

# راه کم کردن وسوسه و لغزش مجدد



• دکتر هومان نارنجی‌ها



وسوسه مصرف مواد در بسیاری از موارد برای بیمار ناتوان کننده است و او را به سمت مصرف مجدد سوق می‌دهد. برای کنترل این وسوسه راه کارهای زیادی وجود دارد. در اینجا به طرح برخی از مهم ترین راه کارها می‌پردازیم.



## ۱) از مکان‌های سابق مصرف دوری کنید

به گفته اعضای انجمن معتادان گمنام، یار بازی، زمین بازی و توپ بازی باید عوض شود. حضور در مکان‌های مصرف قدیمی افراد را به مصرف مجدد تهییج می‌کند. اگر در گذشته، در انباری پشت یا قسمت فوقانی مغازه، پشت‌بام منزل یا هر جای دیگری، به دور از نگاه دیگران به مصرف مواد می‌پرداختید، باید این مکان‌ها را بلا استفاده یا مسدود کنید و تا حد امکان از حضور در این اماکن خودداری کنید. بسیار دیده شده است، افراد معتاد به محض قرار گرفتن در مکان‌های سابق مصرف، دچار وسوسه شدید شده‌اند و نتوانسته‌اند این وسوسه را کنترل کنند.

## ۲) از تماس و معاشرت با دوستان همراهی کننده هنگام مصرف دوری کنید

اینها همان یاران بازی هستند. در صورتی که قادر به «نه گفتن» نیستید، شماره تلفن همراه خود را عوض کنید و از این افراد به هر صورت دوری کنید. به خاطر داشته باشید که این نارقیان نه تنها مشکل شما را در زندگی حل نخواهند کرد، بلکه از حل مشکل زندگی خود نیز عاجزند. باید بدانید، نشست و برخاست با این افراد، ماندن در پاکی را برای شما سخت خواهد کرد.

### ۳) ابزار مصرف و مواد باقیمانده در منزل را دور بریزید

برخی افراد مواد را نگه می‌دارند تا در مقابل  
وسوسه مقاومت کنند. آن‌ها باور دارند باید مواد  
کنارشان باشد و مصرف نکنند!

این کار درستی نیست و باید ابزار مصرف مانند سیخ،  
قلقلی، پایپ یا هر وسیله موجود دیگر را دور ریخت.  
از طرفی، در برخی مکان‌ها موادی از قبل جاسازی کرده‌اید که  
ناگهان در طول ماه‌های آینده در درز لباس‌ها یا گوشه و کنار  
خانه آن را پیدا می‌کنید. همین مقدار اندک مواد نیز می‌تواند  
وسوسه زیادی را در فرد ایجاد کند و برخی معتادان در  
طول ماه‌ها پاکی به همین علت در درمان شکست  
خورده‌اند و لغزش کرده‌اند.

## ۴) در مورد مواد مصرفی خود اطلاعات درستی کسب کنید

برخی معتادان بر این باورند که به‌طور مثال، شیشه، تریاک یا کراک برای آن‌ها چندان خطری ندارد و می‌توانند گاهی این مواد را استفاده کنند و دوباره از آن لذت ببرند و بعد آن را کنار بگذارند. آن‌ها هنوز خواصی را برای مواد مصرفی خود قائل هستند و تصور می‌کنند به بهتر شدن حس آن‌ها کمک می‌کند. تا زمانی که فرد معتاد بر این باور است، درمان کردن لغزش‌های او نیز دشوار است. فرد معتاد باید به این نگرش برسد که مواد هیچ خاصیتی برای او و خانواده‌اش ندارد و در صورتی که یک‌روز از عمرش باقی مانده است، باید آن روز را بدون مواد بگذارند.

۵)

## زمان‌های مشخص وسوسه را با فعالیت‌های سازنده و سالم پر کنید

برخی افراد در زمان‌های مشخصی از روز وسوسه می‌شوند. به‌طور مثال، افرادی که در گذشته، شب‌ها عادت به بیدار ماندن داشتند و مواد مصرف می‌کردند، شب‌ها وسوسه می‌شوند. برخی نیز بعد از ظهرها دچار حس وسوسه می‌شوند. این افراد باید با برنامه‌ریزی در آن ساعات مشخص روز، به یک برنامه مفرح و سالم بپردازند. این کار ذهن آزاد آنان را درگیر می‌کند و از فکر کردن به مواد و مصرف در امان می‌مانند. افرادی که شب و روز در منزل نشسته‌اند و بی‌برنامه به در و دیوار نگاه می‌کنند احتمال عود اعتیاد در آنان بالاست. لازم نیست برنامه‌ریزی روزانه حتماً یک شغل مشخص باشد. هر برنامه مفرح و لذت‌بخش به اندازه شغل تأثیر مثبت و سازنده دارد.

## ۶) دردهای مزمن و حالات روحی ناخوشایند را درمان کنید

برخی معتادان به علت بیماری‌های قبل از دوران اعتیاد یا ابتلاء به بیماری‌های جدید در طول دوران مصرف، با قطع مصرف دچار بیماری‌های متفاوتی می‌شوند. به‌طور مثال، کسی که اسهال مزمن خود را با تریاک به‌صورت علامتی تسکین داده است، در غیاب تریاک اسهال او برمی‌گردد، اما این بار باید به درمان اصولی آن پردازد. فردی که به علت کوتاهی زمان ارتباط زناشویی تریاک مصرف می‌کرده است، با قطع مصرف دوباره مشکل قبلی را به‌صورت حادث‌تری تجربه می‌کند که حالا باید آن را درست و علمی درمان کند. این علائم از درد مزمن ساق پا و سندرم پاهای بی‌قرار تا بی‌خوابی، اضطراب، افسردگی و کسالت روزانه از فردی به فرد دیگر متغیر است.

بیمار باید بداند، برای همه این بیماری‌ها درمان اصولی وجود دارد و لازم نیست این مشکلات را با مصرف موادمخدر تسکین دهد، زیرا مصرف مواد فقط گاهی تسکین دهنده است و عوارض بسیار سنگینی دارد.