

۵ اشتباه مهلك كه مسير بهبودی را مسدود می کند

مقدمه

خانواده اولین پناهگاه هر انسانی است، اما در مواجهه با بیماری اعتیاد، گاهی همین پناهگاه ناخواسته به فضایی برای فرار بیمار تبدیل می شود. شناخت این رفتارهای مخرب، اولین قدم برای "یاری گر" بودن است، نه "مانع" بودن. ما در مرکز مهر میناب، هر روز با بیمارانی مواجه می شویم که به دلیل رفتارهای اشتباه خانگی، انگیزه درمان را از دست داده اند.

اشتباه اول: سرزنش، تحقیر و سرکوفت زدن بیمار مبتلا به اعتیاد، خودش بیش از هر کسی از وضعیتش شرمنده است. وقتی شما مدام شکست های گذشته، پول های از دست رفته و آبروی ریخته شده را به رخ او می کشید، او برای فرار از این فشار روانی و حس حقارت، دوباره به مصرف مواد پناه می برد.

- راهکار: به جای حمله به "شخصیت" او، به "بیماری" او حمله کنید.

اشتباه دوم: حمایت های افراطی و "ناجی گری" بسیاری از خانواده ها با پرداخت بدهی های ساقی، مخفی کاری در برابر فامیل و فراهم کردن تمام امکانات رفاهی برای فرد معتاد، عملاً عواقب اعتیاد را از او دور می کنند. وقتی فرد با سختی و پیامد مصرفش روبرو نشود، دلیلی برای ترک کردن نمی بیند.

- راهکار: اجازه دهید فرد با پیامد رفتارهای خود روبرو شود تا نیاز به تغییر را حس کند.

اشتباه سوم: پلیس بازی و کنترلگری دائمی بیش از حد چک کردن جیب ها، گوش دادن به تماس ها و تعقیب کردن فرد، اعتماد را به طور کامل از بین می برد. این رفتار باعث می شود فرد به یک "دروغگوی حرفه ای" تبدیل شود و برای ثابت کردن استقلال خود، بیشتر به سمت مصرف مخفیانه برود.

- راهکار: نظارت باید هوشمندانه، نامحسوس و تحت نظر مشاور باشد.

اشتباه چهارم: مقایسه کردن با دیگران جملاتی مثل «پسر فلان کس با اراده خودش ترک کرد، تو چرا نمی توانی؟» سمی ترین جملات هستند. ساختار مغز و ژنتیک هر فرد متفاوت است. مقایسه، خشم درونی بیمار را شعله ور می کند.

- راهکار: مسير بهبودی هر فرد منحصر به فرد است؛ او را فقط با گذشته خودش مقایسه کنید.



اشتباه پنجم: توقع معجزه یک شبه و قطع زود هنگام درمان بسیاری از خانواده‌ها فکر می‌کنند به محض اینکه جسم فرد پاک شد، همه چیز تمام شده است. اعتیاد یک بیماری مزمن و عودکننده است. قطع جلسات مشاوره یا خروج زود هنگام از کمپ به اصرار خانواده، بزرگترین ضربه به ماندگاری درمان است.

- راهکار: صبور باشید و اجازه دهید پروسه روانی درمان زیر نظر متخصصین مرکز مهر تکمیل شود.

خانواده عزیز، شما به تنهایی نمی‌توانید این بار سنگین را به مقصد برسانید. تغییر رفتار شما به اندازه داروهای بیمار اهمیت دارد. ما در کنار شما هستیم تا این مسیر را علمی و اصولی طی کنید.

مرکز ترک اعتیاد مهر میناب همراه شما در مسیر بازگشت به زندگی پاک

مشاوره تخصصی و محرمانه : ۰۹۱۹۶۹۶۹۲۲۳ آدرس سایت www.tarketiadmehr.ir :