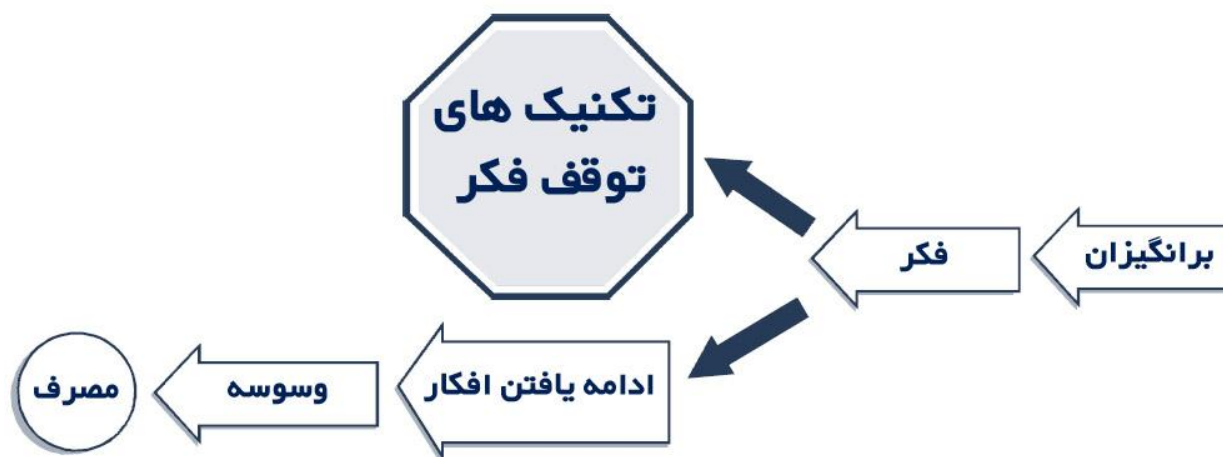




برای شروع بهبودی لازم است چرخه **برانگیزان - فکر - وسوسه - مصرف** شکسته شود. تکنیک های توقف فکر وسیله ای مناسب برای شکستن و متوقف کردن این چرخه است.



این فرآیند بصورت اتوماتیک و غیرقابل کنترل انجام نمی شود. شما می توانید انتخاب کنید که به فکر کردن درباره مصرف مواد ادامه دهید (و به سمت عود پیش بروید) یا افکارتان را درباره مصرف مواد متوقف کنید.

تکنیک های توقف فکر

تکنیک های زیر را امتحان کنید و تکنیکی را که فکر می کنید به درد شما می خورد، بکار بگیرید.

تصویرسازی ذهنی: صحنه ای را در ذهنتان تجسم کنید که کلید افکارتان را خاموش می کند. برای مثال، تصویر یک کلید برق را در ذهنتان مجسم کنید که با خاموش کردن آن، فکر مصرف هم در ذهنتان خاموش می شود. یا می توانید اینگونه تصور کنید: در محیطی قرار گرفته اید که افکارتان در اطراف شما در حال حرکت هستند و شما بدون توجه به آنها در حال نگاه کردن به یک تصویر بر روی دیوار هستید.





نیشگون گرفتن (ایجاد درد): یک کش لاستیکی را به مچ دستتان ببندید. به محض اینکه متوجه شدید که فکر مصرف مواد به سراغتان آمده است کش لاستیکی را کشیده و رها می کنید و به افکارتان بگویید: **نه!** و همزمان به موضوع دیگری فکر کنید. برای اینکار سعی کنید همیشه موضوعات قشنگ و با مفهومی بصورت آماده در ذهن داشته باشید. تا هر وقت خواستید بتوانید به آنها فکر کنید.



آرام سازی (Relaxation): احساس خالی بودن، سنگین بودن و درد معده منجر به وسوسه و هوس می شود. در اغلب موارد این احساس با تنفس عمیق (پر کردن ریه ها از هوا و بیرون دادن آن به آرامی) برطرف می شود. اینکار را سه مرتبه انجام دهید. شما باید احساس کنید که سفتی و سختی از بدنتان خارج می شود و آرام می شوید. هر وقت احساس های ناخوشایند دوباره به سراغتان آمدند، این کار را تکرار کنید.

تلفن زدن: صحبت کردن با شخص دیگر در حقیقت دروازه ای برای خروج احساسات ناخوشایند شما باز می کند. همیشه شماره تلفن مشاور یا شخصی را که در این مورد می تواند به شما کمک کند، همراه داشته باشید تا هر وقت نیاز داشتید بتوانید با او تماس بگیرید.

وقتی به افکارتان اجازه می دهید به هوس تبدیل شوند

در حقیقت تصمیم گرفته اید که معتاد بمانید!