

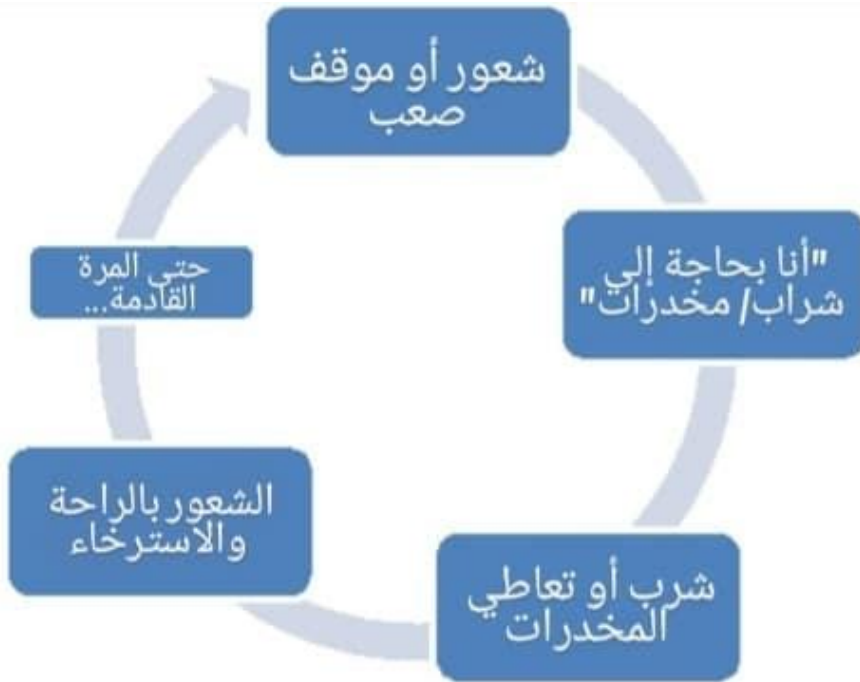
## المساعدة الذاتية في إساءة استخدام المواد والعقاقير

دليل المساعدة الذاتية لإساءة استخدام المواد والعقاقير، باتباع استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy) الفعالة. افهم المشكلة، ثم تعلم كيفية إحداث تغييرات إيجابية.

تشمل "المواد" أي مادة يريد الشخص تقليل استهلاكها والوصول لمرحلة التوقف عن استخدامها، بما في ذلك النيكوتين أو الكافيين على سبيل المثال، بالإضافة إلى الكحول أو المخدرات.

