

# كيف تساعد شخصا مدمنا؟



ماذا يحدث إذا كنت تريد مساعدة شخص مدمن على المخدرات ولكنك لا تعرف كيف؟ عليك أن تتعرف على بعض المفاهيم الخاطئة حول مساعدة المدمنين، حيث لن تتمكن دائما من إقناعهم بالتغلب على إدمانهم بأنفسهم، لكن دورك يعتمد فقط على تقديم الدعم بكل أشكاله الممكنة. عليك أن تفهم أن الإدمان مرض معقد، فالمدمن هو في الأساس شخص طبيعي وليس مجرد مدمن، وفي العملية الصعبة للتغلب على الإدمان يحتاجون أيضًا إلى الدعم والمساعدة.

## إظهار الدعم

1- كن صديقا مخلصا. تختلف الصداقات من شخص لآخر، بعض الصداقات تدوم لفترة قصيرة، والبعض الآخر يدوم مدى الحياة، لذلك من خلال مساعدة أحد أصدقائك في عملية التخلص من السموم، يمكنك تقوية الصداقة بحزم وبمرور الوقت ستصبح أكثر اهتمامًا بهذا الشخص.

- كن إلى جوار صديقك عند حاجته لمن يستمع إليه. يساعد وجود شخص ما للاستماع على منح المدمن فرصة للتعبير عن أحاسيسه ومشاعره الناجمة عن الأسباب التي قادتته إلى طريق الإدمان، كما أن ذلك يساعده ويساعدك أيضا على فهم جذور مشكلته.

- تحل بالاحترام والإخلاص وكُن شخصًا يُعتمد عليه. يُمكنك أن تصدق على كلام صديقك من خلال قول: «أنا أعرف أن الحديث عن ذلك قد يكون صعبًا بالنسبة لك، وأنا مُقدر لمشاركتك هذه المعلومات معي، فأنا أحترمك بشدة لقيامك بذلك ويجب أن تعلم أنني موجود دائمًا إذا ما احتجت الحديث»، وتذكر أن التعبير عن المشاعر يُعد من الأمور التي تحتاج إلى شجاعة وإقدام.

- انتبه إلى أن مساعدة المدمن من الأمور المرهقة التي تحتاج إلى وقت وصبر طويل للغاية، ولكن نتائجها تستحق هذا العناء.

2- أظهر التعاطف. القدرة على الحديث مع مُستمع جيد قادر على التفهم واحدة من عوامل النمو الشخصي الأساسية للجميع. تذكر أن التجربة المشاعرية التي يخوضها المدمن صعبة وتشعره بكبر السن المتسارع، ولذا يجب عليك أن تخفف من ألمه عن طريق الاستماع الجيد له.

- ضع نفسك في محل الشخص المدمن. تعلم أن تتعاطف معه وأن تتقبله بدلًا من إصدار الأحكام على أفعاله. قد يكون الأمر صعب الفهم ولكن لا بأس من المحاولة.

- عامله كما تُحب أن تُعامل، فأنت بدورك قد واجهت صعوبات ما في حياتك ولا بد من أنك على دراية بوسائل المساعدة المفيدة في مثل هذه المواقف.

3- وضع مدى اهتمامك. يجب عليك في لحظة ما أن تعبر لصديقك المدمن عن مدى اهتمامك وقلقك على صحته، فمن الصعب عليك أن ترى شخصا مُقربا يعاني بسبب القرارات الخاطئة. تذكر أنه قد يستمع لك حينها وقد لا يستمع لكلامك، لا بأس بذلك فأنت فقط تعبر بصدق عن مدى اهتمامك به.

- اطلب منه الإذن للتدخل. قد لا ينتبه

المدمن لضرورة احتياجه للمساعدة، ولكنه قد يكون منفتحًا للأمر، ولهذا جرّب أن تقول له: «يبدو أنك تعاني من مشكلة مع هذا المخدر، ولهذا إذا ما شعرت أنك تحتاج للمساعدة فأنا موجود، هل لديك مانع؟»

- لا تخف من طرح الأسئلة الصعبة مثل الأسئلة التي تواجه المشكلة التي قد تهدد علاقتكما، ولكن عليك أن تطرح الأسئلة الهامة بصورة مباشرة مثل: «هل تعتقد أنك مدمن على هذا المخدر؟» أو «أنا أعرف أنه من الصعب عليك أن تتحدث بالأمر، ولكن يجب أن أعرف إذا ما كنت تتوي أن تدمر صحتك وعلاقتك بسبب إدمانك؟»

## فهم إدمان المخدرات

1- راقب سلوكه وتصرفاته. تعرّف على أعراض الاعتماد على المخدرات. تُعتبر التغيرات الجذرية في السلوكيات الشخصية من الأعراض الأساسية لإدمان المخدرات، فهذه التغيرات شائعة في حالات الإدمان المختلفة سواء على الكحول أو المخدرات أو العقاقير أو الأفيون.

