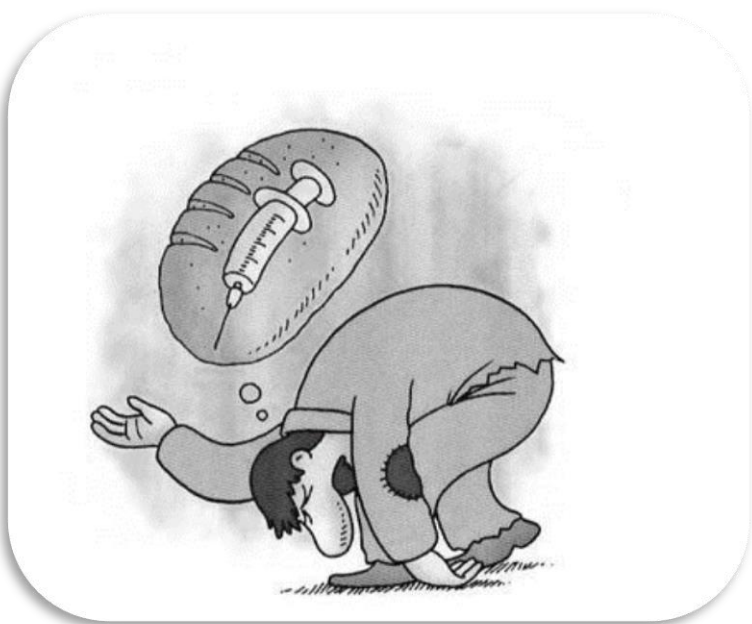


خود مراقبتی در اعتیاد



خودمراقبتی در اعتیاد

مواد مخدر به آن دسته از ترکیبات شیمیایی گفته می شود که مصرف آنها باعث دگرگونی در سطح هوشیاری و عملکرد مغز می شود. منظور از واژه ی مواد، همان مواد روان گردان یا شیمیایی است که افراد آنها را به طرق مختلف جهت تغییر خلق یا رفتارشان مصرف میکنند. این تعریف، داروهای قانونی مانند، نیکوتین (که در سیگار یافت می شود)، کافئین موجود در قهوه، نوشیدنی های معمولی (نوشابه ها) و شکلات را نیز در برمی گیرد.

بطور کلی، اختلالات مرتبط با مواد ۲۳ طبقه مجزای مواد را در بر می گیرند: الکل، کافئین، حشیش، مواد توهم زا، مواد استنشاقی، مواد شبه افیونی، مواد محرک (آمفتامین، کوکائین و مواد محرک دیگر)، داروهای آرامبخش و خواب آور، توتون، و مواد دیگر (نامشخص).

شیوع

شیوع اختلالات مرتبط با مواد متفاوت است. بعنوان مثال، اختلال مصرف الکل شایع است. میزان اختلال مصرف حشیش در مردان بزرگسال بیشتر از زنان بزرگسال است. بطور کلی، میزان شیو مصرف هر نو ماده در افراد سنین ۲۸ تا ۱۴ ساله نسبتا بالاست.

اختلالات مرتبط با مواد

اختلالات مرتبط با مواد، اختلالاتی را شامل می شود که به مصرف یک ماده قابل سوء مصرف (از جمله الکل) عوارض جانبی یک داروی تجویز شده و قرار گرفتن در معرض سم مربوط می شوند.

اختلالات مرتبط با مواد به دو گروه تقسیم می شوند:

۱- اختلال مصرف مواد شامل وابستگی به مواد و سوء مصرف مواد

۲- اختلالات ناشی از مصرف مواد شامل مسمومیت مواد، محرومیت مواد، دلیریوم ناشی از مصرف مواد زوال عقل پایدار ناشی از مواد، اختلال فراموشی پایدار از مواد، اختلال پسیکوتیک ناشی از مواد، اختلال خلقی ناشی از مواد، اختلال اضطراب ناشی از مواد اختلال کنشی جنسی ناشی از مواد و اختلال خواب ناشی از مواد.