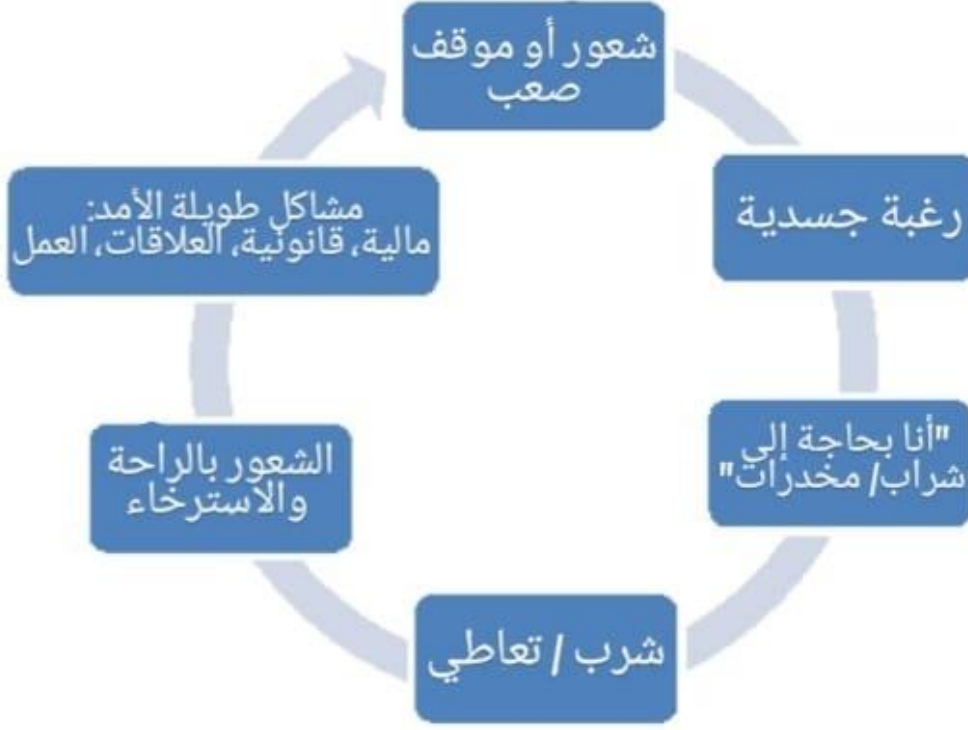


غالبًا ما تبدأ إساءة استخدام المواد والعقاقير (ربما الكحول أو المخدرات) كطريقة للتعامل مع المواقف أو المشاعر الصعبة، وإيجاد أن المادة تساعدك على زيادة الشعور بالتحسن والاسترخاء. في كل مرة يظهر فيها موقف مشابه، تعلم أنها تساعدك، حتى تعتاد على هذه العادة...



بعد فترة من الوقت، عندما تبدأ بالاعتماد على الكحول أو المخدرات أكثر فأكثر لمساعدتك على الشعور بالتحسن، يبدو أن مشاكل أخرى تظهر نتيجةً لذلك. أمور مثل: مشاكل في علاقاتك. عدم القدرة على مواكبة العمل أو الدراسة، أو الوقوع في مشاكل مع الشرطة، أو الوقوع في أزمة مالية حقيقية.

قد تشعر بمزيد من الاكتئاب أو القلق أو الغضب والإحباط. كل هذه الأمور تزداد سوءًا مع استمرارك في الشرب أو تعاطي المخدرات، لذلك أنت تشرب وتتعاطي المزيد من المخدرات لتشعر بالتحسن، وهو ما يؤدي إلى تفاقم المشكلات. حلقة مفرغة حقيقية:



هام - احذر!



يتوجب عليك طلب المساعدة قبل التوقف أو التقليل المفاجئ من شرب أو تعاطي المخدرات – وإنما يجب عليك الحصول على مشورة متخصصة ومناسبة. قد يكون هذا هو طبيبك في المقام الأول. من المحتمل أن يكون التوقف فجأة عن تناول شيء اعتاد جسمك عليه خطرًا، بل إنه يهدد الحياة، أو أنها تكون تجربة غير سارة ومزعجة للغاية، قد تحتاج إلى أدوية بوصفة تساعد على التخلص من السموم (سواءً في المستشفى أو

في المنزل)، أو إلى تقليل تناولك للكحول أو تعاطيك المخدرات تدريجيًا. يمكن أن تساهم معلومات المساعدة الذاتية الموجودة في هذه الصفحة في التغلب على الرغبة الشديدة لديك.

### تحديد المحفزات الخاصة بك

ما هي الأوقات التي تزداد فيها لديك احتمالية تناول الكحول أو تعاطي المخدرات؟ إذا كان بإمكانك رؤية الأنماط، فربما يمكنك فعل شيء حيال تلك المواقف، والقيام بشيء مختلف.

- أماكن معينة؟

- أشخاص معينون؟

- في أي وقت، في أي مكان؟

- ترى أشياء معينة؟

- تسمع أشياء معينة؟

- تفكر في موقف محدد؟

- تشعر بالتوتر، القلق، الغضب، الحزن....؟

- تفكر بطريقة النقد الذاتي؟



ربما يكون فهم المشكلة هو الجزء الأسهل. أهم جزء في حل المشكلة هو تحفيز الذات لدرجة كافية لأن تحدث التغيير. أن يكون لديك دافع ليس فقط للتوقف عن تناول الكحوليات أو تعاطي المخدرات، ولكن أيضًا لإجراء تغييرات من شأنها أن تؤثر بشكل كامل على أسلوب الحياة والصدقات. استخدم هذا النموذج لتقييم إيجابيات وسلبيات إجراء التغييرات الآن:

### إيجابيات وسلبيات التغيير

إيجابيات القيام بالتغيير +	سلبيات القيام بالتغيير -
سلبيات عدم إجراء أي تغيير -	إيجابيات عدم إجراء أي تغيير +

### حدد العوامل التي تساعد على استمرار المشكلة

استخدم مخطط التروس لمساعدتك على تحديد سبب الاستمرار بشرب الكحول أو تعاطي المخدرات. اكتب المشكلة في وسط الترس الكبير في المخطط، ثم اكتب العوامل الأخرى، كالعزلة، ضغوط الحياة، الحالة المزاجية السيئة، العادة، تدني احترام الذات، رغبة في أن أكون كأصدقائي، اعتماد جسدي، إلخ.

