

المفتاح لخطة فعالة ضد الانتكاس!

وفقا للمعهد الوطني لمتعاطي المخدرات فإن معدل الانتكاس هو ما بين 40 الى 60 في المئة. النسبة المئوية الدقيقة من الصعب تحديد ماهيتها بسبب الطبيعة السرية لمتعاطي المخدرات

المعهد الوطني لمتعاطي المخدرات يقارن علاج إدمان المخدرات أو الكحول بعلاج الأمراض المزمنة. وذلك لأن الإدمان في جوهره هو مرض.

هناك عدد من العناصر الهامة التي تم تضمينها في خطة لمنع الانتكاس وهي هادفة وفعالة

:العوامل الأهم لخطة فعالة للوقاية من الانتكاس

1 التحكم في الرغبة الشديدة والمحفزات

2 نظام دعم قوي يتكون من الأصدقاء والأسرة والمعالجين المختصين

3 الجاهزية التي من شأنها منع الزلة لعدم العودة إلى تعاطي المخدرات

خطة الوقاية من الانتكاس هي أفضل عند العمل مع المتخصصين في أمور الإدمان وصممت ليكون لها التأثير الأمثل والفعالية على المدى الطويل.

:صنع عادات جديدة، ونشاطات وتواصل لإبقائك يقظا ومنتزنا

المفتاح لخطة فعالة ضد الانتكاس هو العزم الراسخ لصنع أنواع من العادات والأنشطة والاتصالات التي من شأنها أن تحل محل تلك العادات والأنشطة التي كانت مرتبطة سابقاً بتعاطي المخدرات.

وبعبارة أخرى، يجب أن يوجد نية الشخص هي البقاء في طريق التعافي وهذا يحتاج إلى تحديد عادات ونشاطات إيجابية جديدة لاستبدال القديمة السلبية والتخلص من الأشياء التي لعبت دورا رئيسيا لحدوث الإدمان مهما كانت

يحتاج الشخص للتفكير طويلا بهذه العادات الجديدة، والأنشطة

. والاتصالات وحرفيًا إدراجها في خطة مكتوبة مصممة لمنع الانتكاس.

ترجمة عطا الله العبد الله

دروس تعلمتها من انتكاستي

حسنًا؛ ها نذا أبدأ من جديد بعد انتكاستي في اليوم الثامن والأربعين، وها هي بعض الأشياء التي تعلمتها من هذا الأمر برمتيه:

دوس كثيرة: (1)

في آخر أسبوعين قبل الانتكاسة توقفت عن التدوين بكثرة كما كنت، وبالتالي بدأت أشعر بالوحدة في الصراع مرة أخرى، وأنا أعتقد أنه بمجرد أن تشعر بالوحدة والعزلة يكون من السهل كثيرًا أن تستسلم، فالعجيب أن البقاء على اتصال بهذا المجتمع يُعطي شعورًا بالتوحد مع الآخرين الذين يواجهون نفس الصراع، ويجعل موضوع الإباحية بأكمله قابلاً للهزيمة، كما أن قراءة المنشورات الأخرى، والحصول على تعليقات إيجابية على منشوراتك، تساعد المرء على البقاء مُحفَظًا مُحفَظًا بتركيزه.

ويمكنك التدوين وكتابة اليوميات بالمنتدى بالموقع هنا [بقسم كتابة اليوميات](#) أو إنشاء مدونة خاصة بك وتشارك فيها الأفكار وحل المشكلات الخاصة بالتعافي مع رفقاء الطريق المحاربين. ، وهاتان الطريقتان تتيحان لك الخصوصية والسرية الكاملة.

