



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات العليا / الدكتوراه

المخدرات ودور الانشطة الرياضية في الوقاية منها والتخلص من اثارها

[REDACTED]

[REDACTED]

: [REDACTED]

أيد سعاد عبد الحسين

كجزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة

2025 م

1446 هـ

المحتويات:

1. مفهوم الإدمان والمخدرات
 2. أنواع المخدرات وتصنيفاتها
 3. تصنيف المخدرات حسب تأثيرها على الجهاز العصبي
 4. تصنيف المخدرات حسب مصدرها وتركيبها الكيميائي
 5. تصنيف المخدرات حسب الاستخدام الطبي
 6. أسباب الإدمان
 7. التأثيرات الصحية والاجتماعية للإدمان
 8. طرق العلاج والوقاية من الإدمان
 - . دور الأنشطة الرياضية في الوقاية والعلاج من الإدمان
1. المخدرات الرقمية
 1. المصادر والمراجع

مقدمة عن المخدرات والإدمان وتأثيرها على الإنسان

المخدرات والإدمان من أخطر القضايا التي تواجه المجتمعات المعاصرة، حيث تمتد تأثيراتها السلبية إلى الأفراد والعائلات والمجتمع بأسره. تُعرّف المخدرات بأنها مواد كيميائية تؤثر على الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى تغييرات في الإدراك، والسلوك، والعاطفة. وتنقسم إلى أنواع مختلفة، منها الطبيعية، ومنها المصنعة، وأخرى تُنتج معملياً أما الإدمان، من جانب آخر، هو حالة مرضية مزمنة تتمثل في فقدان السيطرة على استخدام المخدرات رغم العواقب السلبية الجسدية، والنفسية، والاجتماعية. يحدث الإدمان نتيجة تفاعل معقد بين العوامل البيولوجية، والوراثية، والبيئية، مما يؤدي إلى تغييرات في الدماغ تجعل المدمن غير قادر على التوقف عن التعاطي. ومن أخطر تأثيرات الإدمان أنه يدمر الصحة الجسدية من خلال تأثيره السلبي على القلب، والكبد، والجهاز التنفسي، إضافةً إلى تأثيراته النفسية التي تشمل القلق، والاكئاب، واضطرابات الشخصية. كما يؤثر الإدمان على العلاقات الاجتماعية، حيث يؤدي إلى تفكك الأسرة، وتزايد معدلات الجريمة، والبطالة، والفقر، مما يشكل عبئاً على الاقتصاد والمجتمع.

○ مفهوم المخدرات و الإدمان

تعرف المخدرات على انها مواد كيميائية تؤثر على الجهاز العصبي المركزي وتسبب اضطرابات في الإدراك، المزاج، والسلوك (سويف، 1996).

المخدرات هي مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبي، وتؤدي الى ما يسمى بذهاب العقل ، لاحتوائه على مواد كيميائية تتسبب بالنعاس والنوم أو غياب الوعي.

المخدرات هي مواد يتم زراعتها طبيعيا أو تصنيعها معمليا وتسبب عند تعاطيها إحداث تغيير في كيمياء المخ نتيجة زيادة النواقل العصبية المسؤولة عن السعادة مثل الدوبامين والأدرينالين فتسبب شعور بالنشوة والسعادة، مع أعراض مصاحبة تتضمن هدوء واسترخاء أو زيادة اليقظة والنشاط وينعكس ذلك في صورة أضرار المخدرات النفسية والجسدية، التي تحدث على المدى البعيد.

أما الإدمان على أنه حالة مرضية مزمنة تتميز بعدم القدرة على التحكم في تعاطي مادة معينة، رغم أضرارها الجسدية والنفسية (صادق، 2002).

او هو رغبة قهرية للاستمرار في تعاطي المادة المخدرة أو الحصول عليها بأي وسيلة، مع الميل إلى زيادة الجرعة المتعاطاة؛ مما يسبب اعتمادًا نفسيًا وجسميًا وتأثيرًا ضارًا في الفرد والمجتمع.