اختلال مصرف مواد

الف: وابستگی به مواد

وابستگی نیاز روانی یا جسمانی برای ادامه مصرف ماده است.

وابستگی نیاز روانی یا جسمانی برای ادامه مصرف ماده است و علامت اساسی آن مجموعه ای از علائم شناختی رفتاری و فیزیولوژیکی است و حاکی از آن است که فرد علیرغم داشتن مسائل

قابل ملاحظه مرتبط با مواد به مصرف مواد ادامه می دهد الگویی از مصرف تکراری وجود دارد کم معمولاً منجر به تحمل، محرومیت و رفتار اجباری مصرف دارو می شود وابستگی به یک ماده ممکن است روانی جسمی یا هر دو باشد. وابستگی روانی یا رفتاری که گاهی عادت نیز خوانده می شود عبارتست از میل شدید مستمر یا متناوب برای مصرف مواد به منظور اجتناب از حالت ملال و خماری وابستگی جسمی یا فیزیولوژیک، عبارتست از ناتوانی قطع مصرف مواد به این معنی که قطع مصرف آن موجب بروز علائم می شود که اغلب عکس اثراتی است که استفاده کننده بدنبال آن است.

تحمل عبارتست از نیاز به مصرف مقدار بیشتر مواد برای رسیدن به اثر مطلوب (اثر مورد نظر) یا کاهش قابل ملاحظه تأثیر مواد با ادامه مصرف مقدار معینی از مواد بطوری که فرد با مصرف مقدار همیشگی، به آن تأثیر دلخواه قبلی نمی رسد، لذا مجبور است مقدار مواد را افزایش دهد.

تحمل نشانگر پاسخ به اثرات مواد است که نیاز به مقادیر بالاتر را برای رسیدن به آن اثر ایجاد می کند.

اعتیاد وابستگی روانی و جسمی به مواد را بیان می کند و چون یک اصطلاح غیرعلمی است مورد استفاده قرار نمی گیرد و به جای آن وابستگی مواد و یا وابستگی دارویی مورد استفاده قرار می گیرد.

ب: سوء مصرف مواد

سوء مصرف مواد، عبارتست از الگوی غیرانطباقی مصرف مواد که پیامدهای مضر دارد. مانند مشکلات اجتماعی قانونی و شغلی و استعمال در موقعیت هایی که از نظر جسمی خطرناک است. مثلاً هنگام رانندگی موادی که قابل سوء مصرف هستند. شامل، الکل، آمفتامین ها، کافئین، حشیش، مواد افیونی، کوکائین، توهم زا مواد استنشاقی، نیکوتین، مسکن ها، خواب آورها، و ضد اضطراب ها و فن سیلکیدین می باشند. به این مواد گاهی مواد موثر بر روان یا روانگردان نیز می گویند. مواد موثر بر روان موادی هستند که وقتی وارد بدن می شوند هوشیاری و حالت روانی را تغییر می دهند این مواد از روزگاران قدیم به شکل داروهای درمانی، محلول ها، گیاهان و غیره مورد استفاده قرار می گرفتند.

اختلالات ناشی از مصرف مواد

الف: مسمومیت مواد

مسمومیت مواد به اثرات روانی و جسمانی ناشی از مصرف اخیر مواد اطلاق می گردد که با دفع مواد از بدن فرد برطرف می شود. آثار مسمومیت مواد در افراد مختلف متفاوت

است و به ماده مصرفی، مقدار مصرف شده، تحمل شخص و فاصله زمانی از آخرین مصرف بستگی دارد.

ب: محرومیت مواد محرومیت یا ترک

نشانه ها و علایمی که به دنبال کم کردن یا قطع مصرف زیاد و مداوم یک ماده بروز می کند، بعد از بروز علایم نامطلوب محرومیت، فرد به منظور کسب آرامش یا اجتناب از این علایم برای استعمال مجدد مواد وسوسه می شود .

