وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية
قسم كبير- قسم الخدمات النفسية والاستشارية
وحدة مكافحة المخدرات، الكحول والتبغ

معلومات للطاقم التدريسي حول موضوع غاز الضحك غاز

في السنوات الأخيرة، حتى بالأشهر الأخيرة، أصبحنا نسمع عن ظاهرة تعاطي اسطوانة الغاز (غاز الضحك) بين المراهقين. وتثير الظاهرة القلق نظراً للأضرار الكبيرة الناجمة عن سوء استخدام هذا الغاز، لذا من المهم التعرف على الظاهرة وطرق التعامل معها.

ما هو غاز الضحك؟

هو مزيج من الاكسجين وغاز أكسيد النيتروز، ورمزه N2O، هو غاز معروف باسم "الغاز المخفوق" أو غاز الضحك. يستخدم أكسيد النيتروز في صناعة المواد الغذائية كمادة مساعدة لإنتاج الكريمة المخفوقة، وفي المجال الصحي يتم استخدامه كمخدر ومخفف للآلام ، على سبيل المثال عند طبيب الأسنان يتم إعطاء أكسجين ثنائي النيتروجين مع أكسجين عالي التركيز للتخدير الموضعي ولتخفيف الالم .

ظاهرة استخدام الغاز بين المراهقين

يحظى غاز الضحك بشعبية كبيرة لأنه يعطي الشعور بالأمان، الهدوء والنشوة التي تنشأ عند استنشاقه. ومع ذلك، في الجرعات العالية تم ربط الغاز بظهور الهلوسة القوية. ويستهلكه المراهقون في الحفلات والنوادي والحدائق العامة.

ويباع غاز الضحك عادة للمستخدم في عبوات معدنية صغيرة تحتوي على الغاز بشكله المضغوط. يستنشق معظم المستخدمين محتوى الغاز عن طريق نقله إلى البالونات. استخدام العبوات المعدنية المضغوطة تحرر الغازات بقوة، وقد يسبب حروقاً في الأنف والفم والبلعوم.

أضرار استخدام غاز الضحك

تعتبر الآثار الجانبية لتناول جرعة من "غاز الضحك" واسعة وتشمل ظواهر مثل: النشوة، فقدان الإحساس في الجسم، فقدان الوعي، مشكله بالتنسيق بين العين واليد، عدم وضوح الرؤية، الدوخة، فقدان الذاكرة. وفي بعض الحالات، قد يؤدي استخدام الغاز إلى انخفاض سريع في ضغط الدم، مما قد يسبب الإغماء وتلف القلب، بل ويؤدي إلى النوبات القلبية والموت المفاجئ.

قد يؤدي استخدام الغاز أيضًا إلى سلوكيات محفوفة بالمخاطر قد يندم عليها المراهق فيما بعد، ومن النواحي الاجتماعية والصحية والسلوكية (على سبيل المثال، القيادة الخطرة، والسلوك الجنسي غير المناسب وغيرها). قد يشتد هذا السلوك المحفوف بالمخاطر في ظل وجود عوامل أخرى في البيئة، مثل المخدرات والكحول.

عندما يتعلق الأمر بالاستخدام المتكرر، فإن المادة مُسمه للجهاز العصبي وجهاز المناعة. قد يبط الغاز إنتاج نخاع العظم والقدرة على تجديد الجهاز العصبي. الاستخدام المتكرر للمادة لفترة من الزمن سوف يسبب تطور الاعتماد (الإدمان) وظهور أمراض ذهانيه مزمنة.

كيف نتعامل مع هذه الظاهرة؟ ماذا يمكننا أن نفعل وما هو المهم بالنسبة لنا كمعلمين؟

- **معرفة الظاهرة** ورفع الوعي بعواقب استخدام غاز الضحك.
- **إجراء حوار مفتوح ومن دون انتقاد.** حوار ينبع من حب استطلاع وفضول.
- **معرفة الحاجة من وراء استخدام غاز الضحك**(على سبيل المثال، "لماذا تعتقد أن المراهقين يستخدمون غاز الضحك").
- **يتم تقديم معلومات حول الظاهرة وعواقبها.**
- **نتحدث مع الطلاب عن المسؤولية الاجتماعية -** ما الذي يمكن فعله عندما يستخدم أحد الأصدقاء غاز الضحك.
- **نشجع الطلاب على طلب المساعدة عند الحاجة.**
- عند تشخيص طالب يستخدم غاز الضحك، **فيجب عليك استشارة مستشارة المدرسة / مركز الوقاية في المدرسة**

لمعلومات إضافية:

موقع وزارة الصحة