



مجلس شورای اسلامی ایران

درباره درمان اعتیاد چه می دانید؟

۶

«راهنمای والدین»



دکتر شبنم میربیگی

سرشناسه:	میریگی، شبنم، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور:	درباره درمان اعتیاد چه می‌دانید؟
مشخصات نشر:	نویسندگان شبنم میریگی، -ماریت قازاریان، آزاده اولیایی.
مشخصات ظاهری:	تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۹.
فروست:	۱۶ص مصور رنگی.
شابک:	مجموعه کتاب‌های پیشگیری از مواد اعتیادآور ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۷-۷۱-۲
وضعیت فهرست‌نویسی:	فپا
موضوع:	اعتیاد - علل
موضوع:	اعتیاد - پیشگیری
موضوع:	اعتیاد - درمان - به زبان ساده
شناسه افزوده:	قازاریان، ماریت، ۱۳۴۵
شناسه افزوده:	اولیایی، آزاده، ۱۳۵۷
شناسه افزوده:	سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۹ د ۴ ۸۵۶ م / HV ۵۸۰۱
رده‌بندی دیویی:	۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی:	۲۰۸۷۵۹۱



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

درباره درمان اعتیاد چه می‌دانید؟

نویسندگان: دکتر شبنم میریگی، ماریت قازاریان، آزاده اولیایی

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

مجری: روابط عمومی و امور بین الملل

طراح گرافیک: مؤسسه ارتقای سلامت ایرانیان

چاپ دوم: ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰۰

قیمت: اهدایی

ناظر فنی چاپ: کامران مجیدی مهر

به نام خدا

«اعتیاد» و «وابستگی» چیست؟

«اعتیاد»، یعنی وابستگی به مواد و «وابستگی» یعنی تمایل شدید فرد به ادامه مصرف یک ماده.

علائم عدم مصرف مواد چیست؟

«علائم عدم مصرف مواد»، علائم ناراحت کننده‌ای است که بر اثر کاهش یا قطع ناگهانی ماده مصرفی پیدا می‌شود.

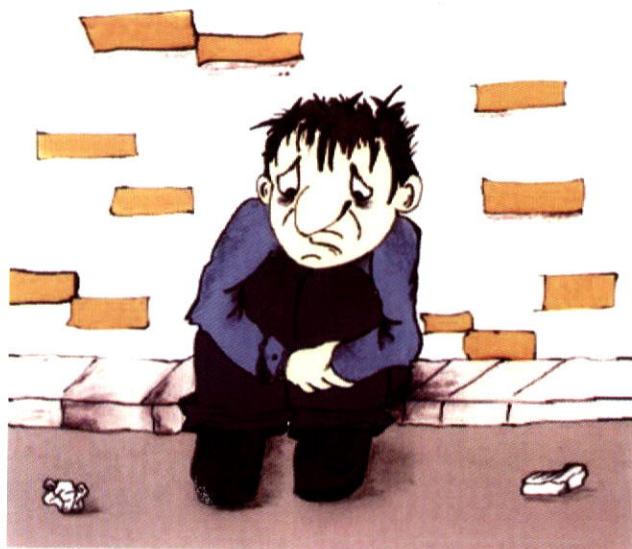
«مواد اعتیادآور» چیست؟

«مواد اعتیادآور»، شامل همه موادی است که باعث تغییر کارکرد مغز به صورت هیجان، افسردگی، رفتار نابهنجار و عصبانیت یا اختلال در قضاوت و شعور بشود. به عبارت دیگر هر نوع ماده‌ای که مصرف مکرر آن اعتیاد

ایجاد کند و قطع آن برای فرد چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی دردآور باشد، ماده اعتیادآور به‌شمار می‌آید.

«درمان اعتیاد» چگونه است؟

با توجه به اینکه اعتیاد یک بیماری مزمن و عودکننده است، یعنی در مدت‌زمان طولانی به‌وجود آمده است، درمان آن نیز احتیاج به صبر و حوصله زیاد دارد. به‌عبارت دیگر برای بیماری اعتیاد، همانند بیماری دیابت و فشار خون، هیچ درمان قطعی وجود ندارد و افراد مبتلا باید مرتباً تحت نظر درمانگر باشند. هر فردی به درمان مخصوص به خود احتیاج