اتخذ احتياطات أكثر: (2)

مع محاولتي الأولى للتوقف لم أتخذ أي احتياطات فعليًا، فلم يكن لدي مثلًا أي برمجيات تمنعني من مشاهدة الإباحية، فقط الخاص بي i-pad عادة واحدة قررت أن أتوقف عنها، وهي أخذ الـ معي إلى الحمام، فقد اعتدت أن آخذه معي وأنها تصفحي كاملاً هناك، ولكنني أدركت أن هذه هي الأخرى عادة خطيرة

مواجهةُ الإجهادِ والتوترِ أثناءَ التعافي من الإباحيةِ

لقد كانت الإباحيةُ طريقةً مدمرةً للهروب من الواقع، ولكنّها في النهاية كانت مهرباً بالنسبة لنا؛ فعندما نمرُّ بفتراتٍ صعبةٍ في حياتنا فإننا نحاولُ تجنُّبَ حلِّ المشكلةِ وتفاديها بدلاً من مواجهتها مباشرةً، وما نشعرُ به بعد مشاهدةِ الإباحيةِ يحدُّرنا تقريباً؛ فلا نشعرُ بصدماتِ الحياةِ، وفي نفسِ الوقتِ تحجبُ متعَ الحياةِ السليمةِ عن أعيننا، ولكي نتجنَّبَ الألمَ انغلقنا علي أنفسنا بعيداً عن السعادةِ، ولكنَّ الأمورَ قد تغيَّرتْ الآن؛ فالتعافي يكسرُ حواجزَ العزلةِ والإدمانِ ويمكننا أن نشعرَ بتفاصيلِ الحياةِ الصغيرةِ مرَّةً أُخرى؛ ويعودُ الدفءُ إلي قلوبنا وعقولنا مرَّةً أُخرى، ولكنَّ في بعضِ الأحيان تعودُ هذه المشاعرُ السلبيةُ إلي حياتنا مرَّةً أُخرى شيئاً فشيئاً.

إننا -كمدمنين- ندرُّبُ أنفسنا علي عدمِ التعاملِ مع هذه الأمورِ بسلبيةٍ، فعندما يظهرُ الضغطُ والقلقُ وعدمُ الراحةِ والمللُ في حياتنا فإنَّ ذلك يسبِّبُ التوترَ والذي يعتبرُ أكبرَ محفِّزٍ للمتعافين علي السقوطِ، ولكن كأيِّ شيءٍ في التعافي يمكنُ تحويلُ الأمرِ السلبيِّ إلى تجربةٍ مفيدةٍ، هناك شيئانُ نحتاجُ لمعرفةِهما للاستفادةِ من التوترِ والإجهادِ في حياتنا:

أولاً: من أين يأتي هذا الإجهادُ؟ ومن أيِّ نوعٍ هو؟

ثانياً: كيف نستجيبُ لهذا الإجهادِ؟

لنبدأُ بالأنواعِ المختلفةِ من الإجهادِ:

1- التوترُ الناتجُ عن قلةِ العملِ :

من الممكنِ أن يكونَ هذا النوعُ من أكثرِ أنواعِ التوترِ المنتشرةِ بين مدمني الإباحيةِ، فغالباً عندما تفكِّرُ في التوترِ يأتي في خاطرك أنَّه بسببِ كثرةِ الأشياءِ التي تجري في حياتك، إلا أنَّه غالباً ما يشعرُ الناسُ بالضغطِ نتيجةً لأنهم يعملون أقلَّ من اللازمِ.

فكّر في هذا السيناريو: لديك امتحان قريبًا، ويجب عليك أن تذاكر استعدادًا له، ولكنك بدلًا من ذلك تُشاهد مباراة كرة قدم؛ مما يجعلك تجيب في الامتحانات بشكل سيء وبالتالي يسبّب لك الكثير من الضغط في الامتحانات القادمة، وسوف تقلق من الرسوب في هذا العام ومدى تأثير ذلك على مسيرتك الدراسية.

عندما لا نستطيع تحديد أولوياتنا في الحياة بشكل صحيح ولا نتحمّل مسؤولياتنا؛ فالتقصير في أشياء صغيرة يزيد ويصبح الأمر خارج سيطرتنا، وعندما نحاول التخلص من هذه الأشياء فإنّها تبقى في انتظارنا ويستغرقنا بعض الوقت لكي ننجز بعض المهام أو أن نفعّل بعض الأشياء الصغيرة، وعندما سوف تشعر بأنّ التوتّر يقل، وسوف تشعر بأنّك تستطيع أن تتحكّم في حياتك وبأنّك أصبحت أقوى، فكم نقول لا تهتم بصغائر الأمور.

