

# التحليل الشامل لتقليل مخاطر استخدام المواد المخدرة والمهلوسة

داخل سياقات المجتمع الكويري المصري



# الفهرس

1	الفهرس
4	مقدمة
5	تنويه
6	أنواع المخدرات وخصائصها
6	الكريستال ميث
6	التأثير والجرعة
7	أعراض الانسحاب بعد انتهاء المفعول
8	الإكستاسي (MDMA)
8	التأثير والجرعة
8	أعراض الانسحاب بعد انتهاء المفعول
9	الكيتامين (Ketamine)
9	التأثير والجرعة
9	أعراض الانسحاب بعد انتهاء المفعول
10	الأسيد (LSD)
10	التأثير والجرعة
11	أعراض الانسحاب بعد انتهاء المفعول
12	الچي
12	التأثير والجرعة
13	أعراض الانسحاب بعد انتهاء المفعول
14	الماجيك مشروم/شرومز (Magic Mushrooms)
14	التأثير والجرعة
15	أعراض الانسحاب بعد انتهاء المفعول

# الفهرس

16	المخدرات والصحة الجسدية
17	الحد من مخاطر الكريستال ميث (Crystal Meth)
18	الحد من مخاطر الإكستاسي (MDMA)
19	الحد من مخاطر الكيتامين (Ketamine)
20	الحد من مخاطر الأسيدي (LSD)
21	الحد من مخاطر الـجي (GHB)
22	الحد من مخاطر الشرومز (Magic Mushrooms)
23	قواعد الحد من مخاطر المخدرات الأربعة عشر
31	جدول الخلط و التفاعل بين المخدرات شائعة
32	المخدرات والصحة النفسية
33	دوافع الكويريين/ات النفسية والاجتماعية لاستخدام المواد المخدرة والمهلوسة
34	الشعور بالوحدة والمخدرات
35	اقتراحات للتغلب على آثار الوحدة في مرحلة التعافي
36	الجنس والمخدرات
37	ضغط الأقران (الضغط المجتمعي من المحيطين)
38	أنواع ضغط الأقران
39	طرق مواجهة ضغط الأقران
40	دعم المستخدم من دوائر الدعم المحيطة
44	موارد المساعدات النفسية المتاحة

# الفهرس

47	المخدرات والقانون المصري
48	أولاً: جرائم المخدرات والكحول وعقوباتها
48	جريمة استخدام وحياسة المخدرات
48	حياسة المخدرات بقصد الاتجار
49	جريمة الاستخدام والاتجار بالمخدرات
	جريمة الشكر البين
	50
	ثانياً: الإجراءات المرتبطة
52	بجرائم المخدرات والكحوليات
52	من لهم/ن الحق في القبض والتفتيش
52	حالات التفتيش والقبض على الأشخاص
53	حالة التلبس
53	شروط التلبس
56	ثالثاً: إجراءات تنظيم الحفلات
58	المراجع والمصادر العلمية والبحثية

# الدليل الشامل

## لتقليل مخاطر استخدام المواد المخدرة والمهلوسة داخل سياقات المجتمع الكويري المصري

### مقدمة:

في السنوات الأخيرة، شهدت مصر، وبشكل خاص المجتمع الكويري المصري، زيادة ملحوظة في استخدام أنواع معينة للمواد المخدرة والمهلوسة في سياقات مختلفة. حيث استخدامات هذه المواد لها تأثيرات عميقة على الفرد والمجتمع، وتشكل تحديًا كبيرًا للسلامة والصحة العامة.

يأتي هذا الدليل لتسليط الأضواء على ذلك الأمر الهام والمقلق، ولتقديم دليل شامل لتقليل مخاطر استخدام المواد المخدرة والمهلوسة في المجتمع الكويري المصري. يهدف هذا الدليل إلى رفع وعي الأفراد حول تقليل مخاطر الاستخدام والإفراط فيه وتأثيرات هذه المواد المخدرة على الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية.

يعتبر رفع الوعي حول الحد من مخاطر استخدام المواد المخدرة والمهلوسة أمرًا هامًا للحد من أضرار الاستخدام والإفراط فيه والتي قد تؤدي إلى فقدان أفراد المجتمع الكويري حياتهم/ن. كما أن توفير المعرفة والمعلومات للأفراد يمكن أن يساعد في تمكينهم/ن من اتخاذ قرارات واعية ومسؤولة تضمن حقهم/ن الأصيل في الحفاظ على صحتهم/ن وسلامتهم/ن العامة مع استخدام هذه المواد المخدرة وتجنب المخاطر التي تنتج عنها.

**CAUTION**

**تنويه**

لا تدعو منظمة بداية لاستخدام المخدرات الغير مشروعة أو تشجع على استخدامها. حيث تعمل المنظمة على تعزيز وعي الأفراد بحقهم/ن في الحصول على المعلومات الكافية عند اعترامهم/ن استخدام المواد المخدرة والمهلوسة، والتي قد يكون تأثيرها خطير للغاية صحياً واجتماعياً وقد تؤدي لفقدان الأفراد من المجتمع الكويري حياتهم/ن في حالات الاستخدام أو الإفراط. والطريقة الوحيدة لتجنب هذه الأضرار هي عدم استخدام المخدرات.

يعرض الدليل نتائج بحثية وعلمية موثقة وأيضاً آراء وتجارب شرائح من المستخدمين/ات عن طريق استجابتهم/ن لاستطلاعات أجرتها المنظمة، وأيضاً نتائج إجتماعات نقاشية بؤرية مع متخصصين/ات وأفراد من المجتمع الكويري المصري أثناء مراحل إعداد الدليل.

يرجى ملاحظة أنه لا يمكن لأي قدر من التخطيط والرعاية أن يضمن حصولكم/ن على تجربة آمنة أو ممتعة عند استخدام المخدرات.

تعرض منظمة بداية بشكل مبسط نتائج البحث الذي قد يوفر بعض المعلومات والإرشادات لتقليل مخاطر استخدام الأنواع التالي ذكرها في الدليل فقط.

أثناء مراحل البحث والرصد لسياقات استخدام المواد المخدرة والمهلوسة داخل المجتمع الكويري المصري حصرت المنظمة بعض المواد الأكثر شيوعاً في الاستخدام من حيث إتاحة تواجدها وسياق استخدامها وتأثيرها العميق، ولذلك أختيرت هذه الأنواع من المخدرات ليشملها الدليل باستفاضة عن غيرها. لذلك، سيتناول الدليل عرض أنواع المخدرات شائعة الاستخدام داخل سياقات المجتمع الكويري المصري مع توضيح خصائص كل مادة وتأثيراتها البدنية والنفسية والجرعات الشائعة.

# الكريستال ميث

## CRYSTAL METH



الكريستال ميث، أو الميثامفيتامين البلوري، هو عقار منه قوي يمكن أن يسبب الإدمان الشديد ويؤثر على الجهاز العصبي المركزي. يُعرف أيضًا بأسماء شائعة أخرى داخل السياقات المصرية مثل (الأيس، والشابو، والتينا).

يشبه المخدر قطع الصخور الصغيرة اللامعة أو قطع الزجاج متفاوتة الأحجام. يُصنع الكريستال ميث في بعض الأحيان من أدوية السعال التي تحتوي على مادة السودايفيدرين، وهي مادة تُستخدم لتخفيف الاحتقان. تُعتبر السودايفيدرين والإيفيدرين، الموجودتان في أدوية البرد والسعال، من المكونات الأساسية لصناعة الميثامفيتامين.

يُعتبر الكريستال ميث من أقوى أشكال الميثامفيتامين، وكمنه، يسرع النشاط في الجهاز العصبي المركزي، مما قد يُشعر الشخص بالنشوة والقوة واليقظة. ومع ذلك، فإن استخدامه يحمل مخاطر عالية للإصابة بالاعتماد الجسدي والنفسي.

من الناحية المعرفية، يُنتج الكريستال ميث مشاعر الثقة والتواصل الاجتماعي أو التحدث، ورغبة قوية في الحركة والنشاط، ومشاعر الكفاءة والهلوسة، وانخفاض الحاجة إلى النوم. يمكن للجرعات الصغيرة من الكريستال ميث عن طريق الفم أن تزيد من اليقظة والتركيز.



يسبب الكريستال ميث زيادة في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم والأرق المفرط. قد تشمل التأثيرات الأخرى الجفاف، وأعراض البارانونيا - الشعور بالقلق أو الخوف - الشديدة، والشعور الوهمي بالحشرات تزحف تحت الجلد وطحن الأسنان (جزز الأسنان)، وانقباض الفك، وفقدان الشهية والحكة وفي بعض الأحيان ضعف الانتصاب عند أصحاب/ات القضيب وعدم القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية وغيرها.

يمكن أن يجعل استخدام نفس الجرعة عبر طرق الاستخدام المختلفة مثل الاستنشاق، أو التدخين، أو الحقن التجربة أكثر فعالية وتأثيرًا من تجربة استخدام مخدر كريستال ميث بالطريقة المعتادة وهي التدخين أو البايب Pipe والذي يحفز الجهاز العصبي ويزيد من أنشطة الدماغ. حيث يمكن أن تسبب الجرعات العالية نشوة سريعة، خاصة عند الشم أو الحقن.

#### مدى استمرار التأثير:

يستمر التأثير لمدة تصل إلى 12 ساعة أو أكثر حسب الجرعة.

#### بدء التأثير:

يبدأ التأثير بشكل مباشر في غضون دقائق حسب الجرعة وطريقة الاستخدام.

#### الجرعة الشائعة:

الجرعة الخفيفة حوالي 5-10 ملغ  
الجرعة العادية حوالي 10-30 ملغ  
الجرعة القوية هي 30-40 ملغ

يرجى العلم أن احتمالية ادمان الكريستال ميث في الجرعات الصغيرة قد تكون عالية أيضاً.

#### أعراض الانسحاب بعد انتهاء المفعول

يمكن أن تختلف أعراض الانسحاب من المخدرات بناءً على نوع المادة الفعالة للمخدر وطريقة الاستخدام والجرعة. وقد تشمل الأعراض؛ القلق والتوتر، والشعور بالاكتئاب، والرغبة، والتشنجات، وآلام العضلات، والإرهاق والتعب، وفقدان الشهية أو الجوع المفرط، والارتباك وصعوبة التركيز.

يرجى العلم أن الجرعات تختلف حسب طبيعة أجسام المستخدمين/ات وحالتهم/ان الصحية والنفسية، كما تختلف حسب كل دفعة أو إصدار من نفس المخدر حيث يختلف تخليق المخدر في كل دفعة أو إصدار من حيث نسب ونوع المكونات. كما يرجى العلم أن الجرعات السابق ذكرها نتاج استطلاعات شريحة من المستخدمين/ات وأبحاث أكاديمية وطبية.



# الإكستاسي MDMA

الإكستاسي (Ecstasy) هو اسم شائع للمادة المخدرة 3.4-ميثيلين ديوكسي ميثامفيتامين أو اختصاراً للاسم العلمي (MDMA)، وتنتمي تلك المادة إلى عائلة المنشطات العقلية. يُعرف الإكستاسي أيضاً في السياقات المصرية باسم "البيلات" وهو جمع عربي للكلمة الإنجليزية Pill والتي تعني حبة/قرص دواء. يظهر الإكستاسي عادةً على شكل قرص صغير أو كبسولة ويُباع غالباً في حفلات موسيقى التكنو أو الحفلات الراقصة بشكل عام.

تعمل الإكستاسي على زيادة مستويات السيروتونين والدوبامين في الدماغ، مما يؤدي إلى شعور المستخدمين/ات بالحماس والثقة بالنفس والرفاهية وزيادة التقدير للموسيقى. ومع ذلك، فإن استخدام الإكستاسي يمكن أن يسبب آثاراً جانبية أخرى على الصحة البدنية والنفسية، بما في ذلك ارتفاع درجة الحرارة، وجفاف الفم، والتبول المستمر، وزيادة ضربات القلب، والهلوسة، وانقباض الفك، وطحن الأسنان، ومضغ اللسان والخد، والغثيان/القيء، والشعور بالاكئاب، والقلق، وضعف الانتصاب عند أصحاب/ات القضيب، وعدم القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية وغيرها.

## مدى استمرار التأثير:

يمكن أن يستمر لمدة تتراوح بين 4 إلى 6 ساعات أو أكثر حسب الجرعة.

## بدء التأثير:

يبدأ التأثير عادةً خلال 30-45 دقيقة من تناوله حسب الجرعة.

## الجرعة الشائعة:

تحتوي حبوب الإكستاسي عادةً في المتوسط على 80-125 ملجم من عقار إم دي إم إيه MDMA، ولكن تختلف بشكل كبير في القوة والنقاء (من 0 إلى 180 ملجم من عقار إم دي إم إيه MDMA). نظراً لأن العقار غير مقنن مما يعني أنه غير خاضع لإدارة وتنظيم قانوني موحد. حيث من المتداول أن جرعات الإكستاسي غير نقية وتُخلط بجرعات من مخدرات أخرى أبرزها الكريستال ميث.

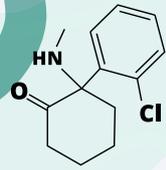
تكون الجرعة عادةً أقل من 150 ملجم والتي يُفضل أن تُقسم في الجلسة الواحدة على (2-3 جرعات) أو بمعنى آخر تقسم جرعات حبة أو كبسولة المخدر نصفين أو ثلاثة خلال الجلسة الواحدة.

## أعراض انسحاب بعد إنتهاء المفعول:

من المعتاد أن يتخلل انتهاء المفعول شعور بالانفعال أو القلق أو الانزعاج بسهولة أو عدم التواصل الاجتماعي أو الحزن أو الإرهاق العاطفي خلال الأيام الخمسة إلى السبعة التالية مباشرة للاستخدام. وقد يظهر هذا على شكل نوبات غضب بسبب مضايقات بسيطة أو مجرد الشعور بحساسية عاطفية أكبر بشكل عام، وتعرف هذه المشاعر داخل السياقات المصرية باسم فترة (الهبوط/الداون Down).

يرجى العلم أن الجرعات تختلف حسب طبيعة أجسام المستخدمين/ات وحالتهم/ن الصحية والنفسية، كما تختلف حسب كل دفعة أو إصدار من نفس المخدر حيث يختلف تخليق المخدر في كل دفعة أو إصدار من حيث نسب ونوع المكونات. كما يرجى العلم أن الجرعات السابق ذكرها نتاج استطلاعات شريحة من المستخدمين/ات وأبحاث أكاديمية وطبية.

