



اگر خانواده ای دارای یک فرد مصرف کننده مواد باشد، فرزندان و همسر فرد حداقل افرادی هستند که بطور مستقیم از بیماری وی متأثر می شوند، لذا علاوه بر افراد مصرف کننده مواد، طیف گسترده تری از افراد جامعه نیز درگیر این مسئله خواهند بود. وجود فرد مصرف کننده مواد در یک خانواده سبب می شود دیگر اعضای آن خانواده نیز بطور بالقوه یا بالفعل درگیر مشکلات روحی، روانی، احساسی، اقتصادی و... شوند و قسمت اعظمی از نیروی خانواده صرف حل مشکل این فرد می شود که متأسفانه به علت عدم آگاهی خانوادگی و ناشناخته بودن بیماری اعتیاد در اکثر موارد این نیروها به هدر رفته و فرد مصرف کننده مواد پس از مدتی مجدداً لغزش کرده و مصرف خود را شروع می کند، و این ترک های متمادی و مصرف های مجدد، اعتماد به نفس، امنیت، آرامش، محبت و دیگر فاکتورهای لازم برای وجود یک خانواده سالم را تحت تأثیر قرار می دهد و خانواده ها باید بدانند که برای حل این مشکل چه کنند و در مواجهه با فرد مصرف کننده مواد چه گفتار و رفتاری داشته باشند. از این رو در آموزش خانواده ها برای پیشگیری از مصرف مواد لازم است بر موارد زیر تأکید شود:

- مقابله با برخوردهای رایج نامطلوب با فرد مصرف کننده مواد
- درک متقابل خانواده از تغییرات خلقی و عاطفی فرد مصرف کننده مواد
- تلاش انفعالی برای تغییر دادن و متقاعد نمودن فرد مصرف کننده مواد
- مسئولیت خواهی غیرواقع بینانه و واگذار نکردن مسئولیت به فرد بیمار در خانواده
- مراقبت از فرد مصرف کننده مواد و به همان میزان مراقبت از خود
- حل مشکل به تنهایی و ناتوانی در بیان احساسات میان اعضای خانواده
- تغییر نگرش نسبت به طرز برخورد با فرد مصرف کننده مواد
- تغییر نگرش نسبت به مواد، بیماری اعتیاد و روش های درمانی آن
- تغییر نگرش در این راستا که: "اعتیاد یک بیماری خانوادگی است"

نیاز خانواده برای ارائه کمک به خود و فرد مصرف کننده مواد:

- **تلاش در جهت رفع انگ، اعتیاد بیماری قابل درمان اما مزمن است:** خانواده باید بپذیرد که فردی مصرف کننده مواد در منزل دارد، از قضاوت همسایه، فامیل، آشنایان و مواجهه با آنها نترسد و بداند که با یک خانواده عادی و سالم متفاوت است، پس خانواده خود را با خانواده دیگران مقایسه نکند.

- **دسترسی به خدمات درمانی:** مراکز ترک اعتیاد^۱.
- **دسترسی به سیستم های حمایتی:** سیستم های حمایتی عاطفی، اجرایی، مالی و بهداشتی.
- **درمان:** برای رسیدن به بهبود، لازم است خانواده ابتدا شرایط و موقعیت خود را بپذیرد و بعد از پذیرش **رفتارهای ناپهناچار وابسته به مصرف مواد** متوجه خواهید شد زندگی آشفته شما ناشی از تلاش برای تحت کنترل درآوردن آنچه که غیرقابل کنترل است، می باشد.
- باید بتوانید تصور نادرست خود را در مورد توانایی اداره چنین زندگی آشفته ای رها کنید. به تدریج رفتارهای اجباری خود را شناخته و به پرورش و گسترش استقلال و اعتماد به نفس خود پرداخته و احساس توانمندی و ارزشمند بودن را در خودتان تقویت کنید ...
- **چگونگی مراقبت از خود:** این حقیقت را بپذیرید که افراد مصرف کننده مواد از یک بیماری رنج می برند که نمی توانند آن را به تنهایی درمان کنند پس:
 - از سرزنش، اوقات تلخی و بحث کردن جداً اجتناب کنید.
 - خود را از بحران ها دور نگهدارید.
 - چنانچه بحرانی به پا شد، سعی کنید یا سکوت کنید یا از جملاتی همدلانه مثل "شاید حق با تو باشد" استفاده کنید.
 - برای نیازهایتان ارزش قابل شوید.
 - ناامیدی و لغزش ها را رها کرده و پیش بروید. طی کردن این مسیر همیشه آسان نیست اما می تواند مملو از موهبت هایی در زندگی شما و هر کس که دوستش دارید، باشد.
 - یکی از بهترین راه های پیشگیری برای خانواده های دارای فرد مصرف کننده مواد، **برنامه های آموزشی مهارت های زندگی و فرزندپروری** است.

- آموزش های مربوط به **کودکان** شامل موارد زیر است:
- شناخت نقاط قوت و ضعف شخصی و پیدا کردن خود واقعی شان
- شکوفا کردن ارزش های درونی و بها دادن به آنها
- بالا بردن سطح توانایی ها در جهت کم رنگ کردن ضعف ها
- شناخت از خود، **رهایی از احساس قربانی بودن** و پیدایش حق انتخاب
- ایجاد این بینش در فرزندان که مشکل مصرف مواد در والدین مشکل اصلی ما نیست.
- یافتن استعدادهای درونی و بها دادن به آنها
- بالا بردن اعتماد به نفس از طریق بیان احساسات در لحظه های درد، رنج و شادی
- تغییر اساسی در فکر، احساسات، عواطف در رابطه با خود و دیگران



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز بهداشت جنوب
واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد