

المدمن المتعافي

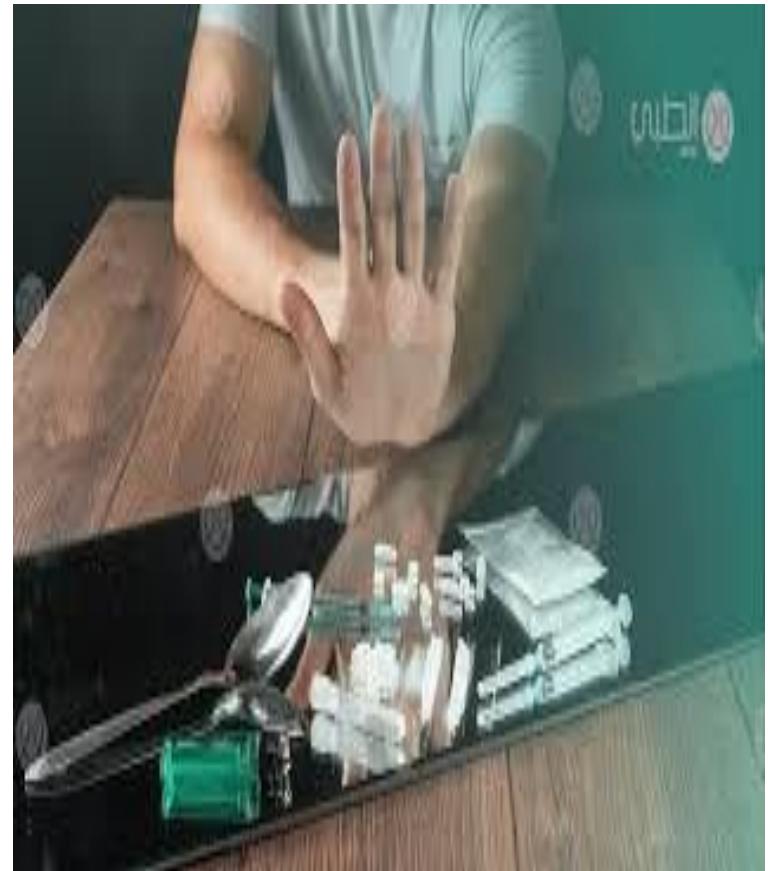
خطوات نحو حياة صحية جديدة



ام د نور رؤوف الحسني
دكتوراه صيدلية سريرية/ لندن

أهداف المحاضرة

- التعرف على مفهوم المدمن المتعافي.
- فهم مراحل التعافي.
- التعرف على تحديات الانهكاس.
- التعرف على دور الرعاية اللاحقة والدعم المجتمعي.



ما هو الإدمان؟



- الإدمان هو اعتماد جسدي ونفسي على مادة تؤثر في الدماغ والسلوك، و يؤدي إلى مشاكل صحية واجتماعية خطيرة.

من هو المدمن المتعافي؟



- شخص توقف عن تعاطي المواد المخدرة ويعمل على بناء حياة صحية جديدة من خلال برامج علاجية ودعم نفسي.

لماذا التعافي عملية مستمرة؟

كيفية التعامل مع المدمن
المتعافي بعد التعافي



التخلص من وقت
الفراغ
الزامه باستكمال
خطة العلاج
والتأهيل
توفير الدعم
الكافي له
وتشجيعه على
الدستمرار

- التعافي ليس
حدثاً لحظياً بل
مسار طويل
يتطلب التزاماً
ودعمًا ومتابعة.