# الكيتامين KETAMINE



يعتبر مخدر الكيتامين من مجموعة الأنيسيتيسيات، وهو عقار يُستخدم طبيًا كمخدر للألم، ومعروف أيضًا كمخدر ترفيهي بأسماء شائعة مثل "كات فاليوم" و"سبشال كي" أو "الكيه/K".

عندما يُستخدم الكيتامين كمادة مخدرة ترفيهية، يمكن أن يستخدم الكيتامين عبر الاستنشاق بالأنف، والتناول بالحلق، أو خلطه مع الماريجوانا أو الحشيش وتدخينه.

يمكن أن يسبب الكيتامين تأثيرات نفسية تشمل الشعور بالهلوسة، والتغيرات في الإدراك، والشعور بالانفصال عن الذات، والتعب، والاختلال في الحركة والتنسيق. كما تؤدي الجرعات الزائدة إلى حالة تسمى "ملاذ الكيتامين أو كي-هول/k-hole"، والتي تغيّب وعي المستخدم/ة تمامًا.

مدى استمرار التأثير:  
يستمر حوالي ساعة واحدة حسب  
الجرعة.

بدء التأثير:  
يستغرق تأثير الكيتامين حوالي 5-15 دقيقة  
ليبدأ حسب الجرعة وطريقة الاستخدام.

## الجرعة الشائعة:

يستنشق معظم الناس "نتوءات" أو خطوطًا/سطورًا صغيرة بعد تحويل الكيتامين من سائل إلى بودرة بيضاء، وعادة ما تكون 100 مجم من الكيتامين للدخول في حالة التغيب الكاملة (ملاذ الكيتامين أو كي-هول/k-hole).

الجرعة الخفيفة: 15-30 ملغ  
الجرعة الشائعة: 30-75 ملغ  
الجرعة القوية: 75-100 ملغ

## أعراض الانسحاب بعد انتهاء المفعول

هناك القليل من الأدلة التي تشير إلى أنه من الممكن أن تصبح معتمدًا جسديًا على الكيتامين. بعض المستخدمين المزمنين والمتكررين يصابون بالاعتماد النفسي ويشعرون بالرغبة الشديدة للمخدر عند التوقف عن تناوله. تشمل الأعراض الأكثر شيوعًا ما يلي: الرعشة، والتعب، والأرق، والغضب، والشعور بالاكتئاب، والهلوسة، والتهبؤات، وازدواج الرؤية، والغثيان، والتنفس السريع.

يرجى العلم أن الجرعات تختلف حسب طبيعة أجسام المستخدمين/ات وحالتهم/ان الصحية والنفسية، كما تختلف حسب كل دفعة أو إصدار من نفس المخدر حيث يختلف تخليق المخدر في كل دفعة أو إصدار من حيث نسب ونوع المكونات. كما يرجى العلم أن الجرعات السابق ذكرها نتاج استطلاعات شريحة من المستخدمين/ات وأبحاث أكاديمية وطبية.



# الأسيد LSD



الأسيد واسمه العلمي الليسرجيك أسيد ديثيلاميد أو حمض الليسرجيك هو مركب كيميائي مهلوس يُصنع في المختبر من مادة "الإرجوت/Ergot" وهو الفطر الذي يُستخدم في تصنيع الأسيد LSD. ويحتوي على مركبات يمكن استخدامها لإنتاج مواد مختلفة، بما في ذلك الأسيد LSD. يُستخدم مخدر الأسيد LSD عادة على شكل قطع صغيرة من الورق المغمور بالحمض تُعرف في أغلب السياقات والمناطق باسم "الطوابع/Stamps"، أو على شكل سائل شفاف.

يؤثر الأسيد LSD على نظام الدماغ ويسبب تغييرات كبيرة في الإدراك بالواقع والمحيط، حيث ينفصل المستخدم/ة تمامًا عن الواقع، ويختبر رؤية وسماع أشياء غير موجودة، وتغييرات في الأفكار، والشعور بالاتصال العاطفي العميق، والتعبيرات الفنية الإبداعية، والارتباك، والقلق، وجنون العظمة.

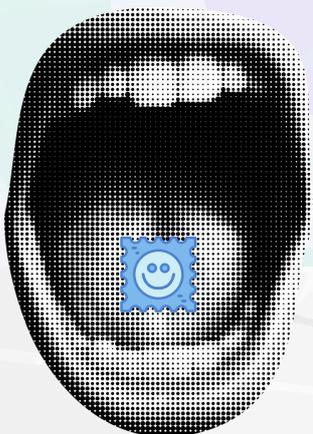
مدى استمرار التأثير:  
يستمر لمدة طويلة تصل إلى 12 ساعة أو أكثر حسب الجرعة.

بدء التأثير:  
عادةً ما يبدأ التأثير في غضون 30-90 دقيقة من تناوله.

## الجرعة الشائعة:

متوسط كمية LSD في القرص/الطابع هي 100 إلى 200 ميكروجرام. بعض الأشخاص يشعرون ببعض التأثيرات عند تناول جرعة منخفضة تصل إلى 20 ميكروجرام.

منخفض: 25-100 ميكروغرام  
متوسط: 65-175 ميكروغرام  
عالية: 175-250 ميكروغرام  
الثقيلة: +250 ميكروغرام



يرجى العلم أن الجرعات تختلف حسب طبيعة أجسام المستخدمين/ات وحالتهم/ان الصحية والنفسية، كما تختلف حسب كل دفعة أو إصدار من نفس المخدر حيث يختلف تخليق المخدر في كل دفعة أو إصدار من حيث نسب ونوع المكونات. كما يرجى العلم أن الجرعات السابق ذكرها نتاج استطلاعات شريحة من المستخدمين/ات وأبحاث أكاديمية وطنية.

# الأسيد LSD

## أعراض انسحاب بعد إنتهاء المفعول:

كما هو الحال مع المخدرات الأخرى (والمخدرات العاطفية والمهلوسة بشكل عام)، فإن الأشخاص الذين لديهم/ان تاريخ شخصي أو عائلي من الاضطرابات المزاجية أو الذهانية قد يكونون أكثر عرضة لخطر الاضطرابات النفسية بعد تناول مخدر LSD.

قد يسبب مخدر الأسيد LSD والمخدرات الأخرى اضطرابًا طويل الأمد يُعرف باسم اضطراب الإدراك المستمر للمهلوسة (HPPD) والذي يسبب درجات متفاوتة من التغيرات الإدراكية المشابهة لتأثيرات وأعراض المخدر في الحياة اليومية.

ملاحظة: قد يكون HPPD ناتجًا لزيادة الارتباطات البصرية ولا يعتبر تلفًا في خلايا الدماغ.

في حين أن غالبية الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الإدراك المستمر للمهلوسة (HPPD) لا ينزعجون/ات منه، إلا أن بعض الأشخاص يجدونه مزعجًا. من الممكن أن يكون معدل الإصابة بـ HPPD أعلى مما هو مقدر حاليًا.



# الجليبي GBL / GHB

يعرف علمياً باسم GBL / GHB (Gamma-Hydroxybutyrate) مادة كيميائية توجد بشكل طبيعي في الدماغ ويمكن تصنيعها في المختبرات. يُستخدم الجليبي في بعض الحالات الطبية مثل علاج مرض النوم القهري وإدمان الكحول، ولكنه أيضاً يُستخدم كمخدر ترفيهي.

يُشعر الجليبي المستخدم/ة بالاسترخاء كما يجعله/ا أكثر اجتماعية ويزيد من الرغبة الجنسية. وتشمل آثاره الجانبية الدوخة والنعاس وتشنجات العضلات البسيطة والغثيان والقيء (يعتمد ذلك عادة على الجرعة).

عند استخدام الجرعات العالية، يمكن أن يسبب الجليبي نوبات أو فقدان للوعي، حيث يفقد المستخدم/ة وعيه ولا يمكن إيقاظه/ها لمدة تتراوح بين أربع وخمس ساعات وتسمى هذه الحالة نغييب الجليبي أو G'd out أو G hole/جي-هول، وهي حالة تنتج عن الإفراط في استهلاك مخدر الجليبي، حيث يمكن أن يعاني الشخص فيها من فقدان الوعي أو النوم العميق. يمكن أن تكون هذه الحالة خطيرة جداً وتتطلب عناية طبية فورية، خاصة إذا كان المستخدم/ة يعاني من أعراض مثل صعوبة التنفس أو صعوبة الإفاقة.

## بدء التأثير:

يبدأ التأثير عادة في غضون 15-30 دقيقة من تناوله حسب الجرعة وطريقة الاستخدام.

## مدى استمرار التأثير:

تتراوح مدة التأثير من 1 إلى 3 ساعات تقريباً، ويجب الحذر من تناول جرعات زائدة حسب الجرعة.

# الجيبى GBL / GHB



## الجرعة الشائعة:

تتراوح جرعة البداية هي 0.5-1 مل يفضل البدء من الحد الأدنى بسبب الاختلافات في القوة والمخاطر التي ينطوي عليها الأمر.

إذا كنت ستعيد/ي الجرعة، فانتظر ساعتين على الأقل (ويفضل أكثر).

## أعراض انسحاب بعد إنتهاء المفعول:

تشمل الأعراض المبكرة لانسحاب الجيبى؛ الأرق، والرعدة، والارتباك، والغثيان، والقيء. وعلى مدى فترة 12 إلى 48 ساعة التالية لتناول الجرعة، تشمل الأعراض الأخرى؛ عدم انتظام دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والإثارة، والتشنجات، والهلوسة البصرية أو السمعية، كما أبلغ بعض المستخدمين/ات عن الشعور بالارتباك، والقلق، والخوف، والانتفاضات السريعة اللا إرادية في العضلات، والتي يمكن أن تحدث في جزء واحد من الجسم أو في كل أنحاء الجسم. وغالبًا ما تكون هذه الهزات قصيرة ومفاجئة وتشبه صدمات العضلات. ويمكن أن تكون خفيفة ولا تؤثر على الحياة اليومية، أو شديدة لدرجة تعوق الأنشطة اليومية مثل تناول الطعام أو التحدث أو المشي<sup>1</sup>.

1 وتسمى هذه الحالة الطبية من انتفاضات العضلات بالزعم العَصَلِي Myoclonus.



يرجى العلم أن الجرعات تختلف حسب طبيعة أجسام المستخدمين/ات وحالتهم/ان الصحية والنفسية، كما تختلف حسب كل دفعة أو إصدار من نفس المخدر حيث يختلف تخليق المخدر في كل دفعة أو إصدار من حيث نسب ونوع المكونات. كما يرجى العلم أن الجرعات السابق ذكرها نتاج استطلاعات شريحة من المستخدمين/ات وأبحاث أكاديمية وطبية.

# الماجيك مشروم

## MAGIC MUSHROOMS

الفطر السحري أو الماجيك مشروم أو شرومز المعروف بالاسم العلمي *Psilocybin mushroom*، هو نوع من الفطريات التي تحتوي على مركبات السيلوسيبين والسيلوسين. هذه المركبات لها خصائص نفسية ومهلوسة، وعند تناولها، يتحول السيلوسيبين في الجسم إلى سيلوسين، وهو المسؤول عن التأثيرات النفسية.

يُستخدم الفطر السحري في بعض الأحيان كمخدر ترفيهي غير خاضع للتنظيم القانوني في مصر، وتُجرى أبحاث طبية لاستكشاف إمكانية استخدامه في علاج مرض الاكتئاب والقلق تحت إشراف الأطباء/الطبيبات.

يتفاعل مركب البسيلوسيبين مع الجهاز العصبي المركزي ويؤدي إلى تأثيرات هلوسية ونفسية. وتتضمن هذه التأثيرات تحسين الإبداع والتأمل والتواصل مع عوالم ذهنية جديدة. ويمكن أن تكون هذه التأثيرات إيجابية، ولكن يصاحبها تأثيرات جانبية سلبية مثل القلق أو الهلوسة السلبية.

### بدء التأثير:

يبدأ تأثير البسيلوسيبين عادة خلال 20-40 دقيقة من تناوله، حيث يتحول إلى البسيلوسين في الجسم.

### مدى استمرار التأثير:

عادةً ما يستمر لمدة 4-6 ساعات تقريبًا حسب الجرعة.

يرجى العلم أن الجرعات تختلف حسب طبيعة أجسام المستخدمين/ات وحالتهم/ان الصحية والنفسية، كما تختلف حسب كل دفعة أو إصدار من نفس المخدر حيث يختلف تخليق المخدر في كل دفعة أو إصدار من حيث نسب ونوع المكونات. كما يرجى العلم أن الجرعات السابق ذكرها نتاج استطلاعات شريحة من المستخدمين/ات وأبحاث أكاديمية وطبية.



# الماجيك مشروم

## MAGIC MUSHROOMS

### الجرعة الشائعة:

الجرعة الشائعة من الفطر المجفف هي حوالي 1.5 إلى 2.5 جرام. عادة ما تكون جرعة الحد الأدنى (التي بالكاد تشعر بها) حوالي 0.25 جرام. تعتبر الجرعات التي تبلغ 3.5 جرام أو أكثر قوية بشكل عام.

### أعراض إنسحاب بعد إنتهاء المفعول:

بعد استخدام الفطر السحري، قد يواجه الأشخاص بعض الأعراض عند انتهاء مفعوله، مثل:

- صعوبة فصل الواقع عن التهيات.
- تغيرات وتقلبات شديدة في المزاج إلى حد الاكتئاب.
- الشعور بالدوار والدوخة.
- ارتفاع ضغط الدم، وحرارة الجسم، وسرعة نبضات القلب.
- الصداع الشديد.
- ضعف في عضلات الجسم.

يرجى العلم أن الجرعات تختلف حسب طبيعة أجسام المستخدمين/ات وحالتهم/ان الصحية والنفسية، كما تختلف حسب كل دفعة أو إصدار من نفس المخدر حيث يختلف تخليق المخدر في كل دفعة أو إصدار من حيث نسب ونوع المكونات. كما يرجى العلم أن الجرعات السابق ذكرها نتاج استطلاعات شريحة من المستخدمين/ات وأبحاث أكاديمية وطبية.



# المخدرات والصحة الجسدية

يوضح هذا الجزء من الدليل تأثيرات المواد المخدرة والمهلوسة على الجسم والصحة العامة مع توصيات لتقليل مخاطر استخدام المواد المخدرة والمهلوسة.

