

دوره نقاقت در ترک اعتیاد می تواند بسیار دشوار باشد و سوسه یک میل شدید به مصرف مواد است. تمایل به مصرف مواد معمولاً در آغاز بهبودی شدیدتر است و به تدریج هر قدر میزان بهبودی جسمی و بازتوانی بعد از اعتیاد بیشتر میشود این تمایل نیز کاهش می یابد . 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 به طور غیرمنتظره رخ می دهد. شما که قبلاً درگیر مصرف مواد بوده اید باید بتوانید خود را برای غلبه بر هوس مصرف دوباره آماده کنید، به طوری که بتوانید بدون عود و روبه جلو حرکت کنید. وسوسه را فاجعه نبینید. وسوسه در جریان بهبودی طبیعی است تا مدت ها شما را آزار خواهد داد و گذرا است. در ادامه توصیه هایی برای غلبه بر این حالت آمده است : از محیط ها و افرادی که برای شما یادآور مصرف 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 یکی دو نفر از دوستانتان مصرف کننده بدهند و شما همواره به اتفاق 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 می کنند یا دچار لغزش می شوند گزارش می دهند که معمولاً تفکراتی با محتوای مایوس کننده در این زمانها به ذهنشان می رسد و در مقابل اراده آنها قرار می گیرد. تفکراتی مانند " : دیگه نمیتونم، از من برنمیاد، الان میمیرم، نمیتونم ادامه بدم، برای ترک کردن خیلی ضعیفم و . " همچنین در برخی افراد بهانه ها و استدلال های عقلانی به ذهن رسوخ می کند، "یکبار دیگه برای خداحافظی مصرف می کنم، کسی نمی فهمد، از فردا تصمیم می گیرم 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. این نوع فعالیت اجازه می دهد 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 دوچرخه سواری می تواند منجر به افزایش اندورفین گردد که نوعی مخدر طبیعی است و به همین دلیل، هوس مصرف مواد را کاهش می دهد. فعالیت بدنی چیزی است که میتواند در هر زمانی از روز انجام شود.

❖ احساسی که دارید را باکسی در میان بگذارید

صحبت کردن با دیگران کمک می کند تا شما از درگیری مستقیم با موضوع فاصله بگیرید و به طور عقلانی به مسئله توجه کنید و ولع خودتان را بهتر درک کنید. ضمن اینکه گاهی دیگران با کمک و همفکری به شما یاری می دهند که به امیال وسوسه کننده خودتان غلبه کنید و با به زبان آوردن افکار و احساسات خود، از زیر بار سنگین آن بیرون بیایید. به ویژه صحبت کردن با درمانگرتان و همچنین کسی که قبلاً همین مشکل را داشته و ترک کرده است می تواند گزینه خوبی باشد.

❖ احساساتتان را به اشتراک بگذارید

شکل مفیدی از برقراری ارتباط با کسانی که مشکلی مشابه مشکل شما دارند، ارتباط از طریق شبکه های اجتماعی است. در شبکه های اجتماعی با افرادی مانند خودتان ارتباط برقرار کنید. سعی کنید افرادی را انتخاب کنید که در مراحل بالاتر از مرحله ای که شما در آن هستید قرار دارند. مثلاً اگر تازه تصمیم به ترک گرفته اید بهتر است باکسی ارتباط برقرار کنید که در چند ماه اخیر در حال ترک بوده و پاک است. این باعث می شود که شما یک نمونه ی موفق را ببینید. بر اهداف کوتاه مدت تمرکز کنید ممکن است شما به محض ترک مواد نتوانید همه ی اهداف درازمدتی که در سر دارید را عملی



مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا شهرستان زرنند



خودمراقبتی در ترک مواد مخدر

گروه هدف: بیماران
واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری : زمستان ۱۴۰۳

آهسته دوش گرفتن، ورزش ملایم، گوش دادن به موسیقی
نیایش و یا هر فعالیت آرامش بخش دیگری استفاده کنید
مصرف ولو اندک مواد مخدر یا الکل به افزایش وسوسه منجر
می شود، از آن اجتناب کنید.

❖ یک لیست از اهداف خودتان تهیه کنید:

این لیست باید شامل برنامه هایی باشد که تصمیم دارید بعد
از بهبودی نسبی آن ها را آغاز کنید. این لیست را باید به آینه
اتاقتان بچسبانید و هرروز به آن نگاه کنید. این کار باعث می
شود که مدام به خودتان یادآوری کنید که چرا تصمیم به ترک
گرفته اید و لذا هشیار باشید که تسلیم وسوسه نشوید یک
سرگرمی جدید را امتحان کنید شما در زمان اعتیادتان احتمالا
وقت و انرژی قابل توجهی را صرف فعالیت های یافتن مواد، رد
و بدل کردن آن و استعمال آن می کردید، بعد از ترک، این
زمان و انرژی آزاد می شود. بنابراین بهتر است که این وقت و
انرژی را در حیطه دیگری به جریان بیندازید. سبک زندگی
تان را تغییر دهید. تغییرات کوچک در سبک زندگی باعث
تغییرات بنیادین می شود.

منبع:

<http://shbh.kmu.ac.ir/fa/page/4153>

کنید. این درست است که ترک مواد درپچه های تازه ای را به
روی شما و زندگیتان باز می کند، اما این بدان معنا نیست که
انتظار داشته باشید خیلی سریع به همه ی آرزوهایتان
برسید. از کمالگرایی و تفکر سیاه و سفید پرهیز کنید
این نوع تفکر ممکن است باعث دلسردی شما شود. نباید
خودتان را با افرادی که درگیر اعتیاد نبوده لند مقایسه
کنید. زیرا شما نیاز به تلاشی دوچندان دارید

❖ مطالعه کنید

مجلات ای که درزمینه ترک اعتیاد آموزش میدهند را بخوانید و
مطلب آنها را برای خودتان تکرار کنید و سعی کنید که این
مطلب را هرروز به کار ببندید. این کار باعث میشود که از
هدفتان دور نشوید

❖ اطرافياتان را تغيير دهيد

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 ثبت نام کنید، هفته ای دو بار شنا کنید یا به
یک کلاس هنری بروید تا مهارت جدیدی را بیاموزید، خواه
ناخواه با افراد جدیدی آشنا می شوید. این افراد به شما کمک
می کنند که تجارب جدیدی را بیازمایید و از تجارب قبلی
فاصله بگیرید. در هنگام وسوسه شدید از تکنیک تنفس