

تعریف اعتیاد: به هر نوع استفاده از ترکیب

شیمیایی که منجر به تغییر کارکرد مغز شود اطلاق میگردد. تمام انواع محصولات دخانیات به هر شکلی که باشند کاملاً مضر می باشند.

وقتی دودسیگار یا هر نوع ماده مخدر را هنگام یک زدن وارد دهان و ریه خود می کنید این دود استنشاقی هم برای شما و هم اطرافیان خطرناک است که باعث عوارضی مانند تنگی نفس و سمیت مزمن شده که منجر به بیماریهای مختلف از جمله: باعث سرطان ریه و افزایش فشارخون و اختلال در اکسیژن رسانی به قلب و ریه ، بیماریهای قلبی و عروقی و سگته های مغزی و تا ۱۴ نوع سرطان مختلف در بدن می شود.

خود مراقبتی در درمان اعتیاد:

پیش از هر چیز باید بدانید که تمایل به مصرف مواد در آغاز بهبودی شدیدتر است بنابراین هرچقدر میزان بهبودی جسمی و باز توانی شما افزایش یابد این تمایل کاهش پیدا می کند. اما ممکن است در طی این مسیر دچار ضعف و ناتوانی شوید و احساس کنید نمیتوانید ادامه دهید نکاتی که در ذیل عنوان میشود میتواند برای غلبه بر این احساس به شما کمک کند.

*از محیط ها و افرادی که برای شما یاد آور مصرف هستند دوری کنید. بطور مثال اگر همیشه برای مصرف مواد از زیر زمین منزل استفاده می کردید برای مدتی تا بهبودی کامل به آن زیرزمین نروید.

*از دیدار با دوستانی که در گذشته با آنها مواد مصرف می کردید اجتناب کنید چرا که حال و هوای مصرف را برای شما تداعی می کنند.

* سعی کنید افکار منفی را در خود کنترل کنید زیرا اغلب افرادی که میل مجدد به مصرف مواد پیدا می کنند معمولاً

تفکراتی با محتویات مایوس کننده به ذهن آنها می رسد و در مقابل اراده آنها قرار می گیرد بطور مثال: دیگر نمیتوانم ، الان می میرم، برای ترک خیلی ضعیفم و...

یا برای خود استدلال و بهانه می آورند که این بار را مصرف کرده از فردا دوباره برای ترک اقدام میکنم ...

برای مبارزه با این افکار غلط ورزش کنید بهترین راه فرار برای وسوسه مصرف ، ورزش و انجام فعالیت های فیزیکی می باشد زیرا ذهن فرد را از افکار منفی دور می کند.

یکی از این ورزش ها دوچرخه سواری است زیرا باعث ترشح ماده ای به نام اندورفین می شود که خود نوعی مخدر طبیعی است به همین دلیل وسوسه مصرف را کاهش می دهد.

*اگر احساسی دارید که دوست دارید با کسی آن را در میان بگذارید حتماً اینکار را انجام دهید چرا که باعث می شود کمی از موضوع فاصله بگیرید و بطور عقلانی به موضوع نگاه

کنید بخصوص صحبت با افرادی که قبلاً سوء مصرف مواد داشته اند و در حال حاضر ترک کرده اند میتوانند گزینه مناسبی باشند. از تجربیات آنها به خوبی استفاده کنید. با

کسانی که در مراحل بالاتر ترک و در حال حاضر پاک هستند ارتباط بیشتری برقرار کنید. این باعث می شود که یک نمونه موفق در کنار خود داشته باشید تا از کمک وی استفاده

کنید.

صحبت کردن با یک روانشناس نیز در فرایند سم زدایی و مصرف داروهای جایگزین به شما کمک بزرگی خواهد کرد.
* خواندن مجلات و مطالبی که در زمینه ترک اعتیاد به شما آموزش می دهند باعث می شود شما از هدف خود دور نشوید.

*اگر می توانید هفته ای دو بار در استخر شنا کنید.

* یک لیست از اهداف برای خود تهیه کرده و برای رسیدن به آن اهداف برنامه ریزی کنید. این لیست باید شامل اهدافی باشد که بعد از بهبودی نسبی آنها را آغاز می کنید این لیست را آینه اتاق خود بچسبانید و هر روز به آن نگاه کنید این باعث می شود که هر روز به خود یادآوری کنید که چرا تصمیم به ترک گرفته اید، لذا هوشیار باشید که تسلیم نشوید.

*یک سرگرمی جدید برای خود شروع کنید وقتی را که در گذشته صرف مصرف مواد می کردید با تغییر سبک زندگی در حیطة دیگر به جریان بیندازید.

* بهتر است از اهداف کوتاه مدت شروع کنید.

*از سرزنش خود ، فرافکنی، شکایت از خانواده و اطرافیان بپرهیزید و مسولیت لغزش خود را بپذیرید.

*در صورت اعتیاد به الکل در زمان ترک آن میتوانید در روزهایی که الکل مصرف می کردید نوشیدنی های غیر



بیمارستان کوثر سمنان

اعتیاد و راههای ترک آن

بخش اعصاب و روان



بهار ۱۴۰۳

تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار بخش روان

کد: K(E.R)EPP۳۷/۱۱-۹۷/۲

از اعتماد و توجه جنابعالی کمال تشکر را داریم

در صورت هرگونه مشکل با شماره تلفن های بخش تماس

بگیرید:

۰۲۳۳۱۴۲۲۳۹۴

۰۲۳۳۱۴۲۲۳۹۵

آدرس سایت: <http://semums.kosarhos.ac.ir>

الکی را جایگزین کنید مانند: نوشابه های گازدار، نوشیدنی های حاوی آبمیوه یا نوشیدنی های گرم مانند: چای، قهوه، شکلات داغ و..
بعد از ترک الکل الگوی خواب شما منظم تر خواهد شد.
بدانید مردم شما را بخاطر کم خوردن یا نخوردن الکل مسخره نخواهند کرد.



منابع:

- مرکز تحقیقات و بهداشت روان
- مقالات دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت
- مقالات انستیتو روانپزشکی تهران