ج: اختلالات روانی ناشی از مواد

گروهی از اختلالات روانی با مصرف مواد مانند الکل، مواد افیونی و غیره رابطه دارد که شامل اختلال دلیریوم، زوال عقل، فراموشی، اختلال پسیکوتیک، خلقی، اضطرابی کنشی جنسی و خواب می باشد، اختلالات ناشی از مصرف مواد به همراه اختلالات روانی ناشی از اختلالات جسمی قبلاً تحت عنوان اختلالات روانی عضوی طبقه بندی می شده اند.

در ذیل به بررسی تأثیرات چند ماده می پردازیم:

تأثیرات ماری جوانا

تأثیرات کوتاه مدت ماری جوانا به تأثیراتی گفته میشود که در دقایق و ساعتهای بعد از مصرف در فرد آشکار میشود. پس از کشیدن ماری جوانا، این اثرات پس از چند ثانیه آشکار میشوند و تا چند دقیقه کاملاً قابل رؤیت هستند و برای ۱ تا ۳ ساعت ادامه می یابند. برخی از خطرات دراز مدت مصرف آن شامل پارانوایا، اسکیزوفرنی، جنون، روانپریشی، افسردگی و اضطراب و آسیب جدی به ریه ها است.

اثرات جسمانی:

- افزایش ضربان قلب
- خشکی دهان
- قرمز شدن چشم
- کاهش فشار درونچشم
- شلی عضلات
- حس سرد یا گرم شدن دستها و پاها
- کند شدن فعالیتهای حرکتی
- افزایش اشتها
- اختلال در حافظه کوتاه مدت و فعال

اثرات روانی:

- تحریف در درک زمان و مکان
- تحریف در تصویر بدن، و حس بینایی و شنیداری
- تجربه توهم
- افزایش شور جنسی
- افزایش حواس
- تجربه حس سرخوشی زیاد
- تجربه حس آرامش و کاهش اضطراب

• افزایش خلق و شوخطبعی

• تفکر انتزاعی و فلسفی

• افزایش خلاقیت

• اختلال در حافظه خطی

• تجربه پارانوایا یا اضطراب، یا حملات پانیک

• لذت بیشتر از مزه و بوی غذاها

• لذت بردن بیشتر از موسیقی و طنز

تأثیرات شیشه

علائم مصرف شیشه در ابتدا به صورت کم اشتها، کم خوابی و اضطراب است، اما احساس شغف بسیار شدیدی که هنگام مصرف در دفعات اول به فرد دست میدهد، باعث ادامه مصرف میشود و همان مصرف بار اول نیز میتواند خطرناک باشد. مصرف شیشه (که با نامهای مختلفی مانند آیس، کریستال و نام علمی میت آمفتامین خوانده میشود) باعث افزایش فشارخون، گرگرفتگی شدید، تشنج، نارسایی کلیه و حتی سکتته های قلبی و مغزی میشود. همچنین متامفتامین که جزو محرکها محسوب میشود باعث بیخوابی شدید و کم اشتها، فرد شده و در درازمدت عوارض پوستی مانند آبه های جلدی ایجاد میکند و ظاهر پوست را سالمندتر نشان میدهد. ادامه مصرف این ماده همچنین باعث گیجی، منگی، اختلال حافظه، کندی حرکتی و اختلال یادگیری میشود و نیز به پوسیدگی دندانها می انجامد.