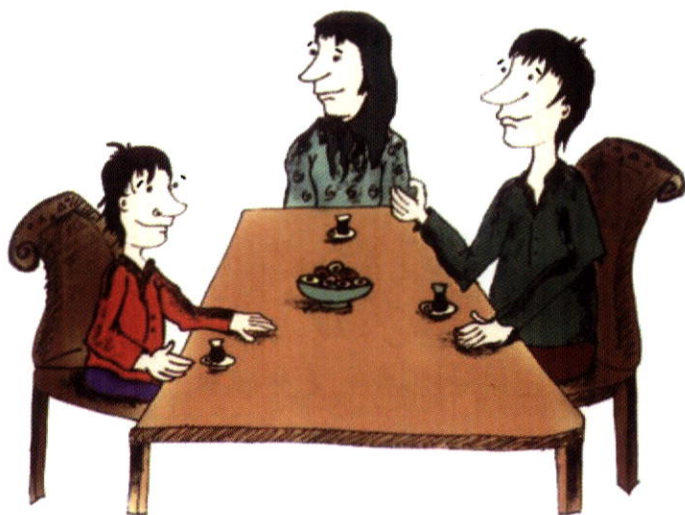
دارد و نمی‌توان یک نسخه درمانی واحد را برای همه به کار برد. پس برای انتخاب روش درمان بایستی از متخصص کمک گرفت.

«عود» چیست؟

«عود» یعنی بازگشت مجدد به مصرف مواد، و یا شروع مجدد اعمال و رفتاری که فرد در زمان اعتیاد انجام می‌داد. مثلاً کسی که دیگر مواد مصرف نمی‌کند ولی مجدداً به خیابان‌هایی که از آنجا مواد تهیه کرده سر می‌زند یا مجدداً با دوستان معتاد ارتباط برقرار می‌کند، نشانه‌هایی از لغزش یا عود می‌باشد که ممکن است در پایان منجر به مصرف ماده اعتیادآور شود. چنانچه در طی درمان، فرد مجدداً به مصرف مواد رو آورد یا به عبارت دیگر مصرف مواد عود کند، نباید ناامید شد و اطرافیان به جای سرزنش بهتر است فرد را به تداوم فرآیند درمان تشویق کنند.

❁ عوامل محافظ و خطر

اعتیاد بیماری است که عوامل مختلفی از جمله عوامل اجتماعی، زیستی و روانی در بروز آن تأثیر می‌گذارند. با توجه به این عوامل می‌توان اقدامات پیشگیرانه و درمانی مطلوب و مناسب انجام داد.



۱) عوامل محافظ

به مجموعه‌ای از عوامل که منجر به پیشگیری از گرایش به مصرف مواد و کاهش مصرف مواد می‌شوند، عوامل محافظ می‌گویند. عوامل محافظ به سه گروه عوامل محافظ فردی، خانوادگی و محیطی- اجتماعی تقسیم می‌شوند.

عوامل محافظ فردی: به مجموعه عواملی گفته می‌شود که وجود آنها در فرد منجر به پیشگیری از گرایش وی به اعتیاد می‌شود، مثل: شخصیت غیروابسته، توانایی مقابله با استرس، شوخ‌طبعی، خوش‌بینی، اعتماد به نفس بالا، پایبندی به ارزش‌های اخلاقی و مذهبی، داشتن توقعات و انتظارات

متعادل، موفقیت‌های شغلی، برقراری ارتباط مؤثر با اطرافیان، مهارت کنترل خشم، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت قاطع بودن و مهارت «نه» گفتن (مقاومت در مقابل تعارف مصرف مواد).

عوامل محافظ خانوادگی: به مجموعه عواملی گفته می‌شود که وجود آنها در خانواده، از گرایش فرد به اعتیاد پیشگیری می‌کند، مثل: ارتباط مناسب والدین با یکدیگر و با اعضای خانواده، وجود قوانین و مقررات به‌خصوص عدم مصرف مواد در خانه، وجود محیط امن در خانه و...

والدین باید توجه داشته باشند، از آنجایی که خانواده اولین اجتماعی است که کودک در آن حضور می‌یابد، بنابراین وجود خانواده‌ای با روابط سالم می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی در آینده داشته باشد.

