

ذهنی طولانی»، زنجیره‌ی افکار مربوط به مصرف مواد را قطع کند؛ برای نمونه باتوجه به سطح سواد و هوش، از عدد ۱۰۰۰، ۷ تا ۷ تا کم کند یا از عدد ۱۰۰، ۳ تا ۳ کم کند و این تکنیک را تا جایی ادامه دهد که «فضای ذهنی‌اش» تغییر کند. روش دیگر، این است که هنگام هجوم افکار مربوط به مصرف، در ذهن خود، تصویر درمانگرش را ببیند که با یک تابلوی «ایست»، ذهن او را متوقف می‌کند. هم‌چنین بیمار می‌تواند هنگام هجوم این افکار، با آواز خواندن بلند، زنجیره‌ی افکار خود را پاره نماید.

طبعاً انتخاب این که تکنیک «توقف افکار» با کدام روش بالا صورت گیرد، به ترجیح بیمار و میزان اثربخشی آن تکنیک روی هر بیمار خاص، بستگی دارد.

۲) تکنیک «کارت‌های یادآور»:

بیمار تشویق می‌شود در پاسخ به این سؤال که «چرا می‌خواهم ترک کنم؟»، دلایل خود را روی کارت‌های کوچکی یادداشت کند و آن‌ها را به همراه داشته باشد و در موقعیت‌های مختلف -به‌ویژه هنگام به‌وجود آمدن «میل مصرف»- این کارت‌ها را مرور و به خود یادآوری کند. هم‌چنین بیمار می‌آموزد که در هنگام دچار شدن به میل مصرف، از خود بپرسد:

- «اگر اکنون مصرف کنم، فردا در این ساعت، چه احساسی نسبت به خودم خواهم داشت؟»
- «اگر اکنون مصرف نکنم، فردا در این ساعت، چه احساسی نسبت به خودم خواهم داشت؟»

۳) تکنیک «آرام‌سازی»:

اغلب، بیماران در لحظه‌های عصبانیت، اضطراب، تشویش و بی‌قراری، به‌عنوان یک تسکین‌دهنده به یاد مصرف مواد می‌افتند؛

بنابراین بسیار مهم است که بیماران بتوانند «مهارت آرام کردن» خود را فرابگیرند. این مهارت، «آرام‌سازی» یا «تن‌آرامی» نامیده می‌شود. در ابتدای یادگیری این مهارت، هربار تمرین آرام‌سازی، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد اما با تکرار تمرین، بیمار در انجام آن ماهر می‌شود و می‌تواند خود را ظرف ۵ دقیقه آرام کند. برای «تن‌آرامی»، روش‌های مختلفی وجود دارد که از میان آن‌ها، روش زیر که شیوه‌ی «آگاهی حسی» نامیده می‌شود، ترجیح دارد. برای انجام این تمرین، در جای آرامی می‌نشینید و در ذهن خود، به‌دنبال پاسخ سؤال‌های زیر می‌گردید. باز یا بسته‌بودن چشم‌ها، بسته به ترجیح شما، انتخاب می‌شود:

- آیا در این لحظه، در پای راست خود بیش‌تر احساس سنگینی می‌کنید یا در پای چپ خود؟
- آیا در این لحظه، در پای راست خود بیش‌تر احساس گرما می‌کنید یا در پای چپ خود؟

اعتیاد

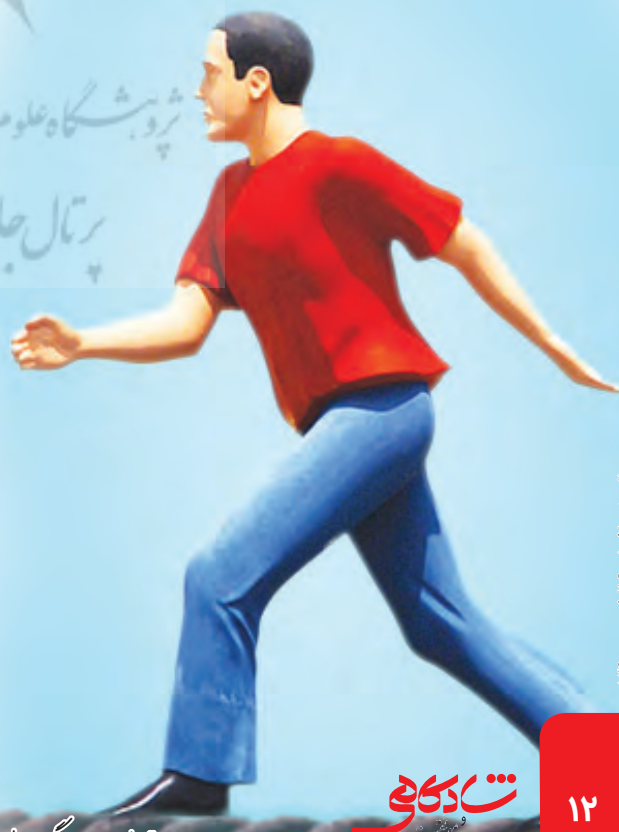
از سبب‌شناسی تا درمان

تکنیک‌هایی برای کاهش امکان لغزش و بازگشت بیماران!

۱) تکنیک «توقف فکر»:

هنگامی که بیماران دچار «ولع مصرف مواد» یا به‌اصطلاح خودشان «وسوسه» می‌شوند، برای متوقف‌ساختن «نشخوارهای ذهنی» مربوط به مصرف مواد، از این تکنیک استفاده می‌شود.

