



## هوامش

يحدث إدمان الكحول عندما يصبح جسم الشخص معتمداً على وجود كميات من المشروبات في جسمه، التي تسيطر على جوانب حياته، وليس العلاج أمراً سهلاً ويخضع أيضاً لعوامل نفسية



القيود على التسويق أداة الأكلر فاعلية للحد من أضرار الكحول (كريستيان إيليا/ Getty)

## الإقلاع عن الكحول معركة جسدية ونفسية تستدعي تدخلات فعّالة

للدكتور كاتيا يوسف

أجل تقديم خدمات لأشخاص يعانون من أمراض الكبد أو معرضين لها، وهي تلفت إلى الدور الحيوي الذي يلعبه متخصصو الرعاية الصحية في دعم الأفراد خلال تعافيتهم من إدمان الكحول، خصوصاً عندما تتعرض صحة الكبد لخطر، ومن أهم وسائل المساعدة توفير بيئة خالية من الأحكام، كي يشعر المرضى براحة، ومناقشة استهلاكهم الكحول بصراحة، وتضيف: «يوصي المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية بإجراء فحص لتلوث الكبد أو فحص لمرونته لدى أشخاص بشريون كميات كبيرة من الكحول (أكثر من 50 وحدة للرجال و35 وحدة للنساء)، وتشمل الفحوصات مراحل مبكرة قد تسمح بتغيير العادات ووقفها، لكن العديد من المرضى في المملكة المتحدة يواجهون صعوبة في الوصول إلى هذه الفحوصات»، وتشير إلى أن وضع علامات واعتماد الحد الأدنى لتسعير الوحدات وترخيص الكحول والقيود المفروضة على تسويق الكحول من أكثر الأدوات فعالية في الحد من أضرار الكحول.

من جهتها، تقول سيوبهانا هنا، من خدمات الاتصالات العليا لدى منظمة الكبد الخيرية البريطانية، لـ «العربي الجديد»: «يملك الكبد قدرة فريدة على تجديد خلاياه، ما يعني أن التوقف عن تناول الكحول أو تقليل استهلاكه يمكن أن يساعده على الشفاء». تتابع: «مرض الكبد قاتل وصامت، وتزداد معدلات الوفيات بسبب أمراض الكبد في المملكة المتحدة، إذ سجل أكثر من عشرة آلاف حالة وفاة سنوياً تعادل نحو 27 حالة يومياً. وقد تضاعفت معدلات الوفيات أربع مرات خلال الأعوام الخمسين الماضية».

### باختصار

قد يواجه مدمنو الكحول أعراضاً حادة مثل الهذيان الارتعاشي والهوسات والارتباك وزيادة معدل ضربات القلب، ما يستدعي عناية طبية فورية

لا ينشأ الإدمان من العدم بل ينتج غالباً من تجارب صادمة في الماضي أو ضغوط حالية

من بين التدخلات الفعّالة تطبيق الحد الأدنى لتسعير الوحدات الذي يقلل توفر المشروبات الرخيصة والقوية

في جمعية الكبد الخيرية في بريطانيا، لـ «العربي الجديد»: «الكحول هو السبب الرئيسي لوفيات أمراض الكبد في المملكة المتحدة، وهناك اعتقاد خاطئ شائع بأن مدمني الكحول يعانون وحدهم من تلف الكبد، لكن أكثر من واحد من كل خمسة أفراد يستهلكون الكحول حالياً بطريقة يمكن أن تعرض الكبد لخطر». تتابع: «تلعب الضغوط الاجتماعية والثقافية دوراً مهماً في جعل الإقلاع عن الكحول أو تقليص استهلاكه أمراً صعباً، علماً أن تناولها أصبح مقبولاً بشكل متزايد في ثقافتنا سواء كانوا في المنزل أو خارجه». تضيف: «يعيش الناس في مجتمع يشجعهم على شرب الخمر بمستويات تعرض صحتهم للخطر، وهناك في الوقت نفسه وصمة عار ثقافية تمنع الناس من التحدث عن ذلك والحصول على المساعدة التي يحتاجونها».

