



توجیه عود

شما تصمیم به قطع مصرف مواد گرفته اید و در تصمیم خود کاملاً جدی هستید، در مسیر قطع مصرف مواد مواقعی پیش می آید که مغز براساس فرآیندی که به آن توجیه عود (بازگشت به سمت مواد) می گویند به شما اجازه مصرف مواد را می دهد. فکر مصرف مواد، قسمت منطقی و عقلانی مغز شما را در مقابل قسمت معتاد و احساسی مغز تان قرار می دهد. و شما احساس می کنید افکار تان با هم درگیر شده اند. شما برای پاک ماندن باید از پس هزاران دلیل برآیید. ذهن شما بدنبال بهانه ای برای مصرف دوباره مواد می گردد. شما هم بدنبال استدلالی هستید تا بتوانید بازگشت خود را به سمت مصرف مواد توجیه کنید (توجیه عود). این درگیری درونی، قسمتی از سری وقایعی است که منجر به مصرف مواد می گردند. چند بار در گذشته قسمت احساسی و معتاد مغز شما چنین درگیری را پایان داده است؟

افکار به وسوسه تبدیل می شوند

هوس و وسوسه همیشه بصورتی که قابل شناسایی باشد اتفاق نمی افتد. اغلب مواقع ممکن است فکر مصرف مواد از سرتان بگذرد ولی وسوسه ایجاد نکند یا اینکه اثر آن در ایجاد وسوسه کم باشد. اما بسیار مهم است که چنین افکاری را شناسایی کنید و آنها را در ذهنتان کاهش دهید. مشخص کردن یک فکر و توقف آن در ذهن نیازمند تلاش و کوشش فراوان است. بنابراین اگر اجازه دهید به مصرف مواد فکر کنید در حقیقت اجازه داده اید که عود کنید. هرچقدر اجازه دهید که این افکار از ذهنتان بگذرند به همان اندازه احتمال عود شما وجود خواهد داشت.

فرآیند یا چرخه اتوماتیک مصرف مواد

در زمان اعتیاد تصور می شود که برانگیزان، افکار، وسوسه و مصرف مواد، همزمان با هم اتفاق می افتند. ولی همچنانکه قبلاً اشاره کردیم این چرخه یا فرآیند به صورت زیر اتفاق می افتد:

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

متوقف کردن فکر

تنها راهی که می توانید مطمئن باشید به سمت مصرف مواد بر نمی گردید اینست که فکر مصرف مواد را قبل از اینکه به وسوسه و هوس مصرف مواد تبدیل گردد، متوقف کنید. متوقف کردن فکر مانع از این می شود که به یک وسوسه بسیار قدرتمند تبدیل شود. بسیار مهم است که به محض اینکه فکر مصرف مواد را در ذهنتان احساس کردید آنرا متوقف کنید.