

خود مراقبتی در اعتیاد

مواد مخدر به آن دسته از ترکیبات شیمیایی گفته می‌شود که مصرف آن‌ها باعث دگرگونی در سطح هوشیاری و عملکرد مغز می‌شود. منظور از واژه مواد، همان مواد روان‌گردان 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 می‌شود)، کافئین موجود در قهوه، نوشیدنی‌های معمولی (نوشابه‌ها) و شکلات را نیز در برمی‌گیرد. به‌طور کلی، اختلالات مرتبط با مواد ۲۳ طبقه مجزای مواد را در برمی‌گیرند: الکل، کافئین، حشیش، مواد توهم‌زا، مواد استنشاقی، مواد شبه افیونی، مواد محرک (آمفتامین، کوکائین و مواد محرک دیگر)، داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور، توتون، و مواد دیگر (نامشخص).

مواد مخدر به آن دسته از ترکیبات شیمیایی گفته می‌شود که مصرف آن‌ها باعث دگرگونی در سطح هوشیاری و عملکرد مغز می‌شود.

شیوع

شیوع اختلالات مرتبط با مواد متفاوت است. به‌عنوان مثال، میزان اختلال مصرف حشیش در مردان بزرگسال بیشتر از زنان بزرگسال است. به‌طور کلی، میزان شیو مصرف هر نوع ماده در افراد سنین ۱۴ تا ۲۸ ساله نسبتاً بالاست.

اختلال مصرف مواد

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 مجموعه‌ای از علائم شناختی رفتاری و فیزیولوژیکی است و حاکی از آن است که فرد علی‌رغم داشتن مسائل فراوان مرتبط با مواد به مصرف مواد ادامه می‌دهد، الگویی از مصرف تکراری

وجود دارد که معمولاً منجر به تحمل، محرومیت و رفتار اجباری مصرف دارو می‌شود. وابستگی به یک ماده ممکن است روانی، جسمی یا هر دو باشد. وابستگی روانی یا رفتاری که گاهی عادت نیز خوانده می‌شود به این معنی است که فرد میل شدید مستمر یا متناوب برای مصرف مواد دارد که از حالت ملال و خماری جلوگیری کند.

وابستگی جسمی یا فیزیولوژیک، عبارت است از ناتوانی قطع مصرف مواد به این معنی که قطع مصرف آن موجب بروز علائم می‌شود که اغلب عکس اثراتی است که استفاده‌کننده به دنبال آن است. یعنی مثلاً اگر سرخوشی یا افزایش تمرکز را با مصرف مواد داشته‌حالا در صورت عدم مصرف، عکس آن را تجربه می‌کند.

تحمل یعنی، فرد برای رسیدن به اثر مطلوب (اثر موردنظر) باید میزان مصرف را بالا ببرد، یعنی فرد با مصرف مقدار همیشگی، به تأثیر دلخواه قبلی نمی‌رسد، لذا مجبور است مقدار مصرف را افزایش دهد.

واژه اعتیاد وابستگی روانی و جسمی به مواد را بیان می‌کند و چون یک اصطلاح غیرعلمی است مورد استفاده قرار نمی‌گیرد و به‌جای آن وابستگی به مواد و یا وابستگی دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سوء مصرف مواد

سوء مصرف مواد، عبارت است از الگوی غیر انطباقی مصرف مواد که پیامدهای مضر دارد. مانند مشکلات اجتماعی، قانونی و شغلی و نیز استعمال، در موقعیت‌هایی که از نظر جسمی خطرناک است. مثلاً هنگام رانندگی. موادی که قابل سوء مصرف هستند، شامل: الکل، فامفتامین‌ها، کافئین، حشیش، مواد افیونی، کوکائین، توهم‌زاها، مواد استنشاقی، نیکوتین، مسکن‌ها، خواب‌آورها و ضد اضطراب‌ها و فن سیلکیدین می‌باشند. به این مواد گاهی مواد مؤثر بر روان یا روان‌گردان نیز می‌گویند. مواد مؤثر بر روان موادی هستند که وقتی وارد بدن می‌شوند هوشیاری و حالت روانی را تغییر می‌دهند این مواد از روزگاران قدیم به شکل داروهای درمانی، محلول‌ها، گیاهان و غیره مورد استفاده قرار می‌گرفتند.

اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد

دوره نقاهت در ترک اعتیاد می‌تواند بسیار دشوار باشد. شما می‌توانید سعی کنید با غلبه بر وسوسه مصرف، جلوی عود و بازگشت به مواد را بگیرید. اتفاقاتی که منجر به عود می‌شود، گاهی اوقات به‌طور غیرمنتظره رخ می‌دهد. شما که قبلاً درگیر مصرف مواد بوده‌اید باید بتوانید خود را برای غلبه بر هوس مصرف دوباره به‌ویژه در اعتیاد به تریاک و مشتقات آن آماده کنید، به‌طوری‌که بتوانید بدون عود و روبه‌جلو حرکت کنید. تمایل به مصرف مواد معمولاً در آغاز بهبودی شدیدتر است و به‌تدریج هر قدر میزان بهبودی جسمی و بازتوانی بعد از اعتیاد بیشتر می‌شود این تمایل نیز کاهش می‌یابد. با این حال مقاومت در برابر مصرف می‌تواند روندی فرساینده و خسته‌کننده باشد. ممکن است احساس ضعف کنید و فکر کنید که دیگر نمی‌توانید ادامه دهید. در ادامه توصیه‌هایی برای غلبه بر این حالت آمده است:

- از محیط‌ها و افرادی که برای شما یادآور مصرف هستند دوری کنید

به‌طور مثال اگر همیشه زیرزمین خانه‌تان پاتوق مصرف مواد بوده است، بهتر است تا زمان بهبودی کامل به آن زیرزمین نروید. همچنین اگر یکی دو نفر از دوستانتان مصرف‌کننده بوده‌اند و شما همواره به‌اتفاق آن‌ها اقدام به مصرف می‌کردید بهتر است از آن‌ها فاصله بگیرید. چراکه حال و هوای مصرف را برای شما تداعی می‌کنند.

- افکار منفی‌تان را کنترل کنید

افرادی که میل به مصرف دوباره پیدا می‌کنند یا دچار لغزش می‌شوند گزارش می‌دهند که معمولاً تفکراتی با محتوای مایوس‌کننده در این زمان‌ها به ذهنشان می‌رسد و در مقابل اراده‌ی آن‌ها قرار می‌گیرد. تفکراتی مانند: "دیگه نمی‌تونم، از من برنمیاد، الان می‌میرم، نمی‌تونم ادامه بدم." برای ترک کردن خیلی ضعیفم و... " همچنین در برخی افراد بهانه‌ها و استدلال‌های عقلانی به ذهن رسوخ می‌کند، "یک‌بار دیگه برای خداحافظی مصرف می‌کنم، کسی نمی‌فهمه، از فردا تصمیم می‌گیرم بذارمش کنار، 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 می‌دهد تا افراد با یک شیوه سالم از تمایل به مصرف فرار کنند و ذهنشان را از آن منحرف نمایند. مهم نیست که چه نوع فعالیت بدنی انجام گیرد. مثلاً راه رفتن یا دوچرخه‌سواری می‌تواند منجر به افزایش اندورفین گردد که نوعی مخدر طبیعی است و به همین دلیل، هوس مصرف مواد را کاهش می‌دهد. فعالیت بدنی چیزی است که می‌تواند در هر زمانی از روز انجام شود.

- احساسی که دارید را با کسی در میان بگذارید

صحبت کردن با دیگران کمک می‌کند تا شما از درگیری مستقیم با موضوع فاصله بگیرید و به‌طور عقلانی به مسئله توجه کنید و ولع غیرعقلانی خودتان را بهتر درک کنید. ضمن این‌که گاهی دیگران با کمک و همفکری به شما یاری می‌دهند که بر امیال وسوسه‌کننده خودتان غلبه کنید و با به زبان آوردن افکار و احساسات خود، از زیر بار سنگین آن‌ها بیرون بیایید. به‌ویژه صحبت کردن با کسی که قبلاً همین مشکل را داشته و ترک کرده است می‌تواند گزینه‌ی خوبی باشد. همچنین یک روانشناس یا مشاور می‌تواند در فرایند بهبودی به شما کمک کند. به‌طور استاندارد در همه مراکز ترک اعتیاد یک روانشناس نیز وجود دارد که در جریان فرایند سم‌زدایی و مصرف داروهای جایگزین به شما کمک می‌کند تا بتوانید بر افکار منفی‌تان غلبه کنید.

