

## خانواده چگونه با معنادر در حین ترک رفتار کند

طاهره قنبریان - کارشناس مسئول بهداشت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون



آموزش نحوه رفتار با معنادر در حین ترک و پس از آن به خانواده معتمد ضروری است. آموزش مهارت‌های زندگی، وضعیت و وضعیت جسمانی معنادر، خانوادۀ درمانی و اشتغال را از لازمه‌های یک ترک دائم و موفق می‌باشد.

یک ترک موفق و سالم باشد. زمانی که یک فرد مصرف خود را قطع می‌کند و در دوره ترک قرار می‌گیرد باید مورد پایش و نظارت باشد نه کنترل، با این روش می‌توان مدت پاک بودن فرد را اندازه گیری و در جریان مشکلات فرد قرار گرفت. استفاده از خانوادۀ درمانی در کنار سایر روش‌های درمانی مفید است و در دوران ترک و پس از آن باید خانوادۀ فرد معنادر نحوه رفتار با فرد معنادر را یاد بگیرند و با خفیات و روحیات فرد معنادر و نحوه رفتار با وی در این دوران بیشتر آشنا شوند.

فراهم کردن زمینه اشتغال و حفظ استقلال اقتصادی به فرد برای یک ترک خوب و دائم بسیار مفید است چرا که بیکاری و مشکلات مالی زمینه را برای بازگشت به سمت مواد مخدر فراهم می‌کند.

رفتار اعضای خانوادۀ بافردی که ترک اعتیاد داشته، چگونه باید باشد؟

زمانی که فرد معنادر با تصمیم خودش یا حتی به اصرار خانوادۀ تصمیم به ترک می‌گیرد به نوعی وارد مرحله ای از درمان می‌شود. آنچه در این مرحله مهم است این است که رویکرد خانوادۀ باید نسبت به وی با رویکرد زمان مصرفش متفاوت باشد...

ما خانوادۀ را یک سیستم در نظر می‌گیریم که افراد آن زنجیره وار به هم متصل هستند و رفتارهایشان روی یکدیگر کاملاً موثر و تاثیرگذار است. ما فرد معنادر را هم یکی از اجزای این سیستم در نظر می‌گیریم و برای آنکه بخواهیم این جزء را در درمان کنیم یا رفتارها را تغییر بدهیم، باید رفتارها و ارتباطات سایر اجزا را هم نسبت به آن تغییر دهیم زیرا در سال‌های زمان مصرف مواد و زمان تخریب، خانوادۀ به تدریج با رفتارهای اعتیادگونه فرد تطبیق پیدا کرده است. یعنی وقتی فرد در گذشته مواد مصرف می‌کرده است تنبیه‌ها، تشویق‌ها و فشارهای خیلی زیاد برای ترک از سوی افراد خانوادۀ، باعث شده خانوادۀ از نظم خودش خارج شود. حال برای آنکه این جزء بخواهد رفتارهایش را درست کند و به بدنه سالم خانوادۀ بازگردد به همان نسبت افراد خانوادۀ هم باید تغییراتی در رفتارهای خود ایجاد کنند تا آمادگی پذیرش فرد در حال ترک را داشته باشند. یکی از راه‌های ترک اعتیاد، درمان‌های پرهیز مدار است که فرد با قطع هرگونه ماده مخدر یا محرک دچار علائم ترک می‌شود و طی ۳ هفته با استفاده از داروهای مجاز مانند داروی بوپرونورفین (زیربازنی) که در کلینیک‌های ترک اعتیاد تجویز می‌شوند یا داروهای مجاز بدون مورفین که پزشک برای وی نسخه می‌کند، یا حتی بدون مصرف هیچ گونه دارویی یک دوره حدوداً یک ماهه علائم محرومیت از مواد را تجربه می‌کند. این علائم با توجه به نوع مواد مخدر متفاوت است اما مهم‌ترین اصلی که وجود دارد این است که خانوادۀ

باید بدانند فرد طی دوره درمان فوق العاده تحریک پذیر است و به حمایت عاطفی بسیار زیادی احتیاج دارد. یعنی فرد در شرایطی قرار دارد که امکان برگشت به گذشته و تجدید خاطرات آن قوی تر از توانایی فرد در تصمیم گیری برای آینده است. به همین دلیل ما به خانوادۀ ها توصیه می‌کنیم که تمام تلاششان را انجام دهند تا فرد علائم محرومیت اش را راحت تر تحمل و در نهایت ترک کند.