أنواع المخدرات وتصنيفاتها

تصنف المخدرات بناءً على تأثيرها على الجهاز العصبي المركزي، أو من حيث مصدرها وتركيبها الكيميائي وتأثيراتها على الجسم والعقل، بناءً على المصادر العلمية الي:-

• تصنيف المخدرات حسب تأثيرها على الجهاز العصبي

المخدرات المثبطة (Depressants)

تُسمى أيضًا بالمهدئات، وتعمل على تقليل نشاط الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى الشعور بالاسترخاء، النعاس، وانخفاض معدل ضربات القلب.

و منها:-

1-الأفيونات (Opioids): مثل المورفين، الهيروين، الكودايين.

هي مجموعة من المواد الكيميائية المخدرة التي تؤثر على الجهاز العصبي وتسبب تغيرات في الحالة النفسية والمزاجية , وتؤثر على الصحة العامة وتسبب الادمان.

2-المهدئات والبنزوديازيبينات (Benzodiazepines): مثل الديازيبام واللورازيبام.

ولها نفس تأثير الافيونات.

2-الكحول (Alcohol): يؤثر على الإدراك والتوازن والقدرة على اتخاذ القرار, وان تعاطي الكحول

المفرط يمكن ان يؤدي الى مشاكل صحية خطيرة و ابرزها تلف الكبد و انخفاض معدل التنفس،

فقدان الوعي، الإدمان السريع، التي قد تؤدي إلى الوفاة (زيدان، 2010).

المخدرات المنشطة (Stimulants)

تعمل على تحفيز الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى زيادة الطاقة والانتباه، ولكنها قد تسبب فرط

النشاط، الأرق، والقلق

ومنها:-

1-الكوكايين (Cocaine): مستخرج من نبات الكوكا، ويؤدي إلى زيادة النشاط والنشوة المؤقتة.

2- الأمفيتامينات (Amphetamines): مثل الميثامفيتامين (Methamphetamine) الذي يستخدم طبيًا لعلاج اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، ولكنه يُساء استخدامه.

3- النيكوتين (Nicotine): الموجود في التبغ، ويؤثر على إفراز الدوبامين في الدماغ، مما يجعله مسيئًا قويًا للإدمان (بلحاج، 2015)

المخاطر: ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات القلب، الهلوسات، والتعرض لنوبات عصبية.

المخدرات المهلوسة (Hallucinogens)

هي تؤدي إلى تغييرات في الإدراك، الحواس، والمشاعر، حيث قد يرى المتعاطي أشياء غير موجودة أو يسمع أصواتًا غريبة.

ومنها:-

1- حمض الليسرجيك (LSD): يسبب هلوسات بصرية وعقلية قوية.

2- الفطر السحري (Psilocybin Mushrooms): يحتوي على مواد مهلوسة تسبب اضطرابات في الإدراك.

3- الفينيسيكليدين (PCP): يُسبب شعورًا بالانفصال عن الواقع وقد يؤدي إلى نوبات جنونية (قناب، 2017).

المخاطر:- فقدان السيطرة على السلوك، الهلع، الأوهام، وقد يؤدي التعاطي المزمن إلى اضطرابات نفسية طويلة الأمد.

المخدرات القنبية (Cannabinoids)

هو نوع من انواع المخدرات يتم استخراجها من نبات القنب، وتؤثر على الإدراك والذاكرة والمزاج.

ومنها:-

1- الحشيش (Cannabis, Hashish): يسبب استرخاءً نفسيًا، لكن مع استخدام طويل يؤدي إلى ضعف الإدراك.

2-الماريجوانا (Marijuana): تحتوي على مادة THC وهي مادة كيميائية موجودة في نبات القنب والتي تؤثر على الذاكرة قصيرة المدى والتنسيق الحركي.

المخاطر:-

ضعف الذاكرة، انخفاض القدرة على التركيز، وقد يؤدي التعاطي المتكرر إلى أعراض ذهانية لدى بعض الأشخاص (صادق، 2002).

● تصنيف المخدرات حسب مصدرها وتركيبها الكيميائي

المخدرات الطبيعية (Natural Drugs)

تُستخرج من مصادر طبيعية دون معالجة كيميائية كبيرة, ومنها:

1-الأفيون (Opium) من نبات الخشخاش.

2-الكوكا (Coca) المستخرج من أوراق نبات الكوكا.

