

شركة أفاق الوقاية  
AFAK AL-WAQAYA COMPANY

# دليل التعافي من تعاطي المخدرات والإدمان



تم عمله برعاية

شركة أفاق الوقاية للبحث والتطوير  
وبرنامج ضيافة أثير الرياضي

تأليف

د سعيد بن فالح السريحة

مراجعة

د أحمد بن محمد الناشري

٢٠٢٦

١	أسس التعافي من تعاطي وإدمان المخدرات والمؤثرات العقلية:	أولاً
١	لمن هذا الدليل؟	١
١	هل أنت مستعد لوقف التعاطي والمضي قدماً في طريق التعافي؟	٢
٢	مراحل وقف التعاطي السبعة	٣
٣	ما الخطوة الأولى للتغلب على تعاطي المخدرات والإدمان؟	٤
٣	هل تعاطي المخدرات والمسكرات والمؤثرات العقلية حرام؟	٥
٤	هل دماغي سليم؟	٦
٥	تأكد من وضعك، هل أنت مصاب بمرض الإدمان؟	٧
٥	مؤشرات الإدمان	٨
٦	هل التعافي من التعاطي والإدمان ممكن؟	٩
٦	لا تخف من مرحلة وقف التعاطي، وتعلم كيف تتقبلها وتطبقها	١٠
٧	ما الذي ينبغي أن تتعلمه وتتنه وتلتزم به لكي تتوقف عن التعاطي وتستمر في التعافي؟	١١
٧	قد تكون متردداً عن التوقف عن التعاطي	١٢
٧	فكري التغيير (لماذا أترك تعاطي المخدرات)	١٣
٩	الاستعداد للتغيير: خمسة مفاتيح للتعافي من الإدمان	١٤
١٠	استكشف الخيارات الأنسب لعلاج الإدمان:	ثانياً
١٠	ما الذي قد تعاني منه وينبغي فهمه والتعامل معه ومعالجته لوقف التعاطي؟	١٠
١٠	الخيارات المتاحة لعلاج تعاطي المخدرات ووقف التعاطي	١٠
١٢	أنواع برامج علاج إدمان المخدرات والمؤثرات العقلية	١٢
١٤	نصائح لاتباع أفضل طريقة لعلاج إدمانك	١٤
١٥	خطوات وتعليمات التعافي وطرق صيانتته:	ثالثاً
١٥	ابحث عن دعم للتعافي من الإدمان	١
١٧	تعلم طرق صحية للتعامل مع التوتر	٢
١٨	كيف تخفف التوتر بشكل سريع وفعال؟	٣
٢٠	كن على دراية بمحفزات تعاطي المخدرات	٤
٢٢	لمنع الانتكاس، كيف تعامل مع نوبات الرغبة الشديدة في تعاطي المخدرات؟	٥
٢٤	الخطوات الثلاث الأساسية لتفقد ومحاصرة الرغبة	٦
٢٥	أصنع لك حياة ذات معنى خالية من المخدرات:	٧
٢٧	ما هي المراحل الخمس لوقف التعاطي والتعافي؟	رابعاً

## أولاً-أسس التعافي من تعاطي وإدمان المخدرات والمؤثرات العقلية:

### ١- لمن هذا الدليل:

صمم هذا الدليل لكل شخص وقع في تعاطي وإدمان المخدرات والمؤثرات العقلية بما في ذلك تعاطي الكحول والمواد الطبية المسببة للإدمان. لكي يساعدهم على وقف التعاطي، والاستمرار في التعافي، ولمقامة رغبات التعاطي الشديدة. كما يمكن للأسر وللأصدقاء والزملاء مساعدة أحبائهم على وقف التعاطي بمساعدة هذا الدليل والبدء برحلة تعافي رائدة وناجحة بحول الله وقوته.

### ٢- هل أنت مستعد لوقف التعاطي والمضي قدماً في طريق التعافي؟

عزيزي، لك أن تعلم أن من الشجاعة بمكان أن يعترف المتعاطي بمشكلته، وأن يعمل على معالجتها، ولا يوجد مشكلة ليس لها حل. فقط الأمر يحتاج منك ان تقرر لنفسك بمشكلتك، وأن تعلم بأنك تحتاج إلى اتخاذ قرار بوقف التعاطي واتباع خطوات علمية مدروسة تساعدك في تخطي هذه المشكلة.

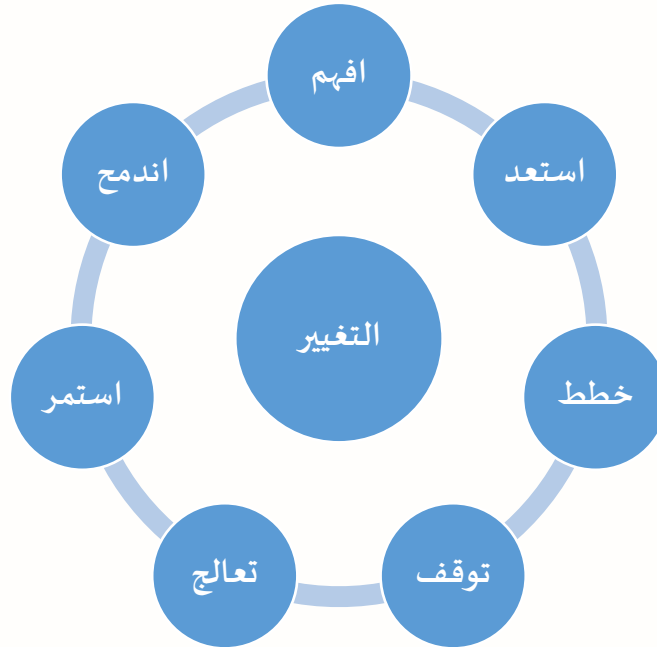
بإذن الله وتوفيقه سيساعدك هذا الدليل، على وقف تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، والتغلب على اضطرابات التعاطي، والتعامل مع نوبات الرغبة الشديدة في التعاطي، والتعامل مع الانتكاس. إنه دليلٌ أعد ليكون بإذن الله، دليلاً عملياً فعالاً في عالم التعافي. وكل ما يتطلبه الأمر منك تطبيق خطوات الدليل لبلوغ هدف التعافي، وتجنب كل ما ينصحك الدليل بالابتعاد عنه، لكي تستمتع بحياة مستقبلية خالية من تعاطي المخدرات.

صمم هذا الدليل بطريقة تناسب الثقافة العربية الإسلامية، بعد مراجعة واسعة لأدلة ومنهجيات وقف التعاطي والتعافي العالمية. حيث يسعى الدليل لمساعدة من يعانون من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية ويعانون من مرض الإدمان، على وقف التعاطي. ويعطيهم خلفية جيدة عن أهمية التعافي، وعمما يمكن أن تقدمه برامج العلاج والتعافي. كما يعطي لمحة عن بعض البرامج البديلة والذاتية والرياضية والغذائية التي تساعد على تحقيق وقف التعاطي والعيش وفق نمط حياة آمنه مستقرة خالية من التعاطي.

ولتلقى استشارات متخصصة عن استشارات الإدمان فإنه يسر برنامج ضيافة أثير تقديم استشارات متخصصة للأسر ومؤسسات العمل والمهتمين بالمجان عبر رقم الاستشارات الخاص بالبرنامج (٠٥٠٧١٠١٠٢١).

### ٣- مراحل وقف التعاطي السبعة:

التوقف عن تعاطي المخدرات وبقية المؤثرات العقلية، يحتاج إلى تغيير جاد وجذري، ويتطلب مرور المتعاطي بسبع مراحل متتالية، وستتعلم من هذا الدليل متطلبات وأساسيات وأهمية كل مرحلة من هذه المراحل:



٢,١- **فهم المشكلة:** تفهم مشكلتك بتمعن، وعليك أن تسأل نفسك "هل أنا مدمن على تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية؟".

٢,٢- **الاستعداد للتغيير:** "كيف أنغير وكيف أتوقف عن تعاطي المخدرات؟".

٢,٣- **التخطيط للتغيير:** "ما الذي ينبغي على عمله للتوقف عن تعاطي المخدرات واستعادة صحتي؟".

٢,٤- **سحب السموم:** "كيف أساعد جسدي على التوقف عن الاعتماد على المخدر واستعادة قدراتي التي فقدتها بسبب التعاطي والادمان؟".

٢,٥- **المعالجة السلوكية:** "كيف أغير من أفكاري ومشاعري وسلوكي لأستعيد حياتي الطبيعية؟".

٢,٦- **استدامة التعافي:** "كيف أحافظ على توقي عن تعاطي المخدرات وابتعادي عن عوامل الانتكاسة؟".

٢,٧- **العودة والاندماج في مجتمع بلا مخدرات:** "كيف امتلك واستمتع بحياة طبيعية خالية من تعاطي المخدرات؟".

#### ٤- ما الخطوة الأولى للتغلب على تعاطي المخدرات والإدمان؟

التوقف عن التعاطي يتطلب منك أولاً أن تقرر وقف تعاطي المخدرات، وهذا يتطلب التوبة إلى الله تعالى وأن تمتلك الإرادة والعزيمة لوقف التعاطي، ثم تخطط لدخول مرحلة علاجية مكثفة، ثم تنتقل لمرحلة التعافي وتطبق مهاراته ومتطلبات صيانتها، ثم تعمل بشكل مستمر على استدامة واستمرار التعافي.

وتعتبر الخطوة الأولى للتوقف عن التعاطي هي التوبة الصادقة والانقطاع عن التعاطي. ولذا قم بالتوبة إلى الله من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، واعلم أن الله تعالى قد حرّمها ووصفها بأنها رجس من عمل الشيطان. وواجب عليك التوقف عن تعاطيها، والبحث عن طريقة فعالة للتخلص منها فوراً

ولا بد أن تعلم أن الاستمرار في تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية يفقدك السيطرة على ذاتك ويعمل على تدمير وظائف قدرات العقلية وصحتك النفسية. والخروج من تعاطي المخدرات والإدمان، يتطلب أن تتعلم كيف تتغلب عليها، من خلال تجهيزك لأكبر قدر ممكن من الإرادة القوية للتوقف عن التعاطي، وتعلم المهارات التي تساعدك في التعافي، وتعلم طرق استدامة التعافي. والشكل القادم يبين مراحل التغيير التي تساعد على وقف التعاطي

#### ٥- هل تعاطي المخدرات والمسكرات والمؤثرات العقلية حرام؟

تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية والمسكرات وإساءة استعمال الأدوية ذات التأثير العقلي، رجس من عمل الشيطان، حرّمه الله عز وجل، لأن هذه المواد لها ضرر فادح، يطلّ صحة المتعاطي العقلية والنفسية، ولديها قدرة شيطانية على تدمير الشخصية وقدراتك والقدرات العقلية، وتدمير مستقبل الشخص وروابطه الأسرية، وتدفع به نحو المرض والفقر والبطالة والجريمة.