وتشير فانيسا إلى أن «جمعية الكبد البريطانية دعت الحكومة إلى تقديم استراتيجية شاملة للكحول، واتخاذ تدابير مشتركة للصحة العامة لمعالجة القدرة على تحمل تكاليف الكحول والترويج له وتوفيره من أجل الحد من تأثيره الضار. وتعتمد الجمعية على تبرعات تصل إلى موقعها الإلكتروني من

بالإدمان من أجل مساعدة الأفراد على مواجهة الصعوبات التي دفعتهم إلى استخدام الكحول وسيلة للتألم». يضيف: «لا يوجد حتى الآن فهم كامل لأثار زيادة توفير الكحول عبر الإنترنت، لكن تيسير الحصول عليها يمكن أن يزيد من معدلات الاستهلاك والأضرار».

ويؤكد الحاجة إلى مزيد من البحث للحصول على صورة أكثر وضوحاً، مشدداً على ضرورة وضع ضوابط صارمة لضمان عدم وصول الكحول إلى الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً، من خلال فرض آليات صارمة على الشركات التي تباع المشروبات الكحولية عبر الإنترنت. ومن بين التدخلات الفعّالة في السنوات الأخيرة، يشير ميسيل إلى «تطبيق الحد الأدنى لتسعير الوحدات (MUP) في اسكتلندا وويلز الذي ألزم السلطات بتحديد حد أدنى لسعر بيع الوحدات الكحولية، ما قلل توفر المشروبات الكحولية الرخيصة والقوية التي يميل الأشخاص المعتمدين على الكحول إلى تناولها». ويرى ميسيل أن «هذا الإجراء يجب أن يُطبق على نطاق واسع في أنحاء المملكة المتحدة نظراً إلى فعاليته في الحد من أضرار الكحول على المجتمعات». من جهتها، تقول فانيسا هيبيديتش، مديرة الاتصالات والسياسة

يتطلب الإقلاع عن الكحول نهجاً مدروساً لتجنب المضاعفات الخطيرة، خصوصاً لأولئك الذين سبق أن استهلكوا كميات كبيرة فترات طويلة. بعد اليوم الأول من التوقف عن شرب الكحول، يبدأ الجسم في التخلص من السموم تمهيداً لتعافي الكبد، لكن قد تكون أعراض الانسحاب مزعجة مثل التوتر والرغبة الشديدة بتناول المشروبات. ومع مرور الأيام، تتحسن الحالة الجسدية والنفسية تدريجياً، لكن بعض الأفراد يمكن أن يواجهوا أعراضاً حادة مثل الهذيان الارتعاشي (حالة خطيرة تحدث نتيجة الانسحاب الحاد من الكحول بعد فترة طويلة من الإدمان، وتشمل أعراضها ارتعاشات شديدة وهلوسات وارتباك وزيادة معدل ضربات القلب)، ما يستدعي الحصول على عناية طبية فورية. يقول أندرو ميسيل، مدير منظمة «تغيير الكحول» في المملكة المتحدة، لـ «العربي الجديد»: «في إنجلترا لا ينشأ الإدمان من العدم، بل ينتج غالباً من تجارب صادمة في الماضي، أو ضغوط حالية. من هنا يجب التعامل مع مشكلة إدمان الكحول غير فهم العوامل النفسية المرتبطة

## وأخيراً

### عمّ تكتب والمجزرة جارية؟

نجوى بركات

إن كنت لن تكتب عن المجزرة الجارية لقتل البشر وتدمير الحجر، فعمّ سنكتب؟ إن كنت لا تحيد بعينيك عمّا يجري هناك طالما ما زال يجري تحت أعين العالم فرجة لا تحرك المشاعر، ولا تستفزّ المواقف، ولا تستدرّ الرضى، ولا حتى أدنى أمارات الرحمة، فالأمّ تراك ستنتظر؟