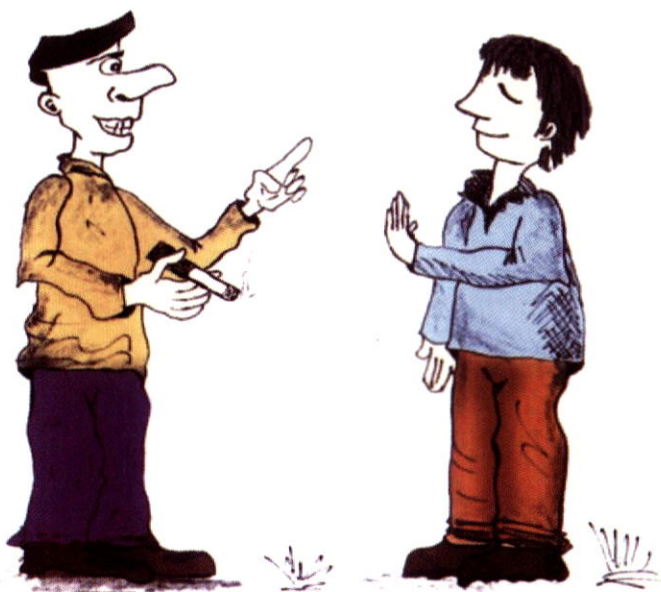
عوامل محافظ محیطی - اجتماعی: به مجموعه عواملی گفته می‌شود که وجود آنها در محیط زندگی و اجتماع اطراف فرد، از گرایش او به اعتیاد پیشگیری می‌کند، مثل: وجود روابط مناسب و به‌دور از تبعیض، وجود قوانین لازم در اجتماع، در دسترس نبودن مواد، در دسترس بودن مراکز مشاوره و درمانی، برنامه‌ریزی مناسب جهت اوقات فراغت و...

۲) عوامل خطر

عوامل خطر به مجموعه عواملی گفته می‌شود که خطر گرایش به مصرف

مواد را افزایش می‌دهند. عوامل خطر به سه گروه عوامل خطر فردی، خانوادگی، و محیطی- اجتماعی تقسیم می‌شوند.

عوامل خطر فردی: به مجموعه‌ای از عوامل زمینه‌ساز اعتیاد که به فرد وابسته است، عوامل خطر فردی گفته می‌شود، مثل: اعتماد به نفس پایین، ماجراجویی و تمایل به خطرپذیری، علاقه به کسب تجربه‌های جدید، اختلالات روانی، بیماری‌های جسمی، ضعف در باورهای اخلاقی و مذهبی، ناکامی در زندگی مثل شکست شغلی و...



عوامل خطر خانوادگی: به مجموعه‌ای از عوامل زمینه‌ساز اعتیاد که به خانواده مربوط می‌باشد، عوامل خطر خانوادگی گفته می‌شود، مثل اختلافات و درگیری‌های زناشویی، خشونت در خانواده، الگوی تربیتی سهل‌گیرانه و سخت‌گیرانه، وجود یک فرد معتاد در خانواده و...

عوامل خطر محیطی- اجتماعی: به مجموعه‌ای از عوامل زمینه‌ساز اعتیاد که به محیط زندگی و اجتماع اطراف فرد وابسته است، عوامل خطر محیطی- اجتماعی گفته می‌شود، مثل وجود دوستان ناباب، در دسترس بودن مواد، نبود قوانین و مقررات جدی در زمینه منع مصرف و حمل مواد و یا ضعف در اجرای قوانین، کمبود امکانات درمانی و مشاوره‌ای، حوادث طبیعی چون زلزله، سیل یا وقوع جنگ و...

❁ **علائم عمومی مصرف مواد کدام است؟**

با شناختن علائم هشداردهنده مصرف مواد، می‌توانید با مداخله به‌موقع به فرزند خود کمک کنید.

بهتر است در صورت مشاهده علائم زیر، قبل از هر اقدامی با مشاور صحبت کنید:

- ★ ترک دوستان قدیم و معاشرت با دوستان جدید
- ★ گوشه‌گیری، فراموشی، کم‌توجهی، حواس‌پرتی و پنهان‌کاری
- ★ تغییر ساعات خواب و بیداری



- ★ بروز تغییرات ناگهانی در خُلق و خو
- ★ لاغر شدن و کدر شدن پوست
- ★ پرحرفی و گفتن مطالب بی‌ربط
- ★ بی‌حوصلگی، فرار از کار و بی‌علاقگی برای شرکت در تفریحات

جمعی

- ★ قرمزی چشم و استفاده از قطره چشم
- ★ کم شدن ناگهانی نمرات درسی
- ★ افزایش نیاز به پول توجیبی
- ★ پیدا شدن قرص‌های مختلف در وسایل شخصی

❁ اگر شک کنم که فرزندم مواد مصرف می‌کند، چه کار باید بکنم؟

نترسید. هراس بیش از حد شما فرزندان را از صحبت کردن درباره آنچه اتفاق افتاده باز می‌دارد. با فرزندان به آرامی صحبت کنید و به آنچه اتفاق افتاده پی ببرید.

حقیقت را در دریابید. با فرزندان درباره اینکه چه ماده‌ای و چند وقت یکبار مصرف می‌کند، صحبت کنید. ممکن است او قبلاً ماده‌ای را تجربه و سپس مصرف آن را متوقف کرده است.

