

نه به ناامیدی آری به صبوری!

آن چه خانواده‌های افراد معتاد که طبق جدیدترین آمارها حدود ۱۰ میلیون نفر هستند، درباره روش های اصولی کمک به معتادان نمی دانند



مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی و پژوهشگر اعتیاد

مشاوره اعتیاد

معاون اطلاعات و عملیات پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا در یک برنامه رادیویی با بیان این که حدود دو میلیون و ۸۰۰ هزار نفر از جمعیت کشور معتاد هستند، اظهار کرد: «اگر به طور میانگین هر خانواده ایرانی چهار نفر عضو داشته باشد، متوجه می شویم بیش از

❖ نباید از خانواده طردشان کنید

افراد پس از تجربه اعتیاد به مواد، احتمالا احساسات مختلفی را تجربه می کنند که یکی از آن ها، حس طرد شدن و نادیده گرفته شدن از سوی جامعه و به ویژه اعضای خانواده است. یافته ها و پژوهش های متعدد نشان می دهد احساس طردشدگی و انزوا یکی از مهم ترین متغیر های ناکامی فرد معتاد در ترک مواد است چرا که پذیرنده نبودن جامعه و خانواده در خصوص فردی که درگیر بیماری اعتیاد است، انگیزه های روان شناختی به منظور درمان را به شدت کاهش می دهد. به همین دلیل است که به خانواده ها پیشنهاد می شود ضمن پذیرش معضل اعتیاد در خانواده، به پدیده اعتیاد به عنوان یک بیماری نگاه کنند و آگاه باشند معتاد برای رهایی از این بیماری نیاز به همیاری دارد.

❖ برچسب زدن ممنوع

انگ یار چسب اجتماعی، عنوانی است که برخی افراد برای معرفی و شناسایی دیگران به آن ها نسبت می دهند. حال اگر این برچسب ها منفی باشد(مثلا تو معتادی و

فویایی که ۴۰ درصد دختران به آن مبتلا هستند!

«آنوپتافوبیا» به معنای نگرانی و هراس شدید از مجرد ماندن تا آخر عمر است

و نزدیک به نیمی از دختران دنیا به آن مبتلا هستند

طبق یکی از جدیدترین تحقیقات روان شناسی که توسط یک موسسه پژوهشی در استرالیا انجام شده، ۴۰ درصد دخترهای دنیا دچار ترسی موسوم به «آنوپتافوبیا» هستند که به معنای نگرانی و هراس شدید از تنهایی و مجرد ماندن تا آخر عمر است. در ادامه، بیشتر با این فوبیا و خطرات درمان نشدن آن آشنا خواهید شد.

کنید، اشاره خواهد شد.

۱ انتخاب فرد نامناسب: شما نباید به دلیل ترس از تنهایی با فردی ازدواج کنید که اصلا از او خوش تان نمی آید. درواقع اگر شما فردی را برای ازدواج انتخاب می کنید نه به خاطر این که وی فرد مناسبی برای زندگی شماست بلکه فقط به این دلیل که شما نمی خواهید تا پایان عمر مجرد بمانید، مشکلات زیادی در انتظار تان خواهد بود.

۲ وسواس درباره عشق و آینده: ذهن شما مدام در حال تکرار چند عبارت است «رسیدن به یک زندگی عالی» و «خوشبختی تا پایان عمر» و تکرار این عبارات باعث می شود حتی متوجه این موضوع نباشید که زندگی کنونی شما چقدر خوب است. شما فراموش می کنید به اطراف تان دقت کنید و از لحظه های تان لذت ببرید چون دایم درباره عشق و از دواج و آینده در حال فکر های وسواس گونه هستید.

۳ احساس نا کافی بودن: شما به طرز غم انگیزی فکر می کنید کافی نیستید و وقتی با دیگران حرف می زنید فکر می کنید چیز جالبی برای ارائه ندارید. در همین خصوص مدام در ذهن تان فکر های بیمار گونه و پارانوئیدی شکل می گیرد و فکر می کنید چون مجرد هستید، هیچ ارزشی ندارید.

۴ تحلیل کردن بیش از اندازه همه چیز: اگر پیامی از یک دوست دریافت کنید یا در یک شرایط جدید کاری یا تحصیلی قرار بگیرید، به شدت درگیر آن می شوید و همه چیز را بیش از اندازه تجزیه و تحلیل می کنید چون به همه چیز شک دارید. شما به

کوچک ترین جزئیات توجه می کنید و از آن یک مصیبت می سازید. شاید روزها، هفته ها و ماه ها درگیر یک حرف یا یک موضوع باشید که شخصی به شما گفته و خود آن فرد موضوع را فراموش کرده است.