كلّ يوم، كلّ ساعة، كلّ ثانية، تجبر نفسك على مواصلة حياة تعرف، برغم مزاعمها ومحاولاتها كلها للمضي قدماً، أنّها مفخّخة وقابلة لأن تنفجر في دماغك في أي لحظة. نعم، هنالك ما يُسمّى «انفجاراً بالدماغ». اسأل «غوغل» عن عوارضه، وسيرد عليك: «صداع شديد، صرع، صعوبة في الكلام والنطق، صعوبة في البلع، صعوبة في الكتابة والقراءة». هذا كلّ ما تشعر به بشكل تصاعدي، ما أن تستفيق صباحاً وتنتظر لشاشة هاتفك حيث تراكمت أخبار الليل، ورُسمت في غفوتك خريطة جديدة من ردم ودم، تشعر به، الصداق الشديد الذي

يُبقى أجنافك مفتوحة على مشاهد الهول، عقاباً أو لعنة على ذنب تستجير الألهة أن تسامحك عليه، وأنت يقيناً لم ترتكبه. الرغبة بالتقيؤ على عجزك، على تخلي الجميع عنك، على من جعلك عالقاً على هذا الجسر المعلق مكسور الجانبين، غير سالك في الاتجاهين ومن الطرفين. الصعوبة في الكلام والنطق، في القراءة والكتابة، الأحرى استحالتها كما لو كانت تمريناً لكسح على الجري عذاباً خالصاً مفروضاً عليك بانتظام، أنت الذي كانت الكلمات لك درعاً، بيتاً، مبعداً أفرغ من ألهته وشوّه بالرسم والأكاذيب كلها. ثمّ ماذا لو كنت راغباً بالخرس وأجبروك على القول، على الإعلان عن موقفك، على إلقاء خطاب فارغة من أي مضمون، على قرع طبول حرب لا ناقة لك فيها ولا جمل، حرب سبق أن خبرتها وتركت فيها عمرك وروحك.

أنت لا تشعر أنك بخير، بل إنك تائه عن معنى أن تكون بخير، فحين يُذكر الخير أمامك، تغلق عينيك محاولاً البحث عمّا يمثله بعد، عن أي أثر له. أنت في هذه البقعة من العالم، تغلق عينيك على شرّ تصلي أن يكتفي

القدرُ به، فلا يرميك في اليوم التالي بما هو أشنع وأخطر منه. موتك لم يعد الشاغل، فأنت ميت ميت، بل هي حياتك التي تسرّبت من بين أصابع حفنة رمل باهتة صفراء، لا لون لها ولا ذاكرة، حفنة هباء تلعبها الريح لتذريها في عينيك وتزيد عمك عمى. وفي الفسحة الصغيرة التي تبقّت لك، بعدما تسقط خاسراً وباكياً ويائساً، تتكؤم فوق فراشك «السعيد» قفّة همّ، لكنك حين تبدأ تلج أرض النعاس

حين يُذكر الخير أمامك، تغلق عينيك محاولاً البحث عمّا يمثله بعد، عن أي أثر له

بعد شهقات قصيرة، وتثاؤب، تلي نحيباً، تتمهل عند العتبة قليلاً، فتحدّ ككفك تلامس الشرفش الدافئ الجاف، ويتهدّ لك أنّها تمسّ يد صبي أو فتاة بعمر الزهر، تلمس عليها بحنان، سائلاً الأصابع أن ترتخي والكف أن تستكين، مطمئناً ومهدداً وروايماً حكاية صغيرة جميلة، فيها أميرة وأمير، وقصور وورود، وطعام وألعاب وخضرة وضحك. أجل، نامي يا صغيرتي، ارقدي يا صغيري، أنت الآن في حضن الحياة، تحنو عليك السماء، ويحرسك العراء، نم، فالحياة أمّ ولو غابت حتّى حين، والحياة بستان ولو احترق، ففق أنّه سوف يُعشّب من جديد. لكنك، وبعد أن تنزل في بحيرة النوم، سوف تسمع الدمع يركض على الخدين، وتشعر بالرجفة تهزّ البدن الضعيف. وفي العتمة الحالكة، سوف ترى العينين المذعورتين الزائغتين اللتين لا تفهمان لمّ اختفى في لحظة كلّ شيء، بعد أن مادت الأرض، وزعقت السماء، والتهمت الحرائق البيت بما (ومن) فيه، وغطى الرماذ الأسنّ الوجوه والأجساد، فمحي معالم طريق العودة إلى الحياة.