

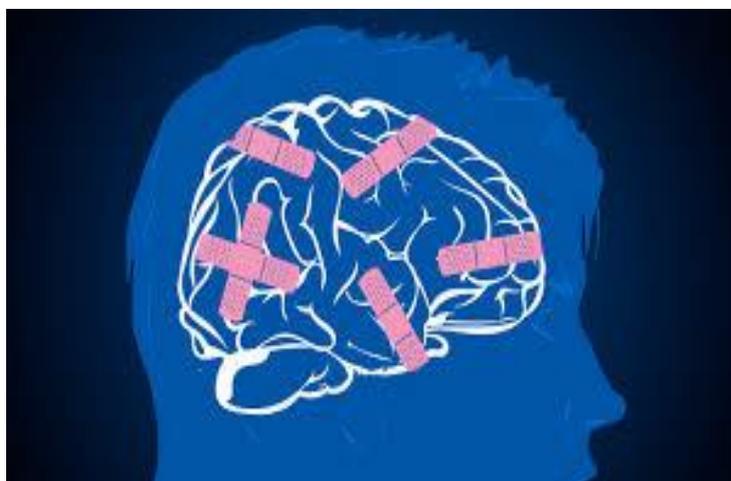
کاهش آسیب های ناشی از اعتیاد از طریق درمان های روانشناختی در بیماران مبتلا در بخش های بستری



اهمیت سلامت روان و تاثیر جدی آن بر گروه های مختلف جامعه از لحاظ سلامت جسمی، اجتماعی و معنوی انکار ناپذیر است.

از چالش های مهم نظام سلامت روان در حوزه کاهش آسیب های ناشی از اعتیاد از طریق درمان های روان شناختی و آموزش مهارت های زندگی می باشد.

و از آن جایی که بخش بزرگی از منابع سلامت روان بر درمان های بیمارستانی متمرکز است شناسایی بیماران درگیر و کمک به ترک و کاهش علائم ترک از طریق روان درمانی، مشاوره های گروهی و فردی و برگزاری دوره های آموزشی جهت پیشگیری از اعتیاد در گروه های بیمارستانی مهم تلقی می شود .



درمان های شناختی تاثیر زیادی بر ارتقاء سلامت روان افراد دارای سوء مصرف مواد دارد و از این جهت که مصرف مواد مخدر می تواند باعث اختلالات خلقی ، افسردگی ، اضطراب و ... شود و برعکس ، اهمیت این درمان های شناختی-رفتاری در پیشگیری و کمک به ترک دو چندان می شود.



گاهی افرادی که انسان های ظریف ، زودرنج و حساس و آزرده هستند به صورت منطقی با رویداد های مختلف زندگی برخورد نمی کنند و به اشتباه اعتیاد را به عنوان درمانی برای کاهش استرس و اضطراب ناشی از فشارهای روانی انتخاب می کنند.

از علل ابتلا به اعتیاد می تواند پیشینه ی روانی نامناسب افراد،عدم اعتماد به نفس،بی توجهی همراهمان باشد.

همچنین نابرابری های اقتصادی ، بیکاری،فقر، در دسترس بودن ، معاشرت با دوستان ناباب ، عدم شناخت در مورد کاهش استرس و اضطراب با روش های روانشناختی ، مصرف داروهای خواب آور بدون تجویز روانپزشک و به مقدار زیاد و خودتجویزگری و علل شخصی و شخصیتی می تواند زمینه ساز اعتیاد باشد .



انواع مواد مخدر مصرفی به صورت رایج :

_مواد کندکننده ها یا آرامبخش ها که کاهش دهنده سرعت فعالیت مغز و اعصاب و در نتیجه آرامش و افت رفتاری می باشد مانند آلپرازولام و ...

_مواد محرک یا تحریک کننده ها که باعث افزایش و سرعت سیستم عصبی مرکزی می شوند مانند آمفتامین ها ، کوکائین و کراک

_مواد توهم زا و روان گردان ها مانند قرص های LSD و

_مواد مخدر و افیونی مانند تریاک و الکل و متادون

_کانابیس ها مانند گیاهانی که از شاهدانه به دست می آید و اصطلاحاتی مانند گل و حشیش و ... دارد

_ مواد استنشاقی



بروز انواع بیماری ها و اختلالات روانی ،اضطراب ضعف اراده ،بی قراری و همچنین عوارض جسمی ،اجتماعی ، خانوادگی و اقتصادی از عوارض سوء مصرف مواد است و ضررهای احتمالی دیگر را به بار می آورد.

اقدامات لازم جهت کاهش اینگونه آسیب ها:

_شناسایی و ارجاع به روانپزشک جهت درمان های دارویی

روان درمانی جت ایجاد شوق و انگیزه و درنظر گرفتن پاداش _برگزاری جلسات گروه درمانی

_خانواده درمانی

_انجام انواع تست های روانشناسی جهت پیشگیری

از جمله اقدامات لازم برای کمک به بیماران مبتلا در این خصوص می باشد .

آموزش های مهارت های زندگی و مهارت های میان فردی و آموزش راهبردهای مقابله ای جهت کنترل اضطراب و استرس و جایگزین کردن افکار مزاحم،منفی و مخرب با باورها و افکار مثبت و سالم از جمله درمان های روانشناختی برای پیشگیری و درمان این گونه افراد می باشد.

همچنین ترکیب درمان های شناختی و دارودرمانی گاهی برای ترک بهترین گزینه است و از این جهت مراجعه به روانپزشک و روانشناس به طور هم زمان برای این بیماران پیشنهاد می شود .

دکتر حمیرا پورجوپاری

روانشناس بالینی