

کمک‌های اولیه زندگی معتادان

کمک‌های اولیه زندگی معتادان

راه کارهای اولیه برای خانواده افراد معتاد جهت
کمک به عزیز معتادشان

راه کارهای اولیه برای خانواده افراد معتاد جهت کمک
به عزیز معتادشان

مؤلف

مینو رضایی

انتشارات قانون یار

۱۳۹۶

سرشناسه	: رضایی، مینو، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: کمک‌های اولیه زندگی معنادان : راه کارهای اولیه برای خانواده افراد معتاد جهت کمک به عزیز معنادشان / موقت مینو رضایی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات قانون‌یار، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص: ۱۳/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸۰۶۰۰۰۸۷۹۶۰۳۸۰۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
عنوان دیگر	: راه کارهای اولیه برای خانواده افراد معتاد جهت کمک به عزیز معنادشان .
موضوع	: اعتیاد --- درمان
موضوع	: Drug addiction -- Treatment
موضوع	: معنادان به مواد مخدر --- روابط خانوادگی
موضوع	: Drug addicts -- Family relationships
موضوع	: اعتیاد --- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Drug addiction -- Psychological aspects
موضوع	: معنادان به مواد مخدر --- توانبخشی
موضوع	: Drug addicts -- Rehabilitation
رده بندی کنگره	: HV۵۸۰۷/۸۰۶۶ ر ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۶۲۳/۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۸۷۳۲

انتشارات قانون‌یار

کمک‌های اولیه زندگی معنادان

راه کارهای اولیه برای خانواده افراد معتاد جهت کمک به عزیز معنادشان

تألیف: مینو رضایی

ناشر: قانون‌یار

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

شابک: 978-600-8796-38-1

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲

تلفن: ۶۶۹۷۳۹۶۰ کتابفروشی رسولی

فهرست مطالب

فصل ۱.....	۶
التیام زخم.....	۶
فصل ۲.....	۱۲
سوختن حین کمک کردن.....	۱۲
فصل ۳.....	۲۰
چگونه کمک کردن، توانمند کردن می شود؟.....	۲۰
فصل ۴.....	۳۳
دستیابی به سلامت.....	۳۳
فصل ۵.....	۴۴
ده راه چاره برای توانمندسازی.....	۴۴
فصل ۶.....	۷۰
وقتی توانمند سازی را قطع می کنید، چه اتفاقی می افتد؟.....	۷۰
فصل ۷.....	۸۰
حفظ قوای درونی.....	۸۰

فصل ۱

التیام زخم

هرجا که یک معتاد هست، همیشه یک توانمند ساز هم هست. معتادی که می‌کوشد تا روابط و عملکرد معقول و بهنجاری در جامعه داشته باشد، نمی‌تواند بی‌آنکه کسی او را یاری دهد، به این هدف دست یابد و اغلب بیش از یک توانمند ساز نیاز دارد تا بتواند کارش را از پیش ببرد.

اگر این کتاب را برای خواندن انتخاب کرده‌اید، یعنی می‌دانید که مشکلی وجود دارد. وقتی لغت «توانمندسازی» را می‌بینید، احساس گناه، درد و رنج، هراس و شرمساری همگی به یکباره وجودتان را فرا می‌گیرد.

در زندگی شما کسی هست که شما دوستش دارید. کسی که برایتان بسیار عزیز است اما مشکلی دارد. وقتی این کتاب را می‌خوانید،

فصل اول: التیام زخم / ۷

شخص خاصی به ذهنتان می‌آید. شخصی که برایتان ارزشمند است و شما به خاطرش رنج می‌کشید.

مشکل اینجاست که فرد معتاد با اعتیادش آرام آرام و شاید نه خیلی آرام خودش را به کشتن می‌دهد؛ و همین، شما را می‌کشد.

شما دچار یک نوع جراحت عاطفی می‌شوید زیرا تمام آنچه را که اعتیاد از شما و فرد معتاد گرفته است یا خواهد گرفت را می‌توانید ببینید. اعتیاد شادی، سلامتی، آزادی و روابط سالم را از فرد معتاد می‌ورزد. معتادی که او را خیلی خوب می‌شناسید و می‌توانید تمامی خصوصیات و ویژگی‌های جالب و خوبی را که در او دوست دارید، لیست کنید. اما می‌بیند که دیگر آن فرد گذشته نیست. عوض شده است. گوئی دیگر او را نمی‌شناسید. غیر قابل پیش‌بینی، دمدی مزاج، انزواطلب و افسرده شده است. وقتی مصرف می‌کند آدم دیگری می‌شود.

