسه رفتن را ادامه می دهم و کمک می کنم تا الکی های دیگر هم ترک کنند، هوشیارم ادامه دارم.

مصرف کنندگان الکل، پیش از ورود به جلسات انجمن الکی های گمنام، یک راه نرفته دیگر هم دارند و آن قطع مصرف الکل است. یکی از وجه تمایز اعتیاد به الکل با دیگر مخدرها این است که الکی ها نمی توانند در مراکز و کمپ های ترک اعتیاد، قطع مصرف کنند.

.....ادامه دارد