

# المدمن المتعافي

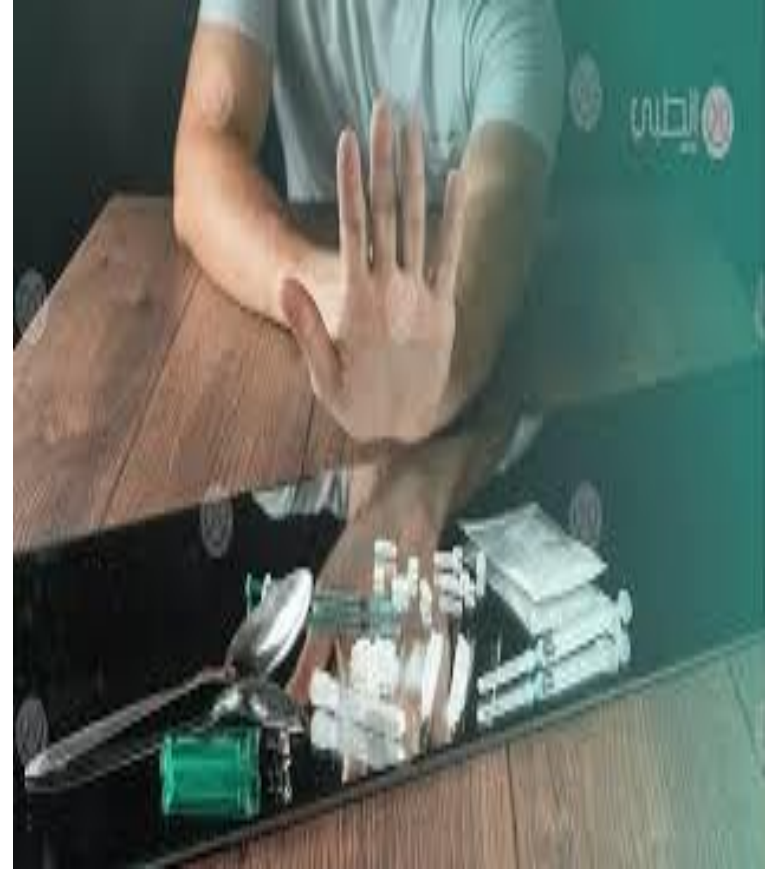
## خطوات نحو حياة صحية جديدة



ام د نور رؤوف الحسني  
دكتوراه صيدله سريرية/ لندن

# أهداف المحاضرة

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



# ما هو الإدمان؟

- الإدمان هو اعتماد جسدي ونفسي على مادة تؤثر في الدماغ والسلوك، ويؤدي 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



- التعافي ليس حدثًا لحظيًا بل مسار طويل يتطلب التزامًا ودعمًا ومتابعة.

# (1) مراحل عملية التعافي



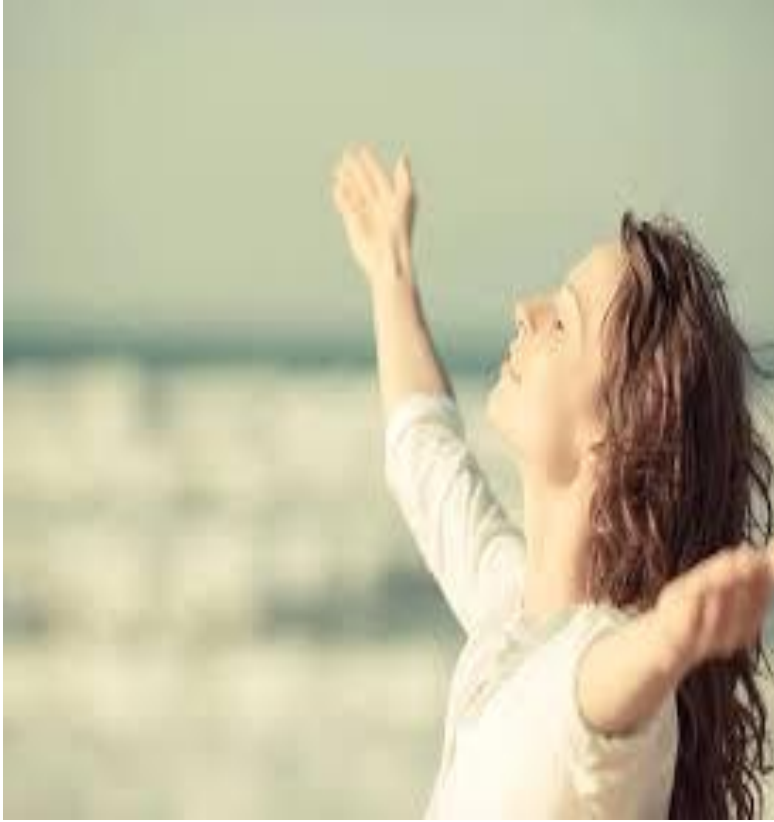
- مرحلة ما قبل التفكير: لم يبدأ الشخص التفكير بالتغيير بعد.
- مرحلة التأمل: يبدأ التفكير في التغيير.

## (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 الانتكاس : متابعة الرعاية والالتزام بالخطّة.



# 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 : تحدينا



- 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 الانتكاس

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



## (2) أسباب الانتكاس



- -البقاء في بيئات محفّزة.
- -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.

# (1) خطة عملية للمتعافي

## تعزيز الصحة النفسية بعد الصدمة



الاعتراف بالمشاعر  
وعدم إنكارها



طلب الدعم النفسي  
والاجتماعي



عادة تنظيم الحياة  
اليومية الروتين



التعبير الابداعي  
عن الالم (كتابة،  
رسم)

- -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

- 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 إستماعكم