عند استخدام أحد المخدرات السابق ذكرها وغيرها قد يواجه بعض الأشخاص ردود أفعال قوية حسب نوع المخدر، قد تؤدي إجمالاً أو بشكل عام إلى الدخول في غيبوبات طويلة أو خلل في إحدى وظائف الجسم الأساسية أو فقدان الأشخاص حياتهم/ن في حالات الاستخدام المفرط. لذا من أهداف الدليل الرئيسية هي رفع وعي الأفراد عن أساليب التقليل والحد من مخاطر التعرض لهذه الحالات من ردود الأفعال التي قد تكون تواجها غير متوقعة حسب حالة الشخص الجسدية والنفسية.

يعرض الدليل بعض إرشادات تقليل المخاطر النفسية والجسدية من خلال طرق عملية ومباشرة يسهل اتباعها في حال تعرض الأشخاص لمخاطر الاستخدام. وحُصرت هذه الإرشادات حسب كل مخدر عبر استطلاعات شريحة من المستخدمين/ات وأبحاث أكاديمية وطبية وتوصيات متخصصين/ات.

# الحد من مخاطر الكريستال ميت

من الشائع دخول الأشخاص في أنماط من الإفراط في استخدام الميثامفيتامين لعدة أيام في محاولة للحصول على اندفاع الميثامفيتامين المبتهج. يزداد خطر النهم بشكل كبير مع طرق الاستخدام ذات المفعول الأقصر والأكثر كثافة مثل التدخين أو الحقن أو التسخين.

يمكن أن يؤدي استخدام جرعات عالية من الميثامفيتامين على المدى الطويل والمنتظم إلى تلف خلايا الدوبامين العصبية، مما يؤدي إلى أعراض تشبه أعراض مرض باركنسون (مرض الشلل الرعاش) والتأتأة وتشنجات العضلات والذهان والأوهام المصحوبة بجنون العظمة كنتيجة شائعة لاستيقاظ أي شخص لمدة ثلاثة أيام متواصلة أو أكثر أو حرمانه من النوم بشكل مزمن، بغض النظر عما إذا كان يستخدم المخدرات أم لا.

## وللحد من تلك الأعراض والمخاطر يجب اتباع الآتي:

- يرجى البدء بجرعة منخفضة، ثم انتظر لمدة ساعة لاختبار رد فعل الجسم على المخدر حيث تختلف تركيبة المخدر من دفعة أو إصدار إلى آخر.
- اختيار طريقة استخدام أكثر أماناً مثل التدخين أو الاستنشاق بدلاً من الحقن.
- يرجى غلي جهاز التدخين في الماء للحفاظ على نظافته.
- تجنب مشاركة الإبر والمعدات مع الآخرين لتقليل مخاطر الإصابة بالفيروسات المنقولة مثل فيروس نقص المناعة البشرية المكتسب HIV والتهاب الكبد بي B وسي C.
- تجنب خلط الكريستال مع الكحول أو مع المخدرات الأخرى، حيث يمكن أن تزيد من مخاطر الجرعة الزائدة وتسبب مشاكل صحية أخرى.
- الالتزام بممارسة الجنس الآمن.
- إجراء فحوصات منتظمة للصحة الجنسية والعدوى المنقولة جنسياً.
- يفضل التحدث مع شريكك/شركاؤك الجنسيين حول كمية الميثامفيتامين التي تستخدمها وأخبره/ا عن حدودك وما تخطط/ين للقيام به.
- يفضل استخدام المخدر مع أشخاص تعرفهم/ن وثق بهم/ن لمساعدتك في حالة حدوث خطأ ما أو لتجنب مشاكل مثل السرقة والابتزاز وغيرهما.
- يرجى أخذ فترات راحة من المخدر لتجنب نوبات الأرق، حيث يسبب الميثامفيتامين الأرق المفرط.
- شرب الماء لمنع الجفاف والحفاظ على رطوبة جسمك بالماء بدلاً من المشروبات الكحولية.
- يرجى التخطيط وتناول الوجبات خلال اليوم، حيث يتسبب الميثامفيتامين في فقدان الشهية لفترات طويلة.
- يفضل تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط والغسول وزيارة طبيب الأسنان بانتظام للمساعدة في تقليل آثار الميثامفيتامين على الأسنان.
- تجنب الاستخدام المتكرر والمنتظم للميثامفيتامين.

# الحد من مخاطر الإكستاسي \_ MDMA

يعد استخدام الإكستاسي في الحفلات شكلاً شائعاً من أشكال استخدام هذا المخدر وهو كذلك عادة ما يكون نشاطاً متقطعاً يقوم به الأشخاص، في كثير من الأحيان لتعزيز تجربة الموسيقى والرقص. في حين أن الكحول هو الأكثر استخداماً في الحفلات، إلا أنه في أغلب الأحيان يتجه البعض إلى المنشطات النفسية أو المواد من نوع الأمفيتامين مثل الكريستال ميث.

تحفر الجرعات العالية أو/و المتكررة من مخدر الإكستاسي الرغبات الجنسية مع شل القدرات الجنسية وإرضاء تلك الرغبات وخلال الامتناع عن ممارسة الجنس فترة طويلة تتلف الخلايا العصبية.

وللحد من تلك الأعراض والمخاطر يجب اتباع الآتي:

- يفضل البدء بجرعة منخفضة وتجنب زيادتها بسرعة ومراقبة رد فعل الجسم على المخدر.
- تجنب خلط الإكستاسي مع الكحول أو أي أدوية أخرى.
- شرب كميات مناسبة من الماء لتجنب الجفاف أثناء الرقص، يمكن أن يكون شرب الكثير أو القليل جداً من الماء أثناء تناول الإكستاسي مميتاً بسبب فرط صوديوم الدم (الجفاف) أو نقص صوديوم الدم (الإفراط في الترطيب)، يمكن تناول حوالي من كوب إلى ثلاث أكواب من الماء في الساعة، أو ما يصل إلى أربع أكواب في حال الحركة والنشاط المفرط.
- في حالة ارتفاع حرارة الجسم، يجب تبريده بالماء والانتقال إلى مكان أكثر برودة.
- في حالة طحن الأسنان (جَزّ الأسنان) تحت تأثير المخدر يفضل استخدام علكة لتفادي الضغط على الأسنان أو استخدام الواقي الليلي للأسنان.
- تجنب استخدام الإكستاسي بشكل متكرر (ليس أكثر من مرة كل ثلاثة أشهر)، حيث يعمل الإكستاسي على فرز مادة كيميائية في الدماغ زيادة عن الحد الطبيعي تسمى السيروتونين. ويحتاج الدماغ إلى وقت لتجديد مستويات السيروتونين لتجنب فترات الشعور بالاكتئاب أو الحساسية العاطفية.

# الحد من مخاطر الكيتامين \_ KETAMINE



يكون الكيتامين المخصص للاستخدام الترفيهي عادةً في شكل مسحوق أبيض أو سائل شفاف في زجاجات ويعتبر السائل المنتج الأولي للكيتامين، حيث عند تكثيفه/تجفيفه يكون مسحوق أبيض. عادةً ما يُشَمَّ وينتشر الكيتامين في الجهاز العصبي المركزي وتستمر تأثيراته لمدة تصل إلى ساعة ونصف حسب الجرعة. ويكون استهلاك مخدر الكيتامين في الجسم عبر الكبد، مما يؤثر على وظائف الكبد.

أظهرت تقارير حالات تتعلق بمستخدمين/ان أصيبوا بالتهاب المثانة المتكرر. حيث يمكن أن يؤدي الاستخدام طويل الأمد للكيتامين إلى التهاب المثانة القرصي الخراجي. وقد تشبه الأعراض متلازمة ألم المثانة بسبب التأثير المباشر الضار للكيتامين على الطبقة المبطنة للمجرى البولي: التهيج، والشعور بالرغبة المستمرة في التبول، والتبول المنقطع أو غير الكامل. وقد يُظهر فحص البول بواسطة شريط امتصاص البول (dipstick) الإصابة بالتهاب البول والنزيف.

## وللحد من تلك الأعراض والمخاطر يجب اتباع الآتي:

- أثناء وجودك في ملاذ الكيتامين/كي-هول K-hole يمكن أن يكون التحرك خطيرًا وصعبًا للغاية حيث يعطل الكيتامين التواصل بين الدماغ والجسم، مما يقلل من التحكم الحركي وإشارات الألم، لذا ابق/ي دائمًا في وضع الجلوس أو الاستلقاء على أن تكون الرأس في مستوى الجسم بدون وضع وسائد لتسهيل التنفس وعدم الاختناق.
- على الرغم من أن الكيتامين نفسه لا يبطئ معدل ضربات القلب أو التنفس، إلا أنه لا يزال من الخطورة دمج مع مثبطات مثل الكحول أو مخدر الهيروين. يمكن أن تؤدي هذه الخلطات إلى فقدان الوعي، والشعور بالدوار والدوخة، والتقيؤ، وعدم انتظام درجة حرارة الجسم.
- الحفاظ على رطوبة الجسم قبل وأثناء وبعد تناول الكيتامين لتقليل الضرر الذي يلحق بالمثانة، وغسيل الأنف بعد الاستخدام لتقليل الضرر الذي قد يصيب الممرات الأنفية.

على الرغم من أن الأسيد LSD ليس مسببًا للإدمان الجسدي، إلا أنه من الممكن أن يصبح نسبة قليلة من المستخدمين/ات مدمنين/ات نفسيًا عليه (يشعرون بأنهم/ن بحاجة إلى الاستمرار في استخدامه). إذا شعرت/ي أنك/ي تستخدم/ين أكثر مما تشعر/ي بالراحة معه، حاول أخذ/ي استراحة لبضعة أسابيع.

وجدت التقارير بعض الروابط بين الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية أو صحية عقلية موجودة مسبقًا ووجدوا أن هذه المشاكل تزداد سوءًا بعد استخدام الأسيد. إذا كان لديك تاريخ من الأمراض العقلية أو النفسية (مثل الاكتئاب) شخصيًا أو في عائلتك، فكر/ي جيدًا قبل تجربة الأسيد.

### وللحد من تلك الأعراض والمخاطر يجب اتباع الآتي:

- يفضل أن تكون بداية جلسة الأسيد بجرعة منخفضة وتذكر/ي أن تأثيراته قد تستغرق وقتًا للظهور، يجب عدم التسرع في إعادة الجرعة، انتظر/ي ثلاث ساعات على الأقل قبل تناول المزيد من عقار الأسيد إذا لم تشعر/ي بالجرعة الأولى.
- اجلس/ي في بيئة هادئة وآمنة مع أشخاص تثق بهم/ن لتقليل فرص التجارب السيئة.
- إذا كانت تجربتك سيئة، تذكر أنها ناتجة عن الدواء وستزول بمرور الوقت.
- قد تكون فكرة وجود شخص مساعد/ة يعرف بأمور هذا النوع من التجارب مفيدة إذا كنت/ي بحاجة للمساعدة.
- إذا لم تتمكن/ي من التواصل مع شخص بعد تجربة سيئة، يفضل طلب المساعدة الطبية.
- لا تحاول/ي قيادة السيارة تحت تأثير الأسيد وابتح/ي دائمًا عن بديل آمن.

# الحد من مخاطر الـ GBL/GHB

## GBL/GHB

21

GHB (غاما هيدروكسي بوتيرات) هو دواء مثبط، مما يعني أنه يبطئ الرسائل التي تنتقل بين الدماغ والجسم. GBL (غاما بوتيرولاكتون) وBD (بوتانيدول) عبارة عن مواد كيميائية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بـ GHB. بمجرد دخول GBL أو BD إلى الجسم، فإنه يتحول إلى GHB على الفور تقريبًا.

### وللحد من تلك الأعراض والمخاطر يجب اتباع الآتي:

- يفضل تخفيفه عادة بالماء بتركيزات مختلفة لأن تناوله مباشرة سيضر بأسنانك وفمك ومعدتك.
- جرب دائمًا جرعة اختبارية (0.9 مل) مع كل دفعة جديدة. يجب عليك استخدام حقنة مل فموية محددة لقياس الـ GHB بشكل صحيح.
- يمكن أن يكون الـ GHB حساسًا للغاية للجرعة. حتى الجرعة الأعلى قليلاً من المعتاد قد تسبب فقدان الوعي لدى بعض الأشخاص.
- عند التركيزات العالية، يميل الـ GHB إلى الاستقرار في قاع الزجاج، مما يجعل الجرعات اللاحقة أقوى من الجرعات السابقة. لذا يرجى رج الزجاج قبل قياس جرعتك.
- إن إعادة الجرعة في وقت مبكر جدًا سوف يعرضك لخطر الجرعة الزائدة. على سبيل المثال، اضبط/ي مؤقتًا على هاتفك، وانتظر/ي لمدة ساعتين على الأقل (ويفضل أكثر).
- يرجى تجنب الخلط مع الكحول أو أي عقار آخر مثبط مثل الكيتامين لأن ذلك سيزيد بشكل كبير من خطر الجرعة الزائدة.
- علامات الجرعة الزائدة هي فقدان الوعي، والتنفس الضحل، والشفاه/الأصابع الزرقاء، وأصوات الغرغرة/الشخير، والنوبات أو النبض الضعيف/البطيء. في حالة ظهور أي من هذه الأعراض، ضع الشخص في وضع الإفاقة.

هذا نوع من الفطريات التي تحتوي على مركبات السيلوسيبين والسيلوسين هذه المركبات لها تأثيرات يمكن أن تسبب الهلوسة. السيلوسيبين نفسه ليس في الواقع ذو تأثير نفسي مباشر، لكن عند تناول السيلوسيبين، يقوم الجسم بتكسيه إلى السيلوسين. المصطلح العلمي لهذه النوعية هو "العقار الأولي"، وهي مادة غير نشطة تُقسم إلى مادة نشطة في الجسم.

تشمل العقاقير الأولية الأخرى B-1,4 و GBL (مقسماً إلى GHB)، والهيروين (مقسماً إلى مورفين)، و 1P-LSD و ALD-52 (مقسماً إلى LSD).

السيلوسين هو دواء مخدر يستمر مفعوله لمدة تتراوح بين أربع إلى ست ساعات. آثاره، على الرغم من تشابهها مع تأثيرات عقار الأسيد، إلا أنها متميزة. أبلغ العديد من الأشخاص عن الشعور بارتباط عميق بالطبيعة.