از طرفی مصرف این ماده در دراز مدت و با افزایش دوز مصرف، منجر به بروز نشانه های شدید روانی میشود و نه تنها بیقراری و اضطراب، افزایش مییابد، بلکه علائمی مانند توهمهای دیداری و شنیداری نیز نمایان میشود. به عنوان مثال، توهمات شنوایی

امری محتمل است. در بعضی موارد این دستورها میتواند بسیار خطرناک باشد؛ مانند آن که از مصرف کننده خواسته شود که خودکشی کند یا به فرد دیگری آسیب برساند یا از جای بلندی بپرد. فرد این صداها را کاملاً واقعی تلقی کرده و ممکن است آنها را انجام دهد. با مصرف شیشه انوعی از هذیان ها نیز به وجود می‌آید؛ مانند آن که فرد احساس می کند اشخاصی او را تعقیب میکنند یا قصد قتل او را دارند یا افکار عجیب تر دیگری مانند این که فرد فکر میکند اشخاصی دارند ذهن او را از فکر خالی میکنند یا بدون آن که او افکارش را بر زبان بیاورد دیگران متوجه افکار او میشوند و به این گونه ،زندگی فرد عذاب آور میشود. از طرفی این ماده مانند سایر مواد اعتیادآور حالت‌های مختلفی مانند بیقراری های شدید، افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری نیز ایجاد میکند. مصرف این ماده در ابتدا باعث شادی و شفع زیادی میشود ولی با قطع مصرف، ممکن است فرد به قدری افسرده شود که دست به خودکشی بزند.

تاثیرات محرک ها

محرک ها، نوعی از مواد مخدر هستند که سیستم عصبی را تحریک می کند. در واقع، مصرف این مواد بر روی سلسله اعصاب تاثیر گذاشته و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی مصرف کننده بیشتر و باع هیجان می شود. محرک ها منجر به افزایش انرژی، هوشیاری ذهنی و فعالیت جسمانی، کاهش خستگی، سرکوب گرسنگی، افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون می شوند. این مواد به دو دسته تقسیم می شوند:

طبیعی: کوکائین، کراک، برگ و ساقه برخی درختان مثل ناس

مصنوعی: آمفتامین ، متیل آمفتامین

تاثیرات مواد توهم زا

توهم زاها، نوعی از مواد مخدر هستند که باعث حالت‌هایی مثل توهم و هذیان می شوند و نیز منجر به تغییرات مشابهی در ادراک، خلق، و شناخت می گردد. این دسته از مواد منجر به از دست دادن حافظه، لرزش، حالت استفراغ، تغییر و اختلال در خلق، ادراک

بینایی، شنوایی، اختلال در درک زمان و مکان در بعضی موارد همراه با ترس و وحشت فراوان می شوند. این مواد شامل انواع زیر هستند:

طبیعی: حشیش، بنگ، ماری جوانا، گراس، برخی از قارچ های حاوی مواد توهم زا
مصنوعی: LSD ، فن سیکلیدین و ...

از تاثیرات این مواد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ادراکات، روشن و عمیق میشوند؛ مثلاً رنگ و جنس غنیتر به نظر میرسند، طرح ها واضح میشوند، موسیقی عمیقتر و پرتأثیرتر میشود،

هیجانات شدت یافته و تغییرات ناگهانی پیدا میکنند.

جا به جایی حسی شایع است مثلاً بیمار ممکن است رنگها را بشنود یا صداها را ببیند. توهم خصوصاً توهم بینایی شایع است.

آگاهی ظاهری از اعضاء داخل بدن، زنده شدن خاطرات فراموش شده قبلی، بروز احساسات مذهبی و نگرش های فلسفی و مسخ شخصیت ممکن است روی دهد.

تاثیرات مواد استنشاقی

مواد استنشاقی نیز نوعی از مواد مخدر هستند که از طریق استنشاق استفاده می شود. از اثرات این دسته از مواد می توان به آهسته شدن فرآیندهای مغزی، بیشتر شدن ضربان قلب و سردرد اشاره کرد. دلیل گرایش افراد به مواد مخدر یکی از دلایل گرایش برخی افراد به مصرف مواد مخدر، تیپ شخصیتی و وضعیت روانی آن هاست. کسانی که اعتماد به نفس پایین و ویژگیهای خلقی افسرده دارند و برای درمان به مصرف

موادمخدر پناه میبرند و یا رفتارهای تکانشی دارند و ناسازگار هستند، بیش از دیگران به مصرف مواد گرایش دارند.