بیمار می‌آموزد هنگامی که افکار مربوط به مصرف یا خاطرات لذت‌بخش مصرف مواد، به ذهن او هجوم می‌آورد، با انجام «محاسبه‌های



فرصت‌سوزی

ارزش‌یابی و اهمیت‌دادن به وقت، عامل مهم و اساسی در موفقیت و کامیابی انسان است. اگر به بررسی زندگی مردان و زنان بزرگ بپردازیم، متوجه خواهیم شد که همگی دارای یک ویژگی مشترک هستند و آن، «پرهیز از وقت‌کشی و استفاده‌ی صحیح از فرصت‌هایی‌ست که در اختیار داشته و دارند.»

به کتاب زندگی خویش، نگاهی بیندازید و ساعات عمر خود را که بزرگ‌ترین سرمایه‌ی زندگی‌تان است، تجزیه و تحلیل کنید. آیا از این سرمایه‌ی عظیم اما محدود، به‌درستی استفاده می‌کنید؟ آیا به‌اندازه‌ی کافی مطالعه می‌کنید؟... متأسفانه زندگی اغلب ما این‌چنین نیست، بلکه با بی‌توجهی و غفلت و بدون در نظر گرفتن فلسفه‌ی خلقت، مشغول ضایع‌ساختن ساعت‌ها، روزها و سال‌های عمر گرانقدر خویش هستیم.

بیش‌تر مردم، سال‌های آخر عمر خود را با حسرت و آه و افسوس از گذشته‌ای که تلف نموده‌اند، سپری می‌کنند اما دریغ که ساعت زمان، به عقب بازمی‌گردد و کوچک‌ترین فرصتی برای تصحیح اشتباه‌های گذشته داده نخواهد شد.

پس، بیاییم قدر لحظه‌های موجود را دانسته و تا می‌توانیم، از فرصت‌های زمان حال به‌منظور رشد و ارتقای معنوی، هم‌چنین شناخت و درک رسالت خود در جهان هستی بهره‌مند گردیم زیرا روزها به‌سرعت، در حال گذشتن و تمام‌شدن است و در هر حال، ما امروز را نیز برای همیشه از دست خواهیم داد؛ همان‌طور که دیروز را از دست دادیم.

انسانی که جرأت هدر دادن حتی یک ساعت از عمر خود را داشته باشد، زندگی را درک نکرده است.

«چارلز داروین»

رضا شیرمحمدی

- آیا در این لحظه، در دست راست خود بیش‌تر احساس سبکی می‌کنید یا در دست چپ خود؟
- آیا در این لحظه، در دست راست خود بیش‌تر احساس گرما می‌کنید یا در دست چپ خود؟
- آیا در این لحظه، در دست راست خود بیش‌تر احساس گرما می‌کنید یا در پای راست خود؟
- آیا در این لحظه، در دست چپ خود بیش‌تر احساس گرما می‌کنید یا در پای چپ خود؟
- آیا در این لحظه، در اطراف چشم‌های خود بیش‌تر احساس گرما می‌کنید یا در اطراف لب‌های خود؟
- آیا در این لحظه، در گردن خود بیش‌تر احساس گرما می‌کنید یا در شانه‌های خود؟
- در بدن خود جست‌وجو کنید که در این لحظه، «کانون آرامش» بدن شما کجاست؟ یعنی کدام قسمت بدن‌تان بیش‌تر از سایر قسمت‌ها، احساس آرامش را به شما انتقال می‌دهد؟
- توجه خود را به این «کانون آرامش» معطوف کنید و به خود بگویید: «من از آرامش خود لذت می‌برم.»

۴) احتراز از «سرنخ‌های محرک»:

در طول زمان اعتیاد، پدیده‌های مختلفی که هم‌زمان با مصرف مواد در اطراف بیمار بوده‌اند، برای او تداعی‌کننده‌ی مصرف مواد می‌شوند؛ دوستان مصرف‌کننده، موسیقی خاصی که بیمار در زمان مصرف گوش می‌داده، مکان‌های خاصی که محل تهیه و مصرف مواد برای بیمار بوده‌اند و حتی دکوراسیون اتاقی که محل مصرف مواد بوده است، احساسات و افکار مصرف مواد را در بیمار تداعی می‌کنند؛ بنابراین لازم است بیمار یاد بگیرد که در هفته‌های اول قطع مصرف، هرگاه دچار احساس نیاز به مصرف مواد شد، کاوش کند و ببیند چه چیزهایی برایش تداعی‌کننده‌ی مصرف هستند. بیمار باید این محرک‌ها (که به آن‌ها سرنخ‌های تحریک‌کننده گفته می‌شود) را بشناسد و تلاش کند از مواجه‌شدن با آن‌ها احتراز نماید. ادامه‌ی ارتباط با دوستان زمان مصرف و محیط‌های مصرف مواد، احتمال شکست بیماران در درمان و لغزش آنان را افزایش می‌دهد. بدون تغییر روابط دوستانه‌ای که براساس مصرف مواد شکل گرفته‌اند، امکان حفظ پرهیز، بسیار کم است.

دکتر محمدرضا سرگلزایی

روان‌پزشک

جهت اطلاع از سمینارها و کارگاه‌های آموزشی دکتر محمدرضا

سرگلزایی با شماره تلفن ۰۹۱۲۳۳۳۶۷۱۶ (طبایبایی) تماس بگیرید.