### وللحد من تلك الأعراض والمخاطر يجب اتباع الآتي:

- يعاني بعض المستخدمين/ات من الغثيان في الساعة الأولى بعد تناول الجرعات. قد يساعد استخدام الليمون في تقليل الغثيان، يفضل تناول وجبة معتدلة قبل ساعتين من الجرعة. قد يؤدي الاستخدام على معدة فارغة إلى زيادة شدة التجربة، ولكنه قد يسبب أيضاً الغثيان أثناء الرحلة أو بعدها.
- الحافظ على رطوبة الجسم وتجنب المشروبات الكحولية والمواد الأخرى التي قد تتفاعل سلباً مع السيلوسيبين.
- يزداد خطر قضاء وقت سيئ عند تناول جرعات أعلى. لذا يفضل البدء بمستوى منخفض من الجرعات، وخذي الأمور ببطء حيث أن التأثيرات قد تستغرق بعض الوقت حتى تبدأ.
- يفضل استخدامه مع أشخاص تعرفهم/ن وتثق بهم في بيئة هادئة وآمنة، خاصة عند التجربة الأولى مع الفطر السحري.
- يعاني بعض المستخدمين/ات من الهلوسة المزعجة للغاية، حيث يظل الخوف من تلك التجربة معهم مدى الحياة. يفضل للمستخدمين/ات الذي لديهم/ن تاريخ من الأمراض العقلية أو النفسية ألا يتناولوا المهلوسات، بما في ذلك السيلوسيبين، لأنها يمكن أن تؤدي إلى تحفيز أو تضاعف حالات مثل الفصام أو الهوس أو الاكتئاب.



# القواعد الـ 14 لتقليل المخاطر الجسدية للمواد المخدرة

H A R M full  
less

### 1-البقاء رطباً:

إذا كنت تعاني/ين من الجفاف، ولا يمكنك/ي التعرق فإنك/ي تفقد/ين إحدى الطرق الرئيسية لخفض درجة حرارة الجسم. لذا يجب أخذ استراحة من المجهود الجسدي، وشرب المشروبات غير الكحولية/وليس مشروبات الطاقة، حيث يعد هذا أحد أهم الطرق التي تعمل على تقليل مخاطر الجفاف والانهيار. والكحول غير مناسب في حالة الجفاف لأنه مدر للبول (يحفز التبول). اشرب/ي الكثير من السوائل غير الكحولية وحافظ/ي على هدوئك.

### 2- تحديد كميته الاستخدام او الحد اللازم للاستمتاع بدون مخاطر:

يُجنب تقليل استخدام الكثير من المواد المخدرة في كثير من الأحيان تطور القدرة على أخذ جرعات زائدة ويعطي العقل فرصة للتعافي بين جلسات أخذ المخدر وحتى تتمكن/ي من الاستمتاع بالجلسات التالية عند استخدامها. تميل الجرعات العالية إلى التسبب في المزيد من التأثيرات غير المرغوب فيها ويكون التراجع عنها أسوأ، كما أن تكلفتها أكثر. فكلما قلت الجرعة، كلما زاد الاستمتاع، وقلت المخاطر.

### 3- اختبار أي دفعة أو إصدار جديد من المخدر قبل استخدامه

يختلف نقاء المواد المخدرة طبقاً للمصنع نظراً لأن المستحضرات غير القانونية تختلف من حيث الفعالية والتركيب الدقيق كونها لا تخضع للرقابة الطبية والصحية. فمن الأكثر أماناً فحص كل دفعة جديدة عن طريق تناول جرعة "اختبار" صغيرة والانتظار لمدة 30 إلى 60 دقيقة على الأقل قبل إعادة الجرعة. وتساعد معرفة مدى قوة المخدر الذي ستستخدمه على ضبط وقياس جرعاتك حتى تحصل على التأثير الذي تأمله وتقلل من المخاطر والضرر.

### 4- تفادي استخدام المواد المخدرة عند الشعور بالقلق او الاكتئاب:

تميل الأدوية المنشطة والمواد المخدرة إلى تفاقم الحالة التي تكون/ي عليها عند تناولها. يُعتقد أن الاكتئاب يرجع إلى انخفاض مستويات بعض الناقلات الكيميائية في الدماغ. إن تناول عقار منشط مثل الكريستال ميث أو الكوكايين الذي يفرغ خلايا دماغك من المزيد من الناقلات الكيميائية مثل السيروتونين والدوبامين، لن يؤدي إلا إلى جعلك/ي أكثر اكتئاباً. إذا كنت تتناول مضادات الاكتئاب، فمن الأفضل تجنب أي أدوية منشطة على الإطلاق. لن تعمل الأدوية المنشطة على عكس تأثيرات الدواء فحسب، بل ستكون أعراضها أسوأ بكثير.

## 5- الحصول علي كم نوم كافي ( دوره نوم كامله):

يُتيح النوم لعقلك اللحاق ومعالجة كل الأشياء التي تحدث. يمنح النوم عقلك وجسمك وقتًا للتعافي. تزيد عدة أيام من عدم النوم من سوء حالتك وتزيد من خطر وقوع حوادث في العمل وسوء اختيار القرارات، وعدم القدرة على التركيز عندما تحتاج إلى ذلك وتأخير تعافيك حتى تشعر بالعودة إليك/ي مرة أخرى.

## 6- التزود بالطعام الكافي لامداد الجسد بالطاقة اللازمه لمعالجه نفسه:

يعيد الطعام ملء جسمك بالعناصر الأساسية التي يحتاجها لجعل أجهزة الإرسال الكيميائية التي أفرغتها جلسة التنشيط الخاصة بك. الشوكولاتة، والفواكه، والمكسرات، والعسل، والبروتينات كاللحوم والفيتامينات المتعددة، والحليب أو العصير كلها أطعمة جيدة للتعافي.

## 7- التوقف عن أداء الأنشطة الجسدية التي تتطلب جهد عالي

أحد أكثر المخاطر التي يمكن تجنبها من الأدوية المنشطة هو ارتفاع درجة الحرارة والجفاف. وتعمل الأدوية المنشطة على رفع النبض وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم. إلى جانب زيادة مستويات المجهود الجسدي، مثل الرقص، يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادات خطيرة في درجة حرارة الجسم، خاصة في البيئات الحارة. يمكن أن تكون النوادي الليلية أماكن ساخنة وغالبًا ما تكون قاعات الرقص سيئة التهوية. يمكن أن يساعدك أخذ استراحة من الرقص والنزول من حلبة الرقص لمدة عشر دقائق كل ساعة أو ساعتين على تجنب ارتفاع درجة الحرارة.

## 8- تجنب الجمع و الخلط بين المواد المخدرة المختلفه في نفس الوقت

تعمل جميع الأدوية المنشطة بنفس الطريقة، تسبب جميعها إطلاق الناقلات الكيميائية مثل الدوبامين والسيروتونين. وبما أنهم ينسحبون من نفس المصدر فإن استخدام أكثر من مصدر سيؤدي إلى استنزاف أسرع. يبدو أيضًا أن الاستخدام الذي يخلط أو يجمع بين مخدرات مختلفة يؤدي إلى زيادة خطر حدوث تأثيرات منشطة غير مرغوب فيها مثل اضطراب حركة القلب والجسم والقلق والتصرفات العدوانية. العديد من المستخدمين/ات يقولون أن الكوكايين يقلل من تأثير الإكستاسي والمخدرات والمشروبات الكحولية عمومًا، وهذا على الأرجح هو السبب وراء تجنب معظم المستخدمين الجمع بين الكوكايين مع الإكستاسي.

## 9- تجنب جمع المواد المخدرة والمهلوسة مع المشروبات الكحولية

يجفف الكحول الجسم ويزيد من خطر ارتفاع درجة الحرارة ومشاكل القلب وفقدان الذاكرة. تميل الأدوية المنشطة إلى تعويض بعض التأثيرات المرغوبة للكحول، لذلك فأنت/ي تهدر/ي أموالك نوعًا ما إذا كنت/ي تشرب كميات كبيرة. إن شرب الكثير من الكحول عند استخدام الأدوية المنشطة يؤدي إلى زيادة الاستهلاك لكلا المادتين، مما يزيد المخاطر على الجسم. يخلق خلط الكوكايين مع الكحول شيئًا يسمى الكوكايثيلين ويضر بصحة القلب.

## 10- عند استخدام المواد المخدرة والمهلوسة بالاستنشاق عبر الأنف

علينا الأخذ في الاعتبار عمل روتين تنظيف للأنف باستخدام الماء المالح المخفف أو بيكربونات الصوديوم. يُعتقد أن تلك الطريقة تساعد في الحفاظ على نظافة الممرات الأنفية. وينصح باستخدام الدوش قبل وبعد الجلسة. قد يكون تبديل فتحة الأنف أثناء الاستخدام مفيد أيضًا. ولا تستخدم/ي الدوش إذا كنت/ي مصابة بالتهاب الجيوب الأنفية لأنها يمكن أن تنشر العدوى. وضع القليل من زيت الفازلين أو فيتامين E على أنفك بعد الجلسة يمكن أن يبقيه رطبًا ومحميًا من الجفاف والتشققات ومختلف الالتهابات.

## 11- عدم استخدام المواد المخدرة والمهلوسة يومين على التوالي

يمكن للناس بناء القدرة على تحمل تأثيرات الأدوية المنشطة بسرعة كبيرة. بعد أكثر من يوم أو يومين، ربما تكون بنسبة كبيرة قد أفرغت/ي عقلك من معظم الناقلات العصبية التي تحتاجها للحصول على درجة عالية من النشاط. يؤدي الاستمرار في الاستخدام إلى إحساس أقل والمزيد من التأثيرات غير المرغوب فيها. كما يؤخر قضاء أكثر من ليلة دون نوم التعافي.

## 12- الحرص على استخدام العدة الشخصية الخاصة باستهلاك المواد المخدرة والمهلوسة

يرجى عدم مشاركة العدة الخاصة مع الآخرين، حيث يمكن أن يؤدي استنشاق المساحيق البيضاء البلورية إلى إتلاف بطانة الأنف، مسببًا نزيفًا. لذلك، مشاركة المصاصة مع الآخرين يعرضك لخطر نقل الفيروسات المنقولة بالدم مثل التهاب الكبد الوبائي بي B وسي C وفيروس نقص المناعة المكتسبة HIV عند مشاركته الحقن. لذا استخدم المصاصة والحقن الخاصة بك لتفادي الإصابة بالفيروسات والعدوى. كما تجنب استخدام الأوراق النقدية (الفلوس) للاستخدام، لأنها متسخة ويمكن أن تنقل أمراضًا أخرى غير مرغوب فيها.

### 13- طحن المواد المخدرة والمهلوسة طحنًا ناعمًا

يُعتقد أن تأثير المساحيق الناعمة يكون عاليًا. إن طحن/تقطيع الأدوية المنشطة الخاصة بك بشكل ناعم للغاية يمكن أن يسمح باتصال أفضل مع بطانة الأنف، وإدارة أفضل للجرعة عند الاستهلاك، وتسهيل عملية الاستنشاق، وتقليل الالتهابات المصاحبة وتلف بطانة الأنف. قد يجعل ذلك تأثير المخدرات يستمر لفترة أطول.

### 14- وجود شخص مراقب من الدائرة المقربة للأصدقاء أو المعارف

لضمان الحصول على تجربة استخدام آمنة، يستحسن وجود شخص من الأشخاص غير المستخدمين/ات للمواد المخدرة والمهلوسة ويفضل كونه/ا على علم بمبادئ الإسعافات الأولية وبمقدار الجرعة المستهلكة ونوع المخدر. وكذلك على علم بأقرب مستشفى أو أسرع طريق للوصول إليه في حالات الطوارئ.

# جدول الخلط و التفاعل بين المخدرات شائعة الاستخدام و المواد الأخرى

31

مشروم	ويد	اكستاسي	كوكاين	كافيين	كحول	كيتامين	جي	اسيد	بوبرز	فياجرا		
مشروم	☹️	★	★	🚩	🚩	⚡	★	⚡	★	❌	❌	مشروم
ويد	★	☹️	★	★	★	★	★	★	★	🚩	★	ويد
اكستاسي	★	★	☹️	❌	🚩	❌	🚩	🚩	★	❌	🚩	اكستاسي
كوكاين	🚩	★	❌	☹️	🚩	❌	❌	❌	🚩	ⓧ	ⓧ	كوكاين
كافيين	🚩	★	🚩	🚩	☹️	🚩	🚩	★	★	★	★	كافيين
كحول	⚡	★	❌	❌	🚩	☹️	ⓧ	ⓧ	⚡	❌	🚩	كحول
كيتامين	★	★	🚩	❌	🚩	ⓧ	☹️	ⓧ	★	⚡	⚡	كيتامين
جي	⚡	★	🚩	❌	🚩	ⓧ	ⓧ	☹️	⚡	❌	❌	جي
اسيد	★	★	★	🚩	★	⚡	★	⚡	☹️	🚩	🚩	اسيد
بوبرز	❌	🚩	❌	ⓧ	★	❌	⚡	❌	🚩	☹️	ⓧ	بوبرز
فياجرا	❌	★	🚩	ⓧ	★	🚩	⚡	❌	🚩	ⓧ	☹️	فياجرا

( تقاطع الصفوف مع الأعمدة يظهر تأثيرات الخلط )

⚠️\*\*\*الكريستال ميث يسبب الإدمان بدرجة كبيرة، وجرعة واحدة يمكن أن تسبب مضاعفات صحية خطيرة يمكن أن تكون قاتلة حتى بدون خلطها بأي مادة أخرى.\*\*\*⚠️

هذا الجدول لغرض إرشادي فقط. لا يمكن استخدامه كبديل للاستشارة الطبية. أي شكل من أشكال التسمم يمكن أن يؤدي إلى إصابة خطيرة أو الوفاة.



# المخدرات والصحة النفسية



# الأسباب الاجتماعية والنفسيّة التي قد تدفع بأفراد المجتمع الكوري لاستخدام المواد المخدرة والمهلوسة

يعيش العديد من الأفراد الكوريين/ات في مستوى عالٍ من التوتر الناتج عن الكراهية المجتمعية والقوانين التمييزية في مجالات الحياة اليومية مثل العمل، والاعتراف بالعلاقات، والرعاية الصحية التي لا تدعم الأفراد الكوريين/ات على طلب العلاج أو المساعدة الطبية فيما يخص المخدرات وسوء استخدامها، وإذا طلبوا المساعدة غالبًا ما تكون الخدمات غير مناسبة أو غير مفيدة.

أبلغت الأبحاث عن استهلاك أفراد المجتمع الكوري معدلات من مخدرات أعلى من غيرهم/ان وقد يكونوا أكثر عرضة لاستخدام المخدرات بسبب عدة عوامل نفسية واجتماعية. من الناحية النفسية، قد يواجهون تحديات مثل التمييز والوصم الاجتماعي، مما يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالعزلة والقلق. كما قد يعانون من الهوموفوبيا الداخلية، وهي الشعور بالكراهية أو العار من النفس بسبب هويتهم الجنسية، مما يؤدي إلى انخفاض تقدير واحترام الذات والرغبة في التخفيف والسيطرة على هذه المشاعر السلبية.