توجه خود را نشان دهید. علاقه و عشق خود را به فرزندان نشان دهید در عین حال واضح و روشن بگویید که دوست ندارید او مواد مصرف کند.

زمان مناسبی را انتخاب کنید. اگر زمانی که فرزندان مواد مصرف کرده یا تحت تأثیر آن می‌باشد و یا خودتان عصبانی هستید، راجع به مصرف مواد صحبت کنید، به احتمال زیاد این گفتگو به مشاجره می‌انجامد. صبر کنید و صحبت را به زمانی موکول کنید که فرزندان تحت تأثیر مواد نباشد و شما هم آرامش بیشتری داشته باشید.

خود را سرزنش نکنید. اگر فرزند شما مواد مصرف می‌کند، بدان معنی نیست که شما والد خوبی نبوده یا غفلت کرده‌اید. برخی از جوانان فارغ از میزان مراقبت والدینشان، در بعضی از مراحل زندگی با مشکلاتی مواجه می‌شوند که به جای حل آنها به مواد اعتیادآور رو می‌آورند.

مشکلات را بشناسید. اگر فرزندان مواد را برای ارضای نیازها و حل مشکلات خود مصرف می‌کند، نشانه این است که به کمک و حمایت نیاز دارد. در چنین مواقعی از افراد متخصص کمک بگیرید.



❁ چگونه فردی که مواد مصرف می‌کند را به درمان تشویق کنید؟

با توجه به اینکه اعتیاد یک بیماری عودکننده است و احتمال مصرف مواد دوباره در طول دوره درمان همواره وجود دارد، لازم است اعضای خانواده که نقش مهمی در شروع و تداوم درمان دارند، با تشویق‌های مناسب خود،

به بیمار جهت مقابله با وسوسه مصرف مواد، انگیزه کافی بدهند. به‌طور مثال با عباراتی چون «رنگ و رویت باز شده»، «تُن صدایت خوب شده»، «روزبه‌روز داری بهتر می‌شوی» او را تشویق نمایید. همچنین با برگزاری مهمانی‌ها، جشن تولدها و مسافرت‌ها در تقویت روحیه او مؤثر باشید. در مراحل اولیه از فرآیند درمان، بیمار به‌شدت سرخورده و ناامید می‌شود و با توجه به مشکلات جسمی، روانی و خانوادگی، انگیزه خود را برای تحمل مشکلات درمان و مقابله با وسوسه از دست می‌دهد و برای مصرف دوباره مواد به دنبال بهانه می‌گردد. گاهی اوقات به‌علت طرد شدن از جانب خانواده، به‌سمت دوستان قدیمی (دوستان معتاد) برمی‌گردد. خانواده‌ها باید با اعتماد و صبوری لازم، حمایت‌گر خوبی برای ادامه درمان فرزندشان باشند.



ضمناً از رفتارهایی چون طرد کردن فرزند، بیرون کردن او از خانه، بی‌اهمیتی، تحقیر، نیز جداً پرهیزید. طرد کردن فرزندان، وی را به سمت دوستان معتادش متمایل می‌کند.

همچنین به‌خاطر داشته باشید از تشویق افراطی مثل «اگر ترک کنی برایت ماشین می‌خرم»، «برایت همسری انتخاب می‌کنم تا سراغ مواد نروی»، «اگر بچه‌دار شوی، از اعتیاد دست خواهی کشید»، پرهیزید.

به‌خاطر داشته باشید، بیماری اعتیاد همچون بیماری دیابت و فشار خون بیماری مزمن و عودکننده است و درمان قطعی دارویی برای آن وجود ندارد. به‌عبارتی فرد باید همچون کسی که دچار دیابت است مرتباً تحت درمان و پیگیری قرار گیرد تا بتوان در زمان‌هایی که دچار لغزش یا عود می‌شود، به او کمک کرد.

❁ انواع درمان اعتیاد کدامند؟

به‌طور کلی درمان در کشور ما به دو روش کلی اقامتی و یا سرپایی انجام می‌گیرد که هرکدام از موارد در زیر توضیح داده می‌شوند.

درمان اقامتی

درمان اقامتی به‌صورت اقامتی کوتاه‌مدت (بستری)، اقامتی میان‌مدت و اقامتی طولانی‌مدت (اجتماع درمان‌مدار) انجام می‌شود.

مراکز اقامتی کوتاه مدت (بستری)

در این برنامه، خدمات درمانی به شکل بستری به فرد ارائه می شود. پس از طی دوره لازم (معمولاً حدود یک هفته) فرد جهت پیگیری ادامه خدمات درمانی مثل گروه درمانی، از مرکز مرخص می شود و با مراجعه به مراکز سرپایی، درمان را ادامه می دهد.

