

DRUG ADDICTION

WHAT IT FEELS LIKE TO BE
AN ADDICT

د. علاء باقر رحيم المهنا

MRC SI

برنامج علاجات الادمان



برامج علاجات الادمان



أصبح الإدمان من أبرز مشكلات العصر الحديث الذي يعاني منه فئة كبيرة من سكان العالم، ولهذا لا بد من التطرق إلى طرق علاج الإدمان، ومضاعفات عدم علاج الإدمان، وأهم النصائح الهامة



يُعرّف الإدمان بأنه عدم قدرة الفرد على التحكم في فعل شيء ما أو استخدامه لدرجة أنه قد يصبح ضارًا له،

إذ يرتبط الإدمان بشكل شائع بالكحول، والمواد المخدرة، والمقامرة، والتدخين، لكن من الممكن أن يكون الإدمان أيضًا على أي شيء آخر، مثل: العمل، أو الطعام، أو الإنترنت، أو التسوق.

وكأي اضطراب صحي آخر يمكن علاج الإدمان.



على ماذا تعتمد طرق علاج الإدمان؟

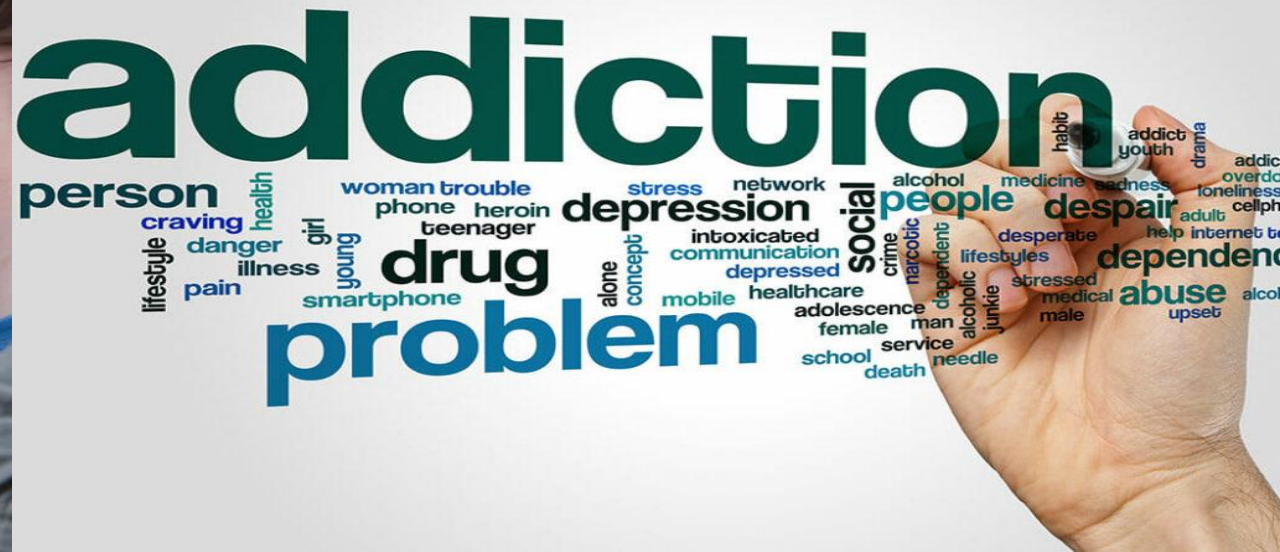
إن جميع أنواع الإدمان قابلة للعلاج لكن علاج الإدمان ليس مقياسًا ثابتًا يناسب الجميع، إذ يتم اتباع خطة علاجية بناءً على احتياج الفرد ويتم إحداث التغيرات بالخطة العلاجية اعتمادًا على الآتي:

١. نوع اضطراب الإدمان.

٢. طول وشدة استخدام المادة المتعاطي عليها.

٣. الحالة الصحية والعقلية للفرد.

٤. قد تتمركز الخطة العلاجية أيضاً على علاج الاضطرابات الصحية الناتجة عن التعاطي، مثل: التهاب الكبد لدى الأشخاص المتعاطين للكحول، ومشكلات الجهاز التنفسي للأشخاص الذين يتعاطون مواد مخدرة عن طريق الاستنشاق.