تأمل قول الله سبحانه وتعالى في سورة المائدة وسورة النور:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠) إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ (٩١) ﴾ (المائدة)

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنكُمْ مِّنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (٢١) ﴾ (النور)

قال العلامة بن باز<sup>1</sup> رحمه الله أن (الرسول ﷺ بين حكم الخمر، من أي شيء كانت، يقول عليه الصلاة والسلام: كل مسكر خمر وكل مسكر حرام ويقول: ما أسكر كثيره فقليله حرام فكل شيء يسكر مأكولاً أو مشروباً أو عن طريق البلع كالحبوب، أو عن طريق التدخين وكل ما أسكر أو أضر بالعباد فهو محرم، بنص قول الرسول ﷺ كل مسكر حرام.) فجميع أنواع المسكرات المأكولة والمشروبة كلها محرمة،

## ٦- هل دماغي سليم؟

كل شخص متعاطي يتساءل، ماذا بعد كل هذه الفترة من التعاطي؟ هل لا يزال عقلي سليم، هل تضرر دماغي؟

تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية له مخاطر على صحة العقل والبدن، ويحدث تغيرات ضارة في الدماغ على مستوى الوظائف وعلى مستوى تركيبة الخلية العصبية. ولفهم تلك المخاطر والتغيرات الضارة تأمل الحقائق العلمية التالية المترتبة على تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية:

- ١- المواد المخدرة تخترق نظام الاتصال العصبي، وتغير من طريقة استجابة الدماغ بشكل سلبي وضار.
- ٢- المخدرات تسيطر على الوظائف العقلية وتعطل عملها.
- ٣- تقل كفاءة وظائف الدماغ والجهاز العصبي مقارنة بعملها الطبيعي، ويختل عمل بعضها.
- ٤- ينخفض نشاط الدماغ والنشاط العصبي بشكل ملحوظ.
- ٥- تختل قدرة الدماغ على تحفيز السلوك الإيجابي.
- ٦- ينخفض مستوى التعلم والإدراك والإرادة والتحكم في التصرفات.
- ٧- تتشكل تغيرات في استجابة الجهاز العصبي تضر بردود الفعل وطرق التفكير.
- ٨- تتغير الأفكار والاتجاهات والمشاعر وتبرز الشخصيات العدوانية والمهملة وغير المسؤولة والانطوائية والمنعزلة والمضطربة، وتظهر الأفكار السيئة والهلاوس والضلالات، وتنبثق الأمراض النفسية الخطيرة.
- ٩- ينخفض مستوى الدوبامين، وهو الناقل العصبي المسئول عن المكافئات الطبيعية في الدماغ، ويصبح في أقل من مستواه الطبيعية بكثير. ومع مرور الوقت يصبح غير قادر على الوفاء باحتياج الدماغ، ولا ينتج بشكل طبيعي وتلقائي.

<sup>1</sup> <https://binbaz.org.sa/fatwas/7161/%D8%AD%D9%83%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AE%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AE%D9%85%D8%B1>

١٠- يصبح الدماغ معتمد على التعاطي، ويصاب بمرض الإدمان الذي يؤدي إلى تغيرات حاسمة في وظائف الدماغ وفي تركيبه الخلوية العصبية، ويشكل نوبات الاشتياق للتعاطي، ويحفز الرغبة القهرية على التعاطي.

#### ٧- تأكد من وضعك، هل أنت مصاب بمرض الإدمان؟

- ❖ الإدمان مرض قهري مزمن يصيب الدماغ، ويجبر الشخص على التعاطي، نتيجة التغيرات التي أصابت وظائف الدماغ بسبب التعاطي، ويلحق الضرر بعمليات التكيف الخلوي، فيحدث الاعتماد على مادة خارجية، وتتوقف عدد من الوظائف على العمل بشكل طبيعي وتلقائي، وتصبح معتمدة على المادة الخارجية.
- ❖ الإدمان حالة من الرغبة القهرية التي تدفعك بشكل جبلي للحصول على المخدر أو المادة الإدمانية، وتصبح بدون قدرة على وقف تعاطيها.
- ❖ الإدمان مرض عصبي نفسي يرافقه رغبة ملحة ومستمرة في تعاطي المخدرات للشعور بالارتياح، على الرغم من الأضرار الجسيمة والعواقب السلبية الأخرى. حيث يؤدي تعاطي المخدرات إلى تغيير في وظائف الدماغ وخاصة في نقاط الاشتباك العصبي، تلحق ضررا خطير بنظام اللذة والمكافئات الطبيعية في الدماغ، بطرق تُديم الرغبة الشديدة في التعاطي وتُضعف ضبط النفس. وهذا ما يجعل مرض الإدمان ذو طبيعة قهرية لا إرادية تدفع بالفرد إلى البحث المستمر والمتواصل للحصول على المخدر وتعاطيه.

#### ٨- مؤشرات الإدمان:

- لكي تعرف هل لديك مرض إدمان على تعاطي المخدرات، وإلى أي مدى بلغت خطورته، تأمل ما يلي من أسئلة وطبقها على نفسك:
- ❖ هل سبب لك تعاطي المخدرات أو المؤثرات العقلية بما فيها الكحول، أي من النتائج التالية:
    - ✓ اضطراب في العلاقات للشخص؟
    - ✓ معاناة تتعلق بالمسؤوليات الأساسية للفرد (العمل، الدراسة، الأسرة، إلخ)؟
    - ✓ قضايا قانونية؟
    - ✓ ظهور علامات المرض (الارتعاش، والتقيؤ، والاكتئاب، والهلاوس، والغضب، وغيره)
  - ❖ هل سبق لك أن حاولت الإقلاع عن التعاطي لكنك لم تنجح؟
  - ❖ هل تجد صعوبة في قضاء وقت ممتع بدون التعاطي؟
  - ❖ هل أعرب لك الآخرون عن مخاوفهم بشأن تعاطيك؟
  - ❖ هل عانيت أو تعاني مما يلي؟
    - ❖ التعاطي المستمر لمادة ما أو لعدد من المواد.

- ❖ عدم القدرة على وقف التعاطي رغم محاولاته المتكررة.
- ❖ شعورك بأنك لا تستطيع القيام بأعمالك ومهامك بدون تعاطيها.
- ❖ تصيبك تغيرات حادة حينما تنقطع عن التعاطي.
- ❖ سعيك الملح للحصول على المادة على الرغم من معرفتك بأضرارها.
- ❖ استنزاف التعاطي لأموالك، ووقوعك في طلب المال المستمر من الناس.

## ٩- هل التعافي من التعاطي والإدمان ممكن؟

التعافي هو أن تتوقف عن تعاطي المخدرات وتتعافى من مرض الإدمان، وتصبح قادر على العيش بدون تعاطي، وتتلاشى لديك رغبة التعاطي، وتصبح قادر على رفض أي دعوة توجه لك لتعاطيها.

تشير الدراسات الطبية إلى أن التغيرات التي أصابت الدماغ ووظائفه وأدت إلى الإصابة بمرض الإدمان، تسبب رغباتٍ شديدة وقهريةً لاستخدام المخدرات والمؤثرات العقلية. مما يجعل التعافي ووقف التعاطي الدائم يبدو هدفاً صعباً.

لكن التعافي ليس مستحيلاً، مهما بدت صعوبة حالتك، ومهما تعثرت محاولتك من قبل. أعلم أنه مع دخولك في أي برنامج لعلاج التعاطي، ستبدو لك مرحلة التعافي ممكنة ويمكن لك تحقيق تعافي متميز. وثق تماماً بانك ستحصل على فرص متميزة من الدعم من بيئة العلاج ومن المقربين ومن نفسك. وثق بالله أنه قادر على مساعدتك لوقف التعاطي وإحداث التغيير.

## ١٠- لا تخف من مرحلة وقف التعاطي، وتعلم كيف تتقبلها وتطبقها:

أصعب خطوة نحو التعافي للعديد ممن يعانون من مرض الإدمان، هي الخطوة الأولى وهي:

❖ إدراك وجود مشكلة واتخاذ قرار بالتغيير.

ومن الطبيعي أن تشعر بالتردد بشأن استعدادك لبدء وقف التعاطي والتعافي، أو اعتقادك أنك لا تملك القدرة على وقف التعاطي.

إذا كنت مدمناً على تعاطي مادة بعينها أو عدد من المواد، فقد تشعر بالقلق بشأن كيفية إيجاد طريقة بديلة تساعدك على وقف تعاطي تلك المادة التي أدمنتها. لا تقلق، واعلم أن التعافي من الإدمان أمر ممكن، لكنه يتطلب التزامك بتغيير عدد من السلوكيات. فإذا عرفتها وعقدت النية على تغييرها فستتوقف عن التعاطي بإذن الله، وسيتحقق لك التعافي بإذن الله تعالى

## ١١- ما الذي ينبغي أن تتعلمه وتتنقنه وتلتزم به لكي تتوقف عن التعاطي وتستمر في التعافي؟

هناك عدد من الطرق والتقنيات التي ينبغي عليك تعلمها وإتقانها لكي تتمكن بشكل فعال من وقف التعاطي ولكي تستمر في التعافي، وستتعلمها بحول الله وقوته من هذا الدليل. وهي:

- ❖ امتلك الرغبة الكافية والقناعة التامة بضرورة أن تتوقف عن التعاطي.
- ❖ كن مستعداً لوقف التعاطي، وتعلم طريقة التوقف عن التعاطي.
- ❖ تعلم الطريقة التي ستتعامل بها مع التوتر.
- ❖ حدد الأشخاص الذين ستسمح لهم بالدخول الى حياتك.
- ❖ حدد الأشخاص الذين ستخرجهم من حياتك.
- ❖ أختبر ما ستفعله في وقت فراغك.
- ❖ حدد الطريقة الصحيحة التي ستنظر بها إلى نفسك وتفكر فيها.
- ❖ تعلم كيف ستنظر إلى المواد المخدرة والمؤثرات العقلية التي كنت تتناولها كمواد خبيثة لا ينبغي الاقتراب منها، وكيف ستتعامل معها لتجنب الوقوع فيها مرة أخرى.

## ١٢- قد تكون متردداً عن التوقف عن التعاطي:

من الطبيعي أن تشعر بالحيرة والتردد نحو الإقلاع عن تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، حتى مع علمك بأنها تسبب لك مشاكل ومتاعب جمة في حياتك. ولذا فمن المهم أن تدرك:

- ❖ أن إدمان المخدرات والمؤثرات العقلية، هو مرض واضطراب يصيب الدماغ، يحفزه التعاطي. والإدمان بدوره يحفز نشوء مجموعة واسعة من الأمراض العقلية والنفسية والاضطرابات السلوكية.
- ❖ أن قرار التوقف عن التعاطي أمر صائب وضروري وينبغي اتخاذه عاجلاً.
- ❖ أن التوقف عن التعاطي هي نقطة الانطلاق نحو التعافي.
- ❖ أن التعافي من التعاطي يتطلب استمراراً وإصراراً ووقتاً وتحفيزاً ودعمًا.
- ❖ أن التزامك بالتغيير (تغيير الأفكار والاتجاهات والميول والسلوكيات والعادات السلبية، والرفاق والأرقام والعلاقات وطرق التفكير المرافقة للتعاطي سابقاً وغيرها)، سوف يمكنك من التغلب على إدمانك واستعادة السيطرة على حياتك.

## ١٣- فكرك في التغيير (لماذا أترك تعاطي المخدرات):

فكر في كل سؤال من الأسئلة التالية، توقف عند كسؤال، وأجب عليه بتأني:

- ❖ لماذا ينبغي علي ترك تعاطي المخدرات؟
- ❖ لماذا ينبغي على أن اتغير من شخص يتعاطى المخدرات والمؤثرات العقلية أو الكحول الى شخص سليم نقي من التعاطي؟

- ❖ لماذا ينبغي على أن أغير نمط حياتي التعاطي، ورفاق التعاطي؟
- ❖ هل هذا التغيير صحيح؟ وهل هو واجب، وماذا سينتج عن هذا التغيير؟
- ❖ كيف سأغلب على إدماني؟

الأسئلة السابقة جميعها أسئلة تفيدك في فهم وضعك وتحديد مسار التغيير. ولكن البعض قد تصيبه الحيرة وقد يحبط من الإقدام على وقف التعاطي. وباعت الإحباط ومانع الشخص عن الإقدام على التعافي، هو التفكير السلبي المدعوم من الشيطان ورفاق السوء. ولكن حينما تفكر في الإجابة المنطقية والصادقة لكل سؤال، ستجد أن أمر التوقف عن التعاطي، هو أمر ضروري وستكتشف العديد من المميزات التي ستساعدك في اتخاذ قرار التوقف عن التعاطي.

