

## مشكلة شرب الخمر : متى يتجاوز الأمر الحدود؟

### حقائق سريعة

الإفراط في شرب الخمر ليس مجرد مشكلة تتعلق بفئتين في الثانوية يحتفلون حول برميل جعة، أو براشدين من الطبقة المتوسطة يتجرعون المزيد من كؤوس المارتيني. تشير التقديرات بأن هناك ثلاثة ملايين أمريكي فوق سن الستين يعانون من سوء استخدام الكحول. ولدى ما يقارب ثلثي شاربي الخمر هؤلاء قصة سابقة في إدمان الكحول قبل بلوغهم سن الخمسين. أما الثلث الباقي فيتألف من أشخاص مسنين أدمنوا الكحول في وقت متأخر من حياتهم. وبالنسبة للرجال والنساء بسن الـ 65 فما فوق، يعتبر المعهد القومي لسوء استخدام الكحول ( National Institute on Alcohol Abuse ) أن شرب كأس واحدة من الخمر في اليوم الواحد هو الكمية القصوى التي يمكن اعتبارها شرباً "معتدلاً" للكحول. ومن المحزن أن الأرامل فوق سن الـ 75 لديهم أعلى نسبة إدمان كحول في هذا البلد. إن الملل والوحدة والعزلة هي العوامل الرئيسية في مشاكل معاقرة المسنين للخمر. ويميل الناس أكثر مع تقدمهم في العمر إلى الإصابة بأكثر من مشكلة صحية، والكثير من حالات استقبال المسنين في المشافي لها علاقة بالكحول. فالأمريكيون الذين يدخلون المشافي بسبب مشاكل صحية متعلقة بسوء استخدام الكحول هم أكثر من الذين يدخلونها بسبب الأزمات القلبية.

إن مشكلة شرب المسنين للخمر شديدة الخفاء، ويُقدَّر بأن نسبة تصل إلى ثلث مجمل الأطباء لا يشخصون المشكلة بشكل صحيح. وبشكل عام، يحجم الأشخاص المكلفين بالعناية وأفراد العائلة والأصدقاء عن مواجهة الشخص المسنِّ بمعاقرته للخمر وسوء استخدامه لها. فهم يخشون أن يغضب المسنِّ أو أن ينفي وجود المشكلة. ويمكن للمسنِّين الذين لديهم مشكلة شرب الخمر أن يكونوا على قدر عالٍ من الإلتقان في إخفاء هذه المشكلة. فهم شاربون فرديون يشربون عادة في بيوتهم، على نقيض الشاربيين الفتيان الذين قد يشربون علناً لدرجة الثمالة أو يصبحون عنيفين تجاه الآخرين.

### العواقب الصحية والتأثيرات العقلية لشرب الكحول

يبطئ الإفراط في شرب الخمر نشاط الدماغ، وهو يعيق التوقد الذهني والمقدرة على الحكم وتنسيق الحركة وزمن ردة الفعل. وينشأ خطر متزايد للسقوط والإصابة بكسور وعظام مهشمة. كما يمكن للإفراط في شرب الخمر أن يسبب أضراراً مستديمة في الدماغ والنظام العصبي المركزي. ويمكنه أن يقلص المهارات الفكرية ومقدرة الشارب المفرط على الاعتناء بنفسه. كما يمكن أن تصاب أعضاء حيوية، كالكبد والقلب والكلية والمعدة، بأضرار. ويمكن لأعراض الإفراط في شرب الخمر أن تشبه (اضمحلال الذاكرة): وهي النسيان وقلّة الانتباه والاضطراب. ويعاني المرضى المدمنون من اضطراب في النوم والأرق وعدم الراحة وحتى الاكتئاب. والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ويفرطون في الشرب معرضون لخطر عدم استقرار وضعيتهم أو سوء علاجه. كما تؤدي استعاضة الحريرات الآتية من الأنواع الأربعة للطعام بالحريرات المشتقة من الكحول إلى مشاكل ناتجة عن سوء التغذية.

