

بیمارستان تخصصی شهید رجایی

خود مراقبتی در ترک اعتیاد



تهیه و تنظیم: خانم فرزانه بهرامی
(مسئول آموزش سلامت همگانی)

بازنگری اول _ بهار ۱۴۰۲

کد پمفلت : RH.PM۱.S۱۰

تعریف

اعتیاد: به انجام مکرر یک کار میگویند که باعث وابستگی فرد میشود.

وابستگی، به این معنی است که فرد میل شدید برای مصرف مواد دارد که از حالت خماری جلوگیری کند.

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

علائم و نشانه های اعتیاد به مواد مخدر

۱- گوشه گیری در محیط خانواده

۲- مشکلات مربوط به خواب (دیر خوابیدن، زود بیدار شدن و چرت زدن مداوم در روز)

۳- عدم توجه به وضعیت ظاهری و نظافت شخصی

۴- تیره یا زرد شدن پوست صورت

۵- قفل کردن درب اتاق

۶_ تغییرات ناگهانی خلق و خو مثل: (سرخوشی

و نشاط زیاد بلافاصله پس از حالت افسردگی)

۷- وجود علائم سوختگی در لباس، انگشتان دست، وسایل شخصی

۸- توقف بیش از حد در دستشویی و توالت.

۹- کشف وسایل مواد مخدر مانند بافور، سنجاق سوخته و سرنگ

خودمراقبتی در ترک اعتیاد

از محیط ها و افرادی که برای شما یادآور مصرف مواد مخدر هستند دوری کنید.

به طور مثال اگر همیشه زیرزمین خانه تان پاتوق مصرف مواد بوده است، بهتر است تا زمان بهبودی کامل به آن زیرزمین نروید.

همچنین اگر یک یا دو نفر از دوستانتان مصرف کننده بوده اند و شما همیشه با آنها اقدام به مصرف مواد میکردید بهتر است از آنها فاصله بگیرید. زیرا حال و هوای مصرف را برای شما یادآوری میکنند.

ورزش کنید

بهترین راه برای فرار از وسوسه مصرف مواد مخدر، ورزش و انجام فعالیت فیزیکی است.

مهم نیست که چه نوع فعالیت بدنی انجام گیرد مثلاً راه رفتن یا دوچرخه سواری..

احساسی که دارید را با کسی در میان بگذارید.

صحبت کردن با دیگران کمک میکند تا از زیر بار سنگین افکار وسوسه کننده بیرون بیایید. به ویژه صحبت کردن با کسی که قبلاً همین مشکل را داشته و ترک کرده است.



مطالعه کنید

مجلات یا کتابی 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 ببرید. این کار باعث میشود که از هدفتان دور نشوید.

یک لیست از اهداف خودتان تهیه کنید.

این لیست باید شامل برنامه هایی باشد که تصمیم دارید بعد از بهبودی 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 گرفته اید و حواستان باشد که تسلیم وسوسه نشوید.

تمایل به مصرف مواد معمولاً در آغاز بهبودی شدیدتر است و به تدریج هرچقدر میزان بهبودی جسمی بعد از اعتیاد بیشتر میشود این تمایل نیز کاهش می یابد.

“اگر پس از مدت ها دچار لغزش و

مصرف مجدد مواد شدم چه کنم؟”

✓ میتوانید به لغزش به عنوان یک تجربه نگاه کنید، نه اینکه آن را برای خود شکست به حساب بیاورید و به این بهانه مصرف مواد را ادامه دهید!

✓ مصرف خود را بیشتر نکنید؛ گرفتار افکار منفی نشوید، بلافاصله برای برگشتن به مسیر بهبودی قدم بردارید.

✓ مسئولیت لغزش خود را بپذیرید. از سرزنش خودتان، خانواده، همکاران و دیگران دست بردارید.

✓ با روانشناس یا راهنمای خود تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که دچار لغزش شده اید.

