

## نشانه های اعتیاد چیست؟ چگونه با یک فرد معتاد برخورد کنیم؟

علائم ظاهری فرد معتاد موقعی که اعتیاد شدت گرفته باشد به راحتی قابل تشخیص است اما در این مرحله درمان و ترک وابستگی نیز سخت تر است و آسیب های وارده بیشتر از اوایل اعتیاد است.

پس بهتر است با علائم ظاهری فرد معتاد در اوایل اعتیاد نیز آشنا شوید تا پیش از آن که کار از کار بگذرد، عزیزان خود را از مهلکه اعتیاد نجات دهید.

اعتیاد معضلی که همیشه دامن گیر جامعه بود و است.

گاهی بعضی افراد بیشتر از سایرین در معرض این خطر قرار می گیرند.

دانشجویان، گاه دانش آموزان، افرادی که دچار شکست های مالی، عاطفی یا سرخوردگی های اجتماعی شده اند.

احساس سرخوردگی، شکست های عاطفی و کاری، احساس مفید نبودن و داشتن خلاء زیاد در زندگی شخصی، اعتماد به نفس پایین و...

همه این موارد هر کدام به تنهایی می توانند دلیل معتاد شدن یک فرد باشد.

هر چند بعضی ها اعتقاد دارند بعضی افراد ذاتا معتاد به دنیا می آیند.

## اینکه شخصی ذاتا معتاد به دنیا می آید به چه معنی است؟

Page | 2

چگونه باید با شکست ها در زندگی رو به رو شد که این مسیر به اعتیاد ختم نشود؟

### تشخیص فرد معتاد به تریاک

اعتیاد به اکثر مواد مخدر از جمله خود تریاک، قبل از اینکه آسیب جدی به ظاهر شخص بزند در حالت عادی از طریق آزمایش قابل تشخیص است.

بیابستگی در زنان

ضایعات جلدی و خارش

تکرر ادرار

اختلالات بینایی

اختلال خواب

نگرانی

گیجی

خستگی و ضعف عمومی از جمله علائم مصرف بیش از حد ترامادول است.

### علائم ظاهری فرد معتاد بستگی به این دارد که:

لاغری بیش از حد، افتادگی پوست صورت، خواب آلودگی مدام، ایجاد اختلال در امور روزمره و زندگی شخصی، دوری از خانواده، از جمله شایع ترین علائم یک فرد معتاد است.

### علائم فرد معتاد به شیشه

شیشه چون در فعالیت های مغزی تاثیرات شیمیایی می گذارد، نشانه های مصرف آن به صورت اختلالات روانی و رفتارهای ناخوشایند بروز می کند.

حالاتی مثل پرخاشگری

سوظن

بدبینی

افسردگی

بی تدبیری

عدم آرامش دیگر حالات مصرف این ماده مخدر هستند.

خیلی از خانواده هایی که یکی از اعضای آنها گرفتار سوء مصرف مواد است و می خواهد این سوء مصرف را ترک کند، نمی دانند باید چگونه با او برخورد کنند تا بتواند دوران سخت ترک را هرچه سریع تر و ساده تر پشت سر بگذارد. در این مطلب، اشاره ای به ادبیات و نوع رفتار با افرادی که قصد ترک سوء مصرف مواد مخدر یا محرک را دارند، خواهیم داشت.

معتاد تکلیف اش با خودش معلوم است. هدف اول و آخرش رسیدن به مواد است. تکلیف اش با ما هم مشخص است، باید تحمل اش کنیم و البته کارت سوخت اش را شارژ کنیم. اما مساله اینجاست که اغلب، تکلیف ما با او معلوم نیست. یعنی نمی دانیم جدای از ترک دادن، با چنین آدمی باید چه کار کنیم. روی همین اصل است که به طور مثال، علاوه بر 24 تهرانی که هر ماه بر اثر اعتیاد می میرند، باید درصدی از مرگ های دیگری که بر اثر دق کردن یا سخته است را هم به حساب این غول گذاشت.