بالإضافة إلى ذلك، قد يعاني بعض أفراد المجتمع الكوري من اضطرابات متزامنة مثل الاكتئاب السريري واضطرابات القلق، وقد يعانون من مشاكل صحية خطيرة مثل فيروس نقص المناعة البشرية ومرض الإيدز. يمكن أن تزيد تلك العوامل المجتمعة من خطر اللجوء إلى المخدرات كوسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية.

من المهم أيضًا الإشارة إلى أن الحاجة إلى خيارات علاجية متخصصة تعتبر عاملاً مهمًا، حيث قد يتردد بعض أفراد المجتمع الكوري في طلب المساعدة من مرافق العلاج التقليدية خوفًا من التمييز. لذلك، يُنصح بتوفير برامج علاجية تأخذ في الاعتبار الاحتياجات الخاصة لهذه المجموعة.

## الشعور بالوحدة والمخدرات

يمكن أن تؤدي مشاعر العزلة أو الاكتئاب أو القلق إلى استخدام المخدرات أو الإدمان عليها. فمن ناحية، يستخدم بعض الأشخاص الكحول أو المخدرات لأداء وظائفهم/ في المواقع الاجتماعية، حيث تساعدهم/ هذه المواد على الشعور بحياة الحفلة وكسر حلقة القلق الاجتماعي والوحدة. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين/ اللائي يعانون من الوحدة غالبًا ما يستخدمون هذه المواد كبديل للعلاقات الاجتماعية الصحية.

بشكل عام، الذين/ اللائي يعانون من الوحدة يكونون أكثر عرضة لاستخدام المخدرات أو الإدمان. ويستمر استخدام المخدرات على الرغم من الضغط التي تفرضه تلك المواد المخدرة والمهلوسة ضمن السياقات وداخل علاقات ورغم أضرارها على الصحة الجسدية والعقلية، وتؤدي إلى تجاهل الحياة الاجتماعية، والانغماس التام والتوقف عن الارتباط بالأصدقاء أو الأهل بينما يستمر البحث بشكل متزايد عن طرق جديدة لتلبية الحاجة من المخدرات.

عند ترسخ هذه السلوكيات، يصبح الأشخاص أكثر وحدة، وتزداد أيضًا كميات الاستخدام للمواد المخدرة والمهلوسة مع مرور الوقت، ويصبح استخدام المخدرات مزمنًا، ويتولى الإدمان السيطرة عليهم/ عندما يحدث هذا، قد يؤدي إلى الاستمرار في الانخراط في سلوكيات أسوأ، مما يؤثر بشكل أكبر على الصحة الجسدية والاجتماعية والعقلية. وفي المقابل، تزداد الوحدة، وتزدهر السلوكيات السلبية الأخرى، مما يتسبب في الغرق بشكل أعمق في الإدمان.

# اقتراحات للتغلب على آثار الوحدة في مرحلة التعافي

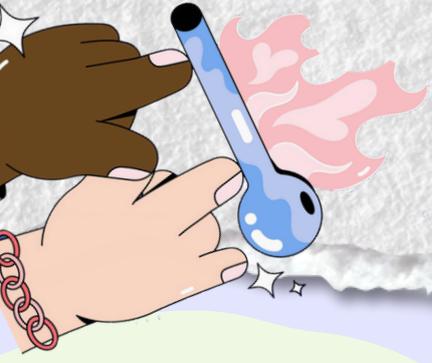
إذا كنت/ي تفكر/ين في بداية برنامج التعافي من الاستخدام أو الإدمان، فمن الضروري معالجة الآثار الضارة للوحدة. قد تساعدك مكافحة الوحدة على محاربة الإدمان في هذه العملية. كما أن إنشاء علاقات إيجابية سيكون له تأثير ملموس على حياتك، مما يسمح لك/ي بتجاوز مشاعر الوحدة دون اللجوء إلى المخدرات أو الكحول.

فيما يلي بعض الإرشادات التي قد تساعدك/ي في التغلب على الوحدة أثناء رحلة التعافي:

- إنشاء شبكة دعم قوية من الأصدقاء والعائلة.
- قضاء وقت أطول محاولاً إيجاد الأسباب والدوافع للانخراط في استخدام المواد المخدرة وبمساعدة طبيب مختص.
- حضور اجتماعات وتجمعات التعافي.
- التواصل المباشر ومحاولة تخطي الشعور بالذنب أو الثقل على المحيطين به.
- ممارسة التأمل الذهني أو الترسخ الروحاني لاستكشاف الفرق بين الوحدة والعزلة وكيفيه التغلب عليهم إن كانوا بشكل غير متعمد.
- التسجيل في الأنشطة التي ستجعلك/ي على اتصال مع الآخرين وتساعدك/ي على اكتشاف اهتمامات جديدة.
- تحسين حالتك المزاجية من خلال ممارسة التمارين الرياضية أو استخدام الفن في التعبير عن الحالة المزاجية والتواصل بالأشكال الفنية المختلفه مثل الرسم أو الرقص أو الكتابة.



## الجنس والمخدرات



الجنس الكيميائي المعروف بالإنجليزية باسم chemsex، وهو يتمثل في استخدام المواد المخدرة والمهلوسة أثناء الانخراط في الممارسات الجنسية المختلفة. ويصفه البعض التجربة بأنها تصل لمرحلة تعطي شعورًا بالعمق والغمور بالنشوة ولمدة تعتبر نسبيًا طويلة للممارسات الجنسية ويخفف الشعور بالقلق أثناء الأداء والشعور بالتمكن والكمال وتزيد من التجربة بشكل حسي واضح يعيد صياغة الم لذات السابق تجربتها بشكل واضح وقوي. كما تعيد استكشاف الأفراد للجنسانية الخاصة بهم وبالطبع تختلف التجربة باختلاف الأفراد ورد فعل الأجساد المختلفة على المواد المخدرة وكميتها وأنواعها المختلفة.

يسلط الضوء على هذه الممارسات غالبًا على أنها مشكلة صحية واجتماعية خطيرة، حيث تعتبر الاستجابات الثقافية السائدة تجاهها مرضية، وتدعم استجابات القلق الجنسي والأخلاقي مما ينتج عنه تكتل الأفراد وخلق مساحات تشاركية خاصة بهم، لها لغتها وممارستها الخاصة وأماكنها الفريدة الافتراضية أو الواقعية والتي تصل لحد الانزغال عن المجتمع المصغر (مجتمع الميم عين+) نتيجة لرد الفعل العنيف الواصم لتلك الممارسات وشيطنتها ويؤدي هذا إلى زيادة استهلاكها والانغماس فيها لحد التأثير السلبي والإدمان عليها في كل وجميع الممارسات الجنسية وغير الجنسية وليس فقط للترفيه بين الحين والآخر وتولد الاعتمادية الكاملة عليها. وعلينا ذكر مدى قدم تلك الممارسات من استخدام المواد المخدرة والمهلوسة أثناء الأنشطة الجنسية بشكل صريح ولا تنحصر على مجتمع الميم عين+ بالأخص ولكن بسبب خصوصية سياقاتنا والأوضاع الخاصة بمجتمعات الميم عين+ في مصر وشمال أفريقيا والشرق الأوسط، يعتبر استخدام المواد المخدرة ملجأ للكثير للحد من الضغوط المجتمعية واحتواء تأثيرها على الصحة النفسية والاجتماعية في مواجهة الوصم المجتمعي لأي فعل جنسي دون الغيري والسائد.

ويصف البعض تجربة الجنس الكيميائي بالمروعة والتي لا تضيف أي عمق للعلاقات الجنسية بل مجرد غياب للوعي وعدم الاستمتاع وزوال أي حدود آمنة قد تساعد الشخص في الحفاظ على نفسه ومساحته الشخصية وسوء الحكم في المواقف المختلفة ومشاكل غياب الموافقة المستنيرة تحت تأثير المواد المخدرة والمهلوسة. ولذا علينا فهم ودراسة كيفية استعمال تلك المواد والاعتراف باستمراريتها بين الماضي والحاضر والمستقبل وعدم اقتصرها على الميل الجنسي والهوية الجندرية وإعادة صياغتها المستمرة عبر الزمن، ويؤدي هذا الفهم بطبيعة الحال إلى الوصول لطريقة صحية تضمن سلامة الفرد والمجتمع والاستمتاع الآمن في ذات الوقت. بالنسبة للأشخاص الذين يختارون المزج بين المخدرات والجنس، من الضروري تقليل المخاطر من خلال التجربة بجرعات مصغرة والتأكد من تحمل الجسم للمواد المخدرة والمهلوسة المستهلكة في سياقات الجنس الكيميائي، مع الحفاظ على الوعي الكافي لتجنب الأضرار أو الانتهاكات المحتملة أثناء ممارسته. وكذلك الرجوع إلى الإرشادات السابق ذكرها لضمان سلامة الشخص الصحية والجنسية في الاستمتاع الآمن.

## (الضغوط المجتمعي من المحيطين)

ضغط الأقران أو الضغط المجتمعي من المحيطين Peer Pressure هذا المصطلح يعبر عن الضغط الاجتماعي الذي يمارسه الأفراد من نفس الفئة العمرية أو الاجتماعية على شخص ما لتبني سلوكيات أو قيم أو مواقف معينة تتوافق مع معايير المجموعة من الأقران أو الأصدقاء أو المعارف أو الدائرة المحيطة للاندماج فيها.

الأقران هم أشخاص ينتمون إلى نفس المجموعة الاجتماعية، لذا يشير مصطلح "ضغط الأقران" إلى التأثير الذي يمكن أن يحدثه الأقران على بعضهم/ان البعض.

ضغط الجماعة أو الأقران هو العملية التي من خلالها يؤثر أفراد نفس المجموعة الاجتماعية على الأفراد الآخرين/ات للقيام بأشياء قد يقاومونها، أو قد لا يختارون القيام بها لعدم اهتمامهم/ان بها أو لعدم قانونيتها أو لعدم تمثيلها لهم/ان.

عادةً، يُستخدم مصطلح ضغط الأقران عندما يتحدث الأشخاص عن سلوكيات لا تعتبر مقبولة أو مفضلة اجتماعيًا، مثل تجربة استخدام الكحول أو المخدرات أو الانخراط في نشاط جنسي أو غيرهما. على الرغم من أن ضغط الأقران لا يستخدم عادة لوصف السلوكيات المرغوبة اجتماعيًا، مثل ممارسة الرياضة أو الدراسة، إلا أن ضغط الأقران يمكن أن يكون له آثار إيجابية في بعض الحالات.



## أنواع ضغط الأقران

في الواقع، يمكن أن يكون لضغط الأقران تأثيرًا إيجابيًا أو سلبيًا لدى أحد الأقران، أو مجموعة من الأقران على شخص آخر. غالبًا ما يوصف ضغط الأقران التي قد يتعرض له الشخص ضمن عدة أنواع مختلفة، وهي:

### • ضغط الأقران المعلن مقابل غير المعلن:

كما يوحي الاسم، يحدث ضغط الأقران المعلن عندما يؤثر شخص ما لفظيًا على شخص آخر لفعل شيء ما. أما من ناحية أخرى، فإن ضغط الأقران غير المعلن يحدث عندما لا يحاول أحد التأثير عليك/ي لفظيًا. ومع ذلك، هناك معايير معينة وضعتها المجموعة للتصرف بطريقة معينة. (مثلًا حتى لو لم يطلب أحد من المراهق/ة أن يدخن/تدخن سيجارة، فقد يشعر/تسهر المراهق/ة بالضغط من أقرانه// للمشاركة في التدخين للاعتقاد أن الجميع يفعل ذلك.)

### • ضغط الأقران المباشر مقابل غير المباشر:

يحدث ضغط الأقران المباشر عندما يستخدم الشخص إشارات لفظية أو غير لفظية لإقناع شخص ما بفعل شيء ما. المثال المذكور أعلاه لمراهق/ة يسلم مراهق/ة أخرى سيجارة هو أيضًا مثال على ضغط الأقران المباشر.

أما مع ضغط الأقران غير المباشر لا أحد يستهدفك، لكن البيئة التي تتواجد فيها قد تؤثر عليك/ي لفعل شيء ما. إذا كنت/ي في حفلة يشرب فيها الجميع الكحول أو يستخدموا المواد المخدرة، على سبيل المثال، فقد تشعر بالضغط للشرب حتى لو لم يطلب منك/ي أحد ذلك، رغبة منك/ي في الانخراط أو التماهي مع المجموعة المتواجد ضمنها، وخلق شعور بالترابط والتوافق والاندماج معهم.

### • ضغط الأقران الإيجابي مقابل السلبي:

وأخيرًا، يمكن وصف ضغط الأقران بأنه إيجابي أو سلبي، حيث يحدث ضغط الأقران الإيجابي عندما يتأثر الشخص بالآخرين/ات للانخراط في سلوك مفيد أو منتج للفرد وينتج عنه منفعة للشخص كممارسة الرياضة و/أو الامتناع عن العادات المستهلكة المدمرة للشخص، أو تخطي بعض الأعراف والتقاليد التي تدفع الأشخاص لمواصلة دوائر ممارسة العنف ضد المجتمعات الأخرى. ضغط الأقران السلبي هو التأثير الذي يواجهه الشخص للقيام بشيء لا يفعله عادة أو لا يريد القيام به كوسيلة للتوافق مع مجموعة اجتماعية. غالبًا ما يواجه الأشخاص ضغطًا سلبيًا من الأقران لشرب الكحول أو تعاطي المخدرات أو ممارسة الجنس مما قد يضغط ويخل بالموافقة المستنيرة.

## طرق مواجهة ضغط الأقران

. اصغ/ي باهتمام لنفسك وتواصل بما تشعر/ي به في هذه اللحظة:  
إذا كان هناك شيء لا يبدو صحيحًا بشأن موقف ما، فمن المحتمل أنه ليس كذلك. حتى لو كان  
أصدقاؤك يبدوون موافقين على ما يحدث، فقد لا يكون الوضع مناسبًا لك/ي.

. خطط/ي مسبقًا:

فكري/ي في كيفية الرد في المواقف المختلفة. خطط/ي لما يمكنك قوله أو ما يمكنك فعله.

. تحدث إلى الشخص الذي يضغط:

إعلام الشخص الضاغطة/ة بما تشعر/ي به واطلب/ي منه التوقف.

