

## اضطراب تعاطي الكحول ( Alcohol Use

Disorder, AUD) وضعٌ صحي يمتاز بتعطيل القدرة على التوقف عن تعاطي الكحول أو التحكم فيه على الرغم من العواقب السلبية الاجتماعية أو الوظيفية أو الصحية. وهو يشمل الأوضاع الصحية التي يشير إليها البعض باسم معاقرة الكحول، والاعتماد على الكحول، وإدمان الكحول، ومصطلح "الكحولية" العامي. قد يكون اضطراب تعاطي الكحول، الذي يُعدّ اضطراباً دماغياً، خفيفاً أو معتدلاً أو شديداً. تؤدي التغييرات المستمرة التي تسببها معاقرة الكحول في الدماغ إلى استدامة اضطراب تعاطي الكحول، وتُعرض الأشخاص لخطر الانتكاس. الخبر السارّ أنه مهما بدت المشكلة شديدة، فإن العلاج القائم على الأدلة من خلال العلاجات السلوكية، و/أو مجموعات الدعم المتبادل، و/أو الأدوية قد يساعد

## طيف اضطراب تعاطي المحول



اضطراب تعاطي الكحول (Alcohol Use Disorder, AUD) وضعٌ صحي يتسم بتعطيل القدرة على التوقف عن تعاطي الكحول أو التحكم فيه على الرغم من العواقب السلبية الاجتماعية أو الوظيفية أو الصحية.

قد يكون اضطراب تعاطي الكحول، الذي يُعدّ اضطراباً دماغياً، خفيفاً أو معتدلاً أو شديداً.

مرضى اضطراب تعاطي الكحول على التعافي والحفاظ عليه. وفقاً لاستطلاع رأي وطني، كان 14,1 مليون بالغ بعمر 18 سنة فما فوق<sup>1</sup> (5,6 في المائة من هذه الفئة العمرية<sup>2</sup>) مصابين باضطراب تعاطي الكحول في عام 2019. في عداد الشباب، كان حوالي 414 ألف مراهق تتراوح أعمارهم ما بين 12 و 17 سنة<sup>1</sup> (1,7 في المائة من هذه الفئة العمرية<sup>2</sup>) مصابين باضطراب تعاطي الكحول ضمن هذا الإطار الزمني.

## ما الذي يزيد من خطر اضطراب تعاطي الكحول؟

يعتمد خطر إصابة أيّ شخص باضطراب تعاطي الكحول جزئياً على كمية الكحول التي يستهلكها ومعدل استهلاكه لها. يزيد الإفراط في شرب الكحول، الذي يشمل إساءة استخدام الكحول\* وتعاطي كميات كبيرة الكحول،\*\* مع الوقت من خطر اضطراب تعاطي الكحول. كما يزيد بعض العوامل الأخرى من خطر اضطراب تعاطي الكحول، مثل:

- **شرب الكحول في عمر مبكر.** وجد استطلاع رأي وطني حديث أن احتمال الإبلاغ عن الإصابة باضطراب تعاطي الكحول في السنة الماضية زاد بأكثر من خمسة أضعاف في عداد الشباب بعمر 26 سنة فما فوق الذين بدأوا شرب الكحول في عمر 15 سنة مقارنةً بأولئك الذين انتظروا حتى عمر 21 سنة فما فوق لبدء شرب الكحول. وكانت الإناث في هذه المجموعة أكثر عرضةً للخطر من الذكور.
- **الوراثة ومشكلات تعاطي الكحول السابقة في الأسرة.** تؤدي الوراثة دوراً في الأمر، حيث تبلغ قابلية التوارث نسبة 60 في المائة تقريباً؛ لكن اضطراب تعاطي الكحول، كغيره من الأوضاع الصحية المزمنة، يتأثر بالتفاعل ما بين جينات الشخص وبيئته. كما إن نماذج شرب الآباء قد تؤثر في احتمال إصابة طفلهم يوماً ما باضطراب تعاطي الكحول.
- **أوضاع الصحة النفسية والصدمات النفسية السابقة.** هناك مجموعة كبيرة من الأوضاع الصحية النفسية التي ترافق اضطراب تعاطي الكحول، بما في ذلك الاكتئاب، واضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية، واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط؛ وترتبط جميعها بزيادة خطر الإصابة بهذا الاضطراب. كما إن الأشخاص الذين تعرّضوا لصدمات نفسية في الطفولة هم أيضاً عرضةً لاضطراب تعاطي الكحول.