ومن الأسئلة التي ينبغي أن تطرحها على نفسك لتساعدك في اتخاذ قرار التوقف عن التعاطي هي:

- ❖ أسأل وأجب بكل صراحة، هل تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية حرام؟ وهل تعاطيها رجس من عمل الشيطان؟ وهل تعاطيها يخالف ديني، ويدمر فعلاً عقلي وصحتي؟
- ❖ أسأل نفسك، هل أنا فعلاً رهينة للمخدرات؟ هل تتحكم في حياتي وتدمرنني كيف تشاء؟
- ❖ ما خصائص مشكلة التعاطي لدي؟

✓ سجّل في ورقة خاصة معلومات دقيقة عن استخدامك للمخدرات، من حيث المواد والأوقات والكميات،

✓ متى بدأت، وما تنفق من مال على التعاطي. حيث سيمنحك هذا التسجيل فهماً أعمقاً للدور السيئ للإدمان في حياتك.

- ❖ ما الإيجابيات التي ستحصل عليها من توقفتك عن التعاطي؟

قم بتسجيل الإيجابيات التي ستحققها حين تتوقف وتقلع عن تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، والسلبيات التي ستفارقك وتفارقها، بالإضافة إلى ما ستوفره من تكاليف كنت ستنفقها على التعاطي.

- ❖ هل التعاطي أهم أم أن هناك أمور في حياتي تفوق التعاطي أهمية وألوية؟

فكر في أهمية الأمور الأهم من التعاطي في حياتك. فكر في دينك وصلاتك وصيامك وتجنب الحرام، وبر والديك، وعلاقتك بإخوتك والزوجة والأبناء والأقارب والجماعة والجيران، ومسيرتك التعليمية، وطموحك المهني، وصحتك. وفكر كيف يؤثر تعاطيك للمخدرات على هذه الأمور.

- ❖ أسأل شخصاً تثق به عن مشاعره تجاه تعاطيك للمخدرات.

❖ أسأل نفسك إن كان هناك ما يمنعك عن وقف التعاطي وأن تتغير وتصبح شخصاً سليماً.

❖ أبحث وفكر بعمق، ما الذي قد يساعدك على تحقيق التوقف عن التعاطي وتغيير نمط حياتك السابقة إلى نمط حياة خالية من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية.

## ١٤- الاستعداد للتغيير: خمسة مفاتيح للتعافي من الإدمان:



- ❖ ذكّر نفسك بالأسباب التي تدفعك إلى التغيير.
- ❖ فكّر في محاولاتك السابقة للتعافي، إن وُجدت. ما الذي نجح منها؟ وما الذي لم ينجح؟
- ❖ حدد أهدافاً محددة تستطيع تحقيقها لوقف التعاطي. بحيث تحدد تاريخاً لبدء توقفك عن التعاطي، ولتقوم بقطع علاقتك بالمتعاطين، ولتوقف صرف المال على المخدرات، ولتقوم بطلب استشارة هاتفية أو مكتبية من خبير في مجال معالجة الإدمان.
- ❖ قم بإزالة (الذكريات)، ويشمل ذلك كل ما يذكرك بإدمانك وابتعد عنه، سواء في منزلك أو في مكان عملك أو في الأماكن الأخرى التي تتردد عليها بشكل متكرر.
- ❖ أخبر أسرتك وعائلتك بأنك بدأت بترك التعاطي وستلتزم بالتعافي، واطلب دعمهم لك.

خطوات نجاحك بعد قرار التوقف عن التعاطي  
في الجزء القادم من الدليل

هيا بنا نحو أفضل الطرق للتوقف عن التعاطي

## ثانياً - استكشف الخيارات الأنسب لعلاج الإدمان:

- ☺ بارك الله فيك، وبارك لكل اتخاذك قرار التوقف عن التعاطي.
- ☺ بارك الله قراراتك بوقف التعاطي وثبتك الله.
- ☺ وبما أنك وصلت إلى هذه العقيدة والإرادة الرائعة لوقف التعاطي، نبشرك بأن المرحلة القادمة من وقف التعاطي ستكون ميسرة ورائعة ومميزة. وهي بلا شك مرحلة مهمة وصائبة وثمينة.

### ١- ما الذي قد تعاني منه وينبغي فهمه والتعامل معه ومعالجته لوقف التعاطي؟

هناك حقائق مختلفة ومتعددة حول اعتماد الجسد على تعاطي المخدرات، وقد تكون هذه معاناتك الأكبر، ولذا ندرك بالعوامل التي تبقي الشخص في دائرة التعاطي. وعليك أن تفهمها وتعرف ما ينطبق عليك منها، لكي تتمكن من وقف التعاطي.

- ❖ جسمك يطلب المخدر لكونه بات معتمداً عليه ويتوهم أنه يعينه على أداء عدد من وظائفه.
- ❖ أنت مصاب بمرض الإدمان الذي يجبرك على التعاطي.
- ❖ تتناوب بين الحسن والأخرنوبات من الاشتقاق للتعاطي تدفعك نحو تعاطي المخدرات.
- ❖ لديك إحساس وخبرة بأن اللذة أصبحت مرتبطة بالتعاطي.
- ❖ لا تستطيع التوقف عن التعاطي، لأن لديك خوف من الألم ومتاعب التوقف عن التعاطي التي لا تستطيع تحملها.
- ❖ تشعر بأن حالتك النفسية والمزاجية سيئة للغاية حتى تتعاطى المخدرات.
- ❖ تشعر بانك لا تستطيع التحكم في انفعالك واعصابك وتصرفاتك بدون تعاطي.

### ٢- الخيارات المتاحة لعلاج تعاطي المخدرات ووقف التعاطي:

بعد أن قررت التوقف عن التعاطي، وأنت ستلتزم بالتعافي، حان الوقت لتتعرف على الخيارات المتاحة لعلاج الإدمان وترك التعاطي.

قد تجد اختلافاً في طرق علاج الإدمان المتاحة من حولك، إلا أن غالبية برامج علاج الإدمان والتأهيل التي تساعدك على وقف التعاطي، تتضمن عدد من العناصر والخطوات التي ينبغي عليك اتباعها لتمكن من وقف التعاطي بشكل فاعل وآمن. وأهم هذه العناصر والخطوات هي:

#### ٢,١ - إزالة السموم: هي الخطوة الأولى في علاج تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية وعلاج مرض

الإدمان، وتتطلب القيام بما يلي:

- ❖ تطهير جسمك من المخدرات والمؤثرات العقلية.
- ❖ التغلب على أعراض الانسحاب من التعاطي نتيجة الاعتماد على المخدرات.
- ❖ وقف اعتماد الجسد على المواد المخدرة.

❖ مساعدة الجسد على استعادة عمل المواد الداخلية التي تعطل إنتاجها بسبب اعتماد الجسد على المواد الخارجية.

■ ولذا سيضع لك خبير علاج الإدمان، أو برنامج علاج الإدمان الذي ستلتحق به خطة واضحة لإزالة السموم من الجسم وعلاج الاعراض الانسحابية، وستجد في هذا الدليل عدد من الطرق الشائعة لهذه الخطوة.

■ **(برنامج ضيافة أثير)** وهو برنامج سعودي مبتكر يعتمد على مشروبات طبيعية مبتكرة مستخلصة من الفواكه والخضروات وعلى الحمية وعلى الرياضة وأثبتت بعض الدراسات فاعليته في وقف التعاطي بدون أعراض انسحابية. ويعتبر برنامج ضيافة أثير خطوة مستحدثة تساعد على وقف التعاطي بشكل فاعل وإزالة السموم وعلى العيش وفق نمط حياة خالي من التعاطي.

○ تعتمد هذه الخطوة على برنامج رياضي مركز يساعد على التعرق بشكل مكثف، وشرب الماء والعصائر الطازجة والمشروبات الطبيعية الخاصة والمبتكرة، بشكل مستمر طوال اليوم.

○ تطبيق نظام غذائي متوازن، واتباع نظام حمية مناسب، مدته تتراوح من ٧ إلى ١٠ أيام.

٢,٢- **العلاج السلوكي:** حينما تبدأ وقف التعاطي، ابحث عن مستشاراً أو اخصائياً في مجال علاج الإدمان، وقم باستشارته لوقف التعاطي، سواءً عن طريق زيارته أو استشارته هاتفياً. وعليه أن يقوم بدراسة وتشخيص معاناتك، ثم يحدد لك طريقة العلاج الفردية والجماعية والعائلية الأنسب لك، ويطبقها معك. وهذا العلاج السلوكي يساعدك في:

❖ تحديد الأسباب الرئيسية التي تدفعك للتعاطي.

❖ كيفية التعامل مع أسباب التعاطي.

❖ إصلاح علاقاتك مع أسرتك وأقاربك ومع مجتمعك وعملك.

❖ تعلم مهارات تجنب التعاطي والتكيف والتأقلم مع نمط حياة بدون تعاطي.

٢,٣- **استخدام الأدوية:** وقف تعاطي المخدرات قد يتطلب منك استخدام أدوية محددة تحت إشراف طبيب متخصص في علاج الإدمان. حيث تساعدك تلك الأدوية وتمكنك من إدارة أعراض الانسحاب والتقليل من صعوبتها، وتساعدك في منع الانتكاس، أو علاج أي حالة صحية مصاحبة مثل الاكتئاب أو القلق وغيرها

٢,٤- **المتابعة الطويلة:** تتطلب عملية التوقف عن التعاطي المتابعة المستمرة مع المشرف على برنامج تعافيك، أو مستشارك، أو مع المركز الذي تتابع فيه علاجك. لتساعدك المتابعة

المستمرة على منع الانتكاس، والمحافظة على استدامة التعافي. والمتابعة المستمرة تشمل حضورك المنتظم لاجتماعات جماعات دعم التعافي سواء الشخصية المباشرة أو عبر الاتصال العلاجي للمساعدة في الحفاظ على مسار تعافيك.

### ٣- أنواع برامج علاج إدمان المخدرات والمؤثرات العقلية:

- ٣,١- **علاج داخلي مكثف:** وهو علاج سريري (يقدم في مركز مخصص لعلاج الإدمان) قصير الأمد للمستفيدين الذين يعانون من اعتماداً جسدياً على مواد مخدرة ومؤثرات عقلية، ويحتاجون إلى مساعدة متقدمة لتقليل شدة وخطورة أعراض الانسحاب.
- ٣,٢- **العلاج السكني:** ويشمل العلاج السكني الإقامة في منشأة معدة للسكن والإقامة (بيوت علاجية)، تساعد في الابتعاد عن العمل والمدرسة والعائلة والأصدقاء ومسببات الإدمان. ويتضمن العلاج السكني تلقي الشخص علاج تاهيلي مكثف. ويستمر العلاج السكني عادةً ما بين ٣٠ يوماً إلى ٩٠ يوماً أو حتماً يقرره الفريق العلاجي المختص.
- ٣,٣- **برامج العلاج النهارية أو الاستشفاء الجزئي:** يُقدّم الاستشفاء الجزئي للمستفيدين الذين يحتاجون إلى انتظام يومي في البرنامج ومتابعة مستمرة، سواء مع مركز أو عيادة أو برنامج مخصص للمساعدة على وقف التعاطي، ولا يرغبون في الإقامة في البرنامج التابع لوقف التعاطي، ويرغبون العيش في المنزل أو في الفندق أو في بيئة معيشية مستقرة خالية من التعاطي وعادة ما تُعقد هذه البرامج في مركز أو عبر برنامج متعدد الأنشطة، وقد يتطلب منك مثل هذا البرنامج قضاء ما بين ١٥ إلى ٢٠ ساعة أسبوعياً على الأقل، ويعود المستفيد إلى المنزل أو سكنك الخاص في نهاية كل يوم.
- ٣,٤- **برامج العيادات الخارجية المكثفة:** وهي برامج تقدم من خلال العيادات على غرار برامج الرعاية الصحية الأولية، ولا تتطلب هذه البرامج منك الإقامة في مركز علاج. ومع ذلك، فهي تتطلب من المستفيد الالتزام بحضور ما بين ٩ إلى ١٩ ساعة أسبوعياً فقط، الأمر الذي يسمح له بجدولة جلسات البرنامج المطلوب منه حضورها وكذلك أيام الحضور، خلال أوقات الدراسة والعمل بشكل مناسب ومريح لك.
- ٣,٥- **العلاج السلوكي الفردي والجماعي:** وهي جلسات علاج سلوكية واجتماعية، تطبق بطريقة العلاج الفردي أو الجماعي، وتفيد في تطوير مهارات التأقلم مع حياة خالية من التعاطي، وتساعد على تحفيز المستفيد، وتساهم في استكشاف جذور مشكلة الإدمان لدي وعلاجه.
- ٣,٦- **برامج وقف التعاطي البديلة:** يشيع حول العالم برامج بديلة وأخرى تكميلية لوقف التعاطي. ومنها البرامج التي تعتمد على الحمية والرياضة والغذاء كبرنامج ضيافة أثير السعودي، وفق تقنيات مبتكرة، تعتمد على تغيير نمط الغذاء بشكل كامل، والتركيز على شرب السوائل المخصصة والعصائر المبتكرة، وممارسة الرياضة المكثفة، والتوقف عن