- مطالعه کنید

مجلات که در زمینه ترک اعتیاد آموزش می‌دهند را بارها بخوانید و مطالب آن‌ها را برای خودتان تکرار کنید و سعی کنید که این مطالب را هر روز به کار ببندید. این کار باعث می‌شود که از هدف‌تان دور نشوید.

- احساساتتان را به اشتراک بگذارید

شکل مفیدی از برقراری ارتباط با کسانی که مشکلی مشابه شما دارند، ارتباط از طریق شبکه‌های اجتماعی است. در شبکه‌های اجتماعی با افرادی مانند خودتان (که در حال ترک هستند) ارتباط برقرار کنید. سعی کنید افرادی را انتخاب کنید که در مراحل بالاتر از مرحله‌ای که شما در آن هستید قرار دارند. مثلاً اگر شما تازه تصمیم به ترک گرفته‌اید بهتر است با کسی ارتباط برقرار کنید که در چند ماه اخیر در حال ترک بوده و پاک است. این باعث می‌شود که شما یک نمونه‌ی موفق را پیش روی خودتان ببینید.

- اطرافیان‌تان را تغییر دهید

یکی از مهم‌ترین عوامل در موفقیت بعد از ترک، تغییر دادن شبکه افرادی است که با آن‌ها ارتباط دارید. اگر شما در یک باشگاه ورزشی ثبت‌نام کنید، هفته‌ای دو بار در استخر محله‌تان شنا کنید یا به یک کلاس هنری بروید تا مهارت جدیدی را بیاموزید، خواه‌ناخواه با افراد جدیدی آشنا می‌شوید. این افراد به شما کمک می‌کنند که تجارب جدیدی را بیازمایید و از تجارب قبلی فاصله بگیرید.

- یک لیست از اهداف خودتان تهیه کنید.

این لیست باید شامل برنامه‌هایی باشد که تصمیم دارید بعد از بهبودی نسبی آن‌ها را آغاز کنید. این لیست را باید به آینه اتاق‌تان بچسبانید و هر روز به آن نگاه کنید. این کار باعث می‌شود که مدام به خودتان یادآوری کنید که چرا تصمیم به ترک گرفته‌اید و لذا هشیار باشید که تسلیم وسوسه نشوید.

- یک سرگرمی جدید را امتحان کنید

شما در زمان اعتیادتان احتمالاً وقت و انرژی قابل‌توجهی را صرف فعالیت‌های یافتن مواد، ردوبدل کردن آن و استعمال آن می‌کردید، بعد از ترک، این زمان و انرژی آزاد می‌شود. بنابراین بهتر است که این وقت و انرژی را در حیطه‌ی دیگری به جریان بیاندازید. سبک زندگی‌تان را تغییر دهید. تغییرات کوچک در سبک زندگی، باعث تغییرات بنیادین می‌شود.

- بر اهداف کوتاه‌مدت تمرکز کنید

ممکن است شما به محض ترک مواد نتوانید همه‌ی اهداف درازمدتی که در سردارید را عملی کنید. این درست است که ترک مواد دریچه‌های تازه‌ای را به روی شما و زندگی‌تان باز می‌کند اما این بدان معنا نیست که انتظار داشته باشید خیلی سریع به همه‌ی آرزوهایتان برسید. از کمال‌گرایی و تفکر سیاه‌وسفید پرهیز کنید. این نوع تفکر ممکن است باعث دل‌سردی شما شود. نباید خودتان را با افرادی که درگیر اعتیاد نبوده‌اند مقایسه کنید. زیرا شما نیاز به تلاشی دوچندان دارید

چیزی که مهم است این است که بدانید قدم در راه درستی نهاده‌اید. سعی کنید برای زندگی‌تان اهداف کوتاه‌مدت تعیین کنید. این کار باعث می‌شود که اهداف، دست‌یافتنی‌تر شوند و همین موضوع باعث دلگرمی شما در طول مسیرتان خواهد شد.