2- التوتّر الناتج عن كثرة العمل :

قد يقع المحاربون في الفخ؛ لأنّهم يحاولون إصلاح كل شيء في نفس الوقت، والآن نحن متحمسون جدًا للتخلّص من إدمان الإباحية ممّا يجعلنا مستعدين لفعل أي شيء لشغل أوقات فراغنا إلا أنّ ذلك يجلب التوتّر أحيانًا؛ فعلى أن نأخذ الأمور برويّة؛ فالتعامل مع هذه الأمور قد يكون جديدًا بالنسبة لنا.

أنت الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يقرّر ما يجب عليك تغييره في حياتك، ولكن تذكره أنّّه ليس عيبًا أن تُخطئ، كما أنّ تحمّل الكثير من الأمور التي لا تستطيع تحمّلها لن يساعدك ولن يساعد أي شخص آخر.

3- التوتّر المفعل :

الحياة تمضي ولا يوجد ما يُقال كثيرًا في هذا الشأن؛ فيجب أن تتذكّر أنّ التوتّر كله ليس متعلقًا بفعالنا، فأحيانًا يتناول المدمن جميع المشاعر السلبية في وقت واحد مٌضيفًا إليها لومه لنفسه؛ وهذا لن يساعد.

الأمر المهم بخصوص أشكال التوتّر الثلاثة هو كيفية التعامل مع هذا التوتّر! والاستجابة السليمة تعني النمو والتقدّم السليم.

إليك بعض النصائح للتعامل مع التوتر:

- 1- تحدّثْ عنه: إنَّ مناقشة الأمرِ بهدوءٍ مع شخصٍ آخرٍ يُساعدُك على فهمِ الأمرِ، تحدّثْ ولو مع نفسك.
- 2- اضحكْ: هذه ليستْ مُزحةٌ؛ فالضحكُ يُزيدُ إمدادَ جسمِك بالأوكسجين وإفرازِ الأندورفيناتِ المسئولةِ عن السعادةِ.
- 3- تدرِّبْ: نتحدّثُ دومًا عن هذا الأمرِ لأزّـه أمرٌ هامٌّ، فالتدريبُ وممارسةُ الرياضةِ لمدةِ 20:30 دقيقةً يوميًا سوفِ يخفّضُ التوترَ الذي تشعرُ به.
- 4- كنْ واقعيًا: استفدْ من نقاطِ ضعفِك ومراكزِ قوتِك، تجاوزْ الماضيَ وألقِ أخطاءَك خلفَ ظهركِ.
- 5- فكّرْ بإيجابيةٍ: تأقلمْ على السلوكِ الجديدِ بشكلٍ جيّدٍ، لا تفكّرْ أو تذكرْ أشياءً تُحبطُك وتقلِّلُ من عزيمتِك؛ فإنَّ تناولِ الأمورِ من منظورٍ إيجابيٍّ يعتبرُ الجزءَ الحاسمَ في تخلُّصِك من التوترِ وتعزيزِ قواكِ.

مراجعة محمد حسونة

أربعة احتمالات لأسباب الانتكاسة

- إذا انتكس شخص ما فما هي الاحتمالات لأسباب انتكاسته ؟
هناك ثلاثة احتمالات
- 1- للتخلص من الأعراض الانسحابية التي تتبع التوقف .
 - 2- الشعور بالملل ولا يوجد شيء يشعره باللذة والمتعة.
 - 3- مشكلة نفسية أو تعب جسدي ويريد التخفيف من حدتها .
والرابع
 - 4- الأسباب الثلاثة السابقين أو اثنين منهم مجتمعين .

ومن هذا يمكننا تعلم التعامل مع تلك الأسباب حتى لا نستسلم للعودة مرة أخرى لهذا الفخ بإرادتنا

1- الأعراض الانسحابية شيء طبيعي بعد التوقف أشهرها الاكتئاب والصداع والتعب الجسدي والأرق أو كثرة النوم وتختلف حدته من شخص لآخر ومدته أيضا تختلف من شخص إلى آخر ومعرفتك به يجعلك تتقبله وتتفهم وجود تلك الأعراض والصبر عليها حتى تزول واعلم ان كل يوم يمر عليك يقلل من قوتها .