مواد او را عوض کرده است. مواد همه چیز را عوض کرده است. اینگونه نیست که تلاشی برای بهبود اوضاع نکرده باشید. این کتاب یک کتاب دانشگاهی نیست که به مطالعه رفتارهای انسانی بپردازد. که اگر اینطور بود به هیچ عنوان شما را جذب خودش نمی‌کرد. شما ناامید شده‌اید. هرکاری را که بلد بوده‌اید. انجام داده‌اید. بارها از دیگران تقاضای کمک کرده‌اید. زمان و انرژی زیادی را صرف کرده‌اید تا به او

که دوستش دارید کمک کنید. اما هیچ کدام فایده‌ای نداشته است. این کتابچه می‌تواند زنگ بیداری شما باشد اگر بخواهید.

جایی در امتداد مسیر، به ذهنتان رسید یا از کسی شنیدید که در این اعتیاد شما فقط یک تماشاگر نبودید؛ بخشی از فرایند بودید. شما نزدیک به صحنه بودید و شاید از نزدیک هم کمی نزدیک‌تر. کم کم از خود می‌پرسید که آیا کارهایی که برای بهتر شدن معتاد کردید. اوضاع را بدتر نکرد؟ و دست کم این را می‌فهمید که روی زندگی، سلامت و آرامش خودتان تاثیر بدی داشته است. آیا ممکن است که بیش‌تر از خود معتاد تحت‌تاثیر قرار گرفته باشید؟ این سوالات را بارها و بارها از خود می‌پرسید، در حالیکه او روز به روز غرق‌تر و غرق‌تر می‌شود.

گاهی می‌خواهید بدانید که آیا یک توانمند ساز هستید و اگر از پیش می‌دانستید که یک توانمند ساز هستید، می‌خواهید بدانید چگونه می‌توانید از اینکار دست بردارید و در عین حال به عزیزتان هم کمک کنید از عادت مخرب خود رها شود.

برای من تردیدی وجود ندارد که شما او را در اعتیادش یاری نموده‌اید. کسی که عزیزش معتاد است، خواسته یا ناخواسته اینکار را می‌کند. در زندگی شخصی خود من، وقتی بر می‌گردم. و به کلیه‌ی روابط فردی و حرفه‌ای که با افراد درگیر با اعتیاد داشته‌ام نگاه می‌کنم، می‌بینم دقیقاً کارهایی را انجام می‌دادم که توانمند ساز بوده‌اند.

اما آن زمان این‌ها را نمی‌دیدم.

پس، دیگر فشاری وجود ندارد- شما یکی از ما هستید. یکی از هزاران هزار افرادی هستید که کسی را دوست دارند که معتاد است و کوشیده‌اند تا کمکش کنند، اما بعداً فهمیده‌اند که کارشان درست نبوده است. این کتاب را برای قضاوت یا با یک روحیه‌ی خود-انتقادی نخوانید. بلکه آن را راهنمایی بدانید در مسیرتان که به شما می‌گوید چقدر در زندگی توانمند ساز بوده‌اید و چگونه رها شوید. و این، هدف این کتابچه است: زمان آنست که سلامتی خود را بازیابید.

از طریق این کتابچه می‌توانید توصیه‌های مستقیم و خوبی را در مورد اینکه چطور حدود و مرزهای سالمی را میان خود و عزیز معادتان تعیین کنید، دریافت نمایید. ممکن است اینکار به نظر خشن بیاید، اما حقیقتاً نیاز است و نباید از انجامش غافل شوید. هر چه مدت طولانی‌تری این الگوی اعتیادی در زندگی شما بوده باشد، بازسازی روابط ضروری‌تر و انجامش دشوارتر خواهد بود.

