

### صیانت از پاکی؛ راهنمای جامع پیشگیری از لغزش (ویژه خانواده و بهبودیافتگان)

پاکی، یک اتفاق نیست؛ یک سبک زندگی است. خروج از مرکز مهر میناب به معنای پایان درمان نیست، بلکه شروع مرحله «صیانت» است. باید بپذیریم که وسوسه یک فرآیند طبیعی در مغز است، اما لغزش قابل پیشگیری است. لغزش پیش از آنکه با مصرف دوباره مواد شروع شود، در ذهن و رفتار فرد آغاز می‌شود.

#### شناسایی محرک‌ها (مثل مین‌روبی زندگی)

مغز فرد بهبودیافته نسبت به محرک‌ها بسیار حساس است. برای پیشگیری، باید این "مین‌ها" را شناسایی و خنثی کنید:

1. محرک‌های محیطی: عبور از کوچه‌ای که محل خرید بوده، یا دیدن ابزار مصرف حتی در فیلم.
2. محرک‌های انسانی: ارتباط با دوستان مصرف‌کننده (رفیق‌بازی یعنی بازی با آتش).
3. محرک‌های درونی (H.A.L.T): چهار وضعیت خطرناک که فرد را مستعد لغزش می‌کند:

○ Hungry (گرسنگی شدید)

○ Angry (عصبانیت)

○ Lonely (تنهایی و انزوا)

○ Tired (خستگی مفرط)

#### قانون ۹۰ روز طلایی و تغییر سبک زندگی

**۹۰ روز اول پس از ترک، بیشترین آمار لغزش را دارد.** در این مدت رعایت این موارد الزامی است:

- تغییر شماره تلفن: اولین اقدام، قطع تمام راه‌های ارتباطی با دنیای گذشته است.
- برنامه‌ریزی ساعت به ساعت: بیکاری، بزرگترین دشمن پاکی است. زمان‌های خالی باید با ورزش، مطالعه یا کار پر شود.



- حضور در جلسات بهبودی: شرکت در جلسات گروه‌های همتا (NA) یا جلسات پیگیری مرکز مهر، اکسیژن زندگی جدید شماست.

---

#### نقش حیاتی خانواده (حمایت یا اهرم فشار؟)

خانواده‌ها باید بدانند که اعتماد یک‌شبه بازنمی‌گردد، اما نباید با رفتار خود فرد را به سمت مواد هل بدهند:

- پلیس‌بازی ممنوع: بازجویی مداوم و چک کردن چشم‌ها، عزت‌نفس فرد را تخریب می‌کند.
- صبور باشید: نوسانات خلقی در ماه‌های اول طبیعی است.
- محیط آرام: از تنش‌ها و دعواهای خانگی به شدت پرهیز کنید؛ ذهن بهبودی‌یافته تحمل استرس‌های شدید را ندارد.

---

#### پروتکل اضطراری (اگر وسوسه آمد چه کنیم؟)

وسوسه معمولاً مانند یک موج است؛ اوج می‌گیرد و پس از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه فروکش می‌کند. در این لحظات:

1. قانون توقف: محل را فوراً ترک کنید.
2. تماس طلایی: بلافاصله با راهنما یا مشاور مرکز مهر تماس بگیرید.
3. تکنیک تصویرسازی: به جای فکر کردن به لذت لحظه‌ای مصرف، به «فردای پس از لغزش»، پشیمانی و بازگشت به روز اول فکر کنید.

---

پاکی شما، ارزشمندترین دارایی شماست. ما در مرکز مهر میناب، پس از ترخیص هم شما را تنها نمی‌گذاریم. جلسات مداوم پیگیری و مشاوره خانواده، تضمین‌کننده این مسیر است.

مرکز بازپروری و ترک اعتیاد مهر میناب همیشه یک تماس با ما فاصله دارید: ۰۹۱۹۶۹۶۹۲۲۳ «ما برای ماندن در مسیر پاکی، در کنار شما ایستاده‌ایم».