

اعتیاد: به وابستگی جسمی یا روانی فرد به یک ماده یا رفتار گفته می شود که در صورت قطع آن مشکلاتی از قبیل ناراحتی، استرس و حتی علایم جسمانی بروز خواهند کرد.

* اعتیاد به مواد مخدر مانند (هروئین، آمفتامین ها و متا آمفتامین ها)

* اعتیاد به الکل (از رایج ترین انواع اعتیاد است و بر سیستم عصبی مرکزی تاثیری میگذارد).

* اعتیاد به نیکوتین

* اعتیاد به مواد توهم زا (مانند LSD و قارچ های روانگردان)

* اعتیاد به داروها

اعتیاد یک بیماری است و فرد معتاد نیاز به کمک و درمان دارد لذا ما به عنوان انسان باید بدانیم همیشه در جوامع انسانی افرادی هستند که به هر دلیلی احتمال درگیر شدن با انواع بیماری ها چه جسمانی و چه روانی وجود دارد که برای جامعه انسانی تکلیف تعیین میکند. ما به یاری این افراد بشتابیم و از درد ورنج آنها بکاهیم.

نهاد خانواده و اجتماع دونهادی هستند که در این امر باید هرکدام به کمک این افراد بشتابند و آنها را نجات بدهند

سیاست گذاری دولت ها و امکانات درمانی تلاش شده است که این امکان هر چه بهتر فراهم شود.

مراحلی که در جریان بهبودی میتوان به چند دسته تقسیم کرد:

مرحله علایم جسمانی: در این مرحله مددجو با غلبه برحالاتی چون سستی، پرخوابی، بی اشتها، احساس خستگی مفرط، روحیه افسرده و گریان و کاهش میل جنسی رنج میبرد.

مرحله سم زدایی: این مرحله به مدت یک تا چهار هفته طول میکشد و گاهی به عنوان ماه غسل درمان نیز یاد میشود.

مرحله بازگشت به زندگی روزمره: این مرحله با زندگی عادی تطابق می کند. مددجو علاقه مند میشود تا به زندگی روزمره باز گردد اما متوجه جهان واقعی میشود اکنون زمان برخورد با مشکلات بیرونی و جبران عقب ماندگیهای گذشته است. استرس های کاری، خانوادگی، اقتصادی و قانون برجسته میشود. استرس ها گاهی حس وسوسه را بوجود می آورند.

(مقابله با لغزش) اثر نقض پرهیز:

دردفرآیند بهبود احتمال لغزش وجود دارد؟ پاسخ مثبت است و امکان لغزش وجود دارد اما لغزش به معنی پایان

بهبودی نیست لغزش در مراحل بهبودی شایع است یک تجربه آموزنده است و هر کس ممکن است اشتباه کند. میتوان دوباره شروع کرد و فاجعه نمی باشد و به معنی این نیست که من ناتوانم و بی ارزش هستم. لغزش یک تجربه عبرت آموز است. نشانگر نیاز به مشاوره بیشتر می باشد و باید خطاهای شناختی اصلاح شود و پیدا کردن راه حل های کمتر فاجعه آمیز انگارانه و بیشتر واقع گرایانه و توجه گرایانه و توجه به شروع کننده های بیرونی درونی با کمک روان درمانگر خود.

عوامل بیرونی درونی که به عنوان شروع کننده ها باید مراقبت شود با این چند کلمه رمز گذاری میکنیم: توپ بازی، زمین بازی، یاربازی

(توپ بازی: یعنی اشیا و وسایلی که باعث تحریک و وسوسه میشود)

(زمین بازی: جاهایی که معمولاً مصرف میکردید)

(یار بازی: دوستانی که با آنها مصرف میکردید و یا فروشندگان مواد مخدر)

مراحل تکنیکهای وسوسه:

- به تاخیر انداختن چند دقیقه ای مصرف به دنبال وسوسه



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار



گروه هدف: بیمار و خانواده

وابستگی به مواد مخدر

گردآورنده: خ راشدی پرستار بخش ترک مردان

آذر: 1404

منبع: MATRIX: نویسنده کوپن پولک

- مصرف داروهای تجویز شده طبق دستورات پزشک
و بدون مداخله خودسرانه در تغییر دوز نوع داروها و زمان
مصرف .

- یادگیری تکنیکهای وسوسه و انجام آنها به هنگام
ایجاد وسوسه.

- مراجعه به موقع به روانپزشک و روانشناس .

- آموزش و یادگیری کنترل خشم .

- در صورت بروز افکار خطرناک مانند آسیب به خود
و دیگران ، فوراً به مراکز درمانی اورژانس مراجعه شود.

- حواس خود را پرت کنید با تلفن زدن ، صحبت کردن
، موسیقی ، فیلم ورزش ، دعا و مراقبه، دوش آب سرد و یا گرم
، خارج شدن از محل.

- پس از عبور از وسوسه دلایل خود را برای عدم مصرف
را مرور کنید.

- آرام سازی و تخیل مثبت و تنفس عمیق شکمی
و مدیتیشن .

- تکنیک موج سواری مدیریت وسوسه تا ساحل مقصود.

- تکنیک زمان جلو را تصور کنید که با توانمندی از
وسوسه عبور کرده است .

- جایگزینی تصویر رفتن به سمت مواد با یک فکر مثبت یا
لذت بخش.

خانواده نقش حمایتی بسیار مهمی را برای مددجویان
میکنند تا فرد بتواند مراحل بهبودی را با موفقیت پشت
سر بگذارد .

**مهمترین و حساس ترین مرحله بعد از ترخیص
که مددجویان و به خصوص خانواده باید مراقب باشند :**

- حمایت عاطفی و اقتصادی خانواده .

- رژیم غذایی مناسب .

www.golestan.ajums.ac.ir