خانوادۀ در کنار درمانگر اعتیاد یکی از اقداماتی که خانوادۀ ها باید انجام دهند ارجاع فرد نزد پزشک و مشاورت کردن با مشاور، درمانگر یا گروه‌های خودیاری است. از همه مهم تر اینکه تا حد امکان از درمان‌های سرخود و غیرعلمی بپرهیزند و هیچ دارویی را بدون نظر پزشک برای فرد در حال ترک تجویز نکنند. خانوادۀ ها بعد از گذشت این مدت برای اطمینان خودشان و فرد در حال ترک از اینکه آیا مواد مخدر کاملاً از بدنش پاک شده است یا نه باید به پزشک مشاور مراجعه کنند تا از وی تست گرفته شود. در این زمان پیشنهادهایی مانند شرکت در جلسات مشاوره، شرکت در گروه‌های خودیاری، شرکت در جلسات گروه درمانی یا استفاده از دارویی به نام نالتروکسان که دارویی ضد مورفین است و گیرنده‌های مورفینی موجود در بدن فرد را کاملاً مسدود می‌کند و به افرادی که ترک کرده اند داده می‌شود می‌تواند در حفظ پاکی بسیار موثر باشد.

سوسه انگیز یکی از دلایلی که در بسیاری اوقات ایجاد سوسه می‌کند برخورد یا روبه رو شدن با عوامل مصرف مانند محیط‌های مصرف گذشته، افرادی که با هم مواد مصرف می‌کرده‌اند و ابزارآلات مصرف است. خانوادۀ ها باید ضمن پذیرش این مسأله در حاد، چنین عواملی بگویند و از پزشک درمانگر اعتیاد بخواهند تا راه‌های برخورد فرد در حال ترک را در چنین مواقعی به آنها آموزش بدهد.

خانوادۀ ها توقع زیادی نداشته باشند

بسیاری از خانوادۀ ها انتظار دارند که فرد بعد از دوره سم زدایی به سرعت دقیقاً به عملکرد سال‌های قبلی که هیچ موادی مصرف نمی‌کرد، برسد یا بعد از دوره یک ماهه سم زدایی دقیقاً عملکرد یک فرد سالم را داشته باشد. خانوادۀ ها باید بدانند رسیدن به سلامت کامل به این سادگی‌ها نیست زیرا وضعیت جسمی و فیزیولوژیکی فرد در علت مدت زمان مصرف و سپس قطع مصرف دچار تغییراتی می‌شود در نتیجه فرد نباید تحت فشار کاری و استرس‌های خانوادگی باشد. شادی زیاد، ترحم بیش از اندازه، فشارهای خانوادگی یا کاری زیاد برای جبران خسارت گذشته در دوران پس از ترک می‌تواند برای فرد معنادر که حالا ترک کرده است، خطرناک باشد.

## شیشه ماده ای بسیار خطرناک

اداره آموزش همگانی و مشارکت عمومی معاونت اجتماعی پلیس فارس

امروزه مواد صنعتی جدید در کنار سایر مواد مخدر سنتی ظاهر شده و به شکل‌ها و نام‌های متفاوتی توسط سوداگران مرگ در جامعه تهیه و توزیع می‌گردند. بعضی از این مواد بر جسم و ذهن و روح انسان تأثیری ویرانگر دارد تا جایی که موجب اختلالی در سیستم عصبی و ایجاد توهم در تشخیص و قوه تصمیم‌گیری و کارکردهای فیزیولوژیکی افراد می‌شود که به تبع خود در بردارنده حوادث و آسیب‌های جبران ناپذیری می‌شوند.

یکی از این مواد ساده ای به نام «شیشه» است که در زیر به منظور آگاه سازی شهروندان به بیان مطالبی پیرامون این موضوع می‌پردازیم تا شهروندان عزیز ضمن آشنایی با این ماده سمی یا اثرات و پیامدهای مخرب مصرف آن آشنا شوند.

متافتامین، آیس، یخ یا همان شیشه یک ماده محرک بسیار قوی شیشه به کریستال‌های بی بو و تلخ مزه است که به آسانی در آب و الکل قابل حل است. شیشه در آزمایشگاه‌های خانگی تهیه و تولید می‌شود و در طبیعت وجود ندارد و در آزمایشگاه‌ها نیز زمینی از برخی مواد شیمیایی که سمی و خطرناک هستند به دست می‌آید.

وقتی این مواد با هم ترکیب می‌شوند یک ماده شیمیایی قوی تولید می‌کند که اثرات آن ماه‌ها و سالها در محل تولید به جا می‌ماند و این در حالی است که همین ماده خطرناک با این اثرات جدی و پایدار وارد بدن افراد مصرف‌کننده می‌گردد. گفتنی است علاوه بر اثرات مخرب شیشه برای افراد مصرف‌کننده؛ بودن در مکان‌های تولید نیز بسیار پرخطر است و برای سازندگان آن نیز اگر از حوادث فیزیکی جان سالم به در ببرند؛ مثلاً به بیماری‌هایی همچون اختلالات تنفسی و مسمومیت‌ها می‌گردند.