بعد ذلك يمكنك إلقاء نظرة على كل عامل في هذا المخطط، ومحاولة إجراء التغييرات فيه. قد تحتاج للمساعدة في تعديل بعض هذه العوامل- لذلك ابحث عن الشخص أو المنظمة الأفضل والأنسب للحصول على هذه المساعدة.

مثال التروس:



### فعل الأشياء بطريقة مختلفة

- اطلب المساعدة - سيديعك الآخرون إذا لاحظوا التزامك بإجراء التغييرات. ابدأ بالعائلة أو الأصدقاء ممن لا يشربون الكحول أو يتعاطون المخدرات، أو ربما طبيبك. بالنسبة لبعض الأشخاص، بالأخص أولئك المقربون منك، قد يستغرق الأمر بعض الوقت إلى حين تصديقهم أنك تعني ذلك هذه المرة - فقد يكونون بحاجة إلى رؤية التزامك حقاً. تحدّث إليهم، وشرح لهم ما تأمل في تحقيقه، واطلب مساعدتهم ودعمهم، ثم تابع ما بدأت من خلال العمل الملتمزم.
- استخدم ورقة نموذج الإيجابيات والسلبيات لزيادة دافعك نحو التغيير.



- حدد أهدافاً لما تأمل في تحقيقه - قد تقرر الإقلاع عن الشرب أو تعاطي المخدرات كلياً، ولكن قد يكون لديك أهداف مختلفة بحسب المواد التي تسيء استخدامها. قد ترغب في القيام بذلك مع شخص قادر على مساعدتك ودعمك.
- حدّد المحفزات الخاصة بك والمواقف المحفزة التي قد تجعلك أكثر عرضة للشرب أو التعاطي.
- مجموعات الدعم - ضع باعتبارك جمع معلومات عن المنظمات ومجموعات الدعم المتواجدة في بيئتك المحليّة-لنفسك وربما لعائلتك.
- حدّد مقدار الشرب أو التعاطي أو الإنفاق على ذلك باستخدام ملف **مذكرة تعاطي المخدرات** لمدة أسبوع واحد:

#### مذكرة تعاطي المخدرات

متى؟ أين؟ ما الذي كان يحدث؟ مع من كنت حينها؟	ماذا شربيت أو تعاطيت؟ كم الكمية؟	الأفكار أو الصور ماذا كان يدور في بالي حينها؟	المشاعر ما هي العواطف أو الشعور الجسدي الذي شعرت به؟	النتائج كيف أثرت علي؟ كيف أثرت على الآخرين؟ كم كلفني ذلك؟ ما الذي ترقّب على ذلك خلال المدى القصير والمدى البعيد؟	بدول، استجابة صحيّة أكثر ما الذي كان على فعله بشكل مختلف؟ ما الذي كان سيساعدني؟

- اشرب 6-8 أكواب من الماء كل يوم.
- ابدأ خطة تمارين صحية - احصل على نصيحة من متخصص مؤهل بشكل مناسب.
- استخدم الدواء بشكل مناسب، ووفقاً لما هو موصوف فقط.
- تجنب المواقف الاجتماعية التي تجعلك أكثر عرضة لإغراء التعاطي والاستسلام للرغبة الشديدة. ضع في اعتبارك التخطيط لحياة اجتماعية جديدة، بحيث تكون الأنشطة والأجواء غير مرتبطة بتعاطي المخدرات.
- مارس هواية جديدة، واحضر اجتماعات مجموعة الدعم، واتصل بالأصدقاء أو العائلة القدامى (الذين لا يشربون أو يتعاطون).
- جرب مشروبات غازية مختلفة لاستخدامها كبديل في تلك الأماكن التي لا يمكنك فيها تجنب التواجد حول الكحوليات.
- تدرب على قول "لا - أنا لا أشرب" أو "لا - أنا لا أتعاطي".
- استخدم مهارات التصور والتخيل لتري وتشعر بأنك ناجح في مواقف مختلفة.
- استخدم مذكرة الرغبة الشديدة، في الأيام والأسابيع الأولى على الأقل.



