



بهبودی از بیماری سوء مصرف مواد یک فرآیند مبهم و مرموز نیست. بعد از اینکه مصرف مواد قطع شد، مغز سعی می کند خود را از نظر بیولوژیکی با شرایط جدید تطبیق دهد. این تطبیق دوباره با شرایط جدید، در حقیقت بهبود یافتن تغییرات شیمیایی است که مغز در زمان مصرف مواد کرده بود. بسیار اهمیت دارد که در قدم های اولیه بهبود،

مراجع درک کند که چرا مشکلات بدنی و احساسی پیدا می کند. در زیر بصورت روشن به مراحل بهبود اشاره شده است. مدت زمان این مراحل از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است. نوع ماده ای که مورد سوء مصرف قرار گرفته نیز در مدت زمان این مراحل تاثیر دارد. مثلا مصرف کنندگان مت آمفتامین نسبت به مصرف کنندگان کوکائین یا سایر مواد محرک زمان بیشتری را در هر کدام از مراحل سپری می کنند.

## مراحل

### مرحله ترک (۱ تا ۲ هفته)

در اولین روزهای قطع مصرف مواد بعضی افراد علائم سختی را تجربه می کنند. شدت این علائم اغلب وابسته به مقدار، دفعات مصرف و نوع مواد مصرفی فرد است.

برای کسانی که مواد محرک مصرف می کنند مرحله ترک می تواند همراه با وسوسه مصرف، افسردگی، کاهش انرژی، بدخواهی یا خواب زیاد، افزایش اشتها و کاهش تمرکز باشد. اگرچه افرادی که مواد محرک مصرف می کنند به اندازه افرادی که الکل و مواد مخدر مصرف می کنند دچار علائم بدنی نمی شوند در عوض علائم روانی ناشی از وسوسه و افسردگی می تواند در این افراد شدیدتر باشد. مراجعان ممکن است نتوانند بر استرس و فشار روانی خود غلبه کنند و تحریک پذیر باشند.

افرادی که زیاد الکل مصرف می کنند ممکن است علائم شدیدتری را تجربه نمایند. این علائم می تواند شامل تهوع، بی رمقی، اضطراب، لرزش، افسردگی، هیجانات زیاد، بی خوابی، تحریک پذیری، سختی تمرکز، و مشکلات حافظه باشد. این علائم بطور معمول ۳ تا ۵ روز طول می کشد ولی می توانند تا چند هفته نیز ادامه یابند. بعضی افراد هم لازم است جهت سم زدایی در بیمارستان بستری شوند.

کسانی که معتاد به مواد مخدر یا دارو بوده اند ممکن است در دوره ترکشان که ۷ تا ۱۰ روز طول می کشد از لحاظ فیزیکی ناراحت باشند و نیاز به بستری شدن در بیمارستان و اقدامات دارویی داشته باشند.



بسیار اهمیت دارد که پزشک از نزدیک مرحله ترک را در معتادان به این مواد نظارت کند. در دوره ناراحتی های جسمی خیلی از افراد دچار عصبانیت، مشکلات خواب، افسردگی و کاهش تمرکز می شوند. گذر از مرحله ترک این مواد قدم بسیار بزرگی در بهبودی اولیه محسوب می شود.

### مرحله پاکي ابتدایی ( ۴ هفته بدنبال دوره ترک )

برای کسانی که مواد محرک استفاده می کنند این دوره ۴ هفته ای را ماه غسل می نامند. بسیاری از افراد در این دوره کاملاً خوب هستند و احساس می کنند شفا پیدا کرده اند. در نتیجه مراجعان ممکن است بخواهند که از درمان خارج شوند یا اینکه تمایلی برای شرکت در جلسات ۱۲ قدم نداشته باشند. باید از دوره پاکي اولیه به عنوان فرصتی برای ایجاد سنگ بنای یک بهبودی خوب استفاده کرد. اگر در دوره ماه غسل مراجعان انرژی، اشتیاق، و احساس خوشبینی خود را به فعالیت های بهبودی معطوف کنند آنها می توانند سنگ بنای موفقیت آینده خود را بگذارند.

افرادی که الکل مصرف می کنند، این ۴ هفته را زمان بهبودی مغز در نظر می گیرند. هرچند علائم ترک در این مدت تمام شده است مراجعان در حال عادت کردن به پاکي از مواد هستند. تفکر ممکن است مبهم باشد، تمرکز ممکن است ضعیف باشد، عصبانیت و اضطراب ممکن است ایجاد مشکل کند، خواب اغلب نامنظم است و از بسیاری جهات زندگی پرمشقت احساس می شود.

کسانی که معتاد به مواد مخدر یا دارو بوده اند بصورت تدریجی در این زمان عادی می شوند. در بسیاری موارد این فرآیند مشابه آنچه است که در برنامه زمانی بهبود الکل اتفاق می افتد. بهبود تدریجی و آهسته علائم از شواهدی است که نشان می دهد مسیر بهبودی در حال طی شدن است.

### پاکي بلند مدت ( بعد از دوره پاکي اولیه شروع می شود و ۳/۵ ماه طول می کشد )

۶ هفته تا ۵ ماه بعد از قطع مصرف مراجعان ممکن است علائم دردسرساز گوناگونی را تجربه کنند. این علائم و مشکلات احساسی و فکری به علت ادامه فرآیند بهبودی در مغز ایجاد می شوند. به این مرحله دیوار گفته می شود. بسیار اهمیت دارد که مراجع آگاه باشد که برخی احساساتی که در این مرحله پیدا می کند به علت تغییرات شیمیایی در مغز اتفاق می افتد. اگر مراجعان پاک بمانند این احساسات هم از بین خواهند رفت. مهمترین علائم این دوره افسردگی، تحریک پذیری، کاهش تمرکز، کاهش انرژی و فقدان شور و اشتیاق است. مراجعان ممکن است وسوسه های قوی در دوره بلند مدت پیدا کنند. در این دوره مراجعان




**نقشه راه برای بهبودی**

**ERS 5**

باید بر این نکته تمرکز کنند که فقط امروز را پاک بمانند. ورزش در این دوره کمک بسیار شگرفی به بیمار می کند. برای بسیاری از افراد طی کردن این دوره از بهبودی موفقیت بسیار بزرگی تلقی می شود.

### **دوره سازگاری مجدد ( دو ماه بعد از دوره پاکی بلند مدت )**

بعد از ۵ ماه، مغز بصورت اساسی بهبود پیدا می کند. در این زمان وظیفه اصلی مراجع ادامه زندگی بصورتی است که فعالیت هایش به ادامه بهبودی وی کمک کنند. هرچند که قسمت سخت بهبودی تمام شده است زحمت بسیار زیادی لازم است تا شخص بتواند کیفیت زندگی خود را بالا ببرد. بخاطر اینکه در این دوره هوس گاهها اتفاق می افتد و دوره ای است که مراجع سختی کمتری احساس می کند ممکن است مراجع آگاهی کمی نسبت به خطر عود داشته باشد و خود را در موقعیت های پرخطر قرار دهد و خطر عودش را زیاد کند.