## العوامل المساهمة في الإدمان على الكحول

كل شخص لديه مشكلة في شرب الخمر له ظروفٌ فريدة خاصة أدت به إلى الإدمان. ومع ذلك، هناك عدد من العوامل المسوغة التي يمكنها أن تسبب إفراط المسنين في الشرب. ويمكن للتغيرات التي تطرأ على نمط الحياة، مثل الوضعية المهنية والعلاقات العائلية والحالة الصحية، أن تسبب للمسنين أماً نفسياً وجسماً عميقاً. وهناك الكثير من الأشياء التي يمكنها أن تساهم في مشكلة المسن في الشرب، بما فيها :

- **التقاعد** : يتلهم الكثيرون للتقاعد كي يستمتعوا بسنواتهم الذهبية من خلال نشاطاتهم الاجتماعية. ومع ذلك، هناك مسنون آخرون يعتبرون أن عملهم هو هويتهم الشخصية والمهنية على وجه السواء. وقد لا يكون لهؤلاء المسنين هوايات أو علاقات خارج نطاق العمل. لذلك تنتقل حياتهم بعد التقاعد من محيط بناء الى محيط غير بناء، وقد يصابون بالملل من جراء ذلك. كما سيجد آخرون أنفسهم في بيئات اجتماعية مختلفة تتيح مناسبات أكثر للشرب.
- **فقدان الأحبة** : سبق لكل منا أن سمع بـ "أعراض العش الفارغ"، حيث يغادر الأبناء البيت ليعيشوا حياتهم الخاصة، وقد لا يزور هؤلاء الأبناء والديهم بالقدر الذي يرغبه الوالدان. وقد يصعب جداً على الوالدين المسنين أن يعيشوا أو لادهم بعيداً جداً عنهم. وربما تموت الزوجة، وغالباً ما يموت الزوج أولاً، وهو ما قد يفسر نسب الإدمان الأعلى المشاهدة لدى الأرامل فوق سن الـ 75. وكلما كان المسنون متقدماً أكثر في العمر، كلما كانوا أكثر عرضة وحساسية للوحدة في الوقت الذي يرون فيه أصدقائهم يموتون. وعلى نقيض الأشخاص الأكثر شباباً الذين يبدعون الشرب مع أصدقائهم، فإن الشخص المسن يشرب غالباً لأنه وحيد. وتصبح زجاجة الخمر بالنسبة لهؤلاء الأشخاص الوحيديين "صديقهم الصدوق".
- **تراجع الصحة** : قد يستخدم الكحول من أجل إيقاف الألم الجسدي والنفسي الناتج عن فقدان القدرات البدنية. ويعاني الكثير من المسنين ألاماً مبرحة ومزمنة ويلجئون إلى الكحول كمسكن للألم.
- **الاعتراف بإدمان الكحول كمرض عائلي** : يؤثر إدمان الكحول على كل فرد في العائلة. فظهور أعراض الإدمان، مثل النسيان والعصبية والمشاكل الصحية، على أحد أفراد العائلة سوف ينعكس سلباً على العائلة برمتها. وسوف يعكس الإدمان الآليات المستقرة للعلاقات الطبيعية والسليمة في صلب العائلة.

## هناك مساعدة وأمل للمسنين الذين لديهم مشكلة في شرب الكحول

بإمكان العائلة والأصدقاء والعاملين في العناية الصحية أن يقدموا المساعدة لأي شخص يعتقد أنه ربما لديه مشكلة في شرب الكحول. وبإمكان أعضاء العائلة المعنيين حضور مجموعات دعم للمدمنين مثل مجموعة "Al-Anon" أو "Adult Children of Alcoholics" (الأولاد البالغين من المدمنين للكحول) كمصدر قيّم للمعلومات التربوية والدعم المعنوي. وقد قامت جمعية "مدمني الكحول المجهولين الهوية" (Alcoholics Anonymous) بافتتاح اجتماعات يمكن حضورها لأي شخص يريد الحصول على المساعدة بخصوص مشكلة الشرب.