أبرز طرق علاج الإدمان

فيما يلي أبرز طرق علاج الإدمان التي تتضمنها الخطة العلاجية المتبعة لعلاج الإدمان ومنها الآتي:

(١) برنامج العلاج:

وتشمل الدورات التعليمية و التنقيفية التي تركز على حصول المدمن على العلاج الداعم ومنع الانتكاس ويمكن تحقيق ذلك في جلسات فردية أو جماعية أو أسرية

(٢) المشورة:

- ❖ أخذ استشارة مستشار نفسي بشكل منفرد أو مع الأسرة ،
- ❖ أو من طبيب نفسية تساعده على مقاومة إغراء إدمان المخدرات واستئناف تعاطيها.
- ❖ علاجات السلوك يمكن أن تساعد على إيجاد وسائل للتعامل مع الرغبة الشديدة في استخدام المخدرات، وتقترح استراتيجيات لتجنب ذلك ومنع الانتكاس، وتقديم اقتراحات حول كيفية التعامل مع الانتكاس اذا حدث.
- ❖ تقديم مشورة تنطوي أيضا على الحديث عن عمل المدمن، والمشاكل القانونية، والعلاقات مع العائلة والأصدقاء.
- ❖ أخذ المشورة مع أفراد الأسرة ويساعدهم ذلك على تطوير مهارات اتصال أفضل مع المدمن حتى يكونوا أكثر دعمًا له

٣). العلاج المعرفي السلوكي

يتم اعتماد العلاجات السلوكية ضمن الخطة العلاجية التي تستهدف تغيير طريقة تفكير الفرد، ومعرفة الفرد على أنماطه السلوكية وأفكاره السلبية غير الصحية وتغييرها، وتعليم الفرد كيفية التعرف على المحفزات وتطوير مهارات التأقلم لديه.

ويتم خضوع الفرد لعدد من الجلسات العلاجية مع أخصائي، التي قد تكون الجلسات بطريقة فردية أو جماعية أو حتى عائلية.



٤). برامج إعادة التأهيل

قد تكون هذه البرامج طويلة الأمد للاضطرابات المرتبطة بالمواد المخدرة، إذ تتمحور عادةً على بقاء الجسم خاليًا من أي مخدرات.

إذ يتم توفير المرافق السكنية المرخصة بالكامل لإنشاء برنامج رعاية على مدار ٢٤ ساعة، وتوفير بيئة سكنية آمنة، وتوفير أي تدخلات أو مساعدة طبية ضرورية كمراكز التأهيل الخاصة بالادمان و الاقسام النفسية في المستشفيات.



أولاً: إزالة السموم

عادةً تكون إزالة وتخليص الجسم من المادة المسببة للإدمان هي الخطوة الأولى في علاج الإدمان، وتتم ضمن فريق طبي متخصص للتحكم والتقليل من شدة أعراض الانسحاب الناتجة عن تنظيف الجسم من المواد السامة المصاحبة للإدمان.

و غالباً ما قد تسبب أعراض الانسحاب أعراض جسدية مزعجة إذ يتم السيطرة عليها بالأدوية، أو أجهزة كهربائية صغيرة تتركب خلف الأذن الغرض منها تقليل أعراض الدوار التي تصاحب الأعراض الانسحابية لبعض أنواع المخدرات



ثانياً: برنامج ١٢ خطوة

هو شكل من أشكال العلاج الجماعي الذي يتضمن الاعتراف بالنتائج السلبية للإدمان التي يمكن أن تكون اجتماعية، وصحية، وعاطفية، وجسدية.

يبدأ هذا النوع من العلاج بالقبول، ثم ينتقل للاستسلام، ثم ينتقل في النهاية إلى المشاركة في الاجتماعات ومجموعات المساندة الذاتية.



ثالثا : الأدوية

قد يتم صرف الأدوية لبعض الأشخاص بشكل مستمر عند التعافي من اضطراب معين بجانب العلاجات السلوكية، كما تستخدم الأدوية على المدى الطويل في تقليل الرغبة الشديدة للعودة لاستخدام المخدرات، ومنع الانتكاس أو العودة إلى استخدام المادة بعد التعافي من الإدمان.

لكن غالبًا تصرف الأدوية للتحكم بأعراض الانسحاب، وتختلف الأدوية المستخدمة اعتمادًا على نوع المادة المسببة للإدمان، ومن أبرز هذه الدوية الآتي:

النالتريكسون (Naltrexone).

أكامبروسيت (Acamprosate).

ديسفلام (Disulfiram).

مضادات الاكتئاب والقلق.

أدوية لعلاج الاضطرابات الصحية الأخرى الناتجة عن الإدمان.

منع الانتكاس:

مدمن المخدرات معرض للانتكاس والعودة لاستخدامها مرة أخرى بعد المعالجة، ولتجنب ذلك



مضاعفات عدم علاج الإدمان

قد يؤدي الإدمان الذي يُترك دون علاج إلى عواقب طويلة المدى وقد يسبب الإدمان المهمل مضاعفات صحية خطيرة أو مواقف اجتماعية تهدد الحياة، ومن مضاعفات عدم علاج الإدمان الآتية:

- مضاعفات جسدية، مثل: أمراض القلب، وأضرار العصبية.
- مضاعفات نفسية وعاطفية، مثل: القلق، والتوتر، والاكتئاب.
- مضاعفات اجتماعية، مثل: السجن، والعلاقات المتضررة.
- مضاعفات اقتصادية، مثل: الإفلاس، والديون.