. الاستعانة بشبكات الدعم من الأصدقاء المقربين الذين يملكون الوعي الكافي لفهم ما

يجري:

يمكنك/ي قول شيء ما أو إرسال رسالة نصية إلى أصدقاؤك أو والديك أو الشريك/ة لإخبارهم/ان أنك  
تحتاج إلى الخروج من موقف ما. إما بالتواجد إلى جانبك وإزالة الضغط بمؤازرتك أو انتشالك من هذا  
المواقف وابعادك عنه لاستجماع الأفكار.

. الرفض القاطع:

ينبغي أن يكون من المقبول في دوائرنا الآمنة أن تقول/ي "لا" دون الحاجة إلى الاعتذار أو تقديم تفسير،  
ولكن قد يكون من الأسهل للبعض اختلاق عذر طبي أو نفسي لعدم الانخراط في أي من النشاطات التي  
نشعر بالحرج والضغط من الأقران أثناء حدوثها.

. أصدقاء لديهم نفس القيم والمعتقدات:

من الأسهل أن تقول "لا" إذا قالها شخص آخر أيضًا. إن قول "لا" معًا يجعل الأمر أسهل لكما.  
احصل/ي على الدعم من شخص موثوق به مثل أحد الأصدقاء من الدوائر المقربة أو شخص من العائلة  
البديلة.

. محاولة وضع الحدود والتواصل الواضح:

قد يكون الحل في الكثير من الأوقات بمجرد التواصل الواضح برغبتك وفي تجربة هذا الفعل أو  
الانخراط بهذه الممارسة عند الشعور بأي ضغط سلبي أو إيجابي لفعلها ووضع حدود لك/ي ولغيرك من  
الأفراد الأقران من نفس الجماعة. ما يناسبك قد لا يناسب غيرك بالتأكيد ولا يوجد أي مانع أو ضرر من  
هذا.



كيفية تقديم  
الدعم النفسي الأولي  
من دوائر الدعم الخاصة  
بالمستخدم/ة:

دوائر الدعم القريبة من الأشخاص هي مجموعات أو شبكات من الأفراد تقدم الدعم النفسي والاجتماعي للشخص. تتكون هذه الدوائر عادةً من أفراد العائلة، والأصدقاء، والزملاء، وأي شخص آخر يمكن الاعتماد عليه في الأوقات الصعبة أو الحاجة إلى النصيحة أو المساندة.

لذا عند اتخاذ قرار المساعدة من دوائر الدعم يُرجى من مقدم/ة المساعدة إتباع النقاط التالية:

• محاولة التقرب من الشخص والاستماع الإيجابي والحيادي لكل ما يقوله/  
تقوله:

خاصة لأن الكثير من أفراد المجتمع الكوييري يشعرون بمشاعر الوحدة خصوصًا وسط الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والتي تمس بشكل مباشر أفراد المجتمع الكوييري بالأخص، أصبح من المهم أكثر من أي وقت مضى التحقق من أحبائك ومعرفة ما يشعرون به وأفعالهم/ان.

نحن جميعا بحاجة ونريد أن يُستمع إلينا. تأكدي من أن تكون مهتمًا ومتفاعلاً عندما يشاركك من تحب/ي شيئًا ما. اظهري اهتمامك وأعدي صياغة الجمل التي سمعتها للتأكد من أنك/ي تستمع/ي إليهم/ان. حتى لو كنت/ي لا تتفق معهم/ان، أكد وصدق على مشاعرهم/ان بشكل إيجابي.

• تقليل التشاحن واختلاق المواقف المثيرة للقلق وغير الضرورية:

يمكن أن يساهم التوتر العائلي في انتكاسة استخدام المخدرات أو الكحول، و/أو يؤدي إلى تفاقم مشكلات الصحة النفسية الأساسية مثل الاكتئاب والقلق والتوتر. يفضل القيام بدورك في تطوير قنوات التواصل الصحي والحوار المفتوح للمساعدة في تسهيل الدعم البناء. حاولوا قضاء وقت مفيد وإيجابي معًا وحاولوا الابتعاد عن موضوعات المناقشة غير الضرورية أو غير المرغوب فيها.

• تشجيع العادات الصحية:

سواء كان عن طريق التواصل المفتوح، وممارسة الرياضة، أو تناول وجبات صحية، أو الامتناع عن الكحول والمخدرات والنيكوتين، اظهر دعمك من خلال عيش نمط حياة صحي بنفسك. وهذا له العديد من الفوائد بخلاف دعم من تحب، حيث سيساعد ذلك على تحسين صحتك العقلية والجسدية والروحية، ويمكن أن يكون مصدرًا للترابط والشفاء بينك/ي وبين من تحب أثناء التعافي عبر إظهار الدعم المعنوي والنفسي للشخص.



## • تجنب إصدار الأحكام:

غالبًا ما يتعامل الأفراد الذين/اللّاتي يتعافون من المخدرات والكحول مع قدر كبير من الشعور بالذنب والعار في ماضيهم/ن وربما ما زالوا متمسكين بمشاعر سلبية تجاه أنفسهم/ن وكيونوتهم/ن وأفعالهم/ن. لذا، لا يحتاجون إلى الشعور بالسوء من خلال الحكم عليهم/ن. بدلاً من الحكم عليهم/ن، تقبلهم/ن واحبهم/ن وقدرهم/ن على ما هم/ن عليه.

## • التشجيع والدعم:

يفضل إظهار تشجيعك ودعمك لأحبائك من خلال مشاركة مدى فخرك/ي بتعافيتهم/ن. بضع كلمات بسيطة من التشجيع والدعم يمكن أن تقطع شوطًا طويلًا. شجعهم/ن أيضًا على حضور مجموعات المساعدة المتبادلة، والتعافي من الإدمان، والعلاج، وغيرها من المنافذ ذات الصلة بالتعافي.

## • التدرّب على الصبر:

اعلم/ي أنه لا أحد يتغير/تتغير بين عشية وضحاها. على الرغم من أن الفرد قد يكون في مرحلة التعافي، إلا أنه/ا لا يزال/تزال من الممكن أن ينخرط/تنخرط في سلوكيات غير صحية أو يتخذ قرارات سيئة. التعافي هو أكثر بكثير من مجرد الامتناع عن المخدرات والكحول، ويستغرق الشفاء والنمو وقتًا. علاوة على ذلك، تحدث الانتكاسات إذا فعلوا ذلك، استمر في إظهار الحب والاهتمام والدعم، وتدرّب دائمًا على الصبر مع نفسك ومع يطلب/تطلب المساعدة.

## • ثقّف/ي نفسك/ي حول الإدمان والتعافي:

اعلم/ي أن الإدمان ليس مسألة قوة إرادة، ولا هو فشل أخلاقي. الإدمان هو مرض يختطف نظام المكافأة في الدماغ، ويعطل جزء الدماغ المسؤول عن التحكم في الانفعالات، ويخلق ارتباطات وذكريات مدمجة عصبياً مع سلوك الفرد الإدماني، مما يؤدي إلى أشياء صغيرة تثيرها قد لا تدخل حتى إلى العقل الواعي. ولسوء الحظ، فإن معدلات الانتكاس مرتفعة. ما يقرب من 40 إلى 60 من الأفراد ينتكسوا خلال أول 30 يومًا من مغادرة مراكز العلاج، وما يصل إلى 85 ينتكسوا خلال السنة الأولى من التعافي. وعلى هذا النحو، لا تنخدع/ي أبدًا بالاعتقاد بأن الشخص قد "شُفي" من إدمانه/ا. بل هي عملية تستمر مدى الحياة.



يمكن أن تكون استراتيجيات العلاج بمساعدة الأدوية والحد من الضرر أو إدارة الاعتدال فعالة، ولن يتمكن جميع الأفراد من تحقيق الامتناع التام عن ممارسة السلوك، على الأقل ليس في المراحل الأولى من تعافهم/ن، وهذا أمر طبيعي. تعرف أيضًا على علامات الانتكاس بما في ذلك العلامات الحمراء التي قد تشير إلى أن الشخص قد يتجه/تتجه نحو الانتكاس، بالإضافة إلى العلامات والأعراض التي تشير إلى أن الشخص تحت تأثير المخدرات والكحول.

### • وضع حدودًا صحية:

في كثير من الأحيان تشكل الحدود الضعيفة أثناء الإدمان النشاط وقد تستمر في فترة التعافي. من المهم أن يقوم جميع الأفراد بجرد ووقف أي سلوكيات تمكينية أو اعتمادية مشتركة أو غيرها من السلوكيات غير الصحية. وهذا لصالح جميع الأفراد المعنيين/ات.

### • تقليل المحفزات البيئية المحيطة بالشخص المتعافي:

تجنب الاحتفاظ بالكحول أو المخدرات في المنزل للحد من استخدام الكحول والمخدرات. إذا كنت/ي تستخدم/ين المخدرات أو الكحول، فتأكد من عدم استخدامهما في حضور الشخص المتعافي/ة أثناء فترة التعافي. إذا كانت/ لديك أدوية موصوفة طبيًا وتعتبر كمخدر، فاحتفظ/ي بها في مكان مغلق وبعيدًا عن أنظار الشخص أثناء تعافيه. ساعدهم/ن على تجنب المواقع الاجتماعية المتعلقة باستخدام المواد المخدرة والكحوليات التي تحفز خطر الانتكاس.

### • ترك الأمور المتعلقة بالانخراط في الرعاية الذاتية، والعثور على الدعم الخاص بك:

من المهم جدًا أن تجد/ي مصدرًا خاصًا للشفاء. إن الرعاية الذاتية والدعم المناسبين لن يساعدوا فقط، بل سيظهر أيضًا السلوكيات المتعلقة بالتعافي لمن تحب أثناء تعافهم/ن. يمكن العثور على الدعم التقليدي للأشخاص من خلال مجموعات المساعدة المتبادلة، وغيرها من المجموعات المماثلة وكذلك من خلال مجموعات دعم الأسرة التي تقدمها مختلف مراكز علاج الإدمان أو المتخصصين/ات في حالات الإدمان والديناميكيات الأسرية.





## الجهات و الخدمات الحكومية

إذا كان/ت الراغب/ة يريد /تريد الإقلاع عن استخدام المواد المخدرة والمهلوسة يمكن الاتصال على الخط الساخن رقم 16023، لصندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي التابع لوزارة التضامن الاجتماعي، طوال أيام الأسبوع، وعلى مدار الساعة.

## القاهرة

مستشفى العباسية للصحة النفسية، وهي متاحة طوال أيام الأسبوع عدا الجمعة من الساعة 2 مساءً إلى 5 مساءً، ويوم الثلاثاء يكون مخصص للسيدات فقط.

مستشفى العباسية للصحة النفسية وتقع على طريق صلاح سالم بجوار هيئة الاستثمار في جميع أيام الأسبوع ماعدا الجمعة من الساعة 2 مساءً إلى 5 مساءً، ويوم الثلاثاء مخصص للسيدات فقط بداية من الساعة 7 صباحاً.

مستشفى القوات المسلحة بالمعادي وتقع على كورنيش المعادي بجوار المحكمة الدستورية، يومي الاثنين والأربعاء من الساعة 9 صباحاً إلى 12 مساءً وللحجز الحضور قبلها بيوم الساعة السادسة مساءً، ويوم الثلاثاء مخصص للسيدات.

مستشفى حلوان للصحة النفسية وتقع بحلوان منطقة بين العزبتين، امتداد شارع المنصور، يومي السبت والأحد، من الساعة 1 مساءً إلى الساعة 4 مساءً، والمراهقين فقط تحت 18 سنة عليهم إحضار شهادة ميلاد.

مستشفى الحسين الجامعي وتقع على طريق صلاح سالم خلف مشيخة الأزهر، وتقدم خدماتها يومي الثلاثاء والخميس من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 12 مساءً.

## الجيزة

مستشفى القصر العيني بالجيزة وتحديدًا القصر العيني القديم، في أيام الأحد والثلاثاء والأربعاء من الساعة 9 صباحاً إلى 12 مساءً.

## الاسكندرية

مستشفى المعمورة للطب النفسي بالإسكندرية وتقع بالمعمورة البلد طريق الملاحة أمام المعهد الأزهري بجوار مستشفى الصدر، وتعمل جميع أيام الأسبوع عدا الجمعة من الساعة 1 مساءً حتى الساعة 4 مساءً، يوم الأحد سيدات، والأربعاء مراهقين/ات.

## الغردقة

مركز العزيمة لعلاج ومكافحة الإدمان مجانًا.

## بورسعيد

مستشفى بورسعيد للصحة النفسية وتقع داخل منطقة الزهور بشارع 23 ديسمبر وقناة السويس، وتقدم خدماتها يومي الأحد والخميس من الساعة 2 مساءً إلى 5 مساءً.

## الإسماعيلية

المركز الوطني لعلاج الفيروسات ويقع على طريق مصر الإسماعيلية الصحراوي بجوار بوابة الجيش الثاني الميداني أمام جمعية العاشر من رمضان، ويقدم خدماته يومي السبت والثلاثاء من الساعة 9 صباحًا.

## الدقهلية

مستشفى المنصورة الجامعي بالدقهلية وتقع داخل مستشفيات جامعة المنصورة بشارع جيهان، وتقدم خدماتها يومي الأحد والأربعاء من الساعة 8 صباحًا والعلاج بالمجان.



## الشرقية

مستشفى العزازي بالشرقية وتقع بقرية كفر العزازي بمركز أبو حماد بجوار مصنع بيبسي، وتقدم خدماتها يومي الأحد والأربعاء من الساعة 1 مساءً.

## الغربية

مستشفى طنطا للصحة النفسية وتقع في شارع عبد الحي المتفرع من شارع البحر خلف المستشفى الجامعي، وتقدم خدماتها للجمهور بالمجان في العيادة الخارجية فقط يوم الاثنين والثلاثاء والخميس من الساعة 2 مساءً إلى الساعة 5 مساءً.

مستشفى شبرا قاص وتقع داخل مركز سنطة بجوار قسم الشرطة، وتقدم خدماتها يوم الثلاثاء من الساعة 2 مساءً إلى الساعة 5 مساءً.

## المنوفية

مستشفى شبين الكوم للصحة النفسية وتقع بمجمع المستشفيات في ميت خلف بشبين الكوم في مدخل برج الحمام، وتقدم خدماتها يومي الأحد والأربعاء من الساعة 2 مساءً حتى الساعة 5 مساءً.

## أسيوط

مستشفى أسيوط للصحة النفسية وتقع في 4 شارع الملك فيصل بجوار مستشفى الصدر ومديرية الصحة بأسيوط، وتقدم خدماتها أيام السبت والاثنين والأربعاء من الساعة 1 مساءً حتى الساعة 5 مساءً.