2- اشغل وقتك ابدا بالرجوع للواقع والاستمتاع بالحياة ونشاطاتها الجميلة الصحية في الأول ربما لن تجد المتعة المرجوة لكن مع الوقت ستجدها وستحلو الحياة قرب من ربنا صلي اقرأ قرآن العب رياضة مارس هواية اخرج في رحلة كل أكلة حلوة اجلس مع والدتك ووالدك زر أرحامك ابدا كورس تحبه إلخ

3- تعبان جسديا ببساطة نام وخذ راحتك في النوم واستمتع فالإباحية طالما أطارت من عينيك النوم وإن نمت فنوم مليء بالقلق والقرع ، ولو مشكلة نفسية اجتهد أن تحلها حل عملي وكفاية هروب الإباحية لن تحل مشكلاتك بل ستزيدها فجاهد من أجل حياة كريمة أنت تستحقها

قبل الانتكاسة راجع هذه القائمة

الأمر تزداد سوءا... لست على ما يرام

. قبل الانتكاسة عليك أن تسأل نفسك

هل أنت مرتوي؟

إن لم تكن كذلك قم بشرب كوبا من الماء

هل أكلت شيئا في الثلاث الساعات الماضية؟

إن كان لا، فلتأكل شيئا من البروتين ، وليس فقط كبروهيدرات . بسيطة، ربما مثلا حمص أو مكسرات

هل استحممت البارحة؟

إن لم تفعل... قم وخذ حماماً الآن

هل مارست تمارين إطالة الساقين البارحة؟

لو لم تفعل فقم بذلك الآن ، إذا لم يكن لديك النشاط للذهاب لصالة الألعاب الرياضية قم بجولة من المشي في الحي حتي تشعر بالتحسن ، إذا لم يسمح لك الطقس بذلك فإذهب إلى أحد المتاجر وقم بجولة مشيٍ نشيطٍ بممراته

هل قلت كلمة حسنة إلى أحد البارحة؟

قم بذلك سواء عبر الانترنت أو مباشرة لشخص ما ، كن صادقاً ، عبّر عن مشاعرك تجاه الأشياء الحسنة التي تصدر عن الآخرين

هل عانقت أحدهم؟

قم بذلك ولا تخجل ، عانق أصدقاءك أو حتى الحيوانات المنزلية... لا تقلق فأنت بذلك لست بمتطفل

هل زرت معالجك أو جروب التعافي مؤخراً؟

إن لم تزره قم بذلك وقم بمحادثته/محادثتهم بما تشعر به

هل قمت بأي تغيير في روستتك؟ يتضمن هذا تفويتك أو تغييرك للجرعة المحددة

خذ دواءك في الوقت المحدد ، وانتظر بعض الأيام وإن لم تشعر بتحسن قم بزيارة الطبيب مجدداً

لو كنت بالنهار.. هل ترتدي أفضل ثيابك؟

ارتد ملابسك المفضلة ودعك من ملابسك المنزلية.. ارتد شيئاً مميزاً كقميص جميل

لو كنت ليلاً.. هل أنت متعب وتقاوم النعاس؟

استلق على السرير واشعر بالأمان واغمض عينيك لمدة 15 دقيقة ولا تستعمل هاتفك الذكي مطلقاً ، إن لم تنم انهض . مجدداً ولا تضغط على نفسك

هل تشعر أنك لم تنجز مهامك ؟

قم باتمام عمل بسيط: قم بالرد علي بريدك الإلكتروني أو قم بتشغيل غسالة الأطباق أو جهاز حقيبتك للذهاب لصالة الألعاب الرياضية للمرة المقبلة. أحسنت

هل أجهدت نفسك فكرياً أو بدنياً أو اجتماعياً أو نفسياً؟

هذا قد يترك أثراً لبعض الأيام، قم بالاستراحة واسترخ وحيداً مع

. بعض وسائل الترفيه البسيطة

هل استجملت لبعض الوقت؟

أحيانا تسوء نظرتنا ولا نستطيع حتي التفكير بوضوح وفي بعض الأوقات لا يكون هناك سببا واضحا. خذ عطلة لمدة أسبوع مهما كلفك الأمر وشاهد النتائج

تهانينا لقد قمت بهذه الأشياء المفيدة وستقوم بها حال تعرضك لهذه المواقف مجدداً أنت أقوى مما تظن