3-الحشيش والماريجوانا من نبات القنب.

المخدرات نصف الصناعية (Semi-Synthetic Drugs)

هي مواد مخدرة تُشتق من مواد طبيعية ولكن تخضع لبعض المعالجة الكيميائية لتعزيز تأثيرها.

منها:

1-الهيروين (Heroin) المستخرج من المورفين.

2-الكراك كوكايين (Crack Cocaine)، وهو شكل مكرر من الكوكايين.

المخدرات الصناعية (Synthetic Drugs)

هي المخدرات التي يتم صنعها بالكامل في المختبرات باستخدام مواد كيميائية.

منها:

1- الأمفيتامينات مثل "الميث" (Methamphetamine).

2- عقاقير الهلوسة مثل LSD.

• تصنيف المخدرات حسب الاستخدام الطبي

المخدرات الطبية: تُستخدم لأغراض علاجية بإشراف طبي، مثل:

1- المورفين لعلاج الآلام الشديدة.

2- البنزوديازيبينات لعلاج اضطرابات القلق.

• **التأثيرات الصحية والاجتماعية للإدمان (قناب, 2017)**

1- ضعف الذاكرة، تراجع القدرات الإدراكية، وتلف خلايا الدماغ .

2- ارتفاع ضغط الدم، زيادة خطر النوبات القلبية .

3- تسبب امراض معدية مثل فيروس نقص المناعة المكتسب (HIV) بسبب تبادل الإبر بين المدمنين.

4- تفكك العلاقات الأسرية وزيادة حالات الطلاق.

5- ارتفاع معدلات الجريمة بسبب الحاجة إلى المال لشراء المخدرات.

6- انخفاض الإنتاجية وزيادة معدلات البطالة .

ما هي الأسباب التي تدفع إلى الإدمان (الموسوي 2020)

الشعور بالسعادة: السبب الأساسي لحدوث ظاهرة الإدمان هو الرغبة في الشعور بالسعادة والنشوة الناتجة عن تعاطي المخدر أو القيام بالنشاط الإدماني نتيجة لربط المخ بين السلوك وزيادة إفراز هرمون الإندروفين المسئول عن السعادة.

الحزن الشديد: أحيانا قد يكون الحزن الناتج عن الصدمات أو وفاة أحد المقربين وحتى انتهاء العلاقات العاطفية أحد المداخل لعالم الإدمان وذلك للهروب من ذلك الشعور وعدم القدرة على مواجهته.

فقدان الثقة في النفس: قد يسبب فقدان الثقة في النفس وعدم الشعور بالرضا والرغبة في الكمال إلى ارتكاب سلوك ونشاط بشكل إدماني ويظهر أكثر في إدمان العمل والتسوق.

ضغوط اجتماعية: مشاكل العمل والأسرة والضغوط الحياتية قد تكون سبب للتنفيس عنها من خلال سلوك معين نتيجة لعدم قدرة الفرد على مواجهتها أو التعامل معها فيلجأ لعامل إلهاء آخر ينسيه ما يمر به من ضغوط.

أمراض نفسية: الأمراض النفسية من اكتئاب وقلق أحد الدوافع للسلوك الإدماني وذلك نتيجة لانخفاض هرمونات السعادة والرغبة في البحث عن مصدر لزيادتها والخروج من حالة الاكتئاب.

الفراغ وحب التجربة: قد يدفع الفراغ والرغبة في التجربة والشعور بالإثارة إلى الإقبال على إدمان المواد المخدرة أو الإنترنت وذلك للإنشغال بشيء جديد وملئ ذلك الفراغ.

بيئة تشجع على الإدمان: قد تكون البيئة وما تحتويه من أصدقاء هي المشجع الأول على الإدمان وذلك نتيجة الرغبة في الانخراط بينهم ومشاركتهم النشاطات والتصرفات التي يقومون بها.

دور الأنشطة الرياضية في الوقاية من المخدرات والتخلص من آثارها (الشريف، 2021)

تُعتبر المخدرات من أخطر التحديات التي تواجه المجتمعات، حيث تؤثر سلبيًا على الأفراد صحيًا ونفسيًا واجتماعيًا. ولأن الوقاية خير من العلاج، تلعب الأنشطة الرياضية دورًا محوريًا في حماية الشباب والمراهقين من الوقوع في براثن الإدمان، كما تُسهم في إعادة تأهيل المتعافين من المخدرات من خلال تعزيز اللياقة البدنية والصحة النفسية.