\* يُعرّف المعهد الوطني لمعاقرة الكحول وإدمانه الإسراف في الشرب على أنه نموذج شرب الكحول الذي يرفع تركيز الكحول في الدم إلى 0,08 في المائة أو 0,08 غرام من الكحول في الديسيلتر الواحد فما فوق. لدى شخص بالغ عادي، وافق هذا النموذج استهلاك خمسة كؤوس أو أكثر (للذكور)، أو أربعة كؤوس أو أكثر (للإناث) في حوالي ساعتين.

\*\* يُعرّف المعهد الوطني لمعاقرة الكحول وإدمانه الإفراط في تعاطي الكحول على أنه استهلاك أكثر من أربعة كؤوس في يوم واحد للرجال وأكثر من ثلاثة كؤوس في اليوم الواحد للنساء.

## ما أعراض اضطراب تعاطي الكحول؟

يستخدم اختصاصيو الرعاية الصحية معايير من الإصدار الخامس من دليل تشخيص الاضطرابات النفسية وإحصاؤها (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5*) لتقييم ما إذا كان الشخص مصاباً باضطراب تعاطي الكحول من أجل تحديد شدة الاضطراب إذا وُجد. وتستند شدة الاضطراب إلى عدد المعايير التي يستوفيها الشخص بناءً على أعراضه؛ خفيف (من معيارين إلى ثلاثة معايير)، أو معتدل (من أربعة إلى خمسة معايير)، أو شديد (ستة معايير أو أكثر).

قد يطرح اختصاصي الرعاية الصحية الأسئلة التالية لتقييم أعراض الشخص.

في العام الماضي:

- هل كان هناك وقت شربت فيه كميات أكبر أو لمدة أطول مما كنت تتوي؟
- هل حاولت أكثر من مرة الحدّ من شرب الكحول أو وقفه، أو حاولت ذلك لكنك لم تفلح؟
- هل قضيت وقتاً طويلاً تشرب الكحول؟ أو هل تشعر بالتوعك أو تحاول التغلب على الآثار الأخرى التالية له؟
- هل رغبت في شرب الكحول إلى درجة منعتك عن التفكير في أيّ شيء آخر؟
- هل وجدت أن شرب الكحول أو الشعور بالتوعك بسبب الشرب غالباً ما تتداخل مع اعتنائك بمنزلك أو بأسرتك؟ أو سبب لك مشكلات في العمل؟ أو مشكلات في المدرسة؟
- هل واصلت الشرب على الرغم من أن ذلك كان يسبب لك مشكلات مع عائلتك أو أصدقائك؟
- هل تخليت عن أنشطة كانت مهمة أو مشوّقة في نظرك أو كنت تستمتع فيها من أجل شرب الكحول؟
- هل وجدت نفسك أكثر من مرة عند الشرب أو بعده في وضع كان يزيد من فرص تعرّضك للأذى (مثل القيادة أو السباحة أو استخدام الآلات أو المشي في منطقة خطيرة أو ممارسة الجنس دون وقاية)؟
- هل استمررت في الشرب على الرغم من أن ذلك كان يصيبك بالاكتئاب أو بالقلق الشديد أو يؤدي إلى تفاقم مشكلة صحية أخرى؟ أو بعد فقدان الذاكرة؟
- هل اضطرت لشرب كميات أكبر من المعتاد للإحساس بالتأثير الذي ترغب فيه؟ أو وجدت أن تأثير عدد الكؤوس المعتاد كان أدنى بكثير من ذي قبل؟
- هل شعرت بأعراض الانقطاع عن الكحول، مثل الصعوبة في الخلود للنوم أو الارتعاش أو التمللمل أو الغثيان أو التعرّق أو تسارع النبض أو نوبة الصرع حين كانت تأثيرات الكحول تتلاشى؟ أو أحسست بأشياء لم تكن موجودة فعلاً؟

قد يشكّل أيّ من هذه الأعراض داعياً للقلق. كلما زاد عدد الأعراض، زادت الحاجة الملحة إلى التغيير.

## ما أنواع علاجات اضطراب تعاطي الكحول؟

تتوفّر منهجيات علاج قائم على الأدلة متعددة لاضطراب تعاطي الكحول. لا يوجد علاج واحد يناسب الجميع، لذا فإن أيّاً من منهجيات العلاج التي قد تناسب شخصاً ما قد لا تناسب شخصاً آخر. قد يُجرى العلاج في عيادات المستشفى الداخلية أو الخارجية، ومن الممكن تقديمه من خلال برامج متخصصة، وعلى يد معالجين وأطباء متخصصين.