علامات إدمان الأفيون: وجود علامات الحقن على ذراع المصاب (مع العلم أن لبعض قدرة على حقن المخدر في أوردة

## التغيرات الجذرية في السلوكيات الشخصية من الأعراض الأساسية لإدمان المخدرات

بالفعل تريد إحداث فارق في حياته، والدليل أنك تقرأ هذه المقالة.

تذكر أنك تقوم بشيء يستحق التحية والتقدير، لأن العديد من الأشخاص لا يُحبذون فكرة مساعدة شخص مدمن للمخدرات.

٢- ناقش حدود التعامل مع الموقف. يجب عليك أن تفكر معه وتناقشه بخصوص الحدود الواجب وضعها بينكما في التعامل، لأن بعض التصرفات من شأنها أن تشجعه على الإدمان مثل: تجاهلك لسلك المدمن أو إقراضه الأموال لشراء المخدرات لئلا يقوم بالسرقة أو قيامك بالتخلي عن رغباتك واحتياجاتك من أجل مساعدة المدمن أو قيامك بالكذب من أجل حمايته وأخيراً استمرارك في المساعدة دون تقدير من طرفه.

أخبر صديقك المدمن أنك ستساعده وستدعمه في محاولاته للتغلب على إدمانه، لكنك لن تشارك في أية تصرفات تحته على الإدمان.

٣- حاول إقناعه بطلب المساعدة المتخصصة. حان الوقت الذي تقدم فيه الدعم والمساعدة بشكل حقيقي، طالما توفرت كل العلامات الدالة على ضرورة حصوله على المساعدة ففي بعض الأوقات تضطر إلى دفع الشخص للتفكير في عواقب عدم حصوله على المساعدة.

- يمكنك أن تتصل بالشرطة لتصدم المدمن كنوع من التذكير لاحتياجه للمساعدة وأن يقف أحدهم في طريقة ويمنعه عن الاستمرار في إيذاء نفسه، خاصة إذا كان يرفض الحصول على المساعدة. لا داعي لأن تخبره بأنك من اتصلت بالشرطة.

- حذره كالاتي: «إن السجن مكان سيئ وخطير ولا أحد سيهتم بك هناك، أنت لا تريد الذهاب للسجن لئلا تخسر نفسك وحياتك بلا رجعة.»

- اعرض بعض الإحصائيات على صديقك بخصوص الوفيات الناجمة عن الجرعات الزائدة للمخدرات وحوادث الطرق بسبب الإدمان.

- تجنب التخلص من المخدرات عن طريق المراحيض، كي لا تلوث البيئة بمواد خطيرة قد تنتهي ضمن غذاء أحد المخلوقات.

٤- اخف مفاتيح سيارة المدمن لتمنعه عن القيادة. يتسبب ركوب السيارة أثناء حيازة المخدرات في زيادة احتمالية القبض على جميع من في السيارة وهي إحدى الحوادث التي يتسبب فيها إدمان شخص واحد في الضرر لأكثر من فرد.

٥- رتب جلسات التدخل. قد يتوجب الأمر ضرورة ترتيب جلسة للتدخل لإنقاذ صديقك من إدمانه، وهو الأمر الذي يكون صعباً في البداية ولكنه ضروري إذا ما خرج الموضوع عن السيطرة.

- تؤثر المخدرات المتنوعة بوتيرة مختلفة على كل شخص مقارنةً بآخر.

- يكون من الصعب تحديد المخدر نظراً لتأثر المدمن بمخدرات عديدة.

- قد يتوجب عليك إخبار الأطباء بأنواع المخدرات المختلفة التي يتناولها صديقك، تحديداً في حالات الطوارئ أو الجرعات الزائدة، وذلك لتحديد العلاج الأمثل لحالته.

٤- حدد مستوى إدمانه. يجب ألا تنتظر إلى أن تتدهور حالة صديقك بسبب إدمانه، فمن الضروري أن يحصل على المساعدة قبل تدهور حياته وعلاقاته أو خسارة عمله أو قيامه بتجاهل وإيذاء المقربين له وبالطبع قبل خسارته المادية الفادحة.

اسأله: «ما المحاولات التي قمت بها من أجل التوقف عن إدمانك؟ ماذا تظن أنها لم تفلح؟»

- هل يبدو عليه الاستعداد لإحداث تغيير بحياته ولكنه يواجه صعوبة في الالتزام بالخطة المحددة؟ هل تتحكم فيه المخدرات؟ - اتصل بعائلة المدمن إذا كان أحد أصدقائك أو زملائك وأخبرهم أن الأمور قد خرجت عن السيطرة ولا تواجه المشكلة وحدك.