عوامل محیطی نیز از دلایل گرایش به مصرف مواد است. وقتی فرد در محیطی باشد که مواد به آسانی در اختیار او قرار گیرد و با دوستانی در ارتباط باشد که مصرفکننده مواد هستند، طبعاً به سمت اعتیاد کشیده خواهد شد.

عامل بعدی مشکلات خانوادگی است. تنش در روابط میان زوجین و فضای روانی ناسالم در خانواده همراه با تحقیر و سرزنش، برآورده نشدن نیازهای عاطفی و احساسی فرد، ناکام ماندن در زندگی مشترک و به نوعی دست نیافتن به هدفهایی که در ازدواج به آن ها می اندیشید، از جمله عوامل خانوادگی است.

عامل بعدی می تواند پیامهای پزشکی نادرستی باشد که فرد از دیگران یا اعضای خانوادهاش دریافت میکند. برای مثال به او گفته می شود:

"مواد بزن درد خوب می شه"، "عضلاتم درد می کرد، مواد زدم، خوب شدم." این عبارات به میزان زیادی انگیزه فرد را برای مصرف مواد افزایش می دهد.

اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد

دوره نقاهت در ترک اعتیاد می تواند بسیار دشوار باشد. شما می توانید سعی کنید با غلبه بر وسوسه مصرف، جلوی عود و بازگشت به مواد را بگیرید. اتفاقاتی که منجر به عود می شود، گاهی اوقات به طور غیر منتظره رخ می دهد. شما که قبلاً درگیر مصرف مواد بوده اید باید بتوانید خود را برای غلبه بر هوس مصرف دوباره به ویژه در اعتیاد به تریاک و مشتقات آن آماده کنید، به طوری که بتوانید بدون عود و رو به جلو حرکت کنید. تمایل به مصرف مواد معمولاً در آغاز بهبودی شدیدتر است و به تدریج هر قدر میزان بهبودی جسمی و بازتوانی بعد از اعتیاد بیشتر می شود این تمایل نیز کاهش می یابد. با این حال مقاومت در برابر مصرف می تواند روندی فرساینده و خسته کننده داشته

باشد. ممکن است احساس ضعف کنید و فکر کنید که دیگر نمی توانید ادامه دهید. در ادامه توصیه هایی برای غلبه بر این حالت آمده است :

- از محیط ها و افرادی که برای شما یاد آور مصرف هستند دوری کنید

به طور مثال اگر همیشه زیر زمین خانه تان پاتوق مصرف مواد بوده است، بهتر است تا زمان بهبودی کامل به آن زیر زمین نروید. همچنین اگر یکی دو نفر از دوستان تان مصرف کننده بوده اند و شما همواره به اتفاق آن ها اقدام به مصرف می کردید بهتر است از آن ها فاصله بگیرید. چرا که حال و هوای مصرف را برای شما تداعی می کنند.

- افکار منفی تان را کنترل کنید

افرادی که میل به مصرف دوباره پیدا میکنند یا دچار لغزش می شوند گزارش می دهند که معمولاً تفکراتی با محتوای مایوس کننده دراین زمان ها به ذهن شان می رسد و در مقابل اراده ی آن ها قرار میگیرد. تفکراتی مانند : دیگر نمیتوانم! از من بر نمی آید! الان می میرم. نمی توانم ادامه دهم. من برای ترک کردن خیلی ضعیف هستم و. . همچنین در برخی افراد بهانه ها و استدلال های عقلانی به ذهن رسوخ میکند. یکبار دیگر برای خداحافظی مصرف میکنم ! کسی نمیفهمد ! از فردا تصمیم میگیرم کنار بگذارمش! امشب برای شاد بودن در فلان مراسم باید حتماً مصرف کنم ! و... .

- ورزش کنید

بهترین راه برای فرار از وسوسه مصرف دوباره، ورزش و انجام فعالیت فیزیکی است.