#### شناسایی فرد معتاد

- سرخ شدن چشمها
- نگاه های مات به مدت طولانی
- نامفهوم و جویده شدن طرز صحبت
- عدم تعادل در حرکات
- کم شدن توجه به نظافت
- محل های متعدد تزریق سرنگ در بدن
- غیبت های مکرر از کلاس درس و کاهش علاقه به تحصیل
- بی قراری شدید
- تغییرات ناگهانی خلق
- به مشام رسیدن بوهای غیر عادی از دهان یا لباس
- وجود سوزنها و سنجاق های سیاه شده، قاشق خمیده و دود گرفته و ورق آکومینیومی
- لوله های خالی خودکار، کبریت نیم سوخته در محل های غیر معمول

-طولانی شدن زمان ماندن در دستشویی و حمام

-ناپدید شدن بعضی اشیاء در خانه

-خواب آلودگی

-تغییر دوستان

-تأخیر در حرکات و کند شدن رفتارها

البته به یاد داشته باشید که این علائم حتما نشان از اعتیاد فرد ندارد و تنها روشی ضمنی برای حدس این موضوع است.

### برخی رفتارهای نادرست با افراد معتاد

هنگامی که با یک فرد معتاد صحبت می‌کنیم ممکن است حرفی بزنیم که او را ناراحت کند و شانس برقراری ارتباط موثر و سازنده با او را از بین ببریم. طبیعی است که ما به عنوان خانواده او قصد داریم تا برای ترک اعتیاد و بهبودی از آن به فرد معتاد کمک کنیم؛ اما در وضعیت حساس و سختی قرار داریم و ممکن است نگرانی و عصبانیت ما باعث شود تا طرز صحبت کردن ما با او، نتیجه معکوس داشته و فقط باعث وخیم تر شدن اوضاع شود.

همواره این احتمال وجود دارد که ما حرفی به عزیز معتادمان بزنیم که غیر سازنده باشد، یعنی به جای اینکه او را به بهبودی و پاک شدن تشویق کند باعث شود که او برای ادامه مصرف مواد بهانه تراشی کرده و هیچ علاقه ای برای ترک اعتیاد از خود نشان ندهد.

## برخی از رفتارهای نادرست با فرد مبتلا باعتیاد عبارت است از:

Page | 6

قهر کردن با او.

صحبت کردن با حالتی حق به جانب.

مقصر دانستن او برای همه مشکلات و بدبختی های خانواده.

تحقیر او به خاطر اعتیاد یا بی مسئولیتی.

حمایت ناسالم.

نزبید، اعتراف نگیرید، شکنجه نکنید.

## ابزارهای ارتباط موثر

جنگ و مرافعه با فرد معتاد، کاری بسیار ساده و در عین حال بی نتیجه ای است. ما به تدریج عادت می کنیم که همه هوش و حواس خود را روی رفتارهای ویرانگر او و مصائب و بلاهایی که بر سر خانواده آورده است متمرکز کنیم. از بر شمردن مصیبت هایی که فرد معتاد بر سر زندگی خودش و ما آورده است خسته نمی شویم و چنین تصور می کنیم که اگر آنها پاک شوند، همه مشکلات و گرفتاری های ما نیز حل می شود و دیگر در زندگی هیچ مشکل و غصه ای نخواهیم داشت. این طرز تفکر نشان می دهد که نه تنها عزیز معتاد ما از بیماری اعتیاد رنج می برد، بلکه خود ما نیز تحت تاثیر این بیماری قرار گرفته ایم.