مثلاً به جای این که هدفی تعیین کنید مبنی بر اینکه باید در سه ماه آینده به یک سرمایه‌ی کلان برسیم، بهتر است هدفی تعیین کنید مبنی بر این که در سه ماه آینده باید سعی کنم خودم را به‌عنوان کسی که مصرف را ترک کرده در شغلی که داشتم تثبیت کنم و به‌گونه‌ای عمل کنم که دیگران در محیط کار به من اطمینان کنند و کاستی‌های قبلی شغلی‌ام را جبران کنم. تمرکز بر اهداف کوتاه‌مدت می‌تواند برای شما انگیزه ایجاد کند تا بهتر در برابر وسوسه، دوام بیاورید.

- آنچه بر هوس مصرف‌تان تأثیر می‌گذارد را شناسایی کنید

یکی از مهم‌ترین عوامل در موفقیت بعد از ترک، تغییر دادن شبکه افرادی است که با آن‌ها ارتباط دارید.

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

برخی افراد وقتی احساس گرسنگی یا خستگی می‌کنند بیشتر میل به مصرف دارند. در مقابل برخی در زمان‌هایی که انرژی زیادی دارند ممکن است میل به مصرف داشته باشند وعده‌ای در زمان‌هایی که احساس افسردگی و پوچی می‌کنند چنین رفتاری نشان می‌دهند. برخی نیز اشتهاً به‌منظور افزایش توانمندی جنسی‌شان به مواد پناه می‌برند. باید نیاز زیربنایی به مصرف را در خودتان پیدا کنید. یعنی نقص یا کمبودی که باعث می‌شود 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 اعتیادآور نیستند و به‌علاوه با تمرکز خاص بر بیماری شما، آن را درمان می‌کنند و آسیب دیگری را متوجه شما نخواهند ساخت.

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

می‌توانید به لغزش به‌عنوان یک تجربه نگاه کنید، یا اینکه آن را برای خود یک شکست به‌حساب بیاورید و به این بهانه مصرف مواد را ادامه دهید! ممکن است فراموش کنید که پس از لغزش حق انتخاب دارید. در این قسمت پیشنهادهایی ارائه شده است تا بتوانید بعد از لغزش، 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 آن‌ها اطلاع دهید که دچار لغزش شده‌اید. صادق باشید و از تحریف اتفاق خودداری کنید.
- ۳- اگر عضوی از گروه‌درمانی اعتیاد هستید به گروه مراجعه کنید، از تجربه خود بگویید و ببینید دیگران چه تجربه‌هایی در این زمینه دارند.
- ۴- مسئولیت لغزش خود را بپذیرید. از سرزنش خودتان، فرافکنی، شکایت از خانواده، درمانگران، همکاران و دیگران دست‌بردارید.
- ۵- هوش و حواس خود را بر روی پاک‌ی امروزتان 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 می‌توانم 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 شده‌اند و چه علائم و نشانه‌های هشداردهنده‌ای وجود داشتند که شما به آن‌ها توجه نکردید تا از آن‌ها تجربه کسب نموده و از تکرار شدن آن‌ها در آینده جلوگیری کنید.
- ۷- بررسی کنید که آیا برای درمان مسائل روانی و یا بیماری‌های دیگری که باعث لغزش شما شده‌اند 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 می‌شود، به همین دلیل برای تجدیدقوا، باید به‌اندازه کافی خواب و استراحت داشته باشید.

درمان اختلالات مرتبط با مواد

اقدامات مختلفی از جمله دارودرمانی، مشاوره و درمان‌های روان‌شناختی و اخیراً درمان‌های عصب‌روان‌شناختی قابل‌اجرا هستند، اعتیاد پدیده‌ای است که بر روی ابعاد مختلف، از جمله وضعیت روانی، شخصیت، تفکر و توانایی‌های ذهنی و نیز وضعیت جسمانی و فیزیولوژیکی فرد تأثیرات مخربی دارد؛ لذا یک درمان جامع و مؤثر با تمرکز بر تمامی این ابعاد ضروری است.

اعتیاد پدیده‌ای است که بر ابعاد مختلف از جمله وضعیت روانی، شخصیت، تفکر و توانایی‌های ذهنی و نیز وضعیت جسمانی و فیزیولوژیکی فرد تأثیرات مخربی دارد.