است. وقتی نیاز های عاطفی فرد در بستر خانواده برآورده نشود، ممکن است دوباره برای رفع این نیاز ها درگیر اعتیاد شود بنابراین به خانواده ها پیشنهاد می شود ضمن ایجاد مرز های روانی واضح و شفاف، با ترمیم و بهبود روابط عاطفی پایدار، به فرد بیمار در مسیر درمان کمک کنند.

❖ **اورا به جمع افراد ترک کرده بپردازید**

تنهایی و انزوا، بستر خیال پردازی ها و گرایش به مواد مخدر را در افراد فراهم می کند. شرکت در جمع هایی که فرد ترک کرده ا در کمی کنند و او را باور دارند، باعث می شود فرد طبق انتظارات آن ها ترک خود را حفظ کند و ترک موفقیت داشته باشد. از این طریق هم انزوا و خیال پردازی ها حذف می شود و هم ارتباط نامناسب و همراهی بی اعتمادی به فرد ترک کرده از بین می رود.

❖ **حساب شخصیت فرد را از لغزش هایش جدا کنید**

آگاه باشید که با وجود همه آسیب ها و فشار های ناشی از بیماری اعتیاد که خانواده گریبان گیر آن شده است، باز هم فرد بیمار، عضوی از خانواده است که نیاز شدیدی به کمک دارد. نگرش اعضای خانواده به این بیماری باید به گونه ای باشد که صرفا رفتار های اشتباه فرد بیمار را نقد و از هتک حرمت شخصیت و عزت نفس او جدا خودداری کنند. به کار بردن کلماتی همچون «توبی عرضه ای»، «تو آبروی خانواده را برده ای» و... نمونه های بارز تخریب شخصیت و کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس است. آگاه باشید که با تخریب شخصیت فرد بیمار، مقاومت او را در برابر درمان بسیار بالا می برید که این می تواند فرایند درمان را متوقف کند.

که فرد تصمیم به ترک مواد می گیرد و وارد مراحل درمان می شود هم این دردها و آسیب های جسمی و روانی، خود را نشان می دهد. برای مثال نوسانات خلقی، گاهی پر خاشگری، دردهای بدنی (به ویژه در مصرف کنندگان مواد سنتتی مثل تریاک) یا مشکلات اقتصادی احتمالی ناشی از بیکاری از جمله مواردی است که در فرایند درمان این افراد دیده می شود. بنابراین از خانواده و اطرافیان بیمار انتظار می رود با نگرشی بالغانه این تغییرات موقتی در خلق، رفتار و سازگاری اجتماعی را جزو فرایند طبیعی درمان در نظر بگیرند و با حمایت اجتماعی مطلوب، زمینه را برای کمک به عضو خانواده فراهم کنند.

❖ روابط عاطفی تان را با معتاد بهبود ببخشید

مراقبت در پرهیز از مواجهه با دوستان معتاد و فراهم نیامدن شرایط مشابه آغاز اعتیاد نیز از عوامل موثر در تداوم حالت ترک است. یکی از راه های مقابله با وسوسه، ارتباط با دوستان معتاد، بهبود روابط عاطفی و محبت به معتاد

است. وقتی نیاز های عاطفی فرد در بستر خانواده برآورده نشود، ممکن است دوباره برای رفع این نیاز ها درگیر اعتیاد شود بنابراین به خانواده ها پیشنهاد می شود ضمن ایجاد مرز های روانی واضح و شفاف، با ترمیم و بهبود روابط عاطفی پایدار، به فرد بیمار در مسیر درمان کمک کنند.

❖ **اورا به جمع افراد ترک کرده بپردازید**

تنهایی و انزوا، بستر خیال پردازی ها و گرایش به مواد مخدر را در افراد فراهم می کند. شرکت در جمع هایی که فرد ترک کرده ا در کمی کنند و او را باور دارند، باعث می شود فرد طبق انتظارات آن ها ترک خود را حفظ کند و ترک موفقیت داشته باشد. از این طریق هم انزوا و خیال پردازی ها حذف می شود و هم ارتباط نامناسب و همراهی بی اعتمادی به فرد ترک کرده از بین می رود.