1. تعزيز الصحة الجسدية والعقلية: حيث تُسهم التمارين الرياضية المنتظمة في تحسين الصحة العامة وتقليل مستويات التوتر والقلق، وهما عاملان رئيسيان يدفعان بعض الأفراد لتعاطي المخدرات.

2. ملء وقت الفراغ بأنشطة إيجابية: أحد أهم أسباب الانحراف نحو المخدرات هو الفراغ، ويمكن للرياضة أن تكون بديلاً فعالاً يشغل وقت الشباب والمراهقين.

3. تعزيز الثقة بالنفس والانضباط: تسهم الرياضة في بناء شخصية قوية ومنضبطة، مما يقلل من احتمالية الانجرار وراء السلوكيات الخطرة.

4. بناء المهارات الاجتماعية: يمكن للأنشطة الرياضية أن تعزز من تطور المهارات الاجتماعية مثل التواصل والعمل الجماعي، فالتفاعل مع زملاء الفريق والاندماج في المنافسات الرياضية يعزز الشعور بالثقة بالنفس والانتماء مما يمكن الأفراد من التعامل مع تحديات الحياة بشكل أكثر فاعلية.

5-تقليل التوتر والقلق : للرياضة دور فعال في التخلص من التوتر والقلق نتيجة لما يبذله الفرد من جهد اثناء الاداء مما ينعكس بشكل ايجابي على الافراد وبالتالي يقلل من الحاجة الى المخدرات.

6-نشر الوعي والتثقيف : تعد الانشطة الرياضية جانب مثالي لنشر الوعي حول مخاطر المخدرات, حيث يمكن دمج برامج توعوية خلال الفعاليات الرياضية مما يساعد في توضيح المخاطر والمبادئ السليمة لاختيار انماط حياة صحية

الأنشطة الرياضية التي تقدم للمدمنين خلال فترة التأهيل (الهاشمي, 2023)

- 1- الرياضات الهوائية (Cardio Exercises) تساعد التمارين الهوائية على تحسين صحة القلب والرئتين، وزيادة إفراز الإندورفين الذي يعزز المزاج ويقلل من التوتر. تشمل: المشي والجري ركوب الدراجات . السباحة: من أكثر الأنشطة شيوعاً، حيث تساعد في تقليل القلق والتوتر وتحسين اللياقة العامة.
- 2 -تمارين المقاومة وتقوية العضلات هذه التمارين تساعد في استعادة القوة العضلية التي قد تراجعت بسبب الإدمان، كما تساهم في تحسين تقدير الذات والشعور بالإنجاز. تشمل: رفع الأوزان الخفيفة.
- 3- اليوغا وتمارين التأمل (Yoga & Meditation) اليوغا: تساعد في تحسين التوازن العقلي والجسدي، وتقلل من القلق والتوتر الذي يصاحب فترات الإقلاع عن المخدرات. تمارين التنفس العميق والتأمل: تساعد في تقليل نوبات القلق، وتحسين التركيز الذهني والتحكم في الأفكار السلبية.
- 4 -الرياضات الجماعية (Team Sports) هذه الرياضات تعزز الروابط الاجتماعية، وتساعد المدمن على الشعور بالانتماء، وهو أمر مهم خلال فترة التعافي. تشمل: كرة القدم والتنس و كرة السلة: تحفز العمل الجماعي، والانضباط، والتحكم في الغضب.
- 5 رياضات الطبيعة (Outdoor Activities) تُعتبر الرياضات في الهواء الطلق فعالة في تحسين الصحة النفسية والتواصل مع الطبيعة. تشمل: المشي في الطبيعة أو الجبال: (Hiking) يساعد في تصفية الذهن وتقليل التوتر. التجديف وركوب الأمواج: تزيد من التركيز والانضباط النفسي. الزراعة أو العمل في الحدائق: قد لا تكون رياضة مباشرة، لكنها تساعد في الشعور بالمسؤولية والاسترخاء .
- 6 -الفنون القتالية والدفاع عن النفس تساعد هذه الرياضات في تعزيز الثقة بالنفس والانضباط الذاتي، وتشمل: الكاراتيه والتايكوندو: تعلم الصبر والتحكم في الغضب. الملاكمة: تساعد في تفريغ المشاعر السلبية بطريقة صحية .