تک تک اعضای خانواده وظیفه دارند که با شرکت کردن در جلسات رایگان و محرمانه انجمن های حمایت از خانواده معتادان، برنامه بهبودی خود را آغاز کرده و اجازه ندهند که آنها نیز مانند فرد معتاد قربانی بیماری اعتیاد شوند. زمانی که با عقل و منطق و از دیدگاه بهبودی و اصول برنامه های 12 قدمی به فرد معتاد نگاه کنیم، خواهیم توانست خودمان را از تاثیرات و پی آمدهای دردناک زندگی در کنار فرد معتاد نجات دهیم. وقتی طبیعت و ماهیت بیماری اعتیاد را بشناسیم و از ناتوانی خودمان در کنترل این بیماری با خبر شویم، بهتر می توانیم با فرد معتاد ارتباط برقرار کنیم. وقتی این تصور باطل را کنار بگذاریم که می توانیم فرد معتاد را به قطع مصرف مواد وادار کنیم، قدرت آن را پیدا خواهیم کرد که بر اساس واقعیتها و به دور از خشم و سرزنش کردن عزیز معتادمان، ارتباطی سازنده با او برقرار کنیم.

## مبانی اولیه ارتباط با فرد معتاد

۱ (بپذیرید که عزیز شما از بیماری اعتیاد رنج می برد و قدرت انتخاب و کنترل مصرف مواد را از دست داده است).

۲ (هر چند که دیدن عذاب کشیدن عزیزتان برای شما بسیار ناراحت کننده است، اما باید بگذارید تا او عواقب اعتیاد خود را تجربه کند، چون در این حالت احتمال تمایل به پاک شدن او بیشتر است).

۳ (باید بدانید که عزیز شما ممکن است از مصرف مواد دست بردارد و برای ادامه اعتیاد خود به هر شیوه ای متوسل شود).

۴ (حق دارید که از بابت معتاد شدن عزیزتان نگران باشید، اما باید بدانید که او برای بهبودی از این بیماری باید رنج و عذاب زیادی را تحمل کند).

۵ (در برخورد با آنها رفتاری صبورانه در پیش بگیرید. باید بدانید شما از آنها می خواهید از عادت‌های دست بردارند که یک عمر با آنها بوده است. دست برداشتن از اعتیاد به زمان نیاز دارد و یک شبه امکان پذیر نمی باشد.

۶ (وانمود نکنید که رفتارهای ویرانگر آنها را درک کرده و نادیده می گیرید، اما از انتقاد کردن از آنها به خاطر رفتارشان نیز خودداری کنید و سعی کنید تا صحبت های شما به بحث و جدل تبدیل نشود .

۷ (از سرزنش کردن و یا حمله کردن به آنها خودداری کنید؛ اما ضد و نقیض بودن حرف ها و کارهایشان را به آنها یادآوری کنید.

۸ (از دستور دادن، تهدید کردن، التماس کردن، رشوه دادن، تشویق کردن، یا مجبور کردن آنها به انجام کاری خودداری کنید. این گونه رفتارها باعث می شود تا اعتیاد فرد معتاد شدت بیشتری پیدا کند.

۹ (به جای اینکه به آنها امر و نهی کنید، از آنها بخواهید تا با شما در باره آنچه در ذهنشان می گذرد صحبت کرده و احساسات خود را برای شما بیان کنند.

زندگی با آدم معتاد

اکثر افراد معتاد به علت تیپ شخصیتی و یا در دسترس بودن مواد مخدر معتاد شده اند. این تیپ شخصیتی شامل کم بود اعتماد به نفس، نا امیدي مفرط، شخصیت وسواسی و آسیب پذیر و همچنین تمایل به تجربه شادی مفرط می باشد. این چنین تیپ شخصیتی به صورت ذاتی ناسازگار است و تعامل با آن کمی مشکل ولی ممکن است. بهتر است بدانید که با اعتیاد نمی توان کنار آمد و اگر قصد زندگی با فرد معتاد را دارید بدانید که برای ادامه زندگی ترک کردن اعتیاد ضروری است. پس به دنبال راهی برای ترک آن باشید و به هیچ عنوان در مقابل این موضوع سازش نکنید. البته این فرآیند می تواند بسیار زمانبر بوده و باید از کارشناس مربوطه کمک گرفته شود.