#### العمل على مساعدة المدمن

١- تأكد من رغبته في الحصول على المساعدة. لكل شخص حق في الحصول على وتقبل المساعدة، كما أن لديه الحق في رفضها حتى مع احتياجه لها، وهو الأمر الذي قد يخلق التوتر ويزيد المشكلة مع تدهور حالته.

إلى أي درجة ترغب في التدخل؟ أنت

بأماكن خفية مثل ما بين أصابع القدم)، كما يعاني مدمن الأفيون من شعور ملح بالعطش وتعرق وضيق شديد بحدقة العين.

**علامات إدمان الكحول:** تكون للمصاب رائحة الكحول ويتصرف تصرفات غير موزونة بالإضافة لحديثه المدغم المتداخل وصعوبة التعبير عن أفكاره بشكل منطقي، كما أن عينيه يكون لها مظهر زجاجي. يميل مدمنو الكحول لإخفاء الزجاجات وعبوات الكحول الفارغة.

**علامات إدمان العقاقير الطبية:** يعاني المدمن على العقاقير الطبية من علامات نشوة التسمم بسبب الدواء مثل الكسل وتراخي العينين والكلام المتداخل.

٢- انتبه إلى تواريخ وتوقيتات الأزمات الناتجة عن إدمان المخدرات. انتبه إلى تكرار الحوادث بشكل ما من أجل أن تكون على أهبة الاستعداد، فمن الصعب عليك أن تتوقع حدوث المشاكل مع تقدم مشكلة الإدمان لدى صاحبها.

من الممكن أن يعاني المدمن من فقدان الوعي المستمر في الحفلات بسبب تأثير المخدر، وقد يتم القبض عليه باستمرار بسبب القيادة تحت تأثير المخدرات، وقد يخوض بعض المشاجرات بسبب المخدرات أيضاً.

٣- حدد المخدر محل الإدمان. عادة ما يتناول المدمن أكثر من مخدر وهو الأمر الذي قد يسهل ملاحظته أو قد يكون ذلك أمراً صعباً للغاية في حال كان يتناول المخدر خفية بينما كل ما تلاحظه هو الأعراض وحسب، ولهذا من الضروري أن تسأله إذا ما شككت في إدمانه لأكثر من نوع واحد من المخدرات.

## إدمان المخدرات من الأمراض المزمنة التي يمكن التحكم بها ولكنها لا تُشفى كلية





- تكون جلسات التدخل صعبة على المدمن ولهذا يجب اختيار الأشخاص المشاركين بها بعناية بما يضمن قدرتهم على وصف شعورهم تجاه إدمانه وأن يكونوا مهتمين بأمره فعلاً بشكل لا يجعله يتحول للحالة الدفاعية.

- خطط على الأقل لخطة علاج واحدة قبل عقد جلسة التدخل تلك، وقم بالترتيبات اللازمة لاصطحابه لمركز العلاج عقب جلسة التدخل من أجل أن تكون الجلسة ذات فائدة في تقديم الدعم.

- سيتوجب عليك في أغلب الأمر خداع المدمن لكي يحضر إلى مكان جلسة التدخل.

- استعد بالعواقب اللازمة في حال رفضه الإذعان لجلسة التدخل، ويجب أن تكون هذه العواقب حقيقية وليست مجرد تهديدات خاوية، فمن الواجب تنفيذها في حال رفضه لخطة العلاج.

- يمكن أن تشمل جلسة التدخل على زملاء المدمن وبعض من رجال الدين.

- يجب أن يقوم المشاركون بجلسة التدخل بإعداد بعض الأمثلة عن تأثير إدمانه على علاقته بكل منهم، يمكن أن يتم ذلك من خلال كتابة ما يشبه الرسائل الموجهة لهذا الشخص، لأن المدمن في هذه المرحلة لا يستطيع أن يرى بوضوح تأثير الإدمان على نفسه ولكن يؤثر به الألم الذي يلتمسه في معاناة الآخرين بسببه وربما يكون سبباً محفزاً لحصوله على المساعدة.

٦- اقترح برنامجاً لإعادة التأهيل. تواصل مع مراكز إعادة التأهيل المختلفة واستفسر عن برامجهم المخصصة. لا تخف من طرح الأسئلة المتعلقة بجدولهم اليومية وطرق تعاملهم مع حالات الانتكاسات، وساعده في البحث عن خطة العلاج وإعادة التأهيل المناسبة إذا ما لم يكن من الضروري عقد جلسة تدخل لإقناعه. تذكر أن تقدم له الدعم وأن تجعله يشعر بأنه المتحكم في اختياراته.