مراکز بهبودی اقامتی میان مدت

فرد با اقامت در این مراکز بدون استفاده از دارو و با کمک گروه های همتا (معتادان بهبودیافته)، تحت درمان قرار می گیرد.

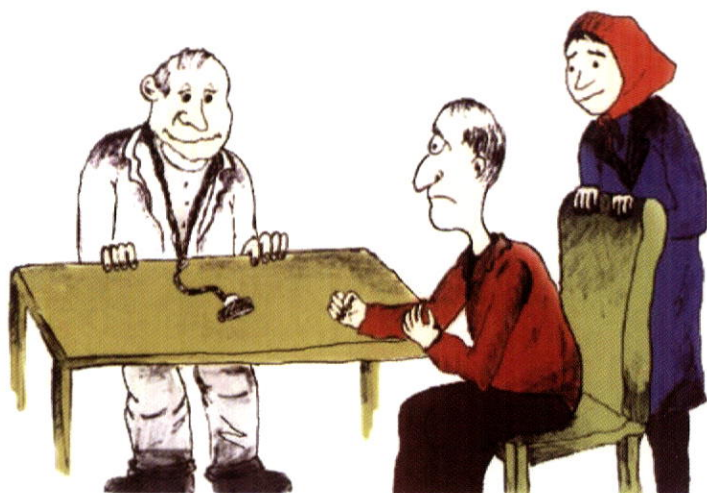
مراکز اجتماع درمان مدار

در این مراکز برنامه های ساختار یافته و نظارتی توسط گروه درمانگر متخصص (روانشناس، مددکار و پزشک) برای یاری رساندن و حمایت در جهت بهبود معتادان انجام می گیرد. معمولاً افراد پس از طی دوره سم زدایی در این مراکز پذیرفته می شوند.

درمان سرپایی (درمان سوء مصرف مواد)

در روش درمان سرپایی، بیمار روزانه یا طبق دستور پزشک به مرکز درمانی مراجعه و خدمات درمانی و دارویی دریافت می کند. بهتر است بدانیم درمان دارویی قدم اول در درمان های پرهیزمدار اعتیاد می باشد و ادامه درمان را می توان از طریق درمان های غیردارویی

نظیر گروه‌درمانی و... ادامه داد. درمان‌های دارویی نیز در مراکز به دو شکل سم‌زدایی و نگهدارنده انجام می‌شود. به‌طوری که در درمان نگهدارنده پزشک با استفاده از داروهایی چون متادون، بوپرنورفین و نالتروکسان در مدت طولانی‌تری به درمان فرد اقدام می‌نماید. مراجعه منظم به مراکز سرپایی طبق دستور تیم درمان بسیار ضروری است.



به‌خاطر داشته باشید:

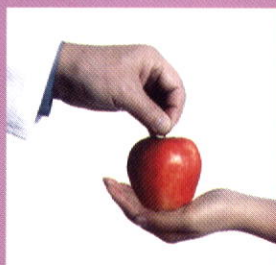
در فرایند درمان فرد معتاد، همهٔ اعضای خانواده باید مشارکت و حمایت نمایند. با حضور اعضای خانواده در برنامه‌های درمانی، می‌توان تغییرات چشمگیری را انتظار داشت.

ممکن است هفته‌های اول درمان بسیار استرس‌زا باشد، ولی هریک از اعضای خانواده با دریافت مشاوره‌های لازم از تیم درمانگر و با بردباری و صبوری، می‌توانند این دوره را با موفقیت طی کنند.

بهبودی فقط به فرد معتاد مربوط نمی‌شود. همه اعضای خانواده تحت درمان قرار می‌گیرند و روش‌هایی را می‌آموزند تا بتوانند با یکدیگر ارتباط سالم برقرار نمایند و مسئولیت‌ها را بین خود تقسیم کنند.

تارنمای سازمان بهزیستی کشور: www.behzisti.ir

با توجه به این که اعتیاد یک بیماری مزمن و عود کننده است، درمان آن نیز به صبر و حوصله‌ی زیاد احتیاج دارد. هرفردی به درمان مخصوص به خود احتیاج دارد و نمی‌توان یک نسخه درمانی واحد را برای همه به کار برد...



تلفن (۰۹۶۲۸) راهنمای شما در زمینه پیشگیری و درمان اعتیاد



سازمان بحران‌های کشوری

معاونت پیشگیری و درمان اعتیاد

۱۳۹۳

www.behzisti.ir