

راههای پیشگیری بازگشت به اعتیاد:

لغزش پس از ترک و وسوسه شدن برای مصرف مجدد مخدرها، اتفاقی است که ممکن است پیش بیاید اما با آگاهی از دلایل و علایم بروز این اتفاق میتوانیم آن را کنترل کنیم، بعد از درمان مراقبت خانواده از فرد مصرف کننده تاثیر چشم گیری در عدم بازگشت بیمار به مصرف مجدد دارد.

خانواده باید با نقش حمایتی خود مراحل درمان را طی و باید با رفتارهای کنترل شده و مناسب از بیمار حمایت کنند.

مصرف مخدر پس از ترک

مواد مخدر تاثیرات غیر قابل جبرانی بر روی مغز فرد مصرف کننده میگذارد، به همین جهت شاید افرادی که درگیر مصرف مخدرهایی مانند، تریاک، شیشه، و هرویین نیستند نتوانند درک کنند که یک فرد چگونه میتواند حتی برای یکبار مصرف مواد خانواده و اطرافیانش را فدا کند و یکی از مهم ترین دلایل آن تاثیر مواد اعتیاد آور روی مغز مصرف کننده است.

نشانه های بازگشت به اعتیاد

بازگشت به اعتیاد نشانه های رفتاری و جسمی متعددی دارد. اگر از نشانه های عود اعتیاد اطلاع

داشته باشید، میتوانید از شروع دوباره مصرف مواد مخدر جلوگیری کنید.

نشانه های متداول عود اعتیاد به شرح زیر است:

* ولع و میل غیر قابل کنترل به مصرف مواد مخدر.
* نوسانات خلقی ناگهانی.

* فکر کردن به خودکشی و افکار مخرب یا مضطرب کننده.

* انکار کردن رخدادها یا رفتارها.

* مرموز رفتار کردن.

* افزایش تحریک پذیری و زود رنجی.

* کناره گیری از دوستان یا اعضای خانواده.

* اتخاذ تصمیم های آنی نسنجیده.

* از سر گیری رفتارها و برنامه های گذشته و شرکت در گروهها یا اجتماعات سوق دهنده.

رایج ترین محرکهای عود اعتیاد مواد مخدر والکل به شرح زیر است:

* اعضای خانواده یا دوستانی که آنها هم الکل یا مواد مخدر مصرف میکنند.

* محیط های تنش زا یا پر استرس مانند بیمارستان.

* مشکلات مربوط به روابط میان فردی.

* رفت و آمد به مکان هایی که مشروب و مواد مخدر در آنها مصرف میشود.

* احساس کسالت و بی حوصلگی.

* شرکت در میهمانی هایی که مشروب و مواد مخدر در آن مصرف میشود.

* قرار گرفتن در موقعیت های پر استرس.

کمک به عزیزان برای پرهیز از عود اعتیاد

خانواده و دوستان بیماران در حال ترک، میتوانند شبکه حمایتی ارزشمندی را تشکیل بدهند.

برای اینکه اجازه ندهید، فردی که دوستش دارید دوباره به سمت مواد مخدر کشیده شود، توصیه های زیر را رعایت کنید.

* به جای اینکه ناامیدی و خشمتان را ابراز کنید عشق، حمایت و درک تان را از او دریغ نکنید.

* به خاطر عود اعتیاد او را آماج اتهام قرار ندهید.

* به او برچسب شکست خورده بودن نزنید.



دانشگاه علوم پزشکی اهواز

واحد آموزش بیمار



راههای پیشگیری بازگشت به اعتیاد

گروه هدف: بیمار و خانواده

تیر: 1401

با تایید: دکتر نوروزی متخصص اعصاب و روان

تهیه: ک. راشدی. بخش روان 5

منبع: کتاب پیشگیری از اعتیاد مولف علیرضا جزایری و لیلا سلیمانی؛

*از افراد, مکان ها یا چیزهایی که با مصرف قبلی
مواد مخدر یا مصرف الکل مرتبط هستند جلوگیری
کنید .

*ذهنتان را مشغول کنید.

* هنگامی که کمک نیاز دارید, درخواست کمک
کنید .

* کارهای خلاقانه مانند نقاشی , مجسمه سازی ,
نوشتن , رقصیدن , ویا بازی انجام دهید.

سایت بیمارستان
ajums.ac.ir

خوش بینی وامیدتان را حفظ کنید .

پیشگیری از مصرف دوباره

مصرف کننده و خانواده اش باید بدانند که روند
ترک اعتیاد بعد از سم زدایی و ترخیص از کلینیک
نیز ادامه پیدا میکند , فرد درمان شده نیاز به
حمایت اعضای خانواده و اطرافیان دارد در زیر برخی
از نکات مفید برای کاهش یا اجتناب از عود اعتیاد
وجود دارد:

*به اندازه کافی بخوابید.

*رژیم متعادل با شکر تصفیه شده کم و سرشار از
پروتئین و کربوهیدراتها .

*به طور منظم ورزش کنید.

*روشهایی برای کنترل استرس به طور طبیعی
مانند یوگا و مدیتیشن در نظر بگیرید .

* از مصرف کافئین اجتناب کنید.

*در تمام جلسات درمان و مشاوره شرکت کنید.

*هر داروی تجویز شده یا مکمل را همانطور که
دستور داده شده است مصرف کنید.

*به یک گروه پشتیبان بپیوندید و به صورت منظم
در جلسات شرکت کنید .