وسوسه

مصرف مواد

وراهكارهاي مقابله با آن

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

**وسوسه موادچيست؟**

**ميل به تجربه اثرات قبلي مصرف مواد وسوسه ناميده مي شود.**

**بطور كلي وسوسه ميل بسيارقوي براي مصرف مجددمواد است.وسوسه ممكن است شامل افكار قدرتمندبراي مصرف مواد يا عواطف منفي يا نشانه هاي جسمي مثل(افزايش ضربان قلب )باشد..**

**وسوسه چگونه برانگيخته ميشود****؟**

**وسوسه توسط برخي از محركهاي خارجي**

**مثل(شكل يا بوي مواد****)از طريق افراد، مكانها، اشياء واحساسات و موقعيت هايي كه درگذشته در ارتباط با اعتياد بيمار بوده اندايجاد ميگردد.**

**وسوسه توسط عوامل دروني**

**مثل افكاراجباري مربوط به مصرف وياحالات خلقي نظير اظطراب،افسردگي،دلسردي ونا اميدي**

**وسوسه هاي مصرف موادوالكل موقتي وزود گذراست وبا گذشت زمان از بين ميرود.**

**نكته مهم بويزه دراول پاكي:**

**زندگي با وسوسه وبدون تسليم در برابر آن امكان پذير است ومي توان پاكي را حفظ نمود.**

**مطمئن باشيد هر چه زمان پاكي بيشتر باشداز ميزان وسوسه كاسته مي شود.**

**بعضي از وسوسه ها غير قابل پيش بيني وناگهاني هستند يعني يادآور خاصي باعث بروز آن نمي شود بلكه زنجيره اي از شرايط آن را به وجود مي آورد.اين وسوسه ها از بدترين وسخت ترين ها هستند.**

**اغلب بيماران در اوائل ترك فكر ميكنند كه داشتن وسوسه به معني عدم بهبود در آنهاست وبر اين باورندكه غير قابل درمان مي باشند و معتقدند وسوسه آن قدر ادامه مي يابد و شديد مي شود تا آنها را تسليم مصرف نمايدوقابل ذكر است كه اين باور نادرست است وباعث دلسردي ونا اميدي آنها مي شود وموجبات بازگشت مصرف را فراهم مي آورد.**

**چه چيز هايي باعث وسوسه مي شود؟**

**1- دوستان يا اعضاء خانواده كه مواد مصرف مي كنند.**

**2- ديدن ابزارآلات مصرف مواد وچيزهايي كه با مصرف موادارتباط وپيوند دارند (مانند سنجاق قفلي ،فندك،زرورق) عكس هاي مواد يا مشاهده مصرف ديگران يا حتي تصويرمصرف فرد ديگر**

**3-فروشندگان مواد يا دوست مصرف كننده قبلي**

**4-جاها ومكان هايي كه بيمار در حالت نئشگي در آن جا به سر برده است مثل اتاقش**

**5-وضعيت جسمي آسيب پذيردرمرحله آغازين ترك مثل سستي،ضعف،بيماري،خستگي ،گرسنگي ،درد**

**6-مكان هايي كه در آن مواد وجود دارد**

**7-خاطرات: تداعي موزيك ها، پارتي ها ياموسيقي غمناك ويا شعر به خصوصي كه درزمان نئشگي گوش مي داد ودر حال حاضر بعنوان يادآور عمل مي كند.**

**8- بوي مواد**

**9-اوقات وزمان هاي خاص كه مصرف مواد را تداعي مي كند.**

**10-خلق وخوي مثبت ومنفي،غروركاذب،شادي زياد،اعتماد به نفس دروغين،احساس تنهايي وغمگيني،عصبانيت،كسالت، خشم، گناه وترس**

**11-افكار منفي**

**12-پول زياد و دستيابي به مقدار زياد آن هم براي بيمار وسوسه ايجاد ميكند.**

**راهكارهاي مقابله با وسوسه:**

**ازافراد،مكانهاو موقعيت هاي پر خطر آگاه باشيد**

**بايد از همه افرادوموقعيت هاومكان هاي پر خطراجتناب كرد تاخطر مصرف موادكاهش يابد، به خصوص زماني كه دچار وسوسه شديد هستيد.به دليل اينكه شما نمي توانيد ازهمه افراد وموقعيت هاي پر خطر اجتناب كنيد بايد پيشاپيش براي مقابله با وسوسه هايتان در اين موقعيت ها تمرين كنيد.**

**در مورد وسوسه هايتان صحبت كنيد**

**اين كاربراي شما فرصتي فراهم مي كند تا وقتي وسوسه فكري به سراغتان آمدبلافاصله با يك دوست پاك،مشاوريا خانواده خود صحبت كنيد،اين كار به شماآرامش مي دهد وهم باعث مي شود وسوسه هاي خود را بهتر بشناسيد،همچنين به شما وديگران ياد مي دهد كه در اين موقعيت ها چگونه عمل كنيد وديگران چگونه با وسوسه هاي خود مقابله كرده اند.**

**مهارت نه گفتن را ياد بگيريم**

**نه مقدس را ياد بگيريم تا بتوانيم در مقابل خواسته هاي نابجا**

**ديگران حتي با اصرار وپا فشاري ازخود مقاومت نشان بدهيم**

**و نه بگوييم .**

**به خدا توكل كنيد**

**از خداوند بخواهيد شما را ياري كندوبه شما قدرتي بدهد كه بتوانيد بر وسوسه هايتان غلبه كنيدو بگوييم خداوندا قدرت آگاهي به من عطا كن تا يگانه درسي را كه نيازمندش هستم بياموزم اتكاي كامل به تو**

**از ديگران كمك بخواهيم**

**ميل به كمك خواستن از ديگران نشانه قدرت وپختگي عقلاني آدمي است نه نشانه ضعف او**

**تفكر مثبت را تمرين كنيد**

**به خودتان تلقين كنيدكه درسركوب وغلبه بر وسوسه هايتان موفق خواهيد شد.**

**به جلسات گروههاي خودياري ومشاوره برويد**

**بااين روش مي توانيددرموردوسوسه هايتان با ديگران صحبت كنيدواز تجارب آنها استفاده كنيد.**

**درزندگي خود تعادل ايجاد كنيد**

**به همه جنبه هاي زندگي خود توجه كنيد(خانواده ،كار،ورزش واوقات فراغت )وسعي كنيد اين جنبه هارارشدو ارتقاء دهيد.**

**همين الان فعاليتي را انجام دهيد**

**اين فعاليت به شما كمك مي كندتا انرژي خود را تغييرجهت دهيد وحواس خود را پرت كنيد .فعاليت هايي را كه دوست داريد ليست كنيد وهر وقت دچار وسوسه شديدآنها را انجم دهيد.**

**مواد ابزار آلات مصرف والكل را از محل كارومنزل خود حذف كنيد.**

**درمورد بهبودي كساني كه ترك كردهاند مطالعه كنيد**

**اين كاربه شما اين امكان را مي دهدكه بدانيدآنها درمقابل وسوسه هايشان چه كرده اند.**

**شمار تلفن افراد قابل اعتماد ودوستان بهبودي رادردسترس داشته باشيد.**

**كارت هاي مقابله با وسوسه را در كيف وجيب خودبگذاريد.**