بهترین راه برای فرار از وسوسه مصرف دوباره، ورزش و انجام فعالیت فیزیکی است. این نوع فعالیت اجازه می دهد تا افراد با یک شیوه سالم از تمایل به مصرف فرار کنند و ذهن شان را از آن منحرف نمایند. مهم نیست که چه نوع فعالیت بدنی انجام گیرد. مثلاً راه رفتن یا دوچرخه سواری

می تواند منجر به افزایش اندروفرین گردد که نوعی مخدر طبیعی است و به همین دلیل، هوس مصرف مواد را کاهش می دهد. فعالیت بدنی چیزی است که می تواند در هر زمانی از روز انجام شود.

- احساسی که دارید را با کسی در میان بگذارید

صحبت کردن با دیگران کمک می کند تا شما از درگیری مستقیم با موضوع فاصله بگیرید و به طور عقلانی به مساله توجه کنید. این کار باعث می شود که شما ولع غیر عقلانی خودتان را بهتر درک کنید. ضمن این که گاهی دیگران با کمک و همفکری به شما یاری میدهند که بر امیال وسوسه کننده خودتان غلبه کنید و با به زبان آوردن افکار و احساسات خود، از زیر بار سنگین آن ها بیرون بیایید. به ویژه صحبت کردن با کسی که قبلاً همین مشکل را داشته و ترک کرده است میتواند گزینه ی خوبی باشد. مسیر بهبودی یک سفر طولانی است که غیر ممکن است بدون کمک بتوان آن را طی کرد. همچنین یک روانشناس یا مشاور میتواند در فرایند بهبودی به شما کمک کند. به طور استاندارد در همه مراکز ترک اعتیاد یک روانشناس نیز وجود دارد که در جریان فرایند سم زدایی و مصرف داروهای جایگزین به شما کمک میکند بتوانید بر افکار منفی تان غلبه کنید.

- مطالعه کنید

مجلات و مجلاتی که در زمینه ترک اعتیاد آموزش می دهند را بارها و بارها بخوانید و مطالب آن ها را برای خودتان تکرار کنید و سعی کنید که این مطالب را هر روز به کاربندید. این کار باعث می شود که از هدف تان دور نشوید.

- احساسات تان را به اشتراک بگذارید

شکل مفیدی از ابراز وجود که به افراد کمک می کند تا بتوانند با دیگر افرادی که مشکلات مشابهی دارند ارتباط برقرار کنند، ارتباط از طریق شبکه های اجتماعی است. در شبکه های اجتماعی با افرادی مانند خودتان (که در حال ترک هستند) ارتباط برقرار

کنید. سعی کند افرادی را انتخاب کنید که در مراحل بالاتر از مرحله ای که شما در آن هستید قرار دارند. مثلاً اگر شما تازه تصمیم به ترک گرفته اید بهتر است با کسی ارتباط برقرار کنید که در چند ماه اخیر در حال ترک بوده و از مواد پاک است. این باعث می شود که شما یک نمونه ی موفق را پیش روی خودتان ببینید.

- شبکه اجتماعی اطرافیان خودتان را تغییر دهید

یکی از مهم ترین عوامل
در موفقیت بعد از ترک،
تغییر دادن شبکه افرادی
است که با آن ها ارتباط
دارید.

یکی از مهم ترین عوامل در موفقیت بعد از ترک، تغییر دادن شبکه افرادی است که با آن ها ارتباط دارید. اگر شما در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید، هفته ای دوبار در استخر محله تان شنا کنید یا به یک کلاس هنری بروید تا مهارت جدیدی را بیاموزید، خواه ناخواه با افراد جدیدی آشنا می شوید. این افراد به شما کمک می کنند که تجارب جدیدی را بیازمایید و از تجارب قبلی فاصله بگیرید.

- یک لیست از اهداف خودتان تهیه کنید.