عوارض مصرف شیشه با توجه به آنکه ترکیبات این ماده شیمیایی است مصرف شیشه با آزاد سازی دو ماده شیمیایی در مغز باعث برانگیختگی سیستم عصبی مرکزی می‌شود در مراحل اولیه مصرف باعث افزایش هوشیاری و از بین بردن گرسنگی می‌شود و رفته رفته باعث ایجاد سرخوشی و نشاط شدید و سپس خطر ایجاد بی‌قراری و رفتارهای عجیب و غریب می‌نماید.

مصرف شیشه بسیار خطرناک است چون با تأثیر روی سیستم اعصاب مرکزی؛ گرسنگی و خستگی را از بین می‌برد. مصرف کنندگان شیشه ممکن است ساعات طولانی و حتی چند روز بدون احساس نیاز به غذا یا استراحت به فعالیت ادامه دهند تا حدی که این وضعیت از توان بدن و مغز آنها خارج شده و از کار می‌افتند.

ریختگی بدن که متفاوت از لاغری است و حتی موجب زشتی چهره می‌شود از دیگر پیامدهای مصرف شیشه است. همچنین به دلیل افت شدید کارکرد فکری و جسمی بعد از فروکش کردن اثر مصرف؛ توانمندی افراد به شدت کاهش می‌یابد. دیگر پیامدهای مصرف این ماده مخدر خطرناک سوءظن شدید بخصوص درباره مسائل ناموسی، رفتارهای پرخطر و بی‌توجهی به محدودیت‌های اجتماعی است.

اثرات روانی اجتماعی شیشه

مصرف شیشه موجب کاهش علائق و انگیزه‌ها، کاهش احساس مسئولیت، افت تحصیلی، توجه نکردن به خانواده و شغل است. مصرف شیشه باعث می‌شود که قدرت تصمیم‌گیری صحیح در فرد از بین رود به نحوی که تکاپو برای به دست آوردن مواد و مصرف آن عمده‌ترین فعالیت او خواهد بود. مصرف شیشه اعتیاد زایی بسیار بالایی دارد (حتی ممکن است با یکبار مصرف!).

مصرف شیشه یک احساس لذت مصنوعی را به انسان می‌دهد که مغز در حالت طبیعی قادر به آن نیست و فرد برای تجربه دوباره این لذت بخشی این ماده را مصرف می‌کند و متأسفانه برای هر بار رسیدن به این لذت بخشی می‌بایستی از دفعات پیشین بیشتر مصرف کند که همین مصرف پلکانی اعتیاد به شیشه است و اعتیاد شدید و شدید تر شده تا جایی که فرد به یک مصرف‌کننده تریقی مبدل می‌شود.

ترک مصرف شیشه همانطور که هیچ معنای از اول فکر نمی‌کرد که روزی به دام اعتیاد گرفتار شود، هیچ فردی برای اولین بار که شیشه مصرف می‌کند نمی‌خواهد به آن معتاد شود، اما با مصرف آن اعتیاد شکل می‌گیرد.

اعتیاد به شیشه صرفاً جسمانی نیست و این ماده ایجاد وابستگی روانشناختی می‌کند که همین موضوع ترک شیشه را دشوار کرده است. ترک خودسرانه مصرف شیشه می‌تواند مشکلاتی را در پی داشته باشد و باید این کار زیر نظر افراد متخصص و کلینیک‌های درمانی اعتیاد انجام شود. در حال حاضر موثرترین راه برای درمان اعتیاد به شیشه مداومت شناختی رفتاری است. بی‌شک دستان عقبت پرده و سودجویان بازار مصرف مواد مخدر هدفی جز نابودی جامعه؛ نسل جوان و خانوادۀ های آنها و رسیدن به امیال شیطنی خود ندارد. پلیس مبارزه با مواد مخدر تلاش می‌کند در این مسیر هزینه‌های هنگفت مادی و معنوی را متحمل گشته که بیش از ۳۷۰۰ شهید و ۱۱۵۰۰ جانباز نمونه بارز و آشکار این مقابله در این جنگ تمام عیار است.

ذکر این نکته ضروری است که پلیس با همکاری و همفکری مردم که می‌تواند برای تأمین امنیت و سلامت جامعه برنامۀ ریزی نماید و در این مسیر دشوار گام بردارد بنا براین باید دانست که هر گونه همکاری با پلیس مبارزه با مواد مخدر برای از بین بردن مواد مخدر کاری بس بزرگ در راه ساختن جامعه‌ای آرمانی؛ امن و سالم است.