## المنيا

مستشفى الصحة النفسية وتقع بمدينة المنيا الجديدة خلف جهاز المدينة، وتقدم خدماتها يومي الأحد والثلاثاء من الساعة 1 حتى الساعة 5 مساءً.



# المخدرات و القانون المصري



ملحوظة: ( يتبنى الدليل تغيير سردية الوصم للمستخدمين/ات للمواد المخدرة، لذا نقوم بإستبدال كلمة " تعاطي " بكلمة " استخدام " لما تحمله كلمة تعاطي من وصم، وأن يتم استخدام كلمة تعاطي داخل الدليل فقط لتوضيح النصوص القانونية كما هي )



# أولاً: جرائم المخدرات والكحول وعقوباتها:



## جدول المخدرات

جدول المخدرات هو جدول يصدر عن وزارة الصحة أو هيئة الدواء، يحتوي على أنواع المخدرات الممنوع استعمالها بدون ترخيص. كما يوضح كيفية استخدام المخدرات في المستشفيات ودواعي استخدامها. ويُحدّث جدول المخدرات بشكل دوري.

## جريمة استخدام وحياسة المخدرات

استخدام المخدرات كجريمة تعني امتلاك مخدرات، سواء كنت/ي تحملها في ملابسك أو في منزلك أو في سيارتك، أو حتى إذا كان لديك/ي آثار منها في جسمك. والشرط الأساسي هو أن يكون الهدف من امتلاكها هو الاستخدام الشخصي، وليس للبيع أو التجارة. عقوبة ثبوت استخدام المخدرات تختلف من دولة لأخرى، ولكن في مصر، فإنها تعتبر من أكثر جرائم المخدرات شهرةً. وعادةً ما تكون العقوبة عبارة عن السجن المشدد لمدة لا تقل عن 3 سنوات ولا تزيد عن 15 سنة، بالإضافة إلى غرامة مالية تتراوح بين 10 آلاف جنيه و50 ألف جنيه.

## حياسة المخدرات بقصد الاتجار

الحياسة بقصد الاتجار، وهي ما نقدره بأنه أخطر أنواع الجرائم لأنه يؤدي المجتمع بأكمله حسب القانون المصري، لأن هنا المتهم/ة تحقيق/يحقق الكسب المادي لجلب وتجارة المخدرات المسمومة، ومن ثم، فقد فرض لها المشرع عقوبات أشد وأقسى من عقوبة الاستخدام.

لكل قضية في إثبات واقعة الاتجار بالمخدر ظروفها، وتخضع للسلطة التقديرية للمحكمة حال بحثها للأوراق والأدلة المطروحة أمامها على بساط البحث، فضبط كمية كبيرة مع المتهم لا يمكن أن تكون بقصد الاستخدام، والمتهم/ة صاحب/ة السوابق ليس كغيره/ها من الذي ي/تضبط لأول مرة. وينص القانون على الآتي:

"وفقاً للمادة 38 فإن كل من حاز أو أحرز أو اشترى أو سلم أو نقل أو زرع أو أنتج أو استخرج أو فصل أو صنع مادة مخدرة أو نباتاً من النباتات المحظورة، وكان ذلك بغير قصد الاتجار أو التعاطي (الاستخدام) أو الاستعمال الشخصي وفي غير الأحوال المصرح بها قانوناً، يعاقب بالأشغال الشاقة المؤقتة وبغرامة تتراوح ما بين 50 ألف جنيه إلى 200 ألف جنيه".

كما يجوز للمحكمة أن تخفف العقوبة، إذا ثبت لديها وجود إكراه أو عدم علم لدي المتهم/ة بحقيقة المواد التي ضبطت معه/ا.

## جريمة الاستخدام والاتجار بالمخدرات

كما هو واضح من اسمها، "الاتجار"، فإن جريمة الاتجار بالمخدرات تعني أن يكون لدى شخص مخدرات بهدف بيعها لأشخاص آخرين والتربح منها، وليس استخدامها للاستعمال الشخصي، وهذا هو الفرق الرئيسي بينها وبين جريمة الاستخدام كما ذكرنا سابقاً. وقد عزز القانون العقوبة على الاتجار أكثر من الاستخدام، حيث جعلها تبدأ من السجن المؤبد وحتى الإعدام، بالإضافة إلى فرض غرامة كبيرة.

يوجد جريمة ثانية منصوص عليها في القانون، يجب أن نعرفها، وهي جريمة إدارة مكان لاستخدام المخدرات. تعني هذه الجريمة أن شخصاً يجهز وينظم مكاناً، سواء كان عامًا أو خاصًا للأفراد لاستخدام المخدرات من دون مقابل. الفرق بين هذه الجريمة وجريمة الاتجار هو الأموال؛ إذا كان الشخص يأخذ أموالاً، فيكون تاجرًا وتكون الجريمة جريمة اتجار في المخدرات. أما إذا لم يأخذ أموالاً، فيكون يدير مكانًا لاستخدام المخدرات.

عقوبة هذه الجريمة هي السجن المؤبد (لا يقل عن 25 سنة) وغرامة لا تقل عن 50 ألف جنيه ولا تتجاوز 200 ألف جنيه.

تنص المادة 39 من قانون العقوبات على تحديد عقوبة متعاطي/ة (مستخدم/ة) المخدرات، بالحبس لمدة لا تقل عن سنة، وبغرامة لا تقل عن ألف جنيه، ولا تتجاوز 3000 ألف جنيه، وتطبق تلك العقوبة على كل شخص صُبط في أي مكان تمت تهيئته أو إعداده بصورة واضحة لاستخدام المخدرات، ويكون ذلك بعلم متعاطي/ة (المستخدم/ة).

### • الإعدام عند الاتجار بالمخدرات

1. إذا كان تاجر/ة المخدرات يعمل معه/ا أشخاص أقل من 21 سنة أو أقاربه/ا أو أطفال.
2. إذا كان تاجر/ة المخدرات يعمل في جهة حكومية لمكافحة المخدرات، أو كان موظفًا حكوميًا واستغل منصبه/ا في الاتجار بالمخدرات.
3. إذا كانت المخدرات تُباع بجوار أو داخل أماكن معينة مثل المساجد أو الكنائس أو المعابد أو المدارس والأندية أو السجون أو الحدائق العامة أو المستشفيات أو المعسكرات.
4. إذا باع/ت تاجر/ة المخدرات أو سلم المخدرات لأشخاص أقل من 21 سنة، أو أجبرهم على استخدامها أو خدعهم، أو سهل لهم استخدامها.
5. إذا كانت المخدرات التي تُباع من نوع معين مثل الكوكايين أو الهيروين.
6. إذا كان لدى تاجر/ة المخدرات سوابق في الاتجار بالمخدرات وحُكم عليه/ا قبل ذلك.



## الإحالة إلى مصحة بدل السجن في جريمة استخدام مخدرات

ويجوز للمحكمة بدلاً من توقيع العقوبة المنصوص عليها أن تأمر بإيداع من ثبت إدمانه/ها المخدرات إحدى المصحات التي تنشأ لهذا الغرض، إلى أن تقرر اللجنة المختصة بحث حالة المودعين/ات بالمصحات، ولا يجوز أن تقل مدة البقاء بالمصحة عن 6 أشهر ولا تزيد على سنتين.

## جريمة السكر البين

بالنسبة للكحوليات، لا يجرم القانون شرب المشروبات الروحية أو الكحولية (الخمير) بشكل عام. ولكن هناك قوانين تنظم استهلاك الكحول في معظم الدول.

تحدث جريمة السكر البين أو الواضح للناس عند القبض على شخص وهو/هي في حالة سُكر (سكران/ة) في مكان عام.

عقوبة هذه الجريمة تتضمن الحبس لمدة لا تقل عن أسبوعين ولا تزيد على 6 أشهر، أو غرامة لا تقل عن 20 جنيهاً مصرياً.

## جريمة تقديم أو تناول المشروبات الكحولية في الأماكن العامة

تعني أن الشخص يشرب/تشرب الكحول أو يقدمها/تقدمها في مكان عام من دون ترخيص. والأماكن التي لديها ترخيص، مثل الفنادق أو البارات، غير مشمولة بهذه الجريمة. عقوبة هذه الجريمة هي الحبس لمدة لا تزيد على 6 أشهر وبغرامة لا تتجاوز 200 جنيه أو بإحدى هاتين العقوبتين.

## النص القانوني

### 1 المادة 7 من قانون حظر الخمر رقم 63 لسنة 1976

يعاقب كل من يضبط في مكان عام أو في محل عام في حالة سُكر بيتن بالحبس الذي لا تقل مدته عن أسبوعين ولا تزيد على ستة أشهر أو بغرامة لا تقل عن عشرين جنيهاً ولا تجاوز مائة جنية، ويجب الحكم بعقوبة الحبس في حالة العود.

### 2 القانون 63 لسنة 1976 بشأن حظر الخمر

المادة 2 يحظر تقديم أو تناول المشروبات الروحية أو الكحولية أو المخمرة في الأماكن العامة أو المحال العامة، ويستثنى من هذا الحكم:

(أ) الفنادق والمنشآت السياحية المحددة طبقاً لأحكام القانون رقم 1 لسنة 1973 في شأن المنشآت الفندقية والسياحية.

(ب) الأندية ذات الطابع السياحي التي يصدر بتحديدتها قرار من وزير السياحة طبقاً لأحكام القانون رقم 77 لسنة 1975 بإصدار قانون الهيئات الأهلية لرعاية الشباب والرياضة.

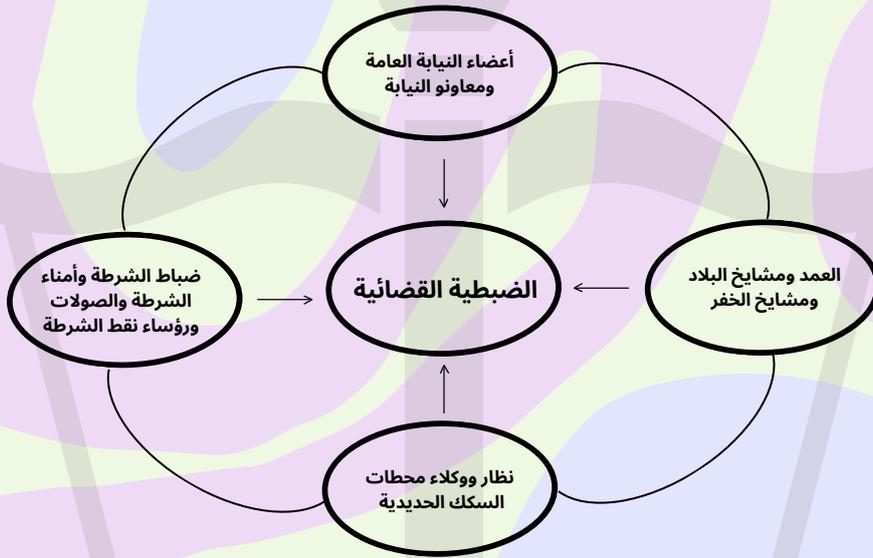
المادة 3: يحظر النشر أو الإعلان عن المشروبات المنصوص عليها في المادة السابقة بأية وسيلة.  
المادة 5: يعاقب كل من يخالف أحكام المادة (2) من هذا القانون بالحبس مدة لا تزيد على ستة أشهر وبغرامة لا تجاوز مائتي جنية أو بإحدى هاتين العقوبتين. ويعاقب بذات العقوبة مستغل المحل العام أو مديره الذي وقعت فيه الجريمة. وتضاعف العقوبة في حالة العود في أي من الحالتين السابقتين. ويجب الحكم في جميع الأحوال بالمصادرة، وبإغلاق المحل لمدة لا تقل عن أسبوع ولا تزيد على ستة أشهر.

المادة 6: يعاقب كل من يخالف أحكام المادة (3) بالحبس مدة لا تزيد على ستة أشهر وبغرامة لا تجاوز مائتي جنية أو بإحدى هاتين العقوبتين. ويعاقب بذات العقوبة المسئول عن نشر الإعلان أو إذاعته بأية وسيلة. وتضاعف العقوبة في حالة العود في أي من الحالتين السابقتين.

# ثانياً: الإجراءات المرتبطة بجرائم المخدرات والكحوليات:

بعد التعرف على أهم جرائم المخدرات والكحوليات، من المهم معرفة الإجراءات المتعلقة بها مثل القبض والتفتيش، التحاليل الطبية بموجب القانون، حقوق المتهمين/ات، والخطوات الواجب اتباعها في حالة الاتهام بأي من هذه الجرائم حسب القانون المصري. سنناقش هذه الأمور في هذا الجزء من الدليل.

## من لهم/ان الحق في القبض والتفتيش



## حالات التفتيش والقبض على الأشخاص

عموماً، في أي جريمة، بما في ذلك جرائم المخدرات والكحوليات، يكون القبض على أي شخص في حالتين فقط: حالة التلبس، والتي تعني أن الشخص يرتكب الجريمة (مثلاً، في جريمة استخدام المخدرات يكون في حالة تلبس عندما يكون/تكون الشخص يتعاطى المخدرات)، أو إذا صدر أمر بالقبض على شخص من النيابة العامة. أما إذا قبض على شخص في غير هاتين الحالتين (التلبس أو قرار من النيابة)، يكون القبض باطلاً.

أما بالنسبة للتفتيش، فيكون إما بقرار من النيابة، أي أن النيابة تصدر مع قرار القبض أمراً بتفتيش المكان، أو يكون التفتيش الوقائي، وهو يعني أن الشرطة عندما تقبض على شخص تفتشه للتأكد من عدم حمله لسلاح أو أي شيء قد يستخدم للإضرار بالشرطة. وفي هذه الحالة، إذا وجدت الشرطة مع الشخص مواد ممنوعة مثل المخدرات، فمن الممكن أن تحيله إلى النيابة في قضية مخدرات.

حالة التلبس تعني أن يُقبض على المتهم أثناء ارتكابه للجريمة، أو مباشرة بعدها، بحيث يكون الضابط أو أحد أفراد الشرطة شهد بنفسه المتهم وأمسك به في وقت ارتكاب الجريمة أو بعدها مباشرة، أو إذا كان يحمل المسروقات أو السلاح أو أداة الجريمة وهرب بها، أو إذا كانت ملابسه ملطخة بالدم مثلاً، وتكون الحالة التي عليها المتهم تشير إلى أنه هو من ارتكب الجريمة أو شريك فيها.