این لیست باید شامل برنامه هایی باشد که تصمیم دارید بعد از بهبودی نسبی آن ها را آغاز کنید. این لیست را باید به آینه اتاق تان بچسبانید و هر روز به آن نگاه کنید. این کار باعث می شود که مدام به خودتان یادآوری کنید که چرا تصمیم به ترک گرفته اید و لذا هشیار باشید که تسلیم وسوسه نشوید.

- یک سرگرمی جدید را امتحان کنید

یکی از راه های زندگی
بهتر بعد از ترک این
است که سبک زندگی
خودتان را تغییر دهید.

شما در زمان اعتیادتان احتمالاً وقت و انرژی قابل توجهی را صرف فعالیت های یافتن مواد، رد و بدل کردن آن و استعمال آن می کردیده اید، بعد از ترک، این زمان و انرژی آزاد می شود. بنابراین بهتر است که این وقت و انرژی را در حیطه ی دیگری به جریان بیندازید. یکی از راه های

زندگی بهتر بعد از ترک این است که سبک زندگی خودتان را تغییر دهید. تغییرات کوچک در سبک زندگی ما باعث تغییرات بنیادین می شود.

• بر اهداف کوتاه مدت تمرکز کنید

ممکن است شما به محض ترک مواد نتوانید همه ی اهداف درازمدتی که در سر دارید را عملی کنید. این درست است که ترک مواد دریچه های تازه ای را به روی شما و زندگیتان باز می کند اما این بدان معنا نیست که انتظار داشته باشید خیلی سریع به همه ی آرزوهایتان برسید. از کمال گرایی و تفکر سیاه و سفید پرهیز کنید. کمال گرایی به این معنا است که شما نتوانید محدودیتی را در زندگی تان تحمل کنید و انتظار داشته باشید که خیلی سریع بعد از ترک کردن به همه خواسته هایتان برسید. این نو تفکر ممکن است باع دلسردی شما شود. شما نباید خودتان را با دیگر افرادی که درگیر اعتیاد نبوده اند مقایسه کنید. زیرا در واقع شما نیاز به تلاشی دو چندان دارید. آن ها ممکن است از صفر شرو کرده باشند اما شما از زیر صفر آغاز کرده اید. بنابراین خیلی طبیعی است که روند پیشرفت شما کندتر از آن ها باشد.

چیزی که مهم است این است که بدانید قدم در راه درستی نهاده اید. سعی کنید برای زندگی تان اهداف کوتاه مدت تعیین کنید. این کار باعث می شود که اهداف، دست یافتنی تر شوند و همین موضوع باع دلگرمی شما در طول مسیر تان خواهد شد.

مثلاً به جای این که هدفی تعیین کنید مبنی بر اینکه باید در سه ماه آینده به یک سرمایه ی کلان برسم، بهتر است هدفی تعیین کنید مبنی بر این که در سه ماه آینده

باید سعی کنم خودم را به عنوان کسی که مصرف را ترک کرده در شغلی که داشتیم تثبیت کنم و به گونه ای عمل کنم که دیگران در محیط کار به من اطمینان کنند و کاستی های قبلی شغلی ام را جبران کنم. تمرکز بر اهداف کوتاه مدت می تواند برای شما انگیزه ایجاد کند تا بهتر در برابر وسوسه دوام بیاورید.

• آنچه بر هوس مصرف تان تاثیر می گذارد را شناسایی کنید

برخی افراد وقتی احساس گرسنگی یا خستگی می کنند بیشتر میل به مصرف دارند. در مقابل برخی در زمان هایی که انرژی زیادی دارند ممکن است میل به مصرف داشته باشند و عده ای در زمان هایی که احساس افسردگی و پوچی می کنند چنین رفتاری نشان می دهند. برخی نیز اشتهاً به منظور افزایش توانمندی جنسی شان به مواد پناه می برند. باید نیاز زیربنایی به مصرف را در خودتان پیدا کنید. یعنی نقص یا کمبودی که باعث می شود شما به مواد روی بیاورید. سپس سعی کنید آن میل را از مسیر دیگری ارضا کنید. مثلاً اگر افسرده هستید یا ناتوانی جنسی دارید، باید تحت درمان با داروهای روانپزشکی قرار بگیرید. این داروها اگر زیر نظر پزشک مصرف شوند اغلب اعتیاد آور نیستند و به علاوه با تمرکز خاص بر بیماری شما، آن را درمان می کنند و آسیب دیگری را متوجه شما نخواهند ساخت.