حرف آخر: باید بدانیم؛ که اعتیاد دامی است که همیشه و همه جا در کمین افراد جامعه بخصوص جوانان است. همیشه به یاد داشته باشیم؛ مصرف مواد اعتیاد آور به هرصورت و هر مقدار سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد.

هیچ معنای از اول فکر نمی‌کرد که روزی معتاد می‌شود. این یک اصل مهم است که؛ سیگار دروازه ورود به دام اعتیاد است - همچنین مهارت قاطعیت نه گفتن در برابر پیشنهادات غیر منطقی دوستان ناباب گامی در جهت پیشگیری اعتیاد می‌باشد. لذا به منظور پیشگیری از اعتیاد در جامعه لازم است خانوادۀ ها فرزندان خود را از مضرات و آسیب‌های ناشی از مصرف مواد مخدر آگاه سازند.

## آگهی فروش ویژه واحد های آپارتمانی نیلوفر واقع در شیراز (خیابان فضیلت بلوار باران)

### اداره کل راه و شهر سازی استان فارس

مشخصات واحد های مورد مزایده:

| شماره واحد | طبقه | بلوک | پلاک         | شهر   | کاربری   | مساحت  | بهای پایه هر متر مربع واحد آپارتمانی | میزان سپرده درصد شرکت در مزایده |
|------------|------|------|--------------|-------|----------|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| ۵۲۱        | ۲    | ۵    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | آپارتمان | مفید ۱۰۲/۷۸ متر مربع - انباری ۲/۴۹ متر مربع - تراس ۴/۹۳ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۱۲۴/۲۰۰/۰۰۰ ریال                |
| ۵۲۲        | ۲    | ۵    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | آپارتمان | مفید ۸۱/۹۷ متر مربع - انباری ۲/۱۹ متر مربع - تراس ۵/۹۵ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع  | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۱۰۴/۱۱۰/۰۰۰ ریال                |
| ۵۲۴        | ۲    | ۵    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | آپارتمان | مفید ۸۳/۴۷ متر مربع - انباری ۲/۴۹ متر مربع - تراس ۵/۹۳ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع  | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۱۰۵/۸۶۰/۰۰۰ ریال                |
| ۵۲۵        | ۲    | ۵    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | آپارتمان | مفید ۱۰۲/۰۴ متر مربع - انباری ۲/۱۹ متر مربع - تراس ۴/۶۹ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۱۲۲/۹۲۰/۰۰۰ ریال                |
| ۵۲۱        | ۳    | ۵    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | آپارتمان | مفید ۱۰۲/۷۸ متر مربع - انباری ۲/۴۹ متر مربع - تراس ۴/۹۳ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۱۲۴/۲۰۰/۰۰۰ ریال                |
| ۵۲۲        | ۳    | ۵    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | آپارتمان | مفید ۸۱/۹۷ متر مربع - انباری ۲/۴۹ متر مربع - تراس ۵/۹۵ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع  | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۱۰۴/۴۱۰/۰۰۰ ریال                |
| ۵۲۳        | ۳    | ۵    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | آپارتمان | مفید ۴۸/۳۵ متر مربع - انباری ۲/۱۸ متر مربع - تراس ۸/۱۱ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع  | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۷۲/۶۴۰/۰۰۰ ریال                 |
| ۵۲۴        | ۳    | ۵    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | آپارتمان | مفید ۸۳/۴۷ متر مربع - انباری ۲/۶۲ متر مربع - تراس ۵/۹۳ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع  | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۱۰۵/۹۹۰/۰۰۰ ریال                |
| ۵۲۵        | ۳    | ۵    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | آپارتمان | مفید ۱۰۲/۰۴ متر مربع - انباری ۲/۱۸ متر مربع - تراس ۴/۶۹ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۱۲۲/۹۱۰/۰۰۰ ریال                |
| ۵۲۲        | ۴    | ۵    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | آپارتمان | مفید ۸۱/۹۷ متر مربع - انباری ۲/۱۴ متر مربع - تراس ۵/۹۵ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع  | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۱۰۴/۰۶۰/۰۰۰ ریال                |
| ۱۴۵        | ۴    | ۱    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | مسکونی   | مفید ۱۰۲/۰۴ متر مربع - انباری ۲/۴۲ متر مربع - تراس ۴/۶۹ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۱۲۳/۱۵۰/۰۰۰ ریال                |
| ۱۵۵        | ۵    | ۱    | ۲۰۵۲/۶۵ و ۷۰ | شیراز | آپارتمان | مفید ۱۰۲/۰۴ متر مربع - انباری ۲/۱۹ متر مربع - تراس ۴/۶۹ متر مربع - پارکینگ ۱۴ متر مربع | ۲۰/۰۰۰/۰۰۰                           | ۱۲۲/۹۲۰/۰۰۰ ریال                |

روابط عمومی اداره کل راه و شهر سازی استان فارس