الوقاية والتوعية (عكاشة, 2004)

- 1-التثقيف الصحي حول مخاطر المخدرات منذ المراحل الدراسية المبكرة .
- 2-تعزيز الدور الأسري في مراقبة الأبناء ومنع وقوعهم في دائرة الإدمان.
- 3-تشديد القوانين لمعاقبة تجار المخدرات والحد من انتشارها.



المخدرات الرقمية Digital Drugs (انور, 2023)

عبارة عن ملفات صوتية تحتوي على نغمات احادية او ثنائية يستمع اليها المستخدم و احيانا تترافق مع مواد بصرية واشكال و الوان تتحرك وتتغير وفق معدل مدروس تمت هندستها لتخدع الدماغ و تجعله يصل الى حالة من الخدر تشابه تأثير المخدرات الحقيقية.

المخدرات الرقمية هي عبارة عن ملفات صوتية يتم تحميلها عبر مواقع وشبكات إلكترونية معروفة، أو من خلال الرسائل البينية عبر شبكات التواصل الاجتماعي تحمل نغمات بترددات مختلفة تتراوح بين 300 إلى 310 هرتز يسبب نفس التأثير الممتع الذي تسببه الكوكايين أو بقية انواع المخدرات الاخرى.



كيف تعمل المخدرات الرقمية (اسماعيل.2019)

تتم باستخدام سماعات الرأس، ثم يتم بث النغمات بتردد مختلف إلى كل اذن, فيتم بث تردد بمستوى معين في الاذن اليمين وبث تردد بمستوى اقل في الاذن اليسرى , يستقبل الدماغ الترددات المختلفة، يحاول موازنتهما هذا الفرق بين الترددين في إعادة ضبط نصفي المخ لمعادلة الترددين وهذا يسبب خداع العقل.يؤثر على موجات الدماغ ويؤدي إلى تغيير في نشاط الدماغ وهو ما يرهق الفرد نتيجة التركيز في نغمات الموسيقى و تشتتته عن أي نشاط اخر، مما يسبب شعورا بالنشوة أو الاسترخاء والمتعة النفسية في مرحلة اللاوعي عما يجول بخاطرة من مشاعر واحاسيس، وهي حالات مشابهة لتأثير المخدرات التقليدية ، تُصنف الترددات إلى أنواع مختلفة بناء على الغرض منها، مثل تحسين التركيز أو تحفيز الشعور بالنشوة.



تأثير المخدرات الرقمية على فسيولوجيا الصحة النفسية والعقلية (الخرائط. 2020)

نتيجة لاستخدام المخدرات الرقمية يحدث تداخل حسي ينشأ عنه تهيج الدماغ بدرجتين متضادتين تتراوح بين العصابية والانبساطية بدرجة تسبب المتعة النفسية والعبث بالحالة الانفعالية فتسبب البهجه والانبساطية الزائدة إلى زيادة إفراز هرمون الدوبامين وهو هرمون السعادة كما أن العصابية تزيد هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين وهو هرمون التوتر والخوف وتوقع المخاطر، وان تزامن إفراز الهرمونين في وقت واحد يسبب تسمم دموي وصدمة عصبية قد تؤدي بالفرد إلى حالة تشنج.

وقد يؤدي الى تضارب الانفعال و ازدواجية المشاعر لدى الفرد فتأخذه إلى حالة من الاكتئاب الهوسي وهذا التناقض الانفعالي يتغير نسبياً في غضون عشرون دقيقة من التنوع بين حالات الانقباض والحزن والكآبة الشديدة إلى حالات الفرح والسعادة والسرور، وتسمى هذه الحالة بالاكتئاب الانفعالي ثنائي القطب أو الاكتئاب الهوسي .