“اگر پس از مدتها دچار لغزش و مصرف مجدد مواد شدم چه کنم؟”

می توانید به لغزش به عنوان یک تجربه نگاه کنید یا اینکه آن را برای خود یک شکست به حساب بیاورید و به این بهانه مصرف مواد را ادامه دهید! ممکن است شما فراموش کنید که پس از لغزش حق انتخاب دارید. در این قسمت پیشنهاداتی ارائه شده است تا اینکه شما بدانید که بعد از لغزش چه کارهایی می توانید انجام دهید تا دوباره به مسیر بهبودی بازگردید :

۱- مصرف خود را بیشتر نکنید؛ گرفتار افکار منفی نشوید، بلافاصله برای برگشتن به مسیر بهبودی قدم بردارید.

۲- با روانشناس یا راهنمای خود تماس بگیرید و به آن ها اطلاع دهید که دچار لغزش شده اید. صادق باشید و از تحریف اتفاق خود داری کنید.

۳- اگر عضوی از گروه درمانی اعتیاد هستید به گروه مراجعه کنید، از تجربه خود بگویید و ببینید دیگران چه تجربه هایی در این زمینه دارند.

۴- مسئولیت لغزش خود را بپذیرید. از سرزنش خودتان، فرافکنی، شکایت از خانواده، درمانگران، همکاران و دیگران دست بردارید.

۵- هوش و حواس خود را بر روی پاکی امروztان متمرکز کنید و اجازه ندهید که فکر و وقت شما صرف این موضوع شود که چرا دوباره مواد مصرف کردم! به این فکر کنید که در آینده چطور می توانم از تکرار لغزش جلوگیری کرده و پاکی خود را حفظ کنم.

۶- یک برنامه پیشگیری از لغزش برای خودتان تهیه کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا بدانید چه عواملی باعث لغزش شما شده اند و چه علائم و نشانه های هشدار دهنده ای وجود داشتند که شما به آن ها توجه نکردید تا در آینده از آن ها تجربه کسب نموده و از تکرار شدن آن ها جلوگیری کنید.

۷- بررسی کنید که آیا برای درمان مسائل روانی و یا بیماری های دیگری که باعث لغزش شما شده اند نیاز به راهنمایی و کمک پزشکان و متخصصان دارید یا خیر.

۸- سلامت جسمی خود را جدی گرفته و از آن مراقبت کنید. پس از لغزش شوک بزرگی به جسم شما وارد می شود، به همین دلیل برای تجدید قوا، باید به اندازه کافی خواب و استراحت داشته باشید.

درمان اختلالات مرتبط با مواد

اعتیاد پدیده ای است که بر ابعاد مختلف از جمله وضعیت روانی، شخصیت، تفکر و توانایی های ذهنی و وضعیت جسمانی و فیزیولوژیکی فرد تأثیرات مخربی دارد.

در حوزه ی درمان، به ویژه درمان روان پزشکی و روانشناختی اقدامات مختلفی از جمله دارودرمانی، مشاوره و درمانهای روانشناختی و اخیراً درمان های عصب روانشناختی قابل اجرا هستند. روانشناسان و روانپزشکان معتقدند، اعتیاد پدیده ای است که بر ابعاد مختلف از جمله وضعیت روانی، شخصیت، تفکر و توانایی های ذهنی و وضعیت جسمانی و فیزیولوژیکی فرد تأثیرات مخربی دارد؛ لذا یک درمان جامع و موثر و تمرکز بر تمامی این ابعاد ضروری است.