❖ **حساب شخصیت فرد را از لغزش هایش جدا کنید**

آگاه باشید که با وجود همه آسیب ها و فشار های ناشی از بیماری اعتیاد که خانواده گریبان گیر آن شده است، باز هم فرد بیمار، عضوی از خانواده است که نیاز شدیدی به کمک دارد. نگرش اعضای خانواده به این بیماری باید به گونه ای باشد که صرفا رفتار های اشتباه فرد بیمار را نقد و از هتک حرمت شخصیت و عزت نفس او جدا خودداری کنند. به کار بردن کلماتی همچون «توبی عرضه ای»، «تو آبروی خانواده را برده ای» و... نمونه های بارز تخریب شخصیت و کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس است. آگاه باشید که با تخریب شخصیت فرد بیمار، مقاومت او را در برابر درمان بسیار بالا می برید که این می تواند فرایند درمان را متوقف کند.

❖ در فرایند پرچالش ترک، ناامید نشوید

ذکر این نکته ضروری به نظر می رسد که ترک هر عادت، مستلزم گذر زمان است. اعتیاد از جمله عادت هایی است که فرا زونشیب بسیاری دارد. این زمان بسته به نوع ماده مصرفی، میزان و مقدار مصرف، جنسیت، مدت و نوع مصرف می تواند متغیر باشد. بیشتر بررسی ها و پژوهش ها در حوزه اعتیاد، احتمال بازگشت را در شش ماه اول زیاد می دانند. آگاه باشید که این برگشت های موقتی، شما و فرد بیمار را از فرایند درمان ناامید نکند چرا که این مسئله برای بسیاری از افرادی که اکنون از بیماری اعتیاد نجات یافته اند نیز وجود داشته است. این برگشت ها برای مواد صنعتی (مثل شیشه) به علت ولع و وسوسه های شدید بیشتر دیده می شود و فرایند درمان را طولانی تر می کند. در افرادی که نوع مصرف شان تزریقی بوده نیز فرایند تغییر بسیار سخت است چرا که زمان و میزان کسب لذت ناشی از مواد در این افراد بسیار بالاست.

در مقابل حرف زور، زود از کوره در می روم!

درون خود چه حسی را تجربه می کنید یا حتی چه افکاری به ذهن تان خطور می کند؟ حتی می توانید به عنوان یک تمرین، این گونه عمل کنید: موقعیت هایی که شما را عصبانی می کند و همزمان احساس و افکاری را که به سراغ تان می آید، طی چند روز یادداشت و برای جمع بندی، با دانستن این موارد و کمک یک مشاور این مسئله را حل کنید. زمانی که شما، ریشه این مشکل را بشناسید، می توانید با همسر تان هم در این باره صحبت کنید تا با شما برای ترک این عادت نامناسب، همکاری کند.

❖ اصول کنترل خشم را یاد بگیرید

هر زمان احساس کردید در آستانه بروز خشم تان هستید، شریط و جای خودتان را عوض کنید. به طور مثال، اگر نشسته اید، بایستید و برای چند دقیقه کوتاه از اتاق بیرون بروید. در ضمن، نوشیدن یک لیوان آب یا چند نفس عمیق هم می تواند به شما در چنین لحظاتی کمک کند.

تصمیم پسر مورد علاقه ام برای ازدواج جدی نیست!

❖ **این رابطه برای آن پسر یک رنگ تفریح است!**

اگر احساس می کنید کم رنگ شدن رابطه تان در خرداد امسال از طرف پسر مورد علاقه تان بوده، بهتر است این ماجرا تمام شود چون اگر بنا باشد این فرد هرگاه احساس خلاء و تنهایی داشته باشد برای زنگ تفریح به سراغ شما بیاید، نتیجه خوبی در انتظار این رابطه و شما نیست.

❖ **معیار های تان را برای ازدواج مشخص کنید**

اگر هدف تان از این رابطه رسیدن به ازدواج است، باید ابتدا معیار های خود را برای انتخاب همسر مشخص کنید و سپس با کمک والدین تان به دنبال کسب اطلاعات و شناخت واقعی این شخص باشید تا بتوانید ارزیابی درستی از وی بر اساس این معیارها داشته باشید. شروع دوباره این رابطه باید حتما زیر نظر خانواده ها باشد و اگر او برای ازدواج تصمیم جدی دارد، خواستگاری بهترین گزینه است و گر نه مخالفت خودتان را صریح و شفاف و او بگوید تا مشکلات بیشتری برای شما ایجاد نشود.

قرار و مدار

روز برنامه ریزی برای خندیدن!

