



برانگیزان ها؛ افراد، مکان ها، اشیاء، احساس ها و زمان هایی هستند که منجر به ایجاد وسوسه و هوس مصرف مواد در شما می شوند. برای مثال اگر هر شب جمعه شخصی چکی را نقد کرده، با دوستانش بیرون رفته و مواد محرک مصرف کرده است، برای چنین شخصی هر یک از موارد زیر می تواند یک برانگیزان باشد:

- شب جمعه
- تعطیلی آخر هفته
- پول
- دوستانی که مواد مصرف می کنند
- ویلا یا خانه ای که در آن مواد مصرف کرده اند

مغز شما برانگیزان ها را با مصرف مواد ارتباط می دهد. در نتیجه یک برانگیزان می تواند شما را به سمت مصرف مواد ببرد. پس فرآیند ایجاد هوس و وسوسه مصرف مواد به این صورت است:

برانگیزان ⇨ فکر مصرف مواد ⇨ وسوسه و هوس مصرف مواد ⇨ مصرف مواد

متوقف کردن این فرآیند یکی از قسمت های مهم درمان است. بهترین راه برای متوقف کردن این فرآیند می تواند انجام کارهای زیر باشد:

۱. برانگیزان ها را شناسایی و مشخص کنید.
۲. تا جایی که می توانید از روبرو شدن با برانگیزان ها جلوگیری کنید (به عنوان مثال، مقدار زیادی پول با خود برندارید).
۳. می توانید به شیوه ای متفاوت از گذشته از پس برانگیزان ها بر بیایید (به عنوان مثال، ورزش و شرکت در جلسات NA در شب های جمعه).

بیاد داشته باشید که حتی اگر تصمیم قطعی برای قطع مصرف مواد گرفته باشید و در این مورد کاملاً به خود اطمینان داشته باشید برانگیزان ها بر روی مغز شما اثر می گذارند و باعث ایجاد وسوسه و هوس مصرف مواد می گردند. شما باید رفتارتان را طوری تغییر دهید که از برانگیزان های احتمالی دور بمانید، این دقیقاً به معنای تصمیم قطعی شما برای قطع مصرف مواد است.

تعدادی از برانگیزان های قوی را که منجر به ایجاد وسوسه مصرف مواد در شما می شوند، نام ببرید.

برانگیزان هایی را نام ببرید که ممکن است در آینده ای نزدیک برای شما مشکل ایجاد کنند؟