تأثيره المخدرات الرقمية بالعمليات الانفعالية والمعرفية الأداء الوظيفي للذاكرة:

يؤدي استخدام المخدرات الرقمية إلى خفض كفاءة الذاكرة قصيرة المدى الخاصة بالاسترجاع السريع للمعلومات، وفقاً لبعض التجارب التي أجريت للقدرات الانفعالية وجدت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين خضعوا للمخدرات الرقمية متباين التردد على الأذنين قد زادت لديهم معدلات الاكتئاب بعد فترة من الوقت، وان المتعة النفسية في الاستخدام المنزلي لتقنية المخدرات الرقمية يحدث خلل بالجهاز السمعي ولاسيما عدم نجاح الشخص في الحصول على تأثير المتعة النفسية مما يدفعه إلى زيادة درجة الصوت وقوة الترددات، و هو ما ينعكس سلباً على الجهاز السمعي . وبالتالي يؤدي إلى حدوث مستويات جيدة من ضعف التركيز وبالتحديد اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط والحركة ونقص القدرة على الإبداع يؤدي لتدهور قدرات هؤلاء الأشخاص، وفقاً للتجارب المتوافرة.

أنواع المخدرات الرقمية (مصطفى، 2017)

1. الاسطورة البلورية Crystal myth وهي نوع من النغمات الهادئة التي تبعث على الاسترخاء والهدوء وتبعث في النفس نوع من النشوة من خلال توارد الذكريات الأليمة او السعيدة، كما أن نوع النغمة من النوع الدافعي الهاديء الذي يبعث أحلام اليقظة إلى الفرد، ويبعث في النفس البهجة.
2. الموجه العالية : Heavy metal وهي نوع من النغمات الصاخبة التي تتسبب في حدوث تحفيز لجميع خلايا الجسم والعقل وتعمل على حفز العقل بالصورة التي تزيد من نشاط الفرد بصورة مذهلة.



أضرار المخدرات الرقمية (الصالح، 2018)

- 1-نوبات قلق.
- 2-صداع متكرر.
- 3-أرق و كوابيس.
- 4-تفاقم حدة نوبات الصرع.
- 5-مضاعفات صحية خطيرة لدى مرضى القلب.

المصادر والمراجع :

- عكاشة، أ. (2004). المخدرات والمجتمع. القاهرة: دار الشروق.
- صادق، ع. (2002). الإدمان: أسبابه وعلاجه. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- سويف، م. (1996). الإدمان: المرض والعلاج. القاهرة: دار المعارف.
- زيدان، م. م. (2010). المخدرات: الآثار والمواجهة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- بلحاج، ع. (2015). المخدرات والإدمان: الآثار والوقاية. الجزائر: منشورات الجامعة الجزائرية.
- قناب، ن. (2017). علم النفس والإدمان على المخدرات. الجزائر: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- الشريف، أحمد. (2021). الرياضة ودورها في حماية الشباب من المخدرات. دار الفكر العربي.
- الموسوي، حسن. (2020). الأنشطة الشبابية والوقاية من السلوكيات الخطرة. مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 35.
- عبد الحميد، خالد. (2019). أثر ممارسة الرياضة على الصحة النفسية للشباب. المركز القومي للبحوث الاجتماعية.
- الصالح، عبد العزيز. (2018). الرياضة والمجتمع: دراسة ميدانية. دار النهضة.
- الأنصاري، محمد. (2022). التأهيل النفسي والبدني للمتعافين من الإدمان. مجلة الصحة النفسية، العدد 12.
- العنبي، فهد. (2021). العلاج السلوكي والرياضي للإدمان. دار الجيل الجديد.
- الهاشمي، يوسف. (2023). إعادة تأهيل المدمنين عبر النشاط الرياضي. جامعة الخليج.
- النجار، محمود. (2019). دور التمارين الرياضية في تعزيز الصحة العقلية. دار الفكر المعاصر.

- انور. امجد (2023). الامنية والقانونية. مكتبة الانجلو. مصر.
- سيد. علي (2019) مواقع التواصل الاجتماعي. دار التعليم.
- الخراط. الخراط (2020) المخدرات و الادمانات الاخرى. دار النهضة.
- مصطفى. يسري (2017) الكلاسيكية والرقمية والصحة النفسية. دار الفكر.