

ضو در مرقبتر در

ترک اعتیاد



تهیه و تنظیم: ر. علینقی پور - آرزو هارونی سال 1400

زیر نظر: دکتر مهدی شادفر (متخصص روانپزشکی)

گروه هدف: بیماران - خانواده ها

کد پمفلت: RH.PM1. S10

منبع: روانپزشکی کاپلان

تعریف اعتیاد

اعتیاد پاسخ فیزیولوژیک بدن به مصرف مکرر مواد اعتیاد آور است. این وابستگی از طرفی باعث تسکین و آرامش موقت و گاهی تحریک و نشاط موقت برای فرد می گردد از طرف دیگر بعد از اتمام این اثرات سبب جستجوی فرد برای یافتن مجدد ماده و وابستگی مدام به آن می شود

اعتیاد محدود به مواد نبوده و شامل وابستگی به داروها، تلویزیون، روابط جنسی، کامپیوتر، خوردن و... نیز می باشد

علائم و نشانه های اعتیاد

- 1- گوشه گیری و انزوا در محیط خانواده و علاقه به مشارکت با دوستان جدید
- 2- اختلال خواب (دیر خوابیدن، زود بیدار شدن و چرت زدن مداوم در روز)
- 3- عدم توجه به وضعیت ظاهری و نظافت شخصی.
- 4- تغییرات منفی در چهره نظیر غمگینی، عبوس بودن، تیره یا زرد شدن پوست صورت
- 5- حالت های تهاجمی یا تدافعی بی دلیل در برابر افراد خانواده.
- 6- تغییرات ناگهانی خلق و خو (سرخوشی و نشاط زیاد بلافاصله پس از حالت افسردگی)، پر خاشگری.
- 7- دروغ گویی، خمودگی ضعف و بی حالی و بی اشتها.

- 8- ابتلا به برخی بیماری های جسمی مثل تپش قلب بی دلیل، ناراحتی گوارشی، یبوست مزمن و در مراحل بعد عفونتهای مکرر پوستی.
- 9- وجود علائم سوختگی در لباس، انگشتان دست و سایر شخصی
- 10- قفل کردن درب اتاق
- 11- توقف بیش از حد در دستشویی و توالت.
- 12- کشف وسایل مواد مخدر مانند بافور، سنجاق سوخته و سرنگ.

آشنایی با برنامه های 12 قدم

برنامه های 12 قدمی مجموعه ای از اصول هستند که اقدامات لازم برای بهبودی از اعتیاد به مواد مخدر، اجبار به مصرف، و اعتیادهای رفتاری را در اختیار ما قرار می دهد. برنامه های 12 قدمی معالجه پزشکی نیست بلکه بهبودی بر اساس تجربیات افرادی است که مبتلا به بیماری اعتیاد بوده و موفق به یافتن راه حلی در جهت بهبودی شده اند.

برنامه های 12 قدمی اعتیاد را به عنوان یک بیماری می شناسند. تأکید این برنامه ها بر روی تأثیرات بیماری اعتیاد بر جسم و روح اشخاصی می باشد که این بیماری در آنها توسعه یافته است، نه نوع ماده مصرفی و یا رفتار و برانگیزی که فرد به آن معتاد شده است.

پرا علی (غم ترک اعتیاد افراد دوباره به مصرف روی می آورند

در شرایط معمولی وقتی بشر از انجام دادن کاری لذت ببرد و به عبارتی دیگر پاداش بگیرد، از مناطق پایینی مغز هورمون‌هایی ترشح می‌شود و بر روی قشر و سایر مراکز حیاتی آن اثر می‌کند و احساس لذت و پاداش به او دست می‌دهد و سعی در تکرار آن عمل دارد. یکی از آثار مواد مخدر فعال کردن همین سیستم است. بنابراین کسانی که یک بار با این مواد آشنا می‌شوند چون سیستم پاداش در مغز آنها تقویت شده؛ تمایل شدید به مصرف آن پیدا می‌کنند



5

انجمن روانپزشکی آمریکا 12 قدم را چنین خلاصه کرده است

- اقرار به اینکه یک معتاد توانایی کنترل مصرف مواد مخدر و اعتیادش را ندارد
- باور داشتن به اینکه تنها یک نیروی برتر می‌تواند توانایی لازم برای قطع مصرف مواد را به معتاد ارائه دهد
- مرور کردن خطاهای گذشته به کمک یک راهنما یا یک عضو با تجربه انجمن های گمنام
- جبران کردن خسارت خطاهای گذشته
- یادگیری روش زندگی جدید با استفاده از الگوهای رفتاری جدید از قبیل برنامه های 12 قدمی
- کمک به معتادان در عذاب دیگری که از همان اعتیاد و اجبار به مصرف در عذاب هستند

12 Steps of Recovery From Behaviour Addictions

- Step 1: Admission
- Step 2: Solution
- Step 3: Faith
- Step 4: Self-examination
- Step 5: Confession
- Step 6: Humility
- Step 7: Transformation
- Step 8: Accountability
- Step 9: Forgiveness
- Step 10: Maintenance
- Step 11: Meditation
- Step 12: Service



2

جلسات انجمن های 12 قدمی شبیه به یک کلوب است که کسانی که وجه مشترکشان اعتیاد به مواد مخدر یا نوعی اعتیاد رفتاری است در آنجا گرد هم می‌آیند تا تجربه های خود درباره اعتیاد، قدمها و بهبودی را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. این جلسات حالت خودگردان داشته و اعضای گروه، خودشان از یکدیگر حمایت می‌کنند. عضویت در این گروه ها رایگان بوده و هر کس که به ترک اعتیاد و زندگی در مسیر بهبودی تمایل داشته باشد می‌تواند در این جلسات شرکت کند.

۱۲ قدم شامل:

- ◀ قدم بنیادی (قدم یک: پذیرش اعتیاد. قدم دوم: پیشنهاد راه حل).
- ◀ قدم های عملیاتی: (قدم های ۱-۳ که شامل اقدامات عملی برای بهبودی است).
- ◀ قدم های حفظ و رشد (۱۲-۱۰ اقدامات برای حفظ

رشد و بهبودی)



3