

خانواده گرامی: آیا از خود پرسیده ایم، دلیل اصلی اعتیاد چیست؟ آیا خانواده در ایجاد و تداوم آن نقشی دارد؟ چرا علیرغم ترک های مکرر و تحمل درد و رنج ناشی از آن باز هم لغزش و عود در اعتیاد وجود دارد؟

رفتار خانواده با فرد معتاد در پیشگیری، بهبودی و ماندگاری در درمان بسیار مهم است.

بسیاری از خانواده ها تصور می کنند: اعتیاد یک عادت ساده است. ولی باید توجه کرد که اعتیاد دارای چند وجه است. امروزه قسمت اول درمان اعتیاد که همان قطع مصرف مواد است به راحتی انجام می شود. ولی متأسفانه بیمار در قسمت اصلی درمان که همان اصلاح رفتار اعتیادی و نه صرفاً اثرات مستقیم مواد، بازتوانی و کسب مهارت برای برخورد درست با مشکلات است، کاملاً تنها می ماند.

1

در طول دوره درمان بیمار معتاد بیشترین نیاز را به درک، همراهی، همدلی، کمک و حمایت شما خانواده عزیز دارد.

اعتیاد چیست؟

اعتیاد یک بیماری قابل درمان است اما بهبودی آن، نیازمند اطلاع از ویژگی های اعتیاد است.

با شروع درمان انتظار معجزه را نداشته باشید. فرایند درمان زمان بر و نیاز به حمایت و آرامش دارد.

درمان اعتیاد مانند بیماری قند خون یا فشار خون ممکن است سالها طول بکشد و بدون اقدامات درمانی مناسب، امکان جدایی از دام اعتیاد بسیار کم است.

بیماری های افسردگی و اضطراب در بسیاری از افراد معتاد توانایی ها و مهارت ها را از آنها گرفته است و باعث پیچیده تر شدن درمان می گردند.

2

برای جلوگیری از لغزش و عود اعتیاد، مصرف درست داروها بسیار مهم است.

ویزیت روانپزشکی، مشاوره های روانشناسی و مصرف همزمان داروها؛ یکی از راه های مهم جلوگیری از عود اعتیاد است.

نکته قابل تأمل این که: بیماری که قطع مصرف کرده است مانند یک کودک نوپا تازه در آغاز راه قرار دارد. به کمک خانواده و با حمایت از بیمار می توانیم به او یاد بدهیم که در برابر مشکلات روزمره، مصرف مواد راه فرار مناسبی نیست.

وسوسه و لغزش چیست؟

وسوسه جزئی از فرایند درمان می باشد و مدتی نسبتاً طولانی زمان می برد تا بیمار به کسب مهارت برای برخورد درست و عملی؛ مقابله با وسوسه را بیاموزد.

3



**مرکز آموزشی درمانی سوء مصرف مواد
دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان
انستیتو روانپزشکی تهران**



تهیه و تدوین:

دکتر محمدباقر صابری زفرقندی

آدرس:

ستارخان، خیابان نیایش، کوچه منصوری، پلاک ۱،

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

انستیتو روانپزشکی تهران

تلفن: ۶۰-۶۶۵۵۱۶۵۵

Website: www.tip.iums.ac.ir

۶- سعی کنید او و شرایطش را درک کنید.

اگر بیمار تصور کند که خانواده او را دوست داشته و فقط رفتارهایش (مربوط به مصرف مواد) را نمی‌پسندد، در پیشرفت درمان بی‌تأثیر نیست.

۷- باید توجه داشته باشیم که بیمار در اوایل درمان حالت‌های خلقی ثابتی ندارد و در این زمان همراهی و همدلی شما با او تأثیر گذار خواهد بود.

۸- سعی کنید در اوایل درمان افراد خانواده هر یک جهت کمک به درمان مسئولیتی را بپذیرند تا بیمار فکر نکند که تنهاست؛ این امر در روند بهبودی موثر است.

۹- به بیمار برای ترک موادش وعده ندهید.

۱۰- سعی کنید تا حد امکان نسبت به رفتارهای بیمار، خشمگین نشوید زیرا خشم یکی از عوامل موثر در تاخیر بهبودی می‌باشد.

۱۱- در برخوردتان با او تعادل را رعایت کنید.

لغزش و عود مجدد بیماری، قابل انکار نیستند ولی اگر این لغزشها جهت کاهش آسیب (جلوگیری از وخامت بیماری) و زیر نظر درمانگر باشد، می‌تواند نوعی درمان محسوب شود.

چند نکته و توصیه مهم

۱. برای انتخاب درمان حتماً از افراد متخصص مشورت بگیرید.

۲. سعی کنید در روند درمان به بیمارتان اعتماد کرده و این اعتماد را به او انتقال دهید.

۳. بهتر است از رفتارهای موشکافانه درباره بیمار پرهیز کنیم. این امر حس اعتماد را از بین می‌برد.

۴. از پنهان کاری در مورد اعتیاد خودداری شود.

۵. از کنایه‌ها، سرزنش‌ها و یادآوری اشتباهات گذشته پرهیز شود زیرا انگیزه درمان را از آنها می‌گیرد.