### الأدوية

تتوفّر في الولايات المتحدة حالياً ثلاثة أدوية تعتمد على إدارة الغذاء والدواء الأميركية لمساعدة الأشخاص على وقف شرب الكحول أو الحدّ منه وتجنّب الانتكاسات؛ ألا وهي نالتريكسون (عن طريق الفم ومحلول للحقن طويل المفعول)، وأكامبروسات، وديسولفيرام. لا يؤدي أيّ من هذه الأدوية إلى الإدمان، ويجوز تناولها بمفردها أو إلى جانب العلاجات السلوكية أو بمجموعات الدعم المتبادل.

تهدف العلاجات السلوكية، المعروفة أيضاً باسم الإرشاد حول موضوع الكحول أو "العلاج بالكلام"، التي يقدمها معالجون مجازون إلى تغيير السلوك حيال الكحول. من الأمثلة على العلاجات السلوكية: التدخلات الوجيهة ومنهجيات التعزيز، والعلاجات التي تبني الحماسة وتعلم مهارات تسمح للفرد بالتكيف وتجنب الانتكاس، والعلاجات المبنية على الانتباه.

### مجموعات الدعم المتبادل

تقدم مجموعات الدعم المتبادل دعم الأقران لوقف شرب الكحول أو الحد منه. تتوفر اجتماعات المجموعات في معظم المجتمعات المحلية، إما مجاناً أو بتكلفة زهيدة، وفي أوقات ومواقع ملائمة؛ بما في ذلك زيادة توافرها عبر الإنترنت. معنى ذلك أنها قد تكون مفيدة بصورة خاصة للأشخاص المعرضين للانتكاس ومعاودة شرب الكحول. قد تقدم مجموعات الدعم المتبادل، عند جمعها مع أدوية وعلاجات سلوكية يقدمها اختصاصيو الرعاية الصحية، طبقة إضافية قيمة من الدعم.

يُرجى الانتباه إلى ما يلي: قد يحتاج الأشخاص المصابين باضطراب تعاطي الكحول إلى مساعدة طبية لتجنب أعراض الانقطاع عن الكحول إذا قرروا الامتناع عن الشرب. الانقطاع عن الكحول عملية من المحتمل أن تشكل خطراً على الحياة، وهي تحدث حين يتوقف شخصٌ كان يشرب كميات كبيرة الكحول منذ مدة طويلة عن الشرب بصورة مفاجئة. بإمكان الأطباء أن يصفوا أدوية لمعالجة هذه الأعراض وجعل هذه العملية أكثر أماناً وأقل مضايقة.

### هل يمكن أن يتعافى الأشخاص المصابون باضطراب تعاطي الكحول؟

يتعافى الكثير من المصابين باضطراب تعاطي الكحول، لكن من الشائع أن تعترض الأشخاص الذين يتلقون العلاج بعض العقبات. وقد يساعد طلب مساعدة الاختصاصيين على منع الانتكاس ومعاودة الشرب. بإمكان العلاجات السلوكية مساعدة الأشخاص على تطوير مهارات تسمح لهم بتجنب المسببات التي قد تؤدي بهم إلى الشرب، كالضغط النفسي، والتغلب عليها. كما يمكن للأدوية المساعدة في صد الحاجة إلى شرب الكحول في الأوقات التي يكون الأشخاص فيها أكثر عرضةً لخطر الانتكاس (على سبيل المثال، الطلاق أو موت أحد أفراد العائلة).

### هل تحتاج إلى المساعدة؟

إذا كنت قلقاً حيال تعاطيك الكحول وكنت تودّ معرفة ما إذا كنت مصاباً باضطراب تعاطي الكحول، فتنصّل بزيارة [موقع Rethinking Drinking الإلكتروني](#).

لمزيد من المعلومات عن خيارات علاج الكحول وللبحث عن رعاية صحية ذات جودة عالية في منطقتك، تفضلّ بزيارة [أداة المعهد الوطني لمعاورة الكحول وإدمانه للتقليل بين خيارات العلاج من تعاطي الكحول \(NIAAA Alcohol Treatment Navigator\)](#).

### لمزيد من المعلومات عن الكحول وصحتك، تفضلّ بزيارة: <https://niaaa.nih.gov>

- 1 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4A—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Numbers in Thousands, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetailedTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4a>. Accessed November 6, 2020.
- 2 SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4B—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Percentages, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetailedTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4b>. Accessed November 6, 2020.