- اعرض عليه خطط العلاج المختلفة، وتذكر أنه كلما كان منفتحاً لفكرة العلاج وإعادة التأهيل، زادت فرص تغلبه على إدمانه.

٧- اذهب لزيارته بوتيرة ثابتة. التزم بقواعد الزيارة في مراكز العلاج وإعادة التأهيل، وتفهم أنه يجب على صديقك أن يكون بنفسه داخل المركز دون مصاحبة أي شخص آخر، ولهذا يتوجب عليك اتباع إرشادات الزيارة كما سيخبرك بها العاملون بالمركز.

#### المتابعة

١- تقبل صديقك المتعافي كجزء من حياتك مجدداً. يحتاج المتعافي لاستعادة

واهتماماته؛ ساعده بكل ما يمكن في رحلته لتغلب على رغبة العودة للمخدرات.

٤- حافظ على إيجابيتك أثناء تعاملك مع صديقك. كن صادقاً ومباشراً في الأوقات اللازمة التي تحتاج فيها للتأكد من فهمه لوجود أشخاص محبين له وعلى استعداد لدعمه في أي وقت.

#### أفكار مفيدة

- يؤثر الإدمان على الجسد والنفس والروح، ولذا يجب التعامل مع تلك الجوانب الثلاثة بالترتيب أثناء رحلة العلاج والتعافي من الإدمان.

- لا تفقد إيمانك به وتذكر أن المدمن يشعر بأنه وحيد في هذا العالم.

- أظهر له أنك متواجد إلى جانبه دائماً حتى في حالات الانتكاسات.

- استمر في إظهار محبتك ودعمك له الآن ومستقبلاً. خطط معه لأشياء جديدة وساعده على بناء حياته الجديدة بعد التعافي.

#### تحذيرات

- توجد بعض الحالات التي لن تتمكن فيها من مساعدة صديقك المدمن. اقبل ذلك.

- اتصل بالطوارئ في الحال إذا ما شككت أنه قد تناول جرعة زائدة من المخدر.

- قد يؤدي الإدمان المتفاقم إلى ارتكاب الجرائم من أجل الحصول على المال والمخدرات، تذكر أنك قد تكون الضحية.

- قد يظهر المدمن بصورة طبيعية لمدة سنوات إلى أن يتمكن منه الإدمان على الجانبين الجسدي أو النفسي أو يظهر ذلك في تدهور علاقته.

- تجنب حوادث العنف واتصل بالسلطات على الفور.

- كن مستعداً لتزويد الطوارئ بمعلومات عن المخدر الذي يتناوله صديقك في حالات زيادة الجرعة.

النظام بحياته، وهذا يتم من خلال ترحيبك به كجزء من حياتك مجدداً كي تشبع بنفسه شعور الانتماء والمحبة.

- شجعه على اتباع سلوكيات حياتية جديدة أكثر صحة. ادعه لتجارب ومغامرات جديدة وتجنب أن تشركه في أنشطة قد تجعله يرغب في العودة للمخدرات.

- يهدف ذلك لإشعاره أنه غير وحيد وأنه من الممكن أن يتواصل معك ومع غيرك عند الحاجة، فقد يشعر هو بالعصبية وعدم الوضوح بخصوص بقاءه يقطاً دون مخدرات.

٢- استعلم عن تطوره وبقائه في المسار الصحيح. تأكد من أن تكون صادقاً عندما تسأله عن تطور حياته، فمن الضروري له أن يلتزم بحضور جلسات المشاركة والدعم والعلاج النفسي، فهذه الجلسات تعتبر جزءاً من إعادة التأهيل.

- ساعده على الاستمرار في الالتزام ببرنامج العلاج، وأسأله إذا ما كان هناك ما يمكنك أن تفعله لتساعده على الالتزام أكثر.

- اعرض عليه استعدادك لحضور اجتماعات الدعم معه إذا ما شعرتما بشعور جيد تجاه الأمر.

- احتفل بإنجازاته، فيقاؤه دون مخدرات لمدة يوم أو ١٠٠ يوم هو أمر يستحق الاحتفال يومياً.

٣- كن مستعداً إذا ما احتاج لمساعدتك في المستقبل. إن إدمان المخدرات من الأمراض المزمنة التي يمكن التحكم بها ولكنها لا تشفى كلية، هذا يعني احتمالية حدوث الانتكاسات التي تتطلب العلاج وقتها.

- تأكد من توفر المعلومات اللازمة عن كيفية مساعدة صديقك المتعافي في حالات الانتكاسات، مثل: معلومات التواصل مع الأطباء والأخصائيين النفسيين في منطقتك.

- كن جزءاً من حياة صديقك عن طريق الرسائل والمقابلات والمشاركة في الأنشطة المختلفة أو التنزه أو تدعيم هواياته