تناول السكريات والدهون وبعض المشروبات. وتركز على الجانب الترفيهي للمستفيد، وتعامله على نحو الترفيه والنقاهاة والاستجمام. وفي الغالب تقام هذه البرامج في بعض الدول، وفي بيئات جاذبة وسياحية، وتقدم للعميل كبرامج للنقاهاة ولا تتضمن علاج طبي. وقد تتطلب من المستفيد لمتابعة مع أخصائي علاج نفسي سلوكي، لكي يعالج المشكلات السلوكية والأفكار الخاطئة والمشكلات الأسرية والمهنية، وغيرها من التحديات المرتبطة بمرحلة التعافي القادمة، كما يتعلم المستفيد مهارات تجنب التعاطي ومهارات صيانة التعافي الدائمة.

٣,٧- **برامج وقف التعاطي الذاتية:** تعتمد هذه الفكرة على أن تقوم أنت، برسم خطة برنامج خاص فيك لوقف التعاطي تناقش مع المعالج، وتقوم بتطبيقها ذاتياً. من خلال اتباعك لعدد من الخطوات (الإرادة، التوقف الذاتي، الانسحاب الذاتي، التعافي الذاتي، والاندماج الاجتماعي). وينصح بأن يكون لديك مستشار عبر الهاتف، بحيث تضع خطة توقفك الذاتية عن التعاطي بمشورته، لكي تتمكن من وقف التعاطي ذاتياً. وعليك خلال هذا البرنامج الذاتي، أن تتعلم مهارات عدم الانتكاس ومهارات صيانة التعافي ومهارات التعرف على نقاط ضعفك التي توقعك في التعاطي. وسنقدم لك وصفاً بإذن الله في دليل (الوقف الذاتي للتعاطي) يساعدك على ابتكار برنامجاً ذاتياً لوقف التعاطي.

تذكر أن علاج ووقف تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية يختلف من حالة الى أخرى ويطبق حسب احتياج كل مستفيد. فعلى سبيل المثال، لا يحتاج جميع المتعاطين المقبلين على وقف إلى قضاء فترة طويلة في مركز متخصص للعلاج أو إعادة التأهيل. وقد يتمكن المتعاطي بطرق العلاج البديل من وقف التعاطي إذا كانت الرغبة لديه تدفعه الى التوقف عن التعاطي وارادته قوية، وهي طرق أكثر أماناً وقابلية لدى الناس. كما يمكنك وقف التعاطي بطريقة ذاتية ومميزة. وأي كان إدمانك، من المناسب أن تشارك في اختيار طريقة علاجك من الإدمان بما يتناسب مع حالتك الخاصة. ومن المهم أيضاً تصميم برنامج يناسبك.

#### ٤- نصائح لتحقيق أفضل طريقة لعلاج إدمانك على المخدرات:

٤,١- **اختر برنامج علاج إدمان يناسبك:** تذكر أنه لا يوجد علاج يناسب الجميع، فهناك اختلاف كبير في احتياجات كل شخص للعلاج. وأياً كانت طبيعة إدمانك، من المناسب أن تشارك في تصميم برنامج علاجك من الإدمان لك بما يتناسب مع حالتك الخاصة، ومن المهم أن تجد برنامجاً يناسبك.

٤,٢- **عالج كل الجوانب التي تأثرت بالإدمان:** يجب ألا يقتصر العلاج على إدمانك للمخدرات فحسب. وأعلم أن الإدمان قد أثر على مختلف جوانب حياتك، بما في ذلك علاقاتك، ومسيرتك التعليمية والمهنية، وصحتك، وسلامتك النفسية. ويعتمد نجاح العلاج على تطوير أسلوب حياة جديد ومعالجة أسباب لجوئك للمخدرات في المقام الأول، ومعالجة كافة الجوانب التي تأثرت في حياتك بسبب الإدمان. وعلى سبيل المثال، قد يكون إدمانك للمخدرات ناتجاً عن رغبتك في نسيان ألم ما أو للتعامل مع التوتر والقلق الذي تعاني منه، وفي هذه الحالة أنت لا تحتاج إلى تعاطي المخدرات، بقدر ما تحتاج إلى إيجاد طريقة صحيحة للتخلص منها وتخفيف الألم أو التعامل مع المواقف العصبية التي تمر بها.

٤,٣- **الالتزام والمثابرة هما الأساس:** عليك أن تعلم أن علاج إدمان المخدرات ليس عملية سريعة وسهلة. فبشكل عام، كلما طالّت مدة تعاطي المخدرات وكثافته، زادت الحاجة إلى العلاج. وفي جميع الحالات، يتطلب الأمر التزامك التام بوقف التعاطي، ويحتاج الأمر لصبرك ومثابرتك وبذل كل ما تستطيع بذله لاستمرار التعافي. ودخولك أحد برامج الرعاية والمتابعة المستمرة يعد أمراً بالغ الأهمية للتعافي.

٤,٤- **من أين تطلب المساعدة:** هناك العديد من الجهات والمراكز والبرامج والأشخاص يمكنك اللجوء إليهم للحصول على المساعدة العلاجية. وعليك أن تعلم أنه في العرف الطبي يجب الحصول على استشارة طبية حول الحاجة للخضوع لبرنامج إزالة السموم من عدمه حيث قد لا يتطلب الأمر قضاء فترة طويلة في مركز إعادة التأهيل. حيث تعتمد التدخلات العلاجية اللازمة لوقف التعاطي، إلى توفر المعلومات الكافية، منها عمرك، وتاريخ تعاطيك للمخدرات، وحالتك الطبية أو النفسية. كما أنه بالإضافة إلى الأطباء ومعالجي الإدمان، يقدم عدد من المهتمين من الدعاة والمستشارين والأخصائيين الاجتماعيين ومرشدي التعافي، خدمات توجيه وإرشاد ومعالجات تساعد في وقف التعاطي.

٤,٥- **اطلب العلاج لأي مشاكل صحية نفسية في آنٍ واحد:** وعليك أن تسعى خلال بحثك عن علاج لإدمان على المخدرات، إلى الحصول على علاج لأي مشاكل طبية أو نفسية أخرى تعاني منها. وعليك أن تعلم أن أفضل فرصة للتعافي هي الحصول على علاج مشترك للصحة النفسية وعلاج الإدمان من نفس مقدم العلاج أو الفريق العلاجي.

## ثالثاً – خطوات وتعليمات التعافي وطرق صيانتها:

### ١- ابحث عن دعم للتعافي من الإدمان:

لقد تعلمنا من التجارب السابقة، أن مريض الإدمان لا يكاد يستبصر بمشكلته، بل وينكرها خوفاً من ردة فعل الناس والأقارب، ولا يرغب حتى في نقاشها. ولذا ننصحك في هذا المقام لكيلا تهدر وقتك وتضيع الفرصة على ذاتك، أن تتبع خطوات وتعليمات التعافي التالية:

١,١- **تحقيق التعافي يتطلب العون والدعم والمساندة:** لذا حاول أن تخوض تجربة وقف التعاطي بوجود الداعمين لك. بل اطلب الدعم ممن تتوقع أنه يستطيع مساعدتك فعلاً. مهما كان أسلوب العلاج الذي تختاره، فإن وجود تأثيرات إيجابية قادمة من أشخاص يشكلون شبكة دعم متينة تحيط بك وتدعمك وتساندك، أمر أساسي لبلوغ مستوى من التعافي رائع. وكلما زاد عدد الأشخاص الذين يمكنك اللجوء إليهم للحصول على التشجيع والتوجيه والإنصات، زاد ذلك من فرصة تعافيك.

١,٢- **اعتمد على أصدقائك المقربين وعائلتك:** يُعدّ دعم الأصدقاء غير المتعاطين، وأفراد العائلة ركيزة أساسية في التعافي. فإذا كنت متردداً في اللجوء إلى أحبائك سواء من الأصدقاء أو الأقارب لأنك خذلتهم سابقاً، ففكر في استشارة متخصص في مجال بناء ودعم العلاقات الاجتماعية أو في مجال العلاج الأسري.

١,٣- **ابن شبكة علاقات اجتماعية متينة:** إذا كانت حياتك السابقة وقت الإدمان تدور حول المخدرات ورفاق التعاطي وبائعي المخدرات، ونعلم أنه مجتمع سيئ وتوجد فيه مخاطر كبيرة ولا يتسم بالأمان. حالياً أنت بحاجة إلى بناء علاقات إيجابية مع أقاربك وإخوانك وأبناء عمومتك وجيرانك الجيدين الإيجابيين. لذا، أحط نفسك برفاق مميزين يساعدونك على تخطي أزمته. من المهم أن يكون لديك أصدقاء عقلاء يدعمون تعافيك. حاول حضور دورات تدريبية تعلمك مهارات التعافي وجهاً لوجه أو عبر الإنترنت، أو من خلال التحاقك بحلقات تحفيظ القرآن الكريم، أو الالتحاق بأعمال تطوعية أو دورات تدريبية. وعليك الانخراط في النشاطات الاجتماعية وحضور المناسبات العائلية والاجتماعية.

١,٤- **هل تحتاج إلى دار سكن أو رعاية:** الأسر والأقارب في مجتمعنا عادة يوفرون لأبنائهم المتعافين من الإدمان السكن والرعاية اللائقة بهم، ولكن إن كنت بحاجة للبديل الأفضل والأكثر تخصصية، فمنازل منتصف الطريق، ودار الرعاية الخاصة بالمتعافين من الإدمان، ومجمعات التعافي والنقاهة من الإدمان، أسست لهذا الغرض ومن حقك اللحاق بهذه الدور والاستفادة من إمكاناتها وبرامجها التأهيلية لاستمرار التعافي.

١,٥- **اجعل اجتماعات التعافي ذات أولوية قصوى:** إذا كنت لا تعلم ما هي جماعات دعم التعافي، فعليك أن تقرأ وتساءل عن هذه الجماعات. فالتعافي يتطلب منك فعلاً أن تلتحق بإحدى مجموعات دعم التعافي من الإدمان سواءً وجهاً لوجه أو عبر الاتصال المرئي.

وعليك أن تنتظم في حضور الاجتماعات التي تنظمها هذه المجموعة. ومثال تلك المجموعات، مجموعات زمالة المدمنين المجهولين (NA) K، أو مجموعات التعافي التي تعقد في جمعيات التعافي أو المراكز العلاجية أو بطرق فردية. والسبب في ذلك، هو أن قضائك للوقت مع أشخاص يفهمون تمامًا ما تمر به، هو أمر يفيدك ويساعدك في التغلب على العديد من التحديات، ويكسبك العديد من المهارات والقدرات اللازمة على التعافي. كما تتيح لك هذه الاجتماعات الاستفادة من التجارب المشتركة لأعضاء المجموعة والتعرف على ما يفعله الآخرون للحفاظ على تعافيمهم والبقاء محصنين وبعيداً عن الانتكاسة.

١,٦- **اقرأ عن مجموعات التعافي:** ويتطلب الأمر منك ان تقرأ عن مجموعات المدمن المجهول (NA)، وعن مجموعات دعم التعافي، وجماعات أقران التعافي الأخرى، لتتعرف على أهميتها ووظيفتها في دعم تعافيك وفوائدها.

## ٢- تعلم طرق صحية للتعامل مع التوتر:

اثناء التعاطي تعبت المخدرات بنظامك العصبي والنفسي وتسبب لك حالات مرهقة من التوتر والانفعال وعدم القدرة على التحكم في مزاجك وراحتك النفسية وصفاء ذهنك. وبعد وقف التعاطي، وبدء العلاج، ستظل مضطراً لمواجهة الضغوط النفسية التي دفعتك في الماضي إلى تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، وربما تواجه صعوبات جديدة تجعلك تفكر في تخدير مشاعرك المؤلمة وربما تعيدك للتعاطي. وقد تحدث العودة للتعاطي، في محاولة منك للهروب من الواقع وتهذئة نفسك ونسيان مشاكلك بعد جدال ساخن أو مرورك بيوم عصيب من أيام حياتك. وبمجرد إفاقتك من الإدمان، ستعود مشاعر اللوم والاحساس بالذنب إلى الظهور مصحوبة بعلامات التوتر والغضب والخوف، وهذا يتطلب منك، تعلم مهارات وتقنيات متقدمة للتعامل مع التوتر وعدم العودة للتعاطي، والمحافظة على سير التعافي وما حققته من تقدم في علاج مشكلة التعاطي، والمبادرة في حل مشاكلك الأساسية تلك التي توظف داخلك الرغبة في التعاطي.

وبعد أن تتغلب على مشاكلك الأساسية التي تدفعك للتعاطي، ستستمر أحياناً في الشعور بالتوتر والوحدة والإحباط والغضب والخجل والقلق واليأس. هذه المشاعر جميعها جزء طبيعي من الحياة. ولكنها تحتاج للخضوع للعلاج بالإضافة لممارسة أنشطة جسدية وفكرية ودينية لخفض عوامل التوتر والانفعال بالإضافة للاستمرار في علاجك ودوام تعافيك.

ويمكنك اتباع طرق صحية للتحكم في مستوى التوتر لديك. حيث يمكنك تعلم طرق فاعلة لإدارة مشاكلك دون اللجوء إلى الإدمان، فقط أنت تحتاج ان تتعلمها وتبادر بالتدريب عليها واتقانها. وعندما تكتسب هذه الطرق لإدارة التوتر، ستصبح واثقاً من قدرتك على التخلص من التوتر بسرعة، وستشعر أن مواجهة المشاعر المؤلمة والقوية لن تكون مخيفة أو مرهقة. وستصبح قادراً على إدارة توترك ومشاعرك باحترافية وبدون مخاطر.

### ٣- كيف تخفف التوتر بشكل فعال؟

تختلف استراتيجيات تخفيف التوتر من شخص إلى آخر. وفي هذا الدليل حرصنا على اختيار ١٣ استراتيجية فعالة نعتقد أنها الأنسب للتخفيف من حدة التوتر وتجنب الانتكاسة مقارنة بالاستراتيجيات المتعارف عليها نظراً لتوافقها مع ثقافتنا العربية والإسلامية لكنها تتطلب قناعة المستفيد بها والإخلاص في تطبيقها، وتتمثل فيما يلي:

٣,١- **استعد بالله العظيم من الشيطان الرجيم:** في حالة توترك، أذكره الله كثيراً واهداء

واستعد بالله من الشيطان الرجيم، واشرب الماء وتوضأ، واتبع ذلك بصلاة ركعتين لله تعالى في هدوء وسكينه. وهذه الخطوات تساعدك بإذن الله في تهدئة النفس وتخفيف حدة التوتر. وإن توافق الأمر حلول صلاة الفريضة فإذهب للصلاة في المسجد وأطل المكوث صلاة ودعاء لتحقيق الهدف المنشود بإذن الله.

٣,٢- **تجنب الغضب والجدال فهما من مثيرات التوتر:** ولذا يلزمك التزام الصمت والكف عن

الجدال ورفع الصوت. فمن الحكمة أن تتعلم أن تصمت وتتجنب الجدال والغضب، وأن تبتعد عن كل مثيرات الغضب.

٣,٣- **قم وتحرك:** الحركة الجسدية مفيدة لإزالة التوتر، ويستحسن ان تمارس رياضة المشي

السريع في المكان المناسب لأن رياضة المشي العادي والركض الخفيف تارة والسريع تارة أخرى سبب فعال لتخفيف التوتر. اظف لذلك التمارين المنزلية الممكنة لفترة لا تقل عن ١٥ دقيقة كالقيام والجلوس واستخدام بعض الأجهزة الرياضية المناسبة، وجميعها طرق تساعد على التخلص من التوتر وتحقيق التوازن.

٣,٤- **انجز عملاً:** قيامك بإنجاز عمل مفيد حينما تشعر بالتوتر، يجعلك تنشغل من التفكير

السلبى بعمل مفيد، ويرفع من مستوى رضاك عن ذاتك، ويقلل من التوتر ويغير من طريقة التفكير السلبية إلى طريقة تفكير إيجابية. ولك أن تختار ما يناسبك من الأعمال الشخصية أو المكتبية أو المنزلية، ومن المهم أن تنشغل وتنجز عملاً يعزز من ثقتك بنفسك ويخفف عنك التوتر والانفعال.

٣,٥- **انطلق في الهواء الطلق:** أخرج في الهواء الطلق، وسر على قدميك أو بسيارتك، واستمتع

بأشعة الشمس والهواء النقي، واستمتع بمشاهدة مناظر الحياة والطبيعة وحركة الناس.

٣,٦- **مارس البستنة:** هل لديكم حديقة أو مزرعة في المنزل؟ اخرج لها وأقض وقتاً في العناية

بها. أو انطلق الى حياة البرية وأطلق البصر في مساحاتها. او استمتع بركوب الخيل ومصاحبة رعاية الأغنام أو الابقار أو الأبل، إن تسير لك ذلك، لما له من دور هام في توفير الطمأنينة النفسية وتبديد التوتر.

٣,٧- **شم الروائح الطيبة:** استنشق الروائح العطرية، وخاصة الطبيعية منها كالريحان

والشجيرات العطرية والشذاب والبرك والزهور الطازجة، أو الحبق والنعناع، واستمتع

- برائحة تُذكرك بأشياء جيدة في حياتك. وكذلك البخور والعود أو العطر الجيد، ما لم يكن لديك مانع صحي يتعارض مع هذه الاستراتيجية.
- ٣,٨ - **أغمض عينيك وتخيل مكاناً هادئاً:** تخيل شاطئاً رملياً، أو ذكرى عزيزة، كخطوات طفلك أو خطوات أخيك الصغير الأولى أو وقتاً قضيتَه مع أصدقائك في الطفولة.
- ٣,٩ - **مارس بعض خطوات الاسترخاء:** حضّر لنفسك كوباً من الشاي الساخن أو العصير الطازج، وطبق بعض فنيات الاسترخاء الذهني والعضلي لما له من أهمية، أو استمتع بمشاهد فلما عن الطبيعة.
- ٣,١٠ - **اغمس جسمك في الماء:** قف تحت قطرات الماء ثم انغمس جسمك في الماء خاصة في ماء المسبح المعتدل المناسب، ومارس السباحة لإطفاء التوتر وابق في المسبح نحو ١٥ دقيقة.
- ٣,١١ - **سبح ورتل القرآن ترتيلاً:** قم بحمد الله وتسبيحه بشكل متواصل طوال يومك، ولكن كثف من التسبيح والحمد في حالات التوتر وأرفع صوتك به، ورتل القرآن، وأفعل ذلك في جميع الأوضاع التي تشعر بها بتوتر وضغط وتشويش، لأن التسبيح والحمد وقراءة القرآن سبب فعال في إزالة التوتر. وعليك أن تستشعر وأن تتأمل رحمة الله بك وعطفه عليك، وعليك أن تخشى الله وتستلهم عظمتهم وقوته وسرعة حسابه. ومن المفيد في حالات التوتر أن تنقطع مع الله وأن تدخل نفسك في حالة من التأمل لمكوت الله وقدرته وسعة حلمه وعظم خلقه.
- ٣,١٢ - **زر قريباً:** قم بعدما يذهب عنك التوتر بزيارة قريب لك ترتاح نفسك له، وتحب قضاء وقتاً ممتعاً معه، وكن كريماً معه لبقاً مبتسماً بشوشاً وتجنب الحديث معه عن السلبيات والعثرات والمنغصات وليكن حديثكما عن كل ما هو إيجابي وداعم لفراق التوتر.
- ٣,١٣ - **تذكر مقولة، الفكر الجيد قائد ومقاتل شجاع:** تذكر أنك تستطيع توجيه عقلك وطريقة تفكيرك نحو الجوانب الجيدة التي تساعد على صيانة تعافيك. وتعلم أنك تمتلك فكراً ذكياً وقائداً شجاعاً يستطيع بتوفيق الله أن يقودك للخلاص من كل سلبياتك والانتصار في معركتك ضد التعاطي، بل ويستطيع أن يساهم في دعم توجهك نحو التعافي.

#### ٤- كن على دراية بمحفزات تعاطي المخدرات:

لا ينتهي تعافيك بمجرد التوقف عن التعاطي، ومرورك بفترة من الزمن لا تتعاطى فيها. فما زال دماغك بحاجة إلى وقت مطول للتعافي، لكي يتمكن من إعادة بناء أنظمتة وروابطه وبرمجته العصبية التي تغيرت أثناء إدمانك. في بدايات التعافي، قد تمر بمراحل مرهقة تشتد معها رغبتك في التعاطي، ولهذا يجب عليك دعم استمرار تعافيك، من خلال تجنب الأشخاص والأماكن والأدوات والمواقف التي تثير رغبتك في التعاطي، باتباع التعليمات التالية:

٤,١- **ابتعد عن الرفاق الذين يتعاطون المخدرات:** التعافي يتطلب منك التوقف مباشرة من مواصلة ومرافقة ومصاحبة كل شخص يتعاطى المخدرات مدى حياتك. فالعودة بعد التوقف عن التعاطي لمرافقة ومصاحبة شخص لا يزال يتعاطى، بمثابة العودة لحظن الشيطان. ولذا وجب عليك أن تحيط نفسك بأشخاص لا علاقة لهم بالتعاطي، ويصبحون ملازمين لك وأنت ملازم لهم، وتشعر معهم بأنهم يستطيعون دعمك على مدى رحلة تعافيك.

٤,٢- **تجنب مواطن السوء والتعاطي:** عليك أن تتجنب كل مكان وموطن قد يثير رغبة التعاطي لديك مرة أخرى. فالتعافي يتطلب منك تجنب العوامل التي قد تجبرك على العودة للتعاطي. حيث ينبغي عليك تجنب وعدم ارتياد مصادر وأماكن بيع المخدرات أو المشروبات أو أماكن التعاطي بما فيها تلك التي لك فيها سابق تجربة بالتعاطي. وهذا يملي عليك:

❖ تجنب مواطن شرب الكحول حتى وإن لم تكن تتعاطها، فإن القرب منها يُضعف من رباطة جأشك ويشتت إدراكك، مما قد يؤدي بسهولة إلى الانتكاس والعودة للتعاطي.