### مذكرة الرغبة الشديدة

الموقف	الأفكار	المشاعر	شدة الرغبة الشديدة من 0-100%	بديل، فكر أكثر اثراً، واستجابة للتأقلم
ماذا؟ متى؟ أين؟ مع من؟	ما الذي كان يدور في ذهني قبل الشعور بالرغبة الشديدة مباشرة (فكر أو تصوّر)؟ ما هو أسوأ شيء بالنسبة لذلك؟	ما الشعور الذي أحسست به؟ ما الإحساس الذي أشعر به في جسدي؟ أين شعرت به؟		هل يوجد طريقة أخرى لرؤية ذلك؟ ما الذي كان سيفعله شخص آخر؟ ما النصيحة التي كنت سأقدمها لصديق؟ ما أفضل شيء للقيام به؟ ما الذي ساعدني أو سيساعدني أكثر؟

- استخدم الحديث الذاتي الإيجابي.
- دوّن كافة الأسباب التي تجعلك ترغب في أن تكون مقلعاً عن التعاطي، وقم بعمل نسخ لذلك -احمل واحدة معك، ضع الأخريات في أماكن بارزة.
- صرف الانتباه، التأخير، واتخاذ القرار.
- اكتب رسالة لشخص ما وأخبره عن سبب اتخاذك لهذا القرار.
- لا تنس أن تهنيء نفسك عند تغلبك بنجاح على الرغبة الشديدة. يمكنك إعداد نظام مكافأة حتى تتمكن من تدليل أو إهداء نفسك، ابدأ بذلك في كل يوم ناجح، ثم تصبح خلال الأسابيع الناجحة على أن تكون المكافآت أكبر، وهكذا. تأكد من أن المكافآت لا تنطوي على الإغراء للتعاطي! ربما تخرج في نزهة عائلية، أو تشتري لنفسك قرصاً مضغوطاً، أو تستأجر مشغل اسطوانات، أو تحصل على كتاب جيد من المكتبة.

### التفكير بشكل مختلف

- **STOPP!** توقف مؤقتاً، خذ نفساً (تصوّر الإشارة إذا كانت تساعد).

- اسأل نفسك:

- ما الذي أتفاعل معه؟ ما الذي كنت أفكر فيه هنا؟
- هل أحصل على أشياء غير متناسبة؟
- ما هي أهمية هذا حقاً؟ ما مدى أهمية ذلك في غضون 6 أشهر؟
- ما العواقب التي ستترتب على ما اعتدت على فعله؟
- هل أتوقع شيئاً غير واقعي من هذا الشخص أو الموقف؟
- ما هو أسوأ (وأفضل) ما يمكن أن يحدث؟ ما الذي سيحدث على الأرجح؟
- هل هذه حقيقة أم رأي؟
- هل أقوم باستخدام إحدى عادات التفكير غير المفيدة؟



- هل أرى الأشياء من خلال النظارات السوداء المتشائمة؟ هل هناك طريقة أخرى للنظر إليها؟
- ما هو المنظر من الأعلى من الهليكوبتر (Helicopter view) (النظرة الشاملة عن بعد)؟
- ما النصيحة التي سأقدمها لشخص آخر في هذه الحالة؟
- هل أقضي الوقت في اجترار الماضي أو القلق بشأن المستقبل؟ ما الذي يمكنني فعله الآن ومن شأنه أن يساعدني على الشعور بتحسن؟
- هل ما أقوم به هو وضع المزيد من الضغط على نفسي؟ وتحديد توقعات تكاد تكون مستحيلة عن نفسي؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟
- هل أفقر إلى الاستنتاجات حول ما يعنيه هذا الشخص؟ هل أنا أخطئ في قراءة ما بين السطور؟ هل من الممكن أنهم لم يقصدوا ذلك؟



