

وسوسه

مصرف مواد

وراهکارهای مقابله با آن

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

وسوسه مواد چیست؟

میل به تجربه اثرات قبلی مصرف مواد وسوسه نامیده می شود. بطور کلی وسوسه میل بسیار قوی برای مصرف مجدد مواد است. وسوسه ممکن است شامل افکار قدرتمند برای مصرف مواد یا عواطف منفی یا نشانه های جسمی مثل (افزایش ضربان قلب) باشد..

وسوسه چگونه برانگیخته میشود؟

وسوسه توسط برخی از محرکهای خارجی

مثل (شکل یا بوی مواد) از طریق افراد، مکانها، اشیاء و احساسات و موقعیت هایی که در گذشته در ارتباط با اعتیاد بیمار بوده اند ایجاد میگردد.

وسوسه توسط عوامل درونی

مثل افکار اجباری مربوط به مصرف و یا حالات خلقی نظیر اضطراب، افسردگی، دلسردی و ناامیدی وسوسه های مصرف مواد و الکل موقتی و زود گذراست و با گذشت زمان از بین میرود.

نکته مهم بویزه در اول پاکي:

زندگی با وسوسه و بدون تسلیم در برابر آن امکان پذیر است و می توان پاکي را حفظ نمود.

مطمئن باشید هر چه زمان پاکي بیشتر باشد از میزان وسوسه کاسته می شود.

بعضی از وسوسه ها غیر قابل پیش بینی و ناگهانی هستند یعنی یادآور خاصی باعث بروز آن نمی شود بلکه زنجیره ای از شرایط آن را به وجود می آورد. این وسوسه ها از بدترین و سخت ترین ها هستند.

اغلب بیماران در اوائل ترک فکر میکنند که داشتن وسوسه به معنی عدم بهبود در آنهاست و بر این باورند که غیر قابل درمان

می باشند و معتقدند وسوسه آن قدر ادامه می یابد و شدید می شود تا آنها را تسلیم مصرف نماید و قابل ذکر است که این باور نادرست است و باعث دلسردی و ناامیدی آنها می شود و موجبات بازگشت مصرف را فراهم می آورد.

چه چیزهایی باعث وسوسه می شود؟

۱- دوستان یا اعضای خانواده که مواد مصرف می کنند.

۲- دیدن ابزار آلات مصرف مواد و چیزهایی که با مصرف مواد ارتباط و پیوند دارند (مانند سنجاق قفلی، فندک، زرورق)

عکس های مواد یا مشاهده مصرف دیگران یا حتی تصویر مصرف فرد دیگر

۳- فروشندگان مواد یا دوست مصرف کننده قبلی

۴- جاها و مکان هایی که بیمار در حالت نئشگی در آن جا به سر برده است مثل اتاقش

۵- وضعیت جسمی آسیب پذیر در مرحله آغازین ترک مثل سستی، ضعف، بیماری، خستگی، گرسنگی، درد

۶- مکان هایی که در آن مواد وجود دارد

۷- خاطرات: تداعی موزیک ها، پارتی ها یا موسیقی غمناک و یا شعر به خصوصی که در زمان نئشگی گوش می داد و در حال حاضر بعنوان یادآور عمل می کند.

۸- بوی مواد

۹- اوقات و زمان های خاص که مصرف مواد را تداعی می کند.

۱۰- خلق و خوی مثبت و منفی، غرور کاذب، شادی زیاد، اعتماد به نفس دروغین، احساس تنهایی و غمگینی، عصبانیت، کسالت، خشم، گناه و ترس

۱۱- افکار منفی

۱۲- پول زیاد و دستیابی به مقدار زیاد آن هم برای بیمار و سوسه ایجاد میکند.

راهکارهای مقابله با وسوسه:

از افراد، مکانها و موقعیت های پر خطر آگاه باشید

باید از همه افراد و موقعیت ها و مکان های پر خطر اجتناب کرد تا خطر مصرف مواد کاهش یابد، به خصوص زمانی که دچار وسوسه شدید هستید. به دلیل اینکه شما نمی توانید از همه افراد و موقعیت های پر خطر اجتناب کنید باید پیشاپیش برای مقابله با وسوسه هایتان در این موقعیت ها تمرین کنید.

در مورد وسوسه هایتان صحبت کنید

این کار برای شما فرصتی فراهم می کند تا وقتی وسوسه فکری به سراغتان آمد بلافاصله با یک دوست پاک، مشاور یا خانواده خود صحبت کنید، این کار به شما آرامش می دهد و هم باعث می شود وسوسه های خود را بهتر بشناسید، همچنین به شما و دیگران یاد می دهد که در این موقعیت ها چگونه عمل کنید و دیگران چگونه با وسوسه های خود مقابله کرده اند.

مهارت نه گفتن را یاد بگیریم

نه مقدس را یاد بگیریم تا بتوانیم در مقابل خواسته های نابجا دیگران حتی با اصرار و پافشاری از خود مقاومت نشان بدهیم و نه بگوییم .

به خدا توکل کنید

از خداوند بخواهید شما را یاری کند و به شما قدرتی بدهد که بتوانید بر وسوسه هایتان غلبه کنید و بگوییم خداوند قدرت آگاهی به من عطا کن تا یگانه درسی را که نیازمندش هستم بیاموزم اتکای کامل به تو

از دیگران کمک بخواهیم

میل به کمک خواستن از دیگران نشانه قدرت و پختگی عقلانی آدمی است نه نشانه ضعف او

تفکر مثبت را تمرین کنید

به خودتان تلقین کنید که در سرکوب و غلبه بر وسوسه هایتان موفق خواهید شد.

به جلسات گروههای خودیاری و مشاوره بروید

با این روش می توانید در مورد وسوسه هایتان با دیگران صحبت کنید و از تجارب آنها استفاده کنید.

در زندگی خود تعادل ایجاد کنید

به همه جنبه های زندگی خود توجه کنید (خانواده، کار، ورزش و اوقات فراغت) و سعی کنید این جنبه ها را رشد و ارتقاء دهید.

همین الان فعالیتی را انجام دهید

این فعالیت به شما کمک می کند تا انرژی خود را تغییر جهت دهید و حواس خود را پرت کنید. فعالیت هایی را که دوست دارید لیست کنید و هر وقت دچار وسوسه شدید آنها را انجام دهید.

مواد ابزار آلات مصرف والکل را از محل کار و منزل خود حذف کنید.

در مورد بهبودی کسانی که ترک کرده اند مطالعه کنید

این کار به شما این امکان را می دهد که بدانید آنها در مقابل وسوسه هایشان چه کرده اند.

شمار تلفن افراد قابل اعتماد و دوستان بهبودی را در دسترس داشته باشید.

کارت های مقابله با وسوسه را در کیف و جیب خود بگذارید.