❖ تجنب بيئات التعاطي والبيئات التي تتوفر فيها المخدرات. والشوارع والأزقة التي كنت تحصل منها على المخدر أو تعلم أن المخدرات تتوفر فيها بسهولة، والمواقع التي يكون فيها الإغراء بالتعاطي عالياً.

❖ تجنب أي البيئات والمواقف والذكريات والقصص التي تربطك بماضي التعاطي.

٤,٣- **غير أدوات التواصل السابقة:** يعتبر رقم جوالك ورقم حساباتك في وسائل التواصل الاجتماعي من أخطر القنوات التي تجعل الرفاق السيئين والمروجين يتواصلون معك، ويغرونك بالتعاطي مرة أخرى بعد توقفك عن التعاطي. لذا قم بتغيير رقم هاتفك، وألغ حسابات التواصل القديمة، وأبدأ مرحلة جديدة من التواصل الانتقائي الذي يجعلك محمياً من وصول واتصال وتواصل رفق السوء والمروجين.

٤,٤- **لا تعد لذكريات السابقة عن التعاطي:** قد يعتقد البعض أن مجرد التذكر لمواقف التعاطي السابقة أمر عادي. وهو لا يعلم أن من أخطر العوامل التي قد تدفع للعودة

للتعاطي، هو التذكر الإبحار في عالم ذكريات التعاطي، سواء من خلال التفكير المتخيل للماضي، أو من خلال مناقشة الذكريات مع الرفاق. لذا ينبغي عليك أن تحصن طريقة التفكير من التفكير في براثن الماضي السيء، وعليك أن تتعلم التحليق بتفكيرك بعيداً عن ذكريات التعاطي.

٤,٥- **كن صريحاً بشأن تاريخ تعاطيك للمخدرات عند طلب العلاج الطبي:** إذا كنت بحاجة إلى أي إجراء طبي أو علاج أسنان، فكن صريحاً مع فريقك الطبي، وأخبره أنك في حالة تعافي من التعاطي، لكي يراعي الطبيب ومقدم الرعاية الصحية ذلك الأمر، ويتعاون معك إما بوصف بدائل أو التقليل من ضرر الأدوية على صحتك وتعافيك. وعليك أن تتعلم قاعدة (لا تشعر أبداً بالخجل فيما يدعم تعافيك). وقد يقوم مقدم الرعاية الصحية بمنع صرف بعض مسكنات الألم لك، حماية منه لتعافيك ولتجنب حدوث انتكاسة.

٤,٦- **توخَّ الحذر عند استخدام الأدوية الموصوفة:** إذا كنت مدمناً على دواءٍ موصوف، مثل مسكنات الألم الأفيونية، فقد تحتاج إلى استشارة طبيبك لإيجاد طرق بديلة لتخفيف الألم. بغض النظر عن الدواء الذي واجهت مشاكل معه، ومن المهم تجنب الأدوية الموصوفة التي قد تسيء استخدامها وتدمنها، وعليك فقط أن تستخدمها عند الضرورة بإشراف طبي وبحذر شديد. وتشمل الأدوية التي يُحتمل إساءة استخدامها بشكل كبير كل من مسكنات الألم، والأدوية المنومة، ومضادات القلق، وغيرها.

## ٥- منع الانتكاس، كيف تتعامل مع نوبات الرغبة الشديدة في تعاطي المخدرات؟

اغلب المتوقفين عن تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية ممن هم على طريق التعافي، يمرون بنوبات من اللهفة والاشتياق الى التعاطي وبعضها قد يكون ذات شدة عالية وتسمى (مراودة النفس لشهوت التعاطي). وحينما تشعر برغبة ملحة في التعاطي بعد التوقف عن التعاطي، عليك أن تعلم أنها (نوبة اشتياق للتعاطي شيطانية) فخذ كامل حذرك ولا تستسلم لها.

ومن عوامل تنشيط رغبة التعاطي، الترغيب الشيطاني والعياذ بالله منه. وعليك أن تعلم بأنه يمكنك التحكم في عزيمةك وتفعيل قوة ارادتك لصدّها والتغلب عليها. فمن المتوقع خلال فترة التعافي، أن تشعر بنوبات من الرغبة في التعاطي متفاوتة الشدة، ورغم أنه يمكنك مقاومة تلك النوبات والتخفيف من قوة تأثيرها، إلا أنه وفي بعض الأوقات قد لا تستطيع تجنب أو تجاهل بعض النوبات الشديدة من الرغبة في التعاطي، وهذا يستوجب منك طلب المساعدة، وتطبيق الخطة الطارئة لصد رغبة التعاطي الشديدة.

## ٥,١- كيف أصد رغبة التعاطي الشديدة؟

حينما تشعر برغبة شديدة في التعاطي لا تتجاهلها، وتعامل معها بخطة الطوارئ التالية، التي ينبغي عليك اتباعها حرفياً وبصرامة شديدة (تعامل معها كحالة إنقاذ حياة):

- ١- اقل هاتفك الجوال فوراً، واستعد بالله العظيم من الشيطان الرجيم كثيراً وبصوت عالي. وطبق ذلك أينما كنت وكيف كان وضعك.
- ٢- ردد بصوت مسموع، كلمة التوحيد "إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير".
- ٣- بادر بالوضوء أو الاستحمام إن تيسر لك ذلك، وصل ركعتين وأخشع بها، وأطل في سجودها أكثر من الدعاء وطلب الإنقاذ من الله.
- ٤- قم بقراءة ما تيسر لك من القرآن لمدة لا تقل عن خمس دقائق، ثم أكثر من الدعاء والاستغفار.
- ٥- تفكر في المشكلة التي ستقع فيها، وصعوبة الخروج منها مرة أخرى، وركز اهتمامك على ذاتك وصلاح حالك واجعله حافزاً لاستمرار تعافيك.
- ٦- تجنب مشتتات الانتباه لما لها من دور سلبي في التأثير على التعافي، وتذكر أنك متعافي ويجب عليك حماية نفسك وتعافيك من نوبات الخطر التي تمر بها.
- ٧- تحدث مع مستشار تعافيك فوراً، أو أحد أفراد أسرته أو صديق لك عند الضرورة.
- ٨- بادر بزيارة أحد الأقارب ممن لهم دور إيجابي في مساعدتك عند اللزوم.
- ٩- شاهد فلماً ترفيهياً أو ثقافياً مفيداً، تشعر معه بالمتعة والراحة.

- ١٠- قم بممارسة المشي أو السباحة أو القراءة.
- ١١-، تعتمد الذهاب لنشاط اجتماعي وقم بالمشاركة الاجتماعية، لما لها من دور فعال في خفض الرغبة في التعاطي
- ١٢- عزز ثقتك بنفسك واحترامك لذاتك لأنها من أهم عوامل التوقف عن التعاطي.
- ١٣- تحدّ أفكارك ودرب نفسك على مقاومة أفكار التعاطي مهما كانت المغريات، واكبح رغبة التعاطي (قاوم موجة الرغبة وسيطر عليها).

## ٦- الخطوات الثلاث الأساسية لمحاصرة الرغبة:

خلال موجة الرغبة الشديدة في التعاطي هناك ثلاث خطوات تساعدك على مقاومة الرغبة في التعاطي، تعلمها لكي تصبح أكثر قدرة ودراية على التحكم في رغبة التعاطي، وهذه الخطوات هي:

٦,١- **لاحظ أين يكمن شعورك بالرغبة الشديدة:** اجلس على كرسي مريح، وقدمك ممدودتان على الأرض، ويديك في وضعية استرخاء. خذ نفاساً عميقاً، وركّز انتباهك على جسمك. لاحظ موضع الرغبة الشديدة أو الإلحاح في جسمك، وكيف تبدو هذه الأحاسيس. عبّر عن شعورك.

٦,٢- **ركّز على منطقة الألم الجسدي نتيجة التعاطي واربط ذلك بمشاعر الرغبة في التعاطي:** ما هي الأحاسيس المرتبطة بالألم؟ صفها لنفسك. على سبيل المثال، ربما تشعر بالحرارة، أو البرد، أو الوخز، أو الخدر، ربما عضلاتك متوترة، ما حجم التأثير؟ لاحظ ما إذا كانت أحاسيس الألم تتغير مع تركيزك عليها. "أشعر بجفاف في فمي. أشعر بخدر في شفتي. عندما أبتلع، أستطيع تخيل شعور التعاطي".

٦,٣- **ركّز ذلك التفقد بالتركيز على كل جزء من جسمك يشعّر بالرغبة:** (قاوم موجة الرغبة ولا تستسلم لها)، صف لنفسك كيف تتغير الأحاسيس، وكيف تظهر وتختفي. حيث وجد أن الرغبة تختفي عند الكثير بعد بضع دقائق من بدأ موجة الرغبة والعمل على مقاومتها وعدم الاستسلام لها. وأعلم أن الهدف من هذا التمرين ليس التخلص من الرغبة فقط، بل تفقدها ومحاصرتها. فإذا مارست مقاومة الرغبة بانتظام، ستصبح أكثر دراية برغباتك، وستجد أنه من السهل عليك التغلب عليها وصدّها وتحييد أثرها، حتى تختفي بشكل طبيعي.

## ٧- أصنع لك حياة خالية من المخدرات:

الحياة العامرة بعبادة الله وحده لا شريك له، وفق سنة الرسول محمد صلى الله عليه وسلم خاتم الأنبياء والمرسلين والذي أرسل لكافة البشر، هي أهم مرتكز يجعل لحياتك قيمة معنى ويعزز من قدرتك على التعافي بشكل أفضل.

وأعلم أنك كلما كنت منشغلاً بعمل مفيد، وعاملاً منتجاً مفيداً، ولديك أوقات مشغولة بالعمل والإنتاج وبالنشاطات المفيدة، فإن ذلك أمر مفيد للتعافي ويساعدك في التغلب على نزوات التعاطي، بل ويجعلك أكثر قوة لدر الأفكار الشيطانية التي قد تدفعك للتعاطي.

لذا عليك أن تعلم أن من أهم الخطوات الضرورية للتعافي هو أن تملأ حياتك بالعبادات المنتظمة، وعلى رأسها الصلاة والإكثار من الصلاة النافلة وترتيل القرآن. مع ضرورة إشغال نفسك بأنشطة من العمل المفيدة، واهتمامات هادفة تملأ وقتك وتنمي مهاراتك، وتدعم تعافيك وتحمي نفسك من الانتكاس. فكلما مارست أنشطة عمل وعبادات وهوايات مفيدة، أضفى ذلك معناً سامياً على حياتك. وكلما تحكمت في مسيرة تعافيك ورسخت قدمها، حميت نفسك من الانتكاس.

ومن المهم أن تشارك أيضاً في أنشطة أنت بحاجة لها وتستمتع بها لأنها تضيف معناً سامياً ومفيداً على حياتك. ومن المتعارف عليه، أنه عندما تمتلئ حياتك بالأنشطة المفيدة النافعة التي تشعرك بسمو الهدف ورفعة الهمة، سيفقد الإدمان قدرته على جذبك، وستتحكم في نزوته وتحبطه وتدحر شيطانه. من هذه الأنشطة المقترحة لك في هذا المقام ما يلي:

٧,١- **كن مع الله واستعن به في كل وقت:** ينبغي أن تعيش حالة من اليقظة والاستشعار الدائم لوجود الله سبحانه وتعالى، وأنه لا حول ولا قوة لنا جميعاً إلا بالله، واعقد العزم على أن تكون قريب من الله مستعينا به في كل أحوالك. ولذا ردد كلمة لا إله إلا الله محمداً رسول الله صلى الله عليه وسلم، وحافظ على الصلاة في جميع أوقاتها وبانتظام، واقض أطول وقت ممكن في المكوث في المسجد، أو في مكان الصلاة المخصص لك في بيتك على سجادتك. واقض غالبية وقتك وأنت تتلو القرآن وتستغفر الرحمن وتسبح وتقرأ الأذكار. وأرفع صوتك بذكر الرحمن وأطل في دعائه. وحينها ستشعر بخلوة مع الله وبقرب منه، ادعو الله تعالى بكل حب حامداً وشاكراً، واستغفره من كل ذنب فعلته، وأطلب منه كل ما تريد، وأسأله حمايتك من الانتكاس. واعترف له بضعفك وحاجتك إليه، وتوكل عليه بيقين. وكم هو جميل أن تصل إلى مرحلة الاعتراف والانكسار والتوبة بصدق ويقين ورغبة بين يدي الرحمن.