نصائح هامة للأهل لدعم علاج الإدمان

أن تضمين دور العائلة والأقرباء في الخطة العلاجية المتبعة لعلاج الإدمان ذي فعالية كبيرة وخاصةً بعد التعافي وتخطي شوط كبير في برنامج العلاج، إذ هناك مجموعة نصائح هامة للأهل لدعم علاج الإدمان ومنها:



١. تعزيز ثقة الفرد بنفسه.
٢. احترام خصوصية الفرد وتجنب أسلوب الفرض.
٣. الصراحة المطلقة مع الفرد بذكر سلبيات وتأثير الإدمان عليه.
٤. تجنب أسلوب الانتقاد والتذمر.
٥. الصبر والتحلي بسعة الصدر، إذ إنه لا يعد تغير فوري أو ملموس وسريع.
٦. اعتماد أسلوب الحوار والنقاش بدلاً من فرض الرأي.
٧. اعتماد أسلوب تحويل العبارات السلبية إلى إيجابية.
٨. تعزيز دور الفرد نفسه بحل المشكلات.
٩. إشغال الفرد في أي من الأنشطة اللامنهجية، كممارسة الرياضة

علاج الانسحاب:

- أعراض انسحاب المخدرات تختلف باختلاف نوع المخدرات المستخدمة وتشمل الأرق، التقيؤ، التعرق، مشكلات في النوم، الهلوسة، التشنجات، آلام في العظام والعضلات، ارتفاع ضغط الدم واضطراب في معدل ضربات القلب وارتفاع درجة حرارة الجسم، الاكتئاب ومحاولة الانتحار.
- الهدف من علاج الانسحاب (إزالة السموم) هو توقف تناول المخدرات بأمان و بأسرع وقت ممكن، ويشمل ذلك:
 ١. خفض جرعة المخدرات تدريجيًا
 ٢. استبداله بمواد أخرى مؤقتًا يكون له آثار جانبية أقل حدة ، مثل الميثادون أو البوبرينورفين.
 ٣. بالنسبة لبعض الناس قد يكون آمنًا الخضوع لعلاج الانسحاب في العيادات الخارجية، والبعض الآخر قد يتطلب الدخول الى المستشفى.



بروتوكول العلاج المعرفي السلوكي:

١. تجنب الحالات عالية الأخطار مثلاً عدم الذهاب مرة أخرى إلى الحي الذي تم فيه للحصول على المخدرات والابتعاد عن أصدقاء السوء.
٢. الحصول فوراً على مساعدة إذا تم استخدام المخدرات مرة أخرى.
٣. الالتزام بخطة العلاج الخاصة:
قد يبدو وكأن المريض يتعافى وأنه لا يحتاج للحفاظ على اتخاذ خطوات للبقاء خالياً من الإدمان، ولكن لا ينبغي التوقف عن رؤية الطبيب النفسي، والذهاب إلى اجتماعات فريق الدعم الخاص به أو تناول الدواء الموصوف؛ حيث إن الفرصة في البقاء خالياً من الإدمان كبيرة إذا تمت متابعة العلاج بعد الشفاء.



الوقاية من سوء تعاطي المخدرات لدى الأطفال :

١. التواصل :التحدث مع الأطفال حول أخطار تعاطي المخدرات وإساءة استعمالها
٢. الاستماع :الاستماع الجيد عند تحدث الأطفال عن ضغط أصدقائهم عليهم للاستخدام الخاطئ للمخدرات، ودعم جهودهم لمقاومة ذلك
٣. القدوة الحسنة :يجب على الآباء والأمهات أن يتجنبوا إدمان المخدرات والكحول ليكونوا قدوة حسنة لأبنائهم؛ حيث إن الأطفال من الآباء والأمهات الذين يتعاطون المخدرات معرضون بشكل أكبر لخطر الإدمان
٤. تقوية العلاقة :العلاقة القوية المستقرة بين الآباء وبين أطفالهم تقلل من أخطار استخدام الطفل للمخدرات



الوقاية من خطر الإدمان

أفضل وسيلة لمنع الإدمان على المخدرات هي بعدم تناول المخدرات على الإطلاق، واستخدام الحذر عند أخذ أي دواء يسبب الإدمان فقد يصف الطبيب أدوية لتخفيف الألم أو البنزوديازيبين لتخفيف القلق أو الأرق، أو الباربيتورات للتخفيف من التوتر أو التهيج. يصف الأطباء هذه الأدوية بجرعات آمنة ويتم مراقبة استخدامها بحيث لا يحصل المريض على جرعة كبيرة جدًا أو لفترة طويلة جدًا. إذا كان المريض يشعر بحاجة إلى أخذ جرعة أكبر من الجرعة الموصوفة من الدواء، فإنه يجب التحدث مع الطبيب

DRUG ADDICTION



Thank
you!

