



اعضای بدن پوریا کوچولو  
به ۴ کودک زندگی بخشید

پرواز قلب  
برای نجات  
فرشته‌ها

۶

## نقش خانواده در ترک اعتیاد چیست؟

### حرف اول



لیلا کامرانی

کارشناس ارشد  
روان‌شناسی بالینی

مواد مخدر تولید می‌شود و به دست مصرف‌کننده‌اش می‌رسد. این چرخه همیشه بوده و خواهد بود. وقتی فردی معتاد می‌شود، تنها به خودش آسیب نمی‌رساند، بلکه خانواده و اطرافیانش را درگیر می‌کند. متأسفانه با تولید بیشتر و در دسترس بودن مواد مخدر، مبتلایان نیز افزایش می‌یابند. در نتیجه نیاز است خانواده‌ها در ارتباط با ترک اعتیاد، اطلاعات به روز و خوبی داشته باشند تا بهترین نتیجه را بگیرند. دیگر زمان بستن فرد به تخت و زندانی کردنش در اتاق برای ترک اعتیاد گذشته است. امروزه تحقیقات زیادی انجام شده و نتایج قابل توجهی به دست آمده است. اعتیاد فقط به جسم فرد محدود نمی‌شود، بلکه روان را نیز درگیر می‌کند که ترک روانی بسیار سخت‌تر از ترک جسمی است؛ موضوعی که همیشه مورد غفلت قرار گرفته است. در صورتی که فرد باید از نظر روانی خواستار ترک باشد تا بهبود حاصل شود. حالا همزمان با درمان عوارض جسمانی اعتیاد، حمایت روانی از بیمار معتاد و سالم‌سازی ذهن و روانش از عوامل اعتیادزا، یکی از ارکان ترک اعتیاد است.

بعضی از مواد، وابستگی جسمی‌شان بیشتر است و بعضی دیگر، وابستگی روانی‌شان. تعریف وابستگی جسمی این است که اگر فرد ماده را مصرف نکند دچار علائم ترک می‌شود؛ مثل درد و کوفتگی بدن، به هم خوردن

دستگاه گوارش و... اما وابستگی روانی که مهم‌تر و شدیدتر است، یعنی هرگونه رفتار جست‌وجوگرانه برای دستیابی به مواد. یعنی فرد وقتی از خواب بیدار می‌شود، پیش از هر کاری، اولین دغدغه‌اش این است که چطور مواد را برای خودش فراهم کند.

موفقیت ترک، وابسته به از بین رفتن وابستگی روانی است. در نتیجه، موادی که وابستگی روانی بیشتری ایجاد می‌کنند، سخت‌تر ترک می‌شوند. نتایج تحقیقات نشان داده بیشتر افرادی که اعتیاد سنگین دارند، پس از ۲۰ بار ترک، تمایل پیدا می‌کنند واقعا مواد را کنار بگذارند. در واقع آمادگی روانی به انگیزه‌های آن شخص برای ترک کردن باز می‌گردد. بعضی‌ها ممکن است پس از مدت کوتاهی که از اعتیادشان می‌گذرد، این انگیزه را پیدا کنند و برخی پس از سال‌ها اعتیاد هنوز انگیزه ترک نداشته باشند. در هر حال، بدون انگیزه هیچ موفقیت درمانی وجود ندارد. خوشبختانه با روش‌های شناخته شده روان درمانی مانند درمان شناختی می‌توان به فرد معتاد کمک کرد به این انگیزه برسد و از نظر روانی بخواهد ترک کند. چون تلاش غیر از این جواب نمی‌دهد و فرد بعد از ترک جسمی بلافاصله می‌لغزد و در پی مواد خواهد رفت.

ترک مرحله‌ای دارد که با توجه به فرد، شرایط او و محیط و سبک زندگی‌اش می‌تواند کمی متغیر باشد. مرحله اول پس از ایجاد انگیزه، مراجعه به پزشک برای درمان دارویی اعتیاد است. فرد معتاد پس از درمان دارویی، برای حفظ شرایط پاک بودن و زندگی بدون اعتیاد، به انجمن‌هایی معرفی می‌شود. این مراحل است که در ایران، عملی است. اما در کشورهای دیگر

مراحل بعدی عبارت است از مددکاری، سیستم‌های مراقبه مکرر فرد به روانپزشک برای پیدانشدن شرایط اعتیادزا و درمان افسردگی و اضطراب. خانواده بهتر است از روانپزشک کمک بگیرد و مراحل درمان زیر نظر او باشد و نقش روان درمانی از اینجا به بعد پررنگ می‌شود. روان‌درمانگر باید آهسته آهسته فرد را به ترک روانی نزدیک کند و خانواده بدون مشورت با درمانگر نباید اقدامی کند. چون هر اشتباهی می‌تواند ترک را با مشکل مواجه کند. حرف‌هایی از این قبیل که «کافی است اراده کنی تا بتوانی ترک کنی» هم برای ایجاد انگیزه فایده‌ای ندارد زیرا فرد معتاد اگر اراده داشت که معتاد نمی‌شد. خانواده باید نقص و ضعف شخصیت او را بپذیرد و در جهت حمایت از او حرکت کند. رفتارهای سرزنش‌آمیز هم کار را خراب‌تر می‌کنند و موجب می‌شوند فرد معتاد که از قبل دچار ضعف روانی بوده، به همان چیزی که او را آرام می‌کند پناه ببرد و وابستگی‌اش بیشتر می‌شود.

در کل ترک اعتیاد نیازمند کار تیمی و گروهی است. اکتفا کردن به پزشک یا خوردن یک داروی خاص نتیجه‌بخش نخواهد بود. باید تیمی از متخصصان با هم کار کنند. بردن به کمپ، نتیجه‌ای نخواهد داشت وقتی روان فرد پذیرای ترک نباشد. در ضمن، روان هم که پذیرا باشد اما مددکار همراه نباشد تا شرایط جدید زندگی را برای فرد فراهم آورد امکان لغزش وجود خواهد داشت. خوشبختانه در ایران انجمن‌های فعال و خوبی وجود دارد که بسیاری از افراد ترک کرده در آنجا به عنوان مربی و راهنما کار می‌کنند که بهترین کمک را به فرد و خانواده می‌کنند. در نهایت این که برای ترک به همت جمعی، صبر و تحمل و دانش احتیاج است.