

شش راه افزایش موفقیت درمان اعتیاد

• دکتر هومان نارنجی‌ها

بسیاری از افراد معتاد، بعد از مراجعه به مراکز درمانی گوناگون خصوصی و دولتی یا سازمان‌های مردم‌نهاد، از شکست درمان و بازگشت به اعتیاد گلایه دارند و تصور می‌کنند که اعتیاد درمان ندارد. البته لازم است بدانیم، درمان اعتیاد دشوار است، اما برای بهبود نتایج آن چند راه مؤثر را یادآوری می‌کنم که حاصل تجربه مستقیم من در درمان معتادان است.

۱- حفظ ارتباط با مرکز درمانی: بسیاری از معتادان

بعد از سم‌زدایی یا کسب بهبودی نسبی، درمان‌گران خود را فراموش می‌کنند و دیگر به مرکز درمانی خود سر نمی‌زنند. تجربه نشان داده است، ارتباط مستمر با مرکز درمانی و پیگیری مراحل درمان، نقش اساسی در پیشگیری از عود اعتیاد دارد.

۲- رفع رفتارهای نابهنجار: برخی معتادان برای درمان، فقط از

مصرف مواد خودداری می‌کنند، اما از این مسئله غافل‌اند که برخی رفتارهای نابهنجار در وجودشان، احتمال بازگشت به مصرف را زیاد می‌کند. به‌طور مثال، کنترل خشونت یک مهارت است که اغلب معتادان آن را ندارند و در موارد

۴-

**همراهی
خوب
خانواده:**

بسیاری از معتادان در فرآیند درمان به حمایت خوب و عاطفی خانواده نیاز دارند. لذا حضور خانواده در کنار فرد معتاد به درمان بهتر و مؤثرتر او کمک خواهد کرد. البته برخی معتادان مصرف مواد خود را به خانواده اطلاع نداده‌اند. این افراد در صورتی که با طرح این مسئله منزلت و جایگاه خود را از دست می‌دهند، بهتر است (اگر می‌توانند) به تنهایی برای درمان اقدام کنند.

۳-

**انگیزه
کافی
و درونی:**

برخی افراد معتاد برای کاهش مقدار ماده مصرفی، گرفتن نتیجه منفی آزمایش، دفاع از خود در دادگاه و... به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. هیچ‌کدام از این دلایل، انگیزه اساسی برای درمان محسوب نمی‌شود. لذا لازم است تا فرد معتاد به‌طور داوطلبانه و براساس انگیزه بالا وارد فرآیند درمان شود. زیرا در غیر این صورت، درمان موفق نخواهد بود. بدیهی است، اگر انگیزه‌ها بیرونی نیز باشد (به‌طور مثال، به‌خاطر مادر، همسر، پدر و...)، احتمال باقی ماندن در پاکی کمتر خواهد بود. زیرا با حذف هر کدام از این افراد (به‌هر دلیل)، انگیزه درمان نیز از بین می‌رود. معتادی که به‌خاطر مادرش ترک کند، با مرگ مادر، دیگر دلیلی برای باقیماندن در درمان ندارد.

۵- انتخاب مدل درمانی مناسب: برای هر فرد معتاد باید نسخه‌ای

مجزا پیچیده شود. به‌طور مثال، اگر فرد معتادی سال‌های طولانی مصرف‌کننده مواد بوده است، با روش‌های سریع به نتایج خوبی در درمان نمی‌رسد. لذا لازم است با انتخاب مدل مناسب برای چنین فردی، درمان خوبی را برای او آغاز کنیم. به همین خاطر، ارسال دارو به شهرستان یا کپسول‌های دست‌ساز و ماهواره‌ای، هیچ کمکی به درمان اعتیاد نخواهد کرد. بسیاری از معتادان باید تا مدت‌ها تحت درمان نگهدارنده با متادون باقی بمانند، تا در فرصتی مناسب و با روحیه‌ای خوب بتوانند آن را کنار بگذارند. انتخاب این مدل درمانی مناسب به عهدهٔ پزشک متخصص در این عرصه است.

۶-

کنترل عوارض ناراحت

کننده: برخی

معتادان بعد از درمان، عوارض سختی را تحمل می‌کنند. این عوارض عبارت‌اند از: درد ساق پا، مختل شدن خواب، بی‌قراری و اضطراب دائم و افسردگی. این عوارض در صورتی که درست کنترل نشوند، امکان شکست درمان را زیاد می‌کنند. لازم است تا افراد معتاد با کمک درمان‌گران متخصص، این عوارض را به‌خوبی درمان و کنترل کنند.