- ماذا أريد أو أحتاج من هذا الشخص أو الموقف؟ ماذا يريدون أو يحتاجون مني؟ هل هناك حل وسط؟
- هل أركز فقط على أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟
- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا؟
- هل أضخم الجوانب الحسنة لدى الآخرين، وأحبط نفسي؟ أم أبالغ في السلبيات وأقل من الإيجابيات؟ كيف يمكن لشخص آخر أن يراها؟ ما هي الصورة الأكبر؟
- الأشياء لا تكون بيضاء تمامًا أو سوداء تمامًا -يوجد ظلال من اللون الرمادي. أين هذا على الطيف؟
- هذا مجرد تذكير بالماضي. حدث ذلك في وقتها، وهذا ما يحدث الآن. على الرغم من أن هذه الذكرى تثير شعوري بالضيق، إلا أنها لا تحدث حقاً مرة أخرى في الوقت الحالي.
- ماذا يقول العقل الحكيم (النظيف) عن هذا؟
- هل هناك طريقة أخرى للتعامل مع هذا؟ ما هو الإجراء الأكثر فائدة وفعالية الذي يجب اتخاذه؟ (بالنسبة لي، للوضع، للشخص الآخر).
- ما الذي أقدّره حقاً في الحياة؟ ما هو المهم حقاً بالنسبة لي؟ هل هو عائلتي وأصدقائي، عملي، مهنتي الأكاديمية، الاستمتاع بالطبيعة، مساعدة الآخرين، تحقيق النجاح في حياتي؟
- ما الذي يحدّد ذلك؟ بأي طريقة؟ هل يساعدني الشرب أو تعاطي المخدرات في خدمة قيمي؟ ماذا سيكون أكثر فائدة؟ في كل مرة تواجه فيها موقفاً صعباً أو رغبة شديدة، اسأل نفسك: "هل سيساعدني هذا في خدمة قيمي؟"

## التعامل مع الرغبة الشديدة:



- **STOPP!** توقف مؤقتاً، خذ نفساً (تصوّر الإشارة).
- استخدم اليقظة (Mindfulness) والأسلوب المختصر بـ **NOW** (Notice :N لاحظ الآن، تركيز اهتمامك)، (Observe :O انتبه وأخبر نفسك أيّاً كان ما تفعله)، (Wise Mind :W العقل الحكيم، أين يجب أن أركز اهتمامي الآن).

- تنفس بيقظة (Breathe Mindfully).

- ذكّر نفسك أنّ الرغبة الشديدة لا تدوم سوى بضع دقائق.

- اشرب كوبًا كبيرًا من الماء، أو الشاي المثلج، أو عصيرًا من الخضار، وتوقف مؤقتًا.

- عندما يكون لديك زلة أو انتكاسة، اكتب ما تشرب أو تتعاطى.

- ركز انتباهك تمامًا على نشاط آخر - نشاط يقظ (Mindful Activity).

- افعل شيئًا مختلفًا (عما تفعله عادةً).

- تقنيات الاسترخاء -جرب الكثير منها وابحث عن واحدة تناسبك.

- **شغل بعض الموسيقى** - غنّ وارقص على ألبانها، أو استمع إليها بانتباه (استخدم الموسيقى التي قد تناسبك لتساعدك على الشعور بالعاطفة التي تريدها - تجنب الأغاني الحزينة إذا كنت مكتئبًا).

- التأمّل أو الصلاة.

- ساعد الآخرين.

- كن مع الآخرين -اتصل بصديق، أو قم بزيارة العائلة.

- تحدث إلى أحدهم.

- تقنيات التأريض (Grounding techniques) - انظر حولك، ماذا ترى،

تسمع، تشم، تشعر؟ احمل شيئًا مريحًا.

- انخرط في هواية أو أي اهتمام آخر - إذا لم يكن لديك شيء، فابحث عنه! ما الذي استمتعت به في الماضي؟ ما الذي فكرت به في بعض الأحيان ولكن لم تنجح في تحقيقه؟

- اكتب أفكارك ومشاعرك -أخرجها من رأسك.

- فقط اتخذ خطوة واحدة في كل مرة -لا تخطط للأمام كثيرًا.

- دلّل نفسك -افعل شيئًا تستمتع به حقًا، أو افعل شيئًا مريحًا.