اما اینکار شدنی است و شما می‌توانید آن را انجام دهید. اگر به این توصیه گوش کنید و مرزها را تعیین کنید، دیری نمی‌گذرد که توانایی لازم برای رسیدن به یک تعادل مطلوب را بدست می‌آورید.

با این همه، نباید فکر کنید که این کتاب کمکتان می‌کند تا عزیزتان را از اعتیادش جدا سازید. در واقع، اینکه فکر کنید شما مسئول پاک شدن دیگری هستید، یکی از نشانه‌های بارز افراد توانمندساز است. این کتاب به شما کمک می‌کند ارتباط مناسب‌تر و متعادل‌تری با فرد معتاد

داشته باشید، که در صورت واکنش مثبت او، متوجه فایده‌ی آن در زندگی خود خواهد گردید. این کتاب هیچ فرمول یا روش جادویی خاصی ندارد تا کسی را مجبور به واکنش مثبت نماید.

اگر تصمیم بگیرید که زندگی سالمی داشته باشید و چارچوب مناسبی را در روابط‌تان در نظر بگیرید، این امکان به وجود می‌آید که فرد معتاد کس دیگری را پیدا کند تا او را در اعتیادش توانا سازد.

بخشی از سلامت اینست که بدانیم چه چیزی را می‌توانیم کنترل کنیم و چه چیزی را نمی‌توانیم. تمام آنچه می‌توانید انجام دهید و آنچه که باید انجام دهید اینست که یک زندگی عاطفی سالم و طبیعی برای خود خلق کنید. اینکه اطرافیان‌تان به شیوه‌های درستی واکنش نشان بدهند، به خودشان بستگی دارد. دست شما نیست. همیشه همینطور بوده است.

در این کتاب، شما یاد می‌گیرید که باید کمک‌های مالی به عزیزتان را متوقف کنید. تصور این امر برای‌تان ممکن است سخت باشد، اما یاد می‌گیرید که با فراهم کردن پول، سرپناه، اتومبیل، غذا و سایر چیزها، نمی‌گذارید او احساس کند که مسئول تصمیماتش خودش است.

همچنین روش‌های بی‌شماری را که ما را وسوسه می‌کنند یا دیگر و توانمند ساز باشیم و روشهایی که می‌گویند چگونه حد و مرزها را بهتر تعیین کنیم و چه انتظاراتی پس از آن داشته باشیم را به ما می‌آموزد. ما

در این کتاب نگاهی خواهیم داشت به گام‌های علمی برای متوقف ساختن چرخه‌ی مخرب توانمندسازی. این گام‌ها عبارتند از:

- در مورد اعتیاد اطلاعات کسب کنید.
- عشق بی‌قید و شرط خود را ابراز کنید.
- حمایت‌های مالی خود را متوقف کنید.
- در مورد رفتارهای معتاد واقع بین باشید.
- از معتاد در مورد وعده‌های عمل نشده پاسخ بخواهید.
- تهدید نکنید. پی‌گیر باشید.
- از کلمات محبت آمیز و ترغیب کننده استفاده کنید.
- برای قدم‌ها و راه‌حل‌های بعدی آماده باشید.
- دنبال لحظات آموختنی باشید.
- صبور و ثابت قدم باشید.

از همه مهمتر اینکه، این کتاب چارچوبی فراهم می‌کند تا بدانید که اگر می‌خواهید کمکی باشید برای عزیزی که در نبرد زندگی اسیر شده است، باید از لحاظ عاطفی و روحی سالم باشید و هیچیک از این‌ها ساده نیست، اگرچه به نظر می‌رسد می‌توانید اینکار را انجام دهید. اگر تلاشتان را کردید و پاسخ نگرفتید، زمان آنست که کار درست را انجام دهید. حتی اگر کار درست سخت‌ترین کاری باشد که در زندگیتان انجام داده‌اید. اکنون زمان آنست که روی ماسه‌ها یک خط بکشید. وقت آنست که توانمند سازی را متوقف کنید.