- ٧,٢- **روض نفسك ووظف عقلك:** العقل سيد قائد، فأكرم نزلته، ونزه مقامه، وحافظ على سلامته، وطور معارفه، ودربه على صنع القرار الحكيم، وصنه من الغضب، واحمه من شر النفس والشيطان. تعلم كيف تستخدم عقلك لمنحك من كل ما هو سيء، تعلم أن تجعله حيكماً واعياً ومدركاً متروياً، قادر على كبح جماح وشطحات الرغبات والهوى والنفس. تعلم كيف تصنع القرار، بعقل واعٍ وليس برغبة شهوانية. امنح عقلك كل السلطات للتحكم في مسار حياتك. تخيل عقلك رجل صالح ذو مهابة، اعرض عليه كل ما تريد عمله. راجع معه أخطائك بشكل يومي، تحدث معه عن نزواتك وهفواتك، وأطلب منه النصيحة وانصت لما يقول بحب وود.
- ٧,٣- **اختر لك مهارة مفيدة:** كم هو رائع أن تمتلك مهارة مهنية تدر عليك دخلاً يغنيك عن المسألة ويزيد من قدرتك المالية، ويعمر وقتك بالعمل. كم هو جيد أن تصبح محترفاً على سبيل المثال في مجال إصلاح الهواتف، أو في مجال إصلاح كهرباء السيارات، أو في مجال صياغة الذهب، أو في مجال البيع والشراء. من الجيد أن تعلم أن فرص الكسب تأتي فقط بعد امتلاك مهارات العمل الحرفي البعض طور هوايات عمل تتمثل في عمل الفخار، والبعض احترف صناعة الشاي، والبعض استفاد من مهاراته في مجال التعليم أو التخطيط وأسس مشاريع خاصة به. ليكن لك مهارة خاصة بك ومشروع عمل خاص بك، ستجد الوقت والقدرة، واعلم أن الله هو الرزاق ذو القوة المتين، توكل عليه وسيرزقك من حيث لا تحتسب.
- ٧,٤- **كون لك أسرة جيدة:** قد تكون لم تتزوج بعد، أو أن لديك زوجة وأطفال. الزوج والزوجة هما سكن لبعضهما البعض. لا شيء أهم من الأسرة، عامل شريك حياتك بكل رحمة وود. خطط للمستقبل الأفضل. تعلم كيف تسعد أسرتك، وأقض معهم أطول وقت ممكن. تفقد أحوالهم وأبن مهاراتهم، وفر احتياجاتهم، وأحسن معاملتهم، وأخلص لهم، واصدقهم القول، وقربهم منك، وتودد إليهم، وأنفق عليهم، واستثمر فيهم، أنت لهم وهم بلا شك لك. وأعلم أنه لا شيء أهم من دينك ثم أسرتك.
- ٧,٥- **مارس هواية تفضلها:** قد تكون لك هواية في السباحة أو كرة القدم أو الطائرة أو التنس، أو قد تكون لديك رغبة في تعلم لغة الذكاء الاصطناعي أو البرمجة، أو احتراف برامج التصميم أو العمل الفني الحرفي. أفعَل ما يُحفز إبداعك ويُلهم خيالك.
- ٧,٦- **كون معرفتك وأيضاً طريقك بالعلم:** العلم نور يمحو ظلمات الجهل الداخلي، ويساعد العقل على التفكير بمنطق ثابت وصحيح. ولذا ننصحك بقراءة كتاب مفيد ونافع كل أسبوع وناقشه مع أفراد أسرتك، أو مع أصدقائك. واحضر دروس العلم عبر منصات الانترنت، واستمع لدروس ومحاضرات ذات قيمة صحيحة ودينية وثقافية. وطور معرفتك قدر المستطاع، وخير ما تعتني به الثقافة الدينية والصحية والمهنية.

- ٧,٧- **خطط لجودة حياتك:** لا حياة بلا هدف، ولا نجاح بلا خطة، ولا سلامة بلا دراية، ولا مكسب بلا مهارة. خطط لأن تكون في تعافي تام طوال حياتك، وخطط لمستقبلك وبناء وحماية وتنمية أسرتك، وكسب رزقك، وحماية صحتك وأمنك وحياة سعيدة وخاتمة حسنة ترجوها من الله.
- ٧,٨- **ضع أهدافاً واضحة تسعى لتحقيقها في حياتك:** وناقش مدى واقعيتها مع اسرتك وأصدقاء ممن تثق بهم تثق فيهم.
- ٧,٩- **تنزه وتأمل:** ليكون لك بشكل منتظم، نزهة في الطبيعة برية أو بحرية، بين الجبال أو في السهول، في الحدائق أو في الأسواق. خلالها مارس التأمل والتفكير، وتصالح مع كل شيء داخلك، وتناس كل ما يؤذيك، واطمح لكل ما يحقق سلامتك. ولا تفكر باحترق، وفكر بتأمل في الحياة والصحة والمرض والغنى والفقر، وأعلم أنك تعيش برحمة الله وبقدره.
- ٧,١٠- **استمتع ومارس اللعب:** رفه عن نفسك بصحبة الاسرة أو الأصدقاء الصالحين واستمتع بجو ترفيهي يشويه تصحبه السعادة والانس والتنفيس عن الذات.
- ٧,١١- **شارك في أنشطة مجتمعتك:** وأحضر الأنشطة والمناسبات الاجتماعية وجلسات الديوانية في الحي ومع لأقارب، وتطوع في خدمة المجتمع عبر الجمعيات أو الأعمال التطوعية، أو كن ناشطاً في حلقات تحفيظ القرآن.
- ٧,١٢- **اعتن بصحتك:** لا بد أن تكون صحتك في أعلى قائمة أولوياتك، ولا بد أن تستطيع من حماية صحتك من الاعتلال بكل من الحمية والرياضة وجودة النوم والفحص الدوري في العيادة. لذا ينبغي عليك أن تمارس الرياضة بانتظام لتساعدك على استقرار صحتك النفسية وتساهم في رفع مستويات صحة وتعافي الجسد وتجديد طاقته ونشاطه. وعليك أن تتبع عادات غذائية تعتمد على الأكل الصحي والمقنن والمعتدل بما يساعدك في عدم التعرض لمشكلات صحية مرتبطة بنمط الغذاء. واحرص على أن تحصل على قسط كافٍ من النوم في الليل ما بين الساعة ١٠ مساءً وحتى الساعة ٤ صباحاً، لكي تريح عقلك وجسدك ولكي تشعر بالسعادة والحيوية والنشاط والطاقة. ولك أن تعلم بأن كل من الرياضة والحمية والغذاء الصحي والنوم الصحي، تساعدك على خفض مستويات التوتر وتعزز من قوة تعافيك.

هذا والحمد لله رب العالمين

## رابعاً- ما المراحل الخمس لوقف التعاطي والتعافي؟<sup>2</sup>

المراحل الخمس للتعافي من الإدمان هي: ما قبل التفكير، والتفكير، والإعداد، والتنفيذ، والمحافظة. تابع القراءة لمعرفة المزيد عن هذه المراحل.



### ١- مرحلة ما قبل التفكير في التعافي من الإدمان

الأشخاص الذين يمرون بالمرحلة الأولى من التعافي من الإدمان ليسوا مستعدين بعد لأي برنامج علاجي. تتميز هذه المرحلة بوجود دافعية ووجود تبرير مستمر لسلوكهم. ولكن هناك نقص واضح في إدراكهم للأثر السلبي الذي يحدث تعاطي المخدرات أو الكحول، ولديهم تعلق بالمخدر لم يستطيعوا بعد تجاوزه وفهم خطره على صحتهم.

قد يبقى البعض في هذه المرحلة فترات طويلة، بسبب نقص وعيه ومعلوماته حول السلوكيات الإدمانية. ومن الأسباب الأخرى التي تجعلنا نرى الناس عالقين في مرحلة ما قبل التفكير في التعافي هو الإحباط من فشل محاولات التعافي وخيارات العلاج المتعددة. ويشعر معظم الأفراد في هذه المرحلة أن التعافي مستحيل بالنسبة لهم. والحقيقة هي أن أي شخص قادر على التعافي من أي مرحلة.

في هذه المرحلة، تشمل التحديات غالباً الإنكار، ومقاومة الآراء الخارجية، والشعور باليأس. وقد يجد المقربون صعوبة في التواصل مع الشخص دون إثارة ردود فعل دفاعية. ويُعدّ التثقيف، والمقابلة التحفيزية، وبناء الثقة أدوات أساسية لمساعدة الشخص على تجاوز مرحلة ما قبل التفكير. ومن المهم أيضاً التعامل مع الشخص بتعاطف بدلاً من المواجهة.

### ٢- مرحلة التأمل في التعافي:

تتميز المرحلة التالية بالاستعداد التأملي. وهذا يعني أن الشخص مستعد لإحداث تغيير في المستقبل، ولكن ليس على الفور. وعلى عكس المرحلة السابقة، فهو يدرك فوائد الإقلاع عن تعاطي المخدرات أو تعاطي الكحول أو غيرها من المؤثرات العقلية.

<sup>2</sup> <https://www.racnj.com/the-five-stages-of-addiction-recovery/#:~:text=The%20five%20stages%20of%20addiction%20recovery%20are%3A%20precontemplation%2C%20contemplation%2C,term%20recovery%20from%20substance%20abuse.>

مع ذلك، لا يزال المتعاطين في هذه المرحلة متعلقين برغبة التعاطي ومعتمدين عليه. وتعد هذه مرحلة حاسمة لكل متعاطي ولأسرته وأيضاً لمراكز العلاج، لأن الشخص يكون أكثر استعداداً للاستماع إلى للحوار المنطقي ومناقشة أهمية وقف التعاطي وعلاجه، مع ضرورة تجنب اللوم والحكم والانتهاكات. وهذه المرحلة تساعد في توجيه المتعاطي إلى المرحلة التالية.

خلال مرحلة التأمل، يُعدّ التردد أحد أكبر العقبات التي يعاني منها المتعاطي. فقد يُقرّ الأفراد بأن لديهم مشكلة تعاطي، لكنهم ما زالوا يخشون المجهول في رحلة التعافي، فهل سيتمكنون من التأقلم بدون تعاطي؟ هل سيفقدون صداقاتهم أو عاداتهم اليومية التي يعتمدون عليها؟ كما أن الشعور بالذنب أو الخجل أو الخوف من الفشل قد يُعيقهم. ولذا تعتبر هذه الفترة بالغة الأهمية للدعم التحفيزي، والحوار البناء، وبتّ بذور الأمل.

### ٣- مرحلة التحضير للتعافي من الإدمان:

في مرحلة الإعداد أو التحضير للتعافي، يبدأ الشخص في تنمية شعور ملحّ برغبته في التعافي من الإدمان. وعادةً ما يكون قد اتخذ خطوات نحو ذلك، مثل نيته الاشتراك في نادٍ رياضي، أو استشارة أخصائي نفسي، أو محاولة الإقلاع عن الإدمان بمفرده دون اللجوء إلى مركز علاج.