وسط این همه کاری که سرتون

ریفته، برنامه ریزی کنید تا

برای یک دقیقه هم که

شده، بخندین! یادآوری

یک خاطره شیرین،

خوندن یک جوک یا زنگ

زدن به یک دوست

شوخی، بهتون برای

خندیدن کمک

میکنه!

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۶۹۹۲۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ **بالاخره بعد از مدت ها، چشمه مون به پرندو معرفی یک کشور روشن شد!** باز رفت تا سال بعد! **شریف نژاد**

❖ **ستون بانوان** با موضوع **خاطر** ه های با مزه خانومانه، خیلی خنده دار بود. حتما باز هم از این خاطره ها چاپ کنین. البته بیشتر زنانه باشه، بهتره.

❖ **درآمد سالانه سوئیسی** ها در سال، حدود یک میلیارد تومان به پول ما میشه! مهم نیست چرا اون قدر بالاست، مهم اینه که اون همه پول رو چی کار می کنن؟

❖ **دلیم** برای خانمی که سواالش را برای ستون اتاق مشاوره فرستاده بود، خیلی سوخت. همان که گفته بود آیدل شهرم با دیدن همسر سابقش هوایی می شود؟

❖ **بعد از خوندن** تمام مطالب پرورنده دیروز زندگی سلام، برام جالب بود که جامائیکا این قدر شبیه ماست! هم طبیعت بی نظیرش، هم مردهای عاشق پیشه اش که کارگرهایی پرکار بودن، هم درآمد هزار دلاری شان و...

❖ **مطلب** صفحه سلامت درباره ناهار و شام دیر وقت، ممنوع! خیلی خوب و مهم بود. مطالب کاربردی مانند این را بیشتر چاپ کنین. **سالار، دانشجوی برق**

❖ **در صفحه** خانواده، نوشتن اید چرا احسادت بین فرزندان به قتل منجر شد و فقط تو پدر زمین والدین انداخته اید. چنین نوجوانی که با چاقو همه عزیزانش را کشته، قطعاً مشکل روانی داشته است.

❖ **در فرمول** معجزه آسای دوام عشق، نیاز خانم ها به تمجید و نیاز آقایان به تایید، توهین به آن ها نیست؟ من مجرمدم.



بانوان

رئیس‌ا‌یزدپناه | ارشد روان شناسی

مخاطب محترم، این خیلی خوب است که به همسر تان علاقه دارید و به دنبال حل مشکل تان هستید. با این حال، لازم است به چند نکته توجه داشته باشید.

❖ از هر حرفی، برداشت حرف زور می کنید؟

اول این که ۲۱ سال زندگی مشترک، فرصت بسیار کافی و مناسبی برای شما و همسر تان بوده تا شناخت لازم را از خصوصیات اخلاقی و شخصیتی یکدیگر به دست آورید. به طور قطع، شما هم در این مدت شناختی نسبتاً کافی

مشاوره زوجین

حدود یک سال است با پسری آشنا شده‌ام. خرداد امسال ارتباطمان تمام شد ولی الان حدود یک ماه است دوباره زنگ می‌زند و اصرار پشت اصرار که باید دوباره تورا ببینم. می‌دانم که تصمیم‌اش برای ازدواج جدی نیست ولی نمی‌دانم چه کنم؟

عاطفی داشتید به چه نتیجه‌ای رسیدید؟ دوم این که علت قطع ارتباط و چرایی شروع مجدد آن را با عقل و منطق بررسی کنید و سوم این که وقتی تصمیم‌اش برای ازدواج جدی نیست، چرا به تماس هایش پاسخ می‌دهید؟

❖ هیچ کدام تان برای این ارتباط هدفی ندارید

صرف نظر از نحوه برقراری ارتباط شما و در ست یا نادرست بودن آن که آسیب هایش واضح به نظر می‌رسد، اگر هر دو نفر تان در این باره هدف و برنامه‌ای داشتید، در یک سال باید به نتایج مشخصی مبنی بر ادامه یا قطع کامل آن می‌رسیدید بنابراین به نظر می‌رسد شما هنوز اطلاعات قابل ملاحظه‌ای از وی ندارید و این اصلاً نشانه خوبی نیست.

❖ به این ۳ سوال پاسخ دهید

قبل از هر چیز سعی کنید برای این سوالات پاسخ مناسبی بیابید:
اول این که در یک سالی که ارتباط



زندگی سلام
یک شنبه
۱۹ آبان ۱۳۹۸
شماره ۱۴۵۸

مشاوره