



علل تمایل به مواد مخدر:

افراد به علل زیادی مواد مصرف میکنند که مهمترین آن رسیدن به "احساس بهتر" است. عواملی مانند بدی وضعیت اقتصادی، نزاعهای خانوادگی، عدم سختگیری والدین نسبت به مواد مخدر و مشکلات رفتاری - هیجانی باعث افزایش تمایل به مواد مخدر میباشد.

درمان اعتیاد:

درمان اعتیاد شامل: انتخاب یک روش سمزدایی همراه با درمان جامع روانی، اجتماعی، زیستی، درمان نگهدارنده طولانی مدت و پیگیری درمان است.

توصیههای لازم به بیماران در حال ترک:

★ در دوره ترک: استراحت کافی، تغذیه مناسب همراه با تفریح و شوخ طبعی، خنده، ورزشهای سبک و شاد مانند: شنا، پیادهروی و دوچرخه سواری داشته باشید.

★ تغذیه مناسب (مصرف عسل، موز، شیرینیجات، نوشابههای بدون گاز، گوشت کباب شده) که باعث تقویت شما میشود.

★ رسیدگی به وضعیت ظاهری و آرایش سر و صورت همراه با استفاده از عطرها ملایم که باعث افزایش

هرویین: اثر کوتاه آن: سرخوشی، رهایی از درد،

احساس تندرستی، تهوع، استفراغ، یبوست، خواب آلودگی است. اثر بلند مدت آن: کاهش میلجنسی در مردان، ناتوانایی جنسی در زنان و افزایش ابتلا به ایدز میباشد.



تریاک و شیره سوخته: تغییرات رفتاری یا روانی

سرخوشی و سپس بیتفاوتی، کجخلقی و پرخاشگری، بیقراری یا کندی روانی - حرکتی، کاهش احساس درد، خارش، خشکیدهان، تهوع و استفراغ، احساس سنگینی در دست و پا، انقباض مردمک چشمها، کاهش فشارخون، اختلال در عملکرد شغلی و اجتماعی، افزایش اشتها، افسردگی، توهم و هذیان میباشد.



آمفتامینها: سرخوشی، احساس تندرستی، افزایش

فشارخون و ضربان قلب، تعریق، دندان قروچه، انقباض فکها، تهوع و اضطراب است و در دراز مدت: احساس رخوت و خواب آلودگی، تارشدن دید، آشفتگی ذهنی، از دست دادن حافظه، تکلم بریده بریده و کاهش میل جنسی میباشد.

ماده مخدر چیست؟

نوعی مادهی روانگردان است که روی مغز انسان اثر میگذارد و خلق، فرایندهای رفتاری و تفکر را تغییر میدهد.

انواع مخدرها:

از انواع مواد مخدر، کافئین، حشیش، هروئین، تریاک، شیره، آمفتامینها، مرفین، کدئین، گراس، ماریجوانا، کوکائین، کراک، الکل و غیره را میتوان نام برد.

اثرات مواد مختلف:

الکل: بیقیدی، عدم تعادل، کندی زمان واکنش به محرکهای محیطی، خشونت و تکلم بریده بریده است.



حشیش: اثر کوتاه مدت آن عبارتند از: سرخوشی،

حرافی، خندهی زیاد، عدم تعادل و تمرکز، از دست دادن کنترل، چشمان پفکرده، اضطراب، افزایش اشتها، خشک شدن گلو و دهان و در دراز مدت: ابتلا به بیماری دستگاه تنفس، کاهش توانایی یادگیری و کاهش قدرت حافظه، کاهش انگیزه در مطالعه و کار میباشد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
 معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری



در مورد

اعتیاد

چه میدانید؟

★ با تمرین آرمیدگی عضلانی و مراقبه و خلسه قدرت اراده و اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

★ در صورت بروز هر گونه وسوسه‌ی مصرف مواد مخدر فوراً تابلوی ایست ورود ممنوع را در ذهنتان مجسم کرده و توجه کنید که با ورود مجدد به این جاده جرمه‌ی بسیار سنگینتری را باید پردازید. اگر مدت کوتاهی تحمل کنید، برای همیشه آسوده خواهید بود.

★ توصیه‌های درمانی را دقیقاً رعایت نموده و در صورت بروز هر گونه مشکلی به پزشک معالج و مشاور خود مراجعه کنید.

عوامل موثر در ترک موفق:

- ❁ یاد و ذکر خدا و توکل به خدا که آرامش دهنده دلهاست.
- ❁ انگیزهی قوی.
- ❁ بررسی عوامل زمینه‌ساز فردی و اجتماعی.
- ❁ تقویت اعتماد به نفس و اراده و قاطعیت فردی.
- ❁ انجام فعالیتهای لذت بخش و نشاط‌آور مانند: ورزش، هنر و تفریح.
- ❁ مداخلات اجتماعی، حمایت صحیح از طرف خانواده و دوستان، ایجاد شغل و درآمد.
- ❁ تنظیم خواب و استراحت، سرگرمی و کار به اندازه.
- ❁ تغذیهی خوب، دوش روزانه و رسیدگی به سر و وضع ظاهری.

شادی، نشاط و احساس رضایت شما از خودتان و زندگی خواهد شد.

- ★ استفاده از دوش متناوب گرم و سرد روزانه، که موجب تحریک ترشح مواد کورتنی و افزایش توان مقابله با استرسها و شادی و نشاط شما خواهد شد.
- ★ گوش دادن به موزیک ملایم در محیط آرام خانواده که موجب افزایش آرامش شما میشود.
- ★ در صورت بروز هر گونه مشکل و وسوسه‌های شیطانی به پزشک معالج و مشاور خود مراجعه کنید.
- ★ در دوره‌ی سمزدایی (حدود یک تا دو هفته) بهتر است از مصرف ترش‌جات، ادویه‌جات، ماستترش، هندوانه، خربزه، آلبالو، گیلاس، هلو، زردآلو، شلیل، گوجه‌فرنگی، تمشک، توت‌فرنگی، خیار، کدو، بادمجان و امثال آن خودداری کنید.
- ★ در دوره ترک حتماً فعالیتهای لذت بخش و شادی آور و سرگرم کننده داشته باشید.
- ★ دوره ترک را در محیط گرم و صمیمی خانواده بگذرانید و از رفت و آمد به محیطهای آلوده و معاشرت با افراد معتاد و یا مکانهایی که ممکن است ولع مصرف مواد را در شما زنده کند، خودداری کنید.
- ★ با انگیزهی مثبت و اراده‌ی قوی مراحل ترک را پیگیری کنید و مطمئن باشید کلید درمان در درجهی اول در دستان پرتوان خودتان است.
- ★ با توکل بر خدا و توسل به دعا و نیایش موجب تقویت نیروهای معنوی و افزایش توان جسمی خود شوید.