من الطبيعي أن يمر الأشخاص في هذه المرحلة بيوم أو يومين دون اللجوء إلى تعاطي المخدرات أو الكحول، ولكن من الطبيعي أيضاً أن نرى الناس يعودون إلى التأمل أو ما قبل التأمل في حالة ظهور محفزات أو مشاعر صعبة.

تتسم هذه المرحلة بوجود دافعة ومحفزات وفي نفس الوقت لا يزال الشخص يعاني من ضعف وتقلبات في الدافعية في أي واحد. فالرغبة في التغيير حقيقية، لكن الشخص قد لا يزال يعاني من القلق أو الشك أو الخوف من التغيير. ويمكن للضغوط الخارجية - من العائلة أو النظام القانوني أو المخاوف الصحية - أن تُسهّم في التقدم أو تُعيقه. ويمكن للخطة العلاجية المحكمة، وتشجيع الأقران، والدعم المهني أن تُعزز من توجه الشخص نحو التعافي والتزامه بخطة جيدة للخروج من التعاطي.

#### ٤- مرحلة العمل على التعافي:

خلال مرحلة العمل على التعافي، يكون الشخص قد أجرى تغييرات جوهرية في حياته وأصبح ملتزماً بالتغيير. وتتميز هذه المرحلة بفترات طويلة من الامتناع عن التعاطي والميل إلى طلب المساعدة من المختصين قبل الانتكاس أو بعده.

لن يقتصر الأمر على وقف السلوك المدمر فحسب، بل سيظهر التغيير جلياً في جوانب متعددة من نمط حياتهم. يُعدّ الاهتمام بالذات وفهمها أمراً أساسياً في هذه المرحلة العلاجية، ولكن الاستشارة النفسية ضرورية لضمان استمرارهم على الطريق الصحيح.

غالبًا ما تُصاحب مرحلة العمل على التعافي مزيجٌ من الشعور بأنك ستتمكن من تحقيق التعافي، ونوع آخر من الاضطراب العاطفي. وخلال مرحلة العمل على تحقيق التعافي قد تواجه نوبات من الرغبة الشديدة في التعاطي، مع نوبات من التقلبات المزاجية الحادة، أو حزنًا عميقًا أثناء محاولتهم التأقلم مع الحياة بدون تعاطي.

ومن أخطر ما يهدد مرحلة العمل على تحقيق التعافي عدد من العوامل التي تسمى عوامل الانتكاس ومنها التوتر، ومشاكل العلاقات، والشعور بالوحدة، والإحباط، وفقد العمل، والاعتقاد بوجود شائعات تدور حول سمعتك. ولذلك يُعدّ العلاج النفسي، والتخطيط للمستقبل، وتنظيم حياتك، وحسن إدارتك لذاتك ووقتك ومالك، وتوفير جماعات الدعم لتعافيك، جميعها أمور بالغة الأهمية. وبرامج التعافي الجيدة تساعد عملائها على بناء عادات صحية واستراتيجيات للتأقلم مع نمط حياة خالي من التعاطي.

#### ٥- مرحلة الحفاظ على التعافي:

خلال مرحلة استدامة التعافي، يبذل الشخص جهداً كبيراً لمنع حدوث الانتكاس. كما يحرص على الالتزام بالتغييرات التي أدخلها على نمط حياته، ومن أهمها المحافظة على الصلوات الخميس، وتنظيم الوقت، والبعد عن المغريات، وممارسة الرياضة بانتظام، واشغال والوقت بالأنشطة الترفيهية، وممارسة العمل المفيد، والامتناع عن تعاطي المخدرات، والاهتمام بتنظيم النوم، وحضور جلسات الدعم. ومن يفعل ذلك لا يشعر برغبة ملحة في الانتكاس، مما يعزز ثقته بنفسه ويجعله يؤمن إيماناً راسخاً بقدرته على الحفاظ على التعافي على المدى الطويل.

قد تستمر هذه المرحلة من ستة أشهر إلى خمس سنوات، وذلك تبعاً لشدة الإدمان والعوامل الوراثية والتجارب الشخصية. يحتاج عدد قليل من الأشخاص إلى ستة أشهر من الامتناع التام للوصول إلى مرحلة عدم العودة إلى سلوكهم الإدماني. ومع ذلك، يحتاج معظم الناس إلى التزام لمدة تتراوح بين سنتين وخمس سنوات للتخلص من هذه العادة نهائياً وترسيخ التغيير.

يُعدّ التساهل والتراخي في تطبيق سياسات ومبادئ التعافي، أحد أبرز التحديات في مرحلة التعافي. فمع استقرار الحياة وتلاشي ذكريات الإدمان، قد يُقلّل الأفراد من مشاركتهم في اجتماعات الدعم، ويقل حرصهم على البعد عن عوامل الخطورة، مما قد يزيد من خطر الانتكاس. وقد يُعاني آخرون من الملل أو الفتور العاطفي أثناء تأقلمهم مع حياة خالية من التعاطي. ولذلك، تُشكّل جلسات دعم التعافي المستمرة، والتواصل المستمر مع الأقارب ومع الرفاق الطيبين، والعيش الهادف لحماية الذات، عناصر أساسية للتعافي المستدام.

#### أ- كم تستغرق كل مرحلة من مراحل التعافي؟

يختلف الوقت الذي يقضيه الشخص في كل مرحلة من مراحل التعافي من الإدمان تبعاً لعوامل مثل شدة الإدمان، والحالات النفسية المصاحبة، وأنظمة الدعم التي يحظى بها الفرد، والدافع الشخصي. بالنسبة للبعض، قد يكون الانتقال بين المراحل سريعاً نسبياً، بينما قد يستغرق الأمر شهوراً أو حتى سنوات بالنسبة للآخرين. ليس من غير المألوف التنقل بين المراحل ذهاباً وإياباً قبل تحقيق التعافي طويل الأمد. ولذا فإن إدراك المتعافي أن التعافي ليس عملية خطية هو امر يساعد على تجنب الشعور بالفشل والاستمرار في الالتزام بالتقدم، حتى عند حدوث بعض الهفوات.

#### ب- أهمية الرعاية اللاحقة

حتى عندما يصل الشخص إلى مرحلة الاستقرار، لا يعني ذلك أنه شُفي من الإدمان. فمثل مرض السكري أو أمراض القلب، يُعدّ الإدمان حالة مزمنة تتطلب تغييرات جذرية في نمط الحياة للسيطرة عليه. ولذلك، من الضروري أن يبذل المتعافون من الإدمان جهوداً حثيثة ومستمرة للحفاظ على تعافهم. فالرضا بالوضع الراهن أو الاعتقاد بأن المهمة قد انتهت بمجرد الوصول إلى مرحلة الاستقرار غالباً ما يؤدي إلى الانتكاس.

تساعدك الرعاية اللاحقة على الاستمرار في المسار الصحيح ومواصلة تطبيق ما تعلمته أثناء فترة إعادة التأهيل. سواءً أكان ذلك من خلال العلاج الفردي، أو مجموعات الدعم، أو اجتماعات برنامج الاثنتي عشرة خطوة، أو برنامج العلاج الخارجي، فإننا نوصي بالبقاء في شكل من أشكال الرعاية اللاحقة لمدة عام أو عامين على الأقل بعد إكمال برنامج إعادة التأهيل.

## ج- ماذا لو حدثت انتكاسة؟

قد تحدث الانتكاسة، وكن مستعد مباشرة لمعالجتها ولا تتمادى في إطالة مدتها. وقد تبدو الانتكاسة بمثابة الفشل وهدم ما تم بناءه، لكنها في حقيقة الأمر لا تعني فشل العلاج. فالتعافي رحلة تستمر مدى الحياة، ويتعرض الكثير ممن يطلبون التعافي من الإدمان لانتكاسة أو أكثر قبل تحقيق التعافي الدائم. والأهم هو كيفية استجابة الشخص عند حدوث الانتكاسة، حيث يتطلب منه الأمر مباشرة أن يتعلم كيف يتعامل مع الانتكاسة، سواءً من حيث التزامه المباشر بطلب الدعم لوقف انتكاسته، أو من خلال التزامه بتحقيق أهداف التعافي من جديد، أو استعداده الفعلي لتطبيق ما تعلمه لمعالجة الانتكاسة وصيانة التعافي.

ومراكز التعافي المتخصصة تعمل عن كثب مع عملائها لوضع خطط لمنع الانتكاس، وتقديم لهم خيارات رعاية لاحقة داعمة لمساعدتهم على العودة إلى المسار الصحيح دون خجل أو لوم. ويُمكن نهجنا القائم على التعاطف والدعم والاحتواء، الأفراد الذين حدثت لهم انتكاسة من النظر إلى الانتكاس كفرصة للنمو العميق والاستفادة من الخطأ في تصحيح مسار التعافي، لا كفشل.

## د- كيف يساعد برنامج ضيافة أثير في وقف التعاطي:

يتم الاعتماد في برنامج ضيافة أثير على عدد من المكونات الرئيسية (الغذاء المتخصص المتوازن، والحمية، ومشروب أثير المبتكر، والرياضة، والاستجمام) حيث يستمد الشخص في البرنامج قرابة ١٠ أيام يتناول خلالها يوميا ثلاث جلسات من ضيافة أثير (مشروب أثير، وعصير الليمون الطازج، وحليب الأبقار الطازجة) ثم يمارس الرياضة بعد كل جلسة لمدة ٤٠ دقيقة، وينهي برنامجه اليومي بالسباحة الحرة. ويلتزم طيلة أيام البرنامج بتناول الفواكه والعصيرات الطازجة، والامتناع عن الوجبات الدسمة واللحوم والدهون والسكريات.

أثبتت الدراسات السريرية التي طبقت على البرنامج، أن الشخص لا يشعر بأي رغبة في التعاطي طيلة أيام البرنامج وحتى ثلاثة أشهر قادمة التي تمت ملاحظتها، ولا يشعر الشخص بأي نوع من أنواع الاعراض الانسحابية المزعجة. ويستطيع النوم من اليوم الأول بشكل مريح وعميق، وتحسن لديه المشاعر بشكل جيد، ويتحسن مزاجه خلال ٢٤ ساعة، ويستطيع استعادة شعوره بالسعادة والانبساط. وتفارقه مشاعر التوتر والقلق والضجر وتقلبات المزاج منذ اليوم الثاني لدخوله البرنامج.

من اللافت للنظر أن الأشخاص منذ اليوم الثاني في البرنامج يكونوا قادرين على تلقي التوجيه ومناقشة احتياجاتهم ويستطيعون الشعور بصفاء الذهن. ويتحسن مزاجهم وجودة نومهم. ولا تنتابهم أي مشاعر قلق ولا مشاعر برغبة في التعاطي. ويبدون قناعات جيدة حيال وقف التعاطي، وقناعات بأنهم لم يكونوا يصدقوا ما سيحدث لهم من تغيرات إيجابية.

يحتاج المتعافي بعد دخول برنامج ضيافة أثير لوقف التعاطي، إلى اللحاق ببرنامج تأهيل لا يقل عن شهر لكي يكون قادر على مقاومة رغبات التعاطي، ولكي يقاوم عوامل الخطورة التي قد تدفع به للانتكاس، ولكي يتمكن من صيانة التعافي بشكل فعال ومناسب.

إذا كنت أنت أو أحد أحبائك بحاجة إلى مساعدة في التغلب على إدمان المخدرات، فإن برنامج ضيافة أثير الرياضي يمكنه مساعدكم على وقف التعاطي عبر مميزاته الماثلة في السكن الفندقي المريح، وتلقي البرنامج في نادي رياضي متخصص. كما يمكنه تقديم استشارات متخصص بالمجان على الرقم (٠٥٠٧١٠١٠٢١)، متمنين لكم جميعاً دوام العافية والسلامة.

تم بحمد الله،،