وهناك أيضاً برامج علاج للأشخاص الذين قد يحتاجون لمساعدة مكثفة ببناء أكثر لإيقافهم عن الشرب.

- **برامج إقامة داخلية للمريض** : يُقبل المريض في برنامج مصمم خصيصاً لمدة 3 إلى 9 أشهر أو أطول أحياناً. أما البرامج قصيرة الأمد فهي تستقبل المرضى غالباً لمدة 10 أيام إلى 30 يوماً.
- **برامج المرضى الخارجيين** : يبقى الشخص مقيماً في بيته، غير أنه يحضر يومياً لقاءات وجلسات علاج منتظمة المواعيد.
- **مجموعات الدعم** : يحضر الشخص لقاءات مع أشخاص آخرين يعانون من مشكلة شبيهة من أجل تبادل الآراء والمعلومات والدعم. وتعتبر جمعية "مدمني الكحول المجهولين" (Alcoholics Anonymous) المثال الأول على هذه الطريقة في العلاج. ولسوء الحظ، لا تعرض هذه الجمعية إلا القليل من البرامج المصممة خصيصاً للمسنين.

### الحذر من إمكانية النكسة

حتى ولو دخل المدمنون في برامج تعافي من الإدمان وأكملوها، فهو ليس من غير المعتاد تراجع البعض منهم . وأحياناً يفيد تناول مشروب آخر واختبار نتائج هذا الخيار كتذكرة لهم أن الامتناع عن الكحول ضروري بسبب عجزهم عن مقاومته.

### الجمع بين العقاقير

إن الجمع بين العقاقير، مثل الكحول والمسكنات والحبوب المنومة وقاتلات الألم ومضادات الهيستامين، يمكن أن يكون غاية في الخطورة. ويمكن منع تبادل الفعل ما بين العقاقير والكحول إذا التزمت بالتالي :

- افهم بشكل كامل الإرشادات الخاصة بتناول الأدوية.
- اطلب من طبيبك توضيح أي شيء مبهم بالنسبة لك.
- أبلغ طبيبك أو الصيدلي عن أي وصفة تخصك مهما كانت، وعن الأدوية المتعارضة التي تتناولها.
- اسأل إذا كان هناك أطعمة يجب عليك تحاشيها أثناء أخذك للدواء.
- وطد علاقتك مع صيدلي أو مخزن أدوية وحيد.
- لا تغير أبداً مقدار الجرع أو توقف تناول الأدوية بدون استشارة طبيبك.
- اقرأ دائماً النشرة الطبية الخاصة بالدواء.

### أنت لست وحيداً

تذكر أن إدمان الكحول مرض يمكن علاجه بالمساعدة. إذا كنت أنت أو أحد أحبائك بحاجة للمساعدة، تذكر أنه يوجد عدد من الخيارات للعلاج والدعم متاحة لك. يمكنك أن تتكلم مع طبيبك الأساسي ليرشدك بالشكل الصحيح إلى الجهات المعنية. ويمكنك الحصول على أرقام هواتف الفروع المحلية لمجموعات " AI-Anon Family " و "مدمني الكحول المجهولين" (Alcoholics Anonymous). للوصول إلى جمعية "مدمني الكحول المجهولين" في ديترويت (Greater Detroit)، الرجاء الاتصال بالرقم 248-541-6565 أو بالموقع [www.aa.org](http://www.aa.org) على الإنترنت. ويمكن الوصول إلى جمعية " AI-Anon " بالاتصال بالرقم 313-242-0300 أيام الإثنين من الساعة 11 صباحاً إلى الساعة 7 مساءً، وأيام الثلاثاء من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 5 مساءً، وأيام الأربعاء من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 5 مساءً. كما يمكنك



أيضاً الاتصال بالمعهد الوطني لسوء استخدام الكحول ( National Institute on Drug Abuse ) على الخط الساخن 1-800-662 HELP.