(1) مراحل عملية التعافي



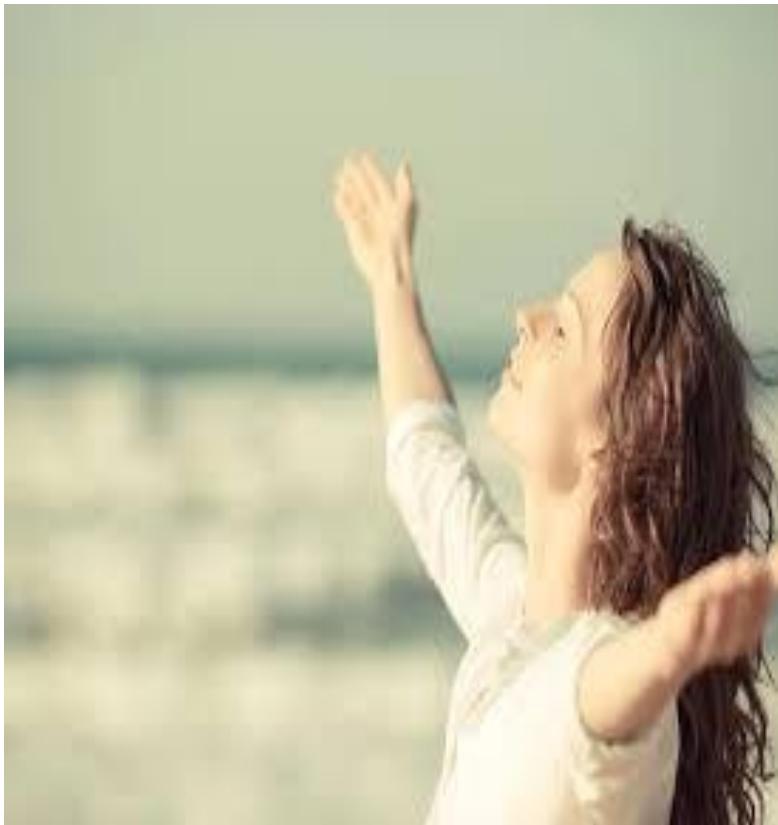
- مرحلة ما قبل التفكير : لم يبدأ الشخص التفكير بالتغيير بعد.
- مرحلة التأمل : يبدأ التفكير في التغيير.

(2) مراحل عملية التعافي



- مرحلة الإعداد والتحضير: وضع خطة للتغيير.
- مرحلة التنفيذ: البدء الفعلي بوقف التعاطي والتزام العلاج.

(3) مراحل عملية التعافي



- مرحلة السعي للاستمرار : التكيف مع الحياة الجديدة.
- مرحلة الوقاية من الانكماش : متابعة الرعاية والالتزام بالخطبة.

التعامل مع الضغوط



- -تعلم مهارات إدارة الضغوط.
- -ممارسة التأمل أو الرياضة.
- -الدعم النفسي المستمر.

الدعم من الأسرة والأصدقاء



- التحدث بصراحة عن التحديات.
- الحصول على دعم عاطفي ومساعدة عملية.
- بيئة خالية من المخدرات.

الوعي بالمحفزات و تحذيرها



- تحديد المواقف والأشخاص المحفزين للتعاطي.
- وضع خطط مسبقة للتعامل مع المحفزات.



مواجهة الرغبة الشديدة



- -تقنيات تشتيت الانتباه.
- -التحدث مع داعم موثوق.
- -تذكر أسباب التغيير.

(1) أسباب الانتحار

- -أعراض الانسحاب بعد التوقف.
- -عدم معالجة الأسباب النفسية الأصلية.



أسباب انتحار المدمن وعلاجهما

(2) أسباب الانتحار



- البقاء في بيوت محفزة.
- الشعور بالملل والعزلة.
- غياب الرعاية النفسية المستمرة.

ما العمل عند حدوث انتكاس؟



- عدم الاستسلام للشعور بالفشل، العودة فوراً للخطة العلاجية والدعم النفسي.

(1) أهمية الرعاية اللاحقة



- متابعة العلاج الفردي أو الجماعي.
- المراجعات الطبية والنفسية الدورية.

(2) أهمية الرعاية اللاحقة



- خطة واضحة بعد الخروج من العلاج.
- فريق متعدد التخصصات لدعم المتعافي.

(١) خطة عملية للمتعافي

تعزيز الصحة النفسية بعد الصدمة



- خطوات يومية صغيرة نحو أهداف واضحة.
- الحفاظ على الروتين الصحي.
- تكوين شبكة دعم موثوقة.
- تحديد المحفزات الشخصية وتجنبها.

بناء حياة جديدة



- ممارسة الهوايات والأنشطة البديلة.
- التعليم والعمل.
- بناء علاقات صحية.

أهمية الصحة النفسية

كيفية علاج القلق النفسي بدون أدوية؟



- معالجة القلق والاكتئاب والصدمات النفسية لزيادة فرص الاستمرار في التعافي.

دور المجتمع



- المؤسسات الصحية والتعليمية.
- حملات التوعية.
- وسائل الإعلام.



رسائل إيجابية للمتعافي

التعافي ممكن رغم التحديات، والانتكاس ليس فشلاً نهائياً.



المصادر والمراجع

1. <https://harborlondon.com/ar/...>
2. National Institute on Drug Abuse.
3. WHO – Substance abuse.
4. SAMHSA Recovery Support.

شكراً لحسن استماعكم

