

خودمراقبتی در

سوء مصرف مواد



تهیه کنندگان:

زهره تدین و زینب عباسی

روانشناسان بالینی

مواد مخدر به آن دسته از ترکیبات شیمیایی گفته می شود که مصرف آن ها باعث تغییر در سطح هوشیاری و عملکرد مغز می شود. منظور از واژه مواد همان مواد روانگردان یا شیمیایی است که افراد آن ها را به طرق مختلف جهت تغییر خلق یا رفتارشان مصرف می کنند. به طور کلی، اختلالات مرتبط با مواد ۲۳ طبقه مجزای مواد در بر می گیرند: الکل، کافئین، حشیش، مواد توهم زا، مواد استنشاقی، مواد شبه افیونی، مواد محرک (شیشه یا آمفتامین ها، کوکائین و ...)، داروهای آرامبخش و خواب آور، توتون و مواد دیگر.

اختلال مصرف مواد چیست؟ (وابستگی به مواد)
وابستگی، نیاز روانی یا جسمانی برای ادامه مصرف ماده است و حاکی از آن است که فرد علی رغم داشتن مسائل فراوان مرتبط با مواد به مصرف مواد ادامه می دهد. و معمولاً منجر به محرومیت، تحمل و رفتار اجباری مصرف مواد می شود.
در وابستگی روانی، فرد میل شدید مستمر یا متناوب برای مصرف مواد دارد. در وابستگی جسمی، فرد ناتوانی در قطع مصرف مواد و بروز علائمی عکس اثرات مصرف مواد را تجربه می کند..مثلاً فرد دیگر سرخوشی ناشی از مصرف مواد را تجربه نمی کند یا تمرکزش کاهش می یابد.

تحمل چیست؟ یعنی فرد برای رسیدن به اثر مطلوب باید میزان مصرف را بالا ببرد، زیرا با مصرف همیشگی به تاثیر دلخواه نمی رسد.

سوء مصرف مواد یعنی چه؟

الگوی غیر انطباقی مصرف مواد که پیامدهای مضر دارد، مانند مشکلات قانونی، اجتماعی، شغلی و نیز استعمال در موقعیت هایی که از نظر جسمی خطرناک است، مانند مصرف الکل، کافئین، حشیش، مواد توهم زا، مواد استنشاقی، مواد شبه افیونی، مواد محرک (شیشه یا آمفتامین ها، کوکائین و ...)، داروهای آرامبخش و خواب آور، توتون و مواد دیگر.

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 غیر منتظره رخ می دهد. تمایل به مصرف مواد معمولاً در آغاز بهبودی شدیدتر است و به تدریج هر قدر میزان بهبودی جسمی و بازتوانی بعد از اعتیاد بیشتر شود این تمایل کاهش می یابد. در زیر توصیه هایی برای غلبه بر این حالت آمده است:



- ۱- از محیط ها و افرادی که برای شما یادآور مصرف هستند دوری کنید. (پاتوق های مصرف و دوستان مصرف کننده)
- ۲- افکار منفی تان را کنترل کنید (افکاری مثل دیگه نمیتونم، ضعیفم و ...).
- ۳- ورزش کنید (بهترین راه برای فرار از وسوسه مصرف دوباره، ورزش و انجام فعالیت فیزیکی است).
- ۴- احساسی که دارید را با کسی در میان بگذارید (خانواده، روانشناس و ..).
- ۵- مطالعه کنید (مطالب در زمینه ترک اعتیاد را بارها بخوانید تا از اهدافتان دور نمانید).
- ۶- احساسات را به اشتراک بگذارید (در شبکه های اجتماعی با افرادی که در حال ترک هستند و در مرحله بالاتر از شما هستند ارتباط برقرار کنید).
- ۷- اطرافیانتان را تغییر دهید (یکی از مهمترین عوامل در موفقیت بعد از ترک، تغییر دادن شبکه افرادی است که در زمان مصرف با آن ها ارتباط داشتید. مثلاً رفت و آمد با افراد مصرف کننده یا فروشنده مواد را قطع کنید).
- ۸- یک لیست از اهداف خودتان تهیه کنید (شامل برنامه هایی که تصمیم دارید بعد از بهبودی نسبی آن ها را آغاز کنید و همیشه در معرض دید قرار دهید).

۹- یک سرگرمی جدید امتحان کنید (سبک زندگی خودتان را تغییر دهید: می توانید لیستی از تفریحات سالم تهیه کرده و از آن استفاده کنید).

۱۰- بر اهداف کوتاه مدت تمرکز کنید (از کمال گرایی بپرهیزید تا باعث دلسردی شما نشود).

۱۱- آنچه بر هوس مصرفتان تاثیر می گذارد را شناسایی کنید (مثل گرسنگی، خستگی، افسردگی و ..) و از آن پرهیز کنید.

اگر پس از مدت ها دچار لغزش و مصرف مجدد مواد شدم چه کنم؟

می توانید به لغزش به عنوان یک تجربه نگاه کنید. در زیر پیشنهادهایی برای شما آمده است:

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 خودداری کنید.

۳- اگر عضوی از گروه درمانی اعتیاد هستید به گروه مراجعه کنید و از تجربه خود بگویید.

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

۵- هوش و حواس خود را بر روی پاکی امروزتان متمرکز کنید و اجازه ندهید که فکر و وقت شما صرف این موضوع شود.

۶- یک برنامه پیشگیری از لغزش برای خودتان تهیه کنید

۷- بررسی کنید که آیا برای درمان مسائل روانی که باعث لغزش شما شده اند نیاز به کمک پزشکان متخصص دارید.

۸- سلامت جسمی خود را جدی گرفته و از آن مراقبت کنید. خواب و استراحت کافی داشته باشید.

درمان اختلالات مرتبط با مواد:

اقدامات مختلفی از جمله دارودرمانی، مشاوره، درمان های روان شناختی وجود دارد. از آنجا که اعتیاد بر ابعاد مختلف فرد تاثیر مخرب دارد، لذا یک درمان جامع و موثر با تمرکز بر تمامی این ابعاد ضروری است.

منبع: کتابچه راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان و اعتیاد، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی