

آموزش‌های خودمراقبتی به بیماران ترخیص‌شده ترک اعتیاد

پیشگیری از عود

۱. شناسایی محرک‌ها و دور شدن از آنها

- ✓ محیط‌های پرخطر (مثل مهمانی‌های قدیمی، کافه‌های قدیمی، پارک‌های محل مصرف.
- ✓ دوستانی که هنوز مصرف می‌کنند.
- ✓ وسایل: سرنگ، پایپ، یا هر وسیله مرتبط با مصرف
- ✓ از استرس‌های عاطفی، مالی یا شغلی مانند احساس خشم، تنهایی و استرس دوری کنید
- ✓ از افکار منفی: "فقط یک بار مصرف کنم مشکلی ندارد!" دوری کنید.
- ✓ خستگی، گرسنگی یا درد جسمی باعث روی آوردن به اعتیاد می‌شود بنابراین آنها را کنترل کنید..

۲. تکنیک‌های مقابله‌ای:

- ✓ تمرین «نه گفتن» به پیشنهاد مصرف
- ✓ ترک موقعیت‌های خطرناک بلافاصله
- ✓ استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی (تنفس دیافراگمی و عمیق، مدیتیشن و یوگا):
- وقتی هوس مصرف به سراغتان آمد، بلافاصله فعالیت فعلی را متوقف کنید
- ۵ نفس عمیق بکشید.
- به احساسات و افکارتان بدون قضاوت توجه کنید.
- یک فعالیت جایگزین (مثل پیاده‌روی یا تماس با حامی و یا مشاور روان) انجام دهید.

۳. مدیریت داروها

- ✓ مصرف دقیق داروهای تجویز شده طبق دستور پزشک و خودسرانه قطع یا تغییر دوز نکنند و از عوارض جانبی احتمالی آنها آگاه باشند.

متادون و نالتروکسان :

- ✓ دقیقاً سر ساعت تعیین شده مصرف شود.
- ✓ از مصرف همزمان با بنزودیازپین‌ها (مثل دیازپام) خودداری کنید (خطر اوردوز).
- ✓ اگر کمتر از ۲ ساعت از زمان مصرف گذشته، دارو را بخورید.
- ✓ اگر بیش از ۲ ساعت گذشت، دوز بعدی را طبق برنامه مصرف کنید (دوبرابر کردن دوز ممنوع!)
- ✓ عارضه احتمالی آن یبوست و تعریق است.
- ✓ اجتناب از الکل و سایر مواد همراه با داروها
- ✓ اطلاع به پزشک درباره تمام داروهای مصرفی

۴. مراقبت‌های روانی

- ✓ ساعت خواب منظم داشته باشید و فعالیت‌های مفید (ورزش، هنر، یادگیری مهارت جدید) را انجام دهید.
- ✓ در جلسات گروه درمانی شرکت کنید و با حامیان خود و مشاوران روان در تماس باشید.
- ✓ ارتباط با افراد مصرف‌کننده را محدود کنید.

✓ برای انجام این مراقبت‌ها برنامه منظمی را داشته باشید به عنوان مثال:

- ❖ ۷ صبح بیداری + صبحانه پروتئین بالا (تخم مرغ، پنیر)
- ❖ ۹ صبح پیاده‌روی حداقل ۲۰ دقیقه در نور آفتاب
- ❖ ۲ بعدازظهر تماس با حامی گزارش حال روزانه

۵. سبک زندگی سالم داشته باشید:

• تغذیه:

- ✓ وعده‌های متعادل با پروتئین کافی (مواد مفید: امگا-۳: ماهی سالمون، گردو (کاهش افسردگی).
- ✓ پروبیوتیک: ماست، کفیر (ترمیم سیستم گوارش پس از اعتیاد).
- ✓ کاهش قند و کافئین برای ثبات خلق: مواد ممنوعه: قندهای مصنوعی (باعث افزایش هوس مصرف مواد می شوند)

• ورزش:

- ✓ حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت روزانه (پیاده‌روی، یوگا)
- ✓ هفته اول: ۱۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه.
- ✓ هفته چهارم: ۳۰ دقیقه ورزش هوازی (دوچرخه سواری، شنا).

• خواب:

- ✓ هر روز (حتی آخر هفته) در ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید.
- ✓ اتاق را کامل تاریک کنید یا از چشم بند استفاده کنید.
- ✓ دمای اتاق بین ۱۸ تا ۲۲ درجه باشد. سرو صدای محیط را کاهش دهید
- ✓ اگر بعد از ۲۰ دقیقه نخوابید، از تخت خارج شوید و فعالیتی آرام (مثل مطالعه کتاب خسته‌کننده) انجام دهید تا خواب آلودگی برگردد.
- ✓ از تماشای تلویزیون، کار با موبایل یا غذا خوردن در تخت خودداری کنید.
- ✓ کافئین (قهوه، چای سیاه) بعد از ساعت ۲ بعدازظهر ممنوع است.
- ✓ ۳۰ دقیقه پیاده روی یا شنا حداقل ۴ ساعت قبل از خواب انجام دهید.
- ✓ موبایل، لبتاب و تلویزیون را خاموش کنید.
- ✓ اگر بی خوابی بیش از ۴ هفته ادامه داشت به روانپزشک خود مراجعه کنید.

۶. شناخت علائم هشداردهنده عود:

- ✓ قطع ارتباط با خانواده و مشاوردرمانگر (بی‌حوصلگی، قطع ارتباط با دوستان سالم).
- ✓ بازگشت به مکان‌های مرتبط با مصرف
- ✓ تماس با فروشنده یا خرید مواد.
- ✓ افکار وسوسه‌انگیز مکرر (فکر کردن به خاطرات مثبت مصرف (انه به عواقب آن)).

اقدام فوری در صورتی که این علائم را داشتید: تماس با تیم درمان و مراکز اورژانس روانپزشکی و مراکز حمایتی

۷. پیگیریهای پزشکی را انجام دهید:

- ✓ ویزیت‌های منظم: هفتگی در ماه اول و سپس ماهانه برای ۶ ماه
- ✓ آزمایش کبد (هر ۳ ماه در صورت مصرف متادون).
- ✓ آزمایش‌های دوره‌ای: تست‌های غربالگری ادرار و چکاپ سلامت جسمی

۸. توصیه‌های ویژه برای خانواده

- ✓ اطلاع از نشانه‌های هشدار
- ✓ اجتناب از رفتارهای تنبیهی یا سرزنش‌آمیز به جای: "چرا دوباره مصرف کردی؟ بگویند: "چه کمکی از دست من برمی‌آید؟"
- ✓ مشارکت در جلسات خانواده‌درمانی و استفاده از خطوط تلفنی مشاوره رایگان

نکته کلیدی:

تأکید بر این اصل که «ترک فرآیندی است نه یک رویداد» و هر لغزشی به معنای شکست نیست. همراهی مداوم با سیستم حمایتی، احتمال موفقیت را تا ۸۰٪ افزایش می‌دهد.

منبع:

تماس با بیمارستان ۵۷۲۳۶۸۳۳-۵۱ داخلی ۱۶۰۶

○ "پاک زیستن" (ویلیام وایت).
○ Chat.deepseek.com