

مراحل اعتیاد:

۱- **مرحله آشنایی:** این مرحله با تشویق دوستان و همسالان همراه است و در حد تعارف و کنجکاوی اولیه شروع شده و فرد خود را جدا از دیگران می داند.

۲- **مرحله شک و مقاومت:** در این مرحله شخص پس از چند بار مصرف نامرتب مواد مخدر برای ادامه مصرف دچار تردید و ترس و دلهره می شود و برای رهایی از فکر مصرف مواد مخدر به مقاومت و مبارزه با خود می پردازد. این افراد در این مرحله نا موفق هستند.

۳- **اکثر افراد مصرف را ادامه داده تا گرفتار می شوند.**

مضرات اعتیاد:

اعتیاد به مواد مخدر کانون گرم خانواده را متلاشی می کند.

اعتیاد انسان را به جاده تباهی می کشاند. اعتیاد دشمن انسان، انسانیت، خانواده و جامعه است.

اعتیاد اسلحه ای است که جوانی، نشاط، خلاقیت، اراده و حتی هویت انسان را نشانه می رود.

اعتیاد باعث تباه شدن مغز های فعال می شود.



”اعتیاد یعنی وداع با آرامش، خوشبختی،

سعادت‌مندی و سلامتی زندگی ”

علائم ترک اعتیاد:

علائم ترک بعد از ۶ تا ۸ ساعت و در طول دو تا سه روز پس از ترک به حد اکثر می رسد که شامل موارد زیر است: درد های استخوانی و عضلانی مخصوصا در دست ها و پاها، دل پیچه، اسهال، آب ریزش از چشم و بینی، عطسه، سسکسه، خمیازه، سیخ شدن موهای بدن، احساس سرما، لرز، بی قراری، بی خوابی، پر خاشگری، میل به مصرف مجدد مواد، افزایش وزن.

توصیه: مثبت بیندیشید و انتظار داشته باشید که به نتایج و موقعیت های مطلوب دست یابید، حتی اگر اکنون زندگی شما انطور که می خواهید نباشد، بعد از گذشت مدتی مشخص دیدگاه ذهنی و شرایط زندگی تان تغییر خواهد کرد. وقتی می گوید: می توانم و انتظار موفقیت را داشته باشید، خود را با روشنایی، خوشبختی، امید، احساس امنیت و قدرت پر کنید تا خیلی زود زندگی تان زیبا شود.

روش های نجات یک معتاد:

۱- اولین قدم مشکل ترین مرحله است که با راهنمایی کلینیک های تخصصی و تحت نظر پزشک تا حدود زیادی کاهش یافته و قابل تحمل می شود که سخت ترین آن مربوط به ترک هروئین است که مانند یک آنفلونزای شدید یا کمی بدتر از آن است که شخص مصمم به ترک با اجرای دستور پزشک و با مصرف قرص های مسکن ملایم و معمولی، استراحت و استحمام پی درپی و استفاده از کیسه اب گرم و سایر تو صیه ها می تواند مراحل ترک را به راحتی طی کند. ولی باید توجه داشت که به داروی دیگری اعتیاد پیدا نکند.



۲- فرد معتاد اگر از نظر روانی درمان نشود و اراده و انگیزه کافی در او تقویت نشود احتمال بازگشت وی بدیهی خواهد بود. برای ترک بیمار باید آرامش داشته باشد. (اضطراب و تنش و نگرانی را از وی دور کنیم). محیط او ساکت و آرام باشد.

۳- ترک باید تدریجی باشد. چون ترک ناگهانی سختی بیشتری دارد بدون کمک پزشک و راهنمایی او و همراهی و حمایت خانواده، ترک نهایتا با شکست مواجه خواهد شد. آشفستگی، افسردگی، عصبانیت و حساسیت دوران ترک طبیعی است ولی زود گذر است.

۴- نوشیدنی و غذا به مقدار کافی به بیمار داده شود. باید خانواده به بیمار امید دهند و نشان دهند که بیمار را قبول دارند و او را باور دارند. اگر معتادی از شما کمک نخواهد به حمایت و کمک او قدم بر نذارید چون جز درد سر نتیجه ای ندارد. هیچگاه دارو هایی را که به نظر تان بی خطر می آید یا کم خطر جلوه می کند بدون نظر پزشک به فرد توصیه نکنید. اعتیاد علامت بیماری است و بدون روان درمانی خطر عود ان بسیار زیاد است. مصرف مواد بر روابط جنسی اثرات سوء بجا می گذارد.

۵- ترک اعتیاد باعث مرگ نمی شود بلکه اعتیاد با مخفی کردن علائم بیماری، تشخیص را ناممکن ساخته و راه رسیدن به مرگ را هموار تر می کند.





مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

مراقبت های لازم در زمان ترک اعتیاد



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: P.E:1403/01/30-00156

عنوان	مراقبت های لازم در زمان ترک اعتیاد
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۳/۰۱/۳۰
بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر زینب حقیقی - متخصص بیماری های اعصاب و روان	

۱- پرهیز از مشاخره در خانواده، زیرا فرد برای جستجوی آرامش و محیط امن به محیط های آلوده روی می آورد.

آموزش و پیشگیری:

۱- کسب اطلاعات مربوط به علل و عوامل و علائم اعتیاد توسط خانواده

۲- آگاه کردن افراد از خطرات و عواقب اعتیاد

۳- الگوی مناسب بودن والدین برای فرزندان

۴- وجود ارتباط مناسب در بین اعضای خانواده از طریق خوب گوش کردن و درک شرایط سنی فرزندان

۵- آموزش مهارت های زندگی شامل: آموزش توانایی حل مشکل، تصمیم گیری صحیح، توانایی نه گفتن به پیشنهاد نادرست دیگران، توانایی کنترل خشم، توجه و تقویت رفتارهای مثبت فرزندان، ابراز عشق و محبت به فرزند در هر سنی.

”با آرزوی سلامتی و تندرستی“

منابع:

۱- روانپرستاری. کوشان، محسن؛ واقعی، سعید. چاپ یازدهم، سال ۱۴۰۲.

۶- از همه کسانی که گرفتار مواد مخدر هستند دوری کنید و در مجالس آنها حتی اگر مصرف نمی کنید شرکت نکنید. از آنها فاصله بگیرید. هرگز برای کنجکاوی یا تفریح حتی یکبار مواد مصرف نکنید. هر فردی شما را دعوت به مصرف مواد کند یا نادان یا دشمن است مصرف مواد درد را بصورت علامتی برطرف می کند و سیر بیماری ادامه خواهد یافت. پس برای برطرف شدن درد مصرف نشود.

۷- مصرف مکرر مواد نیاز بدن را به آن نیز بالا برده و شخص را مجبور به استفاده مداوم می کند. دوستی و صمیمیت با افراد خانواده و دوری جستن از اتلاف وقت مهم است.

۸- پرداختن به مطالعه، تمرین و پرورش استعدادها و خلاقیت هایی که در هر شخصی نهفته است با ارزش می باشد.



استفاده از مواد مخدر به صورت تزریقی علاوه بر مضرات خود ماده مخدر، شیوع بیماری هایی چون ایدز و هپاتیت را به همراه دارد.

۹- اعتیاد مانند یک بیماری عفونی مسری است. شخص معتاد نیاز مند تکیه گاه است. همراهی با معتاد تا ترک کامل جسمی و روانی به زمان طولانی نیاز دارد. این تکیه گاه می تواند اعضاء خانواده یا دوستان نزدیک باشد.