- الحديث الإيجابي عن النفس - شجع نفسك، قل لنفسك: يمكنني القيام بذلك، أنا قوي وقادر - ابحث عن تأكيد يناسبك (حتى لو كنت لا تصدقه في البداية!). اكتب واحفظ ذلك للأوقات التي تحتاجها فيه.

- افعل شيئًا إبداعيًا - خصّص صندوقًا يحتوي على الأشياء التي تذكرك باستخدام التقنيات التي تساعدك، أو ضع صور على ورق، أو اكتب قائمة وزينها.

- استخدم تصور المكان الآمن (Safe Place Imagery) أو تمارين التخيل الأخرى. إذا كانت لديك ذكريات



جميلة عن الشرب، فاستبدلها بذكريات سلبية -عندما كنت في أسوأ حالاتك وشعرت بالخجل. استخدم التمارين لتصور مستقبلًا إيجابيًا خاليًا من المشروبات أو المخدرات، ورؤية نفسك تفعل الأشياء التي تريد القيام بها.

- مارس بعض التمارين الجسدية - المشي، الركض، ركوب الدراجة، السباحة، الرقص، والغناء!



- قل لنفسك: "هذا سيمر، إنه مؤقت فقط". "لقد مررت بهذا من قبل، يمكنني أن أفعل ذلك الآن". (تستمر الرغبة الشديدة لمدة تصل إلى ٢٠ دقيقة فقط أو نحو ذلك) عندما نمر خلال نفق ونصبح خائفين من الانحصار فيه، فلا داعي للتوقف - علينا فقط الاستمرار من أجل الوصول إلى نهاية النفق. هذا الضوء موجود، و ينتظر!
- ابحث عن طريقة بديلة وأكثر صحة للتعامل مع المحنة.
- إذا حدثت انتكاسة -أخير نفسك أنه لا مشكلة في ذلك، إنها مرة واحدة فقط -لا تفكر في الأمر كثيرًا (ولكن اعرف سبب حدوث ذلك، لتتمكن من العودة إلى خطة المساعدة الذاتية الخاصة بك).

## تعلم تقنيات اليقظة الكاملة (Mindfulness Techniques) للتعامل مع الرغبة الشديدة.

تقنية اليقظة الكاملة "Urge surfing" أو ركوب الرغبة (مارلات ٢٠٠٢) تنصّ على أنه يمكننا "تغذية" الرغبات الشديدة من خلال التفكير فيها، ومحاولة تشتيت الانتباه عنها، ومحاولة تجنب المواقف التي تثيرها. هناك طريقة أخرى. ابدأ بالتنفس الواعي أو اليقظ (Mindful breathing)، ثم الفت انتباهك إلى وجود حكة في الجسم. لاحظ تلك الأحاسيس والأفكار - التي تحت على الخدش - ولا تردّ عليها. في كل مرة، لاحظ تلك الأحاسيس والأفكار، و الفت انتباهك مرة أخرى إلى تنفسك. ستزداد أفكارك، والرغبة ستزداد في البداية. فقط استمر في لفت انتباهك إلى أنفاسك. ستلاحظ أن الرغبة (في الخدش) تتلاشى، ثم تخفي في النهاية. التمرّن على هذه التقنية، يمكّننا من استخدامها في التعامل مع الرغبة الشديدة بنفس الطريقة تمامًا.

بمجرد أن تتوقف عن الشرب أو التعاطي، يمكنك البدء في معالجة المشكلات:

- الإجهاد أو التوتر.
- مشكلات النوم.
- القلق.
- الكآبة.
- الغضب.
- تدني احترام الذات.
- فقدان الشهية (Anorexia).
- الشره المرضي والشره عند الأكل.
- ثنائي القطب.
- الأصوات والأوهام.
- الآلام المزمنة والتعب المزمن.

تحدث إلى شخص ما عن الصعوبات الأخرى في:

- العمل.

- العلاقات.

- التمويل.

- السكن.

- القانون.

تحدث إلى الشخص الذي يعمل في الرعاية الصحيّة وتتعامل معه للحصول على مصادر الدعم المناسبة. سيتمكن مكتب نصح وإرشاد المواطنين المحلي الخاص بك من تقديم النصح لك مباشرة، أو تزويدك بمعلومات حول الوكالات الأخرى التي يمكنها تقديم المساعدة.