فصل ۲

سوختن حین کمک کردن

معتاد بودن به خاطر کمک‌های شما راحت شده است. به ازای هر ۳۰ میلیون معتادی که در امریکا وجود دارد، میلیون‌ها نفر دیگر هستند که آنها را در نابودی‌شان یاری می‌کنند، کارشان را توجیه می‌کنند. و اجازه می‌دهند تا در جاده تباهی پیش بروند. یقیناً عده‌ی زیادی هم هستند که حتی آنها را ترغیب می‌کنند به اعتیادشان ادامه دهند. این امر به خصوص در اعتیاد به الکل دیده می‌شود. مثلاً در یک مورد به یاد می‌آورم که پدری اصرار داشت پسرش بی‌درنگ پس از آنکه از مرکز باز پروری به خانه بازگشته بود، با او مشروب بنوشد و کار خودش را اینطور توجیه می‌کرد که:

«می‌خواهم پسرم یاد بگیرد چگونه نوشیدنش را کنترل کند.» اما پسر نتوانست آن را کنترل کند و همان یک پیک، آغازی شد برای رفتارهای

وحشیانه‌ی ناشی از مصرف الكل و نهایتاً از دست رفتن تمام دارایی
پسر و مرگ او در خیابان.

اما من این کتاب را برای آن دسته از توانمندسازان ناآگاه و گمراهی
که از فرایند اعتیاد حمایت می‌کنند، ننوشته‌ام. این کتاب را برای کسانی
نوشته‌ام که با نیت خیر و انگیزه‌ی خالص خود به حمایت و یاری
فردی می‌پردازند که دوستش دارند، اما کم‌کم متوجه می‌شوند که
حمایت‌های خیرخواهانه و بی‌دریغ آنها مشکل دیگری را خلق کرده
است. به ندرت می‌توان پدر، مادر، همسر یا فرزندی را دید که آگاهانه
و عملاً بکوشد تا کسی را که دوستش دارد، با کمک کردن او
در اعتیادش، نابود کند. با این همه بسیار اتفاق می‌افتد که افراد نادانسته
اقدام به اینکار می‌نمایند، به این دلیل که یا اعتیاد را نمی‌شناسند، یا
قدرت آن را دست کم می‌گیرند و یا صرفاً نمی‌توانند بپذیرند که چنین
عملی از عزیزشان سر بزند. شما به عنوان یک خواننده، باید به چیزی
دیگری هم برسید: به اینکه هر کاری را که تا این لحظه به قصد کمک
انجام داده‌اید، در واقع آسیب رسان بوده است. از خود سوال کنید: من
تا چه حد عزیز معتادم را در اعتیادش یاری نموده‌ام؟ لغت
توانمندسازی بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد اما کمتر تعریف شده
است. یک تعریف ساده از آن اینست:

توانمندسازی :

هرگونه رفتاری است که آثار و نتایج اعتیاد را از بین می‌برد یا آن را کمتر می‌کند و بدین ترتیب ادامه مصرف را برای معتاد راحت‌تر می‌کند.

این یعنی هرگونه عملی که انجام می‌دهید و به معتاد کمک می‌کند، می‌تواند زمینه را برای رفتارهای مخرب فراهم کند، حتی اگر آن عمل با نیت خیرخواهانه انجام شده باشد. هر عملی؟ بله. یکی از سخت‌ترین چیزهایی که باید به آن مواجه شوید، اینست که حتی کوچک‌ترین کمکی که به یک معتاد می‌شود، نوعی توانمندسازی است. دانستن این مسئله برای شما ضروری است تا بتوانید در زندگی معتاد تأثیر مثبتی داشته باشید، نه اینکه او را در کشتن خویش یاری کنید.

من اغلب با پدر بزرگ، و مادر بزرگ‌هایی صحبت می‌کنم که وقتی نوهی دلبندشان از آنها درخواست پول می‌کند، نمی‌توانند مقاومت کنند، حتی اگر بدانند که او آن پول را صرف خرید مواد می‌کند. گاهی هم مادر است که پدر را وادار می‌کند فرزندشان را که در حال مصرف است مورد حمایت خود قرار دهد، ممکن است تهدید کند که اگر فرزندش را از خانه بیرون کند، او را ترک می‌کند و با این کار برای معتاد محل امنی فراهم می‌کند تا اعتیاد خود را دنبال کند. در هر دوی این موارد، مادر یا مادر بزرگ «احساس می‌کند» که دارد کار درست را انجام می‌دهد. اما در حقیقت، هرگونه فعالیتی که به مصرف‌کننده