وفقاً للمادة 30 من قانون الإجراءات الجنائية: "تنص على أن الجريمة تعتبر متلبساً بها في حال ارتكابها أو عقب ارتكابها ببرهنة يسيرة. وتُعد الجريمة متلبساً بها إذا تبع الجاني مرتكبها أو تبعته العامة مع الصباح إثر وقوعها، أو إذا وُجد مرتكبها بعد وقوعها بوقت قريب حاملاً أدوات أو أسلحة أو أمتعة أو أوراقاً أو أشياء أخرى تُستدل بها على أنه فاعل أو شريك فيها، أو إذا وُجد به في هذا الوقت آثار أو علامات تُفيد ذلك."

### شروط التلبس

يجب أن يكون الضابط أو أمين الشرطة قد شهد الجريمة بنفسه أو سمعها بطريقة قانونية، بمعنى أنه لم يخالف القانون، مثل التلصص أو التنصت على أحد، أو سمع عنها من الناس أو أخبر بها. لا يجوز أن يكون شخصاً قد أخبره بأنه شهد الجريمة أو سمعها، لأنه إذا خلق الضابط أو أمين الشرطة حالة التلبس أو تنصت أو نظر من خلال فتحة في الباب، فلا توجد حالة تلبس لأنه قد قام بفعل خارج نطاق القانون وانتهك خصوصية الناس دون سبب، وبالتالي تكون حالة التلبس باطلة وكل إجراء نتج عنها باطل.

### ما يفضل أن يقال أمام الشرطة أو في الكمين أو إذا قبض عليك/ي:

يُفضل أن ترفض/ي الإدلاء بأية تصريحات حتى تتمكن من التحدث مع محاميك/ي أو طلب حضوره/ا. لا يُنصح بالاعتراف بالجريمة، لأن ذلك قد يُستخدم كدليل ضدك/ي في النيابة والمحكمة، إلا إذا قررت/ي ذلك بنفسك.

### حالة القبض بالنسبة للأطفال أو القاصرين/ات:

فيما يتعلق بالقبض على القصر والأطفال، هناك فروقات قانونية مهمة تؤخذ في الاعتبار. القاصرون/ة من هو/هي دون سن 21 عامًا، بينما الطفل/ة هو/هي من دون سن 18 عامًا. القانون يوفر حماية خاصة للأطفال، مثل عدم محاكمتهم/ن أمام المحاكم العادية بل أمام محاكم الأطفال، ولا يمكن الحكم عليهم/ن بالإعدام، والعقوبة القصوى الممكنة هي السجن لمدة 10 سنوات.

### حقوق المتهم/ة في قضايا المخدرات والكحوليات:

للمتهم/ة في قضايا المخدرات والكحوليات نفس حقوق المتهم/ة في أي قضايا أخرى، ومن أهم هذه الحقوق أن يكون له/ا حضور محامي/ محامية معه/ا التحقيقات أمام النيابة، ويمكنه/ا رفض الإجابة حتى يحضر المحامي/ة. كما يمكنه استخدام حق الصمت وعدم الرد على الأسئلة، والصمت لا يعتبر اعترافاً بالجريمة.



## الفرق بين الغرامات والحبس والسجن ومتى يُحكم بواحدة منهم:

الغرامة هي دفع مبلغ مالي للدولة كعقوبة على جريمة معينة. الحبس والسجن يعنيان الاحتجاز، لكن الفرق بينهما يكمن في المدة؛ الحبس لا يزيد عن 3 سنوات، بينما السجن يبدأ من 3 سنوات ويمكن أن يصل إلى 25 سنة. الحكم، سواء بالغرامة أو الحبس أو السجن، يعتمد على طبيعة الجريمة وتقدير القاضي، طالما أن القانون يمنحه/ها الحق في الاختيار.

## التحاليل الطبية في قضايا المخدرات والكحوليات:

في قضايا المخدرات والكحوليات، يجب على النيابة إجراء التحاليل للمتهم/ة لإثبات التهمة. كما يمكن للمتهم/ة طلب إجراء تحاليل طبية لنفي التهمة عن نفسه/ها. التحاليل الطبية في قضايا المخدرات والكحوليات تتم عادة بثلاث طرق؛ أخذ عينة من الدم أو البول أو اللعاب. ويجب أن تُجرى هذه التحاليل من قبل جهة طبية مختصة مثل مصلحة الطب الشرعي أو الهيئات الصحية الحكومية. لا يمكن للمتهم/ة رفض إجراء التحاليل لأن ذلك حق للنيابة. ولا يمكن لأي جهة أخرى، حتى الشرطة، إجبار المتهم/ة على إجراء التحاليل. هذا الحق مقصور على النيابة فقط.

## مراحل تحليل المخدرات تتم كالآتي:

- أول مرحلة هي سحب العينة من خلال لجنة ممثلة عن كلاً من الصندوق ووزارة الصحة ومصلحة الطب الشرعي، حيث يجري سحب عينة بول وفي حالة وجود اشتباه أو أي مؤشر إيجابي، يجري أخذ العينة وإعادة تحليلها في معامل وزارة الصحة.
- في حالة الرغبة للتظلم على نتيجة العينة، يمكن عمل ذلك من خلال الطب الشرعي، وإعادة التحليل مرة أخرى في مصلحة الطب الشرعي.
- التحليل التوكيدي، وهو ما يؤكد بشكل قطعي ثبوت الاستخدام من عدمه، وإذا ما كان هناك تفاعلات دوائية، تظهر من خلال التحليل التوكيدي.
- عمل كشف إكلينيكي في حال ادعاء استخدام الأدوية المخدرة لأسباب علاجية، لإثبات صحة الأقوال حتى لو لم يوجد روشة طبية أو أي دليل.
- الكشف الإكلينيكي يكون من خلال مصلحة الطب الشرعي التي تثبت صحة أقوال الشخص، وفي حالة التأكد بشكل قطعي من ثبوت الاستخدام، يجري مخاطبة الجهة الإدارية أو المعنية.



## حق الموظف/ة المستخدم للمخدرات التقدم للعلاج بعد بدء تطبيق قانون الفصل:

قانون فصل الموظف/ة المستخدم/ة للمخدرات هدفه العلاج، ويعمل على تضييق فرص الاستمرار في الاستخدام للمخدرات، وبعد 15 ديسمبر من كل عام حسب لوائح العمل، إذا تقدم أي موظف للعلاج طوعية، لن يقع تحت طائلة القانون، ومباشرة العمل تحت تأثير المخدر يعرض الموظف للفصل.

## الإجراء المتبع في حالة الموظف/ة من هو/هي في مرحلة العلاج من الإدمان وقت الكشف في مقر عمله:

صندوق مكافحة وعلاج الإدمان لديه قاعدة بيانات بالأسماء التي يجري علاجها، ومثبت ذلك بالمستندات، وإظهار العينة إيجابي خلال الكشف عن الموظفين، وتعني أن الموظف تحت تأثير المخدرات، وإذا كان يقوم بالعلاج بالفعل وجرى سحب المخدر منه فلن تظهر نتيجة العينة إيجابية، وإذا ظهرت إيجابية تكون العقوبة الفصل.

وتنص المادة 37 مكرر (أ) على أنه إذا تقدم أحد الأشخاص للعلاج من تعاطي (استخدام) المخدرات من تلقاء نفسه، فلا تقام الدعوى الجنائية عليه/ا، بينما تنص المادة 37 مكرر (ب) على أنه إذا طلب زوج/ة المتعاطي/ة أو أحد أصوله/ا أو أحد فروعه/ا علاجه/ا في إحدى المصحات أو دور العلاج، فلا تقام الدعوى الجنائية عليه/ا، ويخضع للعلاج في سرية تامة في كلتا الحالتين.

GUILTY





## ثالثاً: إجراءات تنظيم الحفلات

في هذا الجزء من الدليل، سنتعرف على معنى الحفلات وما إذا كانت هناك شروط لاستخراج تصاريح، والفرق بين الحفلات الخاصة والمنزلية والحفلات التجارية، والمسؤولية القانونية لتنظيم الحفلات.

### ما معنى الحفلات؟

يمكن تعريف الحفلات بأنها أي تجمع لعدد من الأشخاص، سواء كانت تربطهم صلة شخصية أو لا تربطهم صلة ببعضهم البعض، ويكون هذا التجمع ذو طابع احتفالي سواء لأغراض اجتماعية أو فنية أو ثقافية، وسواء كان في مكان عام أو خاص وبمقابل أو بدون مقابل.

قد تكون حفلات خاصة، وهي الحفلات التي تُقام لأشخاص محددين بالاسم ولا يُسمح بحضورها لأي شخص غير مدعو، وغالبًا ما يكون الأشخاص المدعوون يعرفون بعضهم معرفة شخصية. أو حفلات المنزلية وهي حفلات خاصة أيضًا لكن تُقام داخل المنزل. أو الحفلات العامة أو التجارية هي الحفلات التي يمكن لأي شخص حضورها دون الحاجة إلى دعوة، وإذا كان هناك تذكرة أو مقابل مادي لحضور الحفلة، فتُعتبر حفلة تجارية.

هل تنظيم حفلة مع فرقة أو مطرب أو فرقة موسيقية أو دي جي (DJ) يجعل الحفلة عامة أو تجارية؟

إذا نظمت حفلة وتمت دعوة فرقة موسيقية أو دي جي (DJ) لكن كانت الحفلة خاصة أو منزلية، فستظل الحفلة خاصة أو منزلية، لكن يجب أن تكون الفرقة الموسيقية أو دي جي (DJ) حاصل/ة على تصريح للعمل من نقابة المهن الموسيقية.

في هذه الحالة إذا صاحبت الحفلة دعاية وطبعت تذاكر وحدد مقابل مادي للحضور، يكون التعامل مع الحفلة على أنها حفلة عامة وتجارية، ويجب الحصول على تصاريح من الجهات المختصة حتى لو كانت الحفلة في مكان خاص أو حفلة منزلية، وقد تطلب مصلحة الضرائب دفع الضرائب.

الحفلات التي يجب الحصول على تصاريح وتراخيص لها:

كما ذكرنا سابقًا، الحفلات التجارية والعامة فقط هي التي يجب الحصول على تصاريح وتراخيص لتنظيمها، أما الحفلات الخاصة أو المنزلية فلا تحتاج إلى تصاريح إلا إذا كانت تتضمن دعوة فرقة موسيقية أو دي جي (DJ).

وفي 11-7-2018، أصدر رئيس مجلس الوزراء المصري قراره بتشكيل لجنة عليا دائمة لتنظيم إقامة الحفلات والمهرجانات، يرأسها وزير الثقافة وعضوية 8 وزارات أخرى منهم الداخلية. ووضع القرار شروطًا جديدة على إقامة الحفلات؛ على نحو يمثل عقبة في طريق الفن المستقل الذي يعتمد على الإنتاج منخفض التكاليف. كما اتسم القرار بالغموض في ألفاظه بحيث يصعب تفسيرها.

تدور أوراق اعتماد أي حفلة حول مجموعة من التصاريح والتراخيص. فبجانب تراخيص مكان العرض، هناك تصاريح الفنانين من نقابة المهن الموسيقية، وأخيرًا تصريح محتوى العرض باعتماده من "الإدارة المركزية للرقابة على المصنفات السمعية والسمعية البصرية" المعروفة بالمصنفات الفنية.

بالإضافة إلى تلك الأبواب الخلفية المثيرة للفرع، والتي تسمح للدولة بممارسة نوع من الرقابة غير المقننة، وعلى رأسها ما صرح به رئيس المجلس الأعلى للإعلام عام 2017 من جائزة لمن يقوم بالتبليغ عن أي عمل فني خادش للحياء العام قدرها 10% من الغرامة التي سُتحصل لاحقًا. يسمح أيضًا القانون المصري للمواطنين بالإبلاغ عما يرونه خادشًا للحياء العام. إلا أنه لا يسمح سوى للنيابة العامة بتحريك الدعوى الجنائية، والتي تأمر بضبط وإحضار والتحقيق ومن ثم إحالة الأمر للمحكمة، وهنا دور محكمة الجنايات المختصة بنظر قضايا النشر. يأتي ذلك بجانب حزمة من التصاريح الأمنية وأخيرًا القوانين الاستثنائية كقوانين الإرهاب والطوارئ التي تعطي السلطة التنفيذية سلطات أعلى تسمح لها بالمصادرة والمنع للأعمال الفنية.

### التراخيص التي يجب الحصول عليها قبل تنظيم حفلة عامة أو تجارية:

- يجب أن يكون المكان المقرر لإقامة الحفلة مصرحًا به لإقامة الحفلات إذا كانت في مكان عام مثل الفنادق أو المطاعم أو البواخر.
- في بعض الحالات يتطلب الحصول على ترخيص من وزارة الثقافة والجهات المعنية مثل قسم الشرطة وغيرها لإقامة احتفال عام.
- تصريح من نقابة المهن الموسيقية إذا كان هناك دي جي (DJ) أو فرقة موسيقية في الاحتفال.
- تصريح شرطة المصنفات الفنية.

### المسؤولية القانونية لمن ينظم / تنظم الحفلات:

المسؤولية القانونية للحفلات تقع على عاتق الأشخاص المنظمين أو من يقومون بالدعاية أو الدعوة للحفلات، وتتوقف هذه المسؤولية على مدى التزامهم بشروط تنظيم الحفلات والحصول على التراخيص والتصاريح. كما يتحملون المسؤولية عن أية جريمة تحدث في الحفلة، سواء كانت جريمة استخدام مخدرات أو كحوليات أو جرائم أخرى مثل الضرب أو التعدي أو "الدعارة والفجور"، لأن القانون يعتبرهم شركاء في هذه الجرائم بالمساعدة، أي أنهم هيأوا المكان لمن ارتكبوا الجريمة.

# الدليل الشامل لتقليل مخاطر استخدام المواد المخدرة والمهلوسة

داخل سياقات المجتمع الكويري المصري

## المراجع والموارد العلمية والبحثية

حصر فريق عمل منظمة بداية معلومات الدليل من خلال الأبحاث الميدانية واستطلاعات أفراد من المجتمع الكويري المصري والمجموعات البؤرية والتعاون مع منظمات ومبادرات دولية وإقليمية ومحلية، بالإضافة إلى الموقع الإلكتروني المعتمدة التي تضمن أوراق بحثية والتي تعمل على نفس موضوعات الدليل، كما راجع فريق عمل بداية محتوى الدليل من قبل متخصصين/ات في مجال الصحة الجسدية والنفسية والقانونية.

- global drug survey
- National Institute on Drug Abuse
- Bristol Drugs Project
- science direct
- National Library of Medicine
- Hi Ground projects
- Addiction center
- psychedelic support
- The Rainbow Project
- United States Drug Enforcement Administration
- The Alcohol and Drug Foundation
- dance safe
- talk to frank