درمان اعتیاد

علوی- بیشتر متخصصان از اعتیاد به عنوان یک بیماری یاد می کنند و برای این منظور روش های درمانی مختلفی را ارائه می دهند. برای درمان اصولی اعتیاد باید در وهله نخست به سم زدایی پرداخت. معاون تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و دارنده مدرک دکترای تخصصی روان پزشکی بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه در این باره بیان می کند: در این روش دارویی، ماده مخدر از بدن سم زدایی می شود و این روش حدود ۷ تا ۲۱ روز طول می کشد تا فرد از لحاظ جسمی از مواد مخدر پاک شود. دکتر «کاوه حجت» ادامه می دهد: در بخش دوم پس از سم زدایی و پاک شدن از لحاظ جسمی، تمرکز بر ماندگاری فرد در پاکی و عدم مصرف مجدد ماده مخدر است. در این دوره مهارت کنترل وسوسه، مهارت ارتباطی و کنترل خشم به بیمار آموزش داده می شود و همچنین خانواده درمانی و زوج درمانی نیز برای کمک به بیمار انجام خواهد شد. به گفته وی، در این بخش فرد وارد گروه درمان می شود و احساسات و عواطف از جمله اضطراب ها، خشم ها و نگرانی هایش را با افراد ترک کرده در میان می گذارد و از آن ها راهنمایی می گیرد. وی یادآور می شود: موفقیت درمان این گونه افراد بستگی به حمایت های خانواده، اراده فرد، مهارت های درمانگر، شرایط شغلی و محیط زندگی فرد، میزان مصرف و نوع ماده مخدر اولیه دارد.وی خاطرنشان می کند: برنامه ترک اعتیاد سم زدایی که با قرص ها و داروهای مختلف انجام می شود تنها ۵ درصد از درمان را تشکیل می دهد و ۹۵ درصد باقی مانده، آموزش ها و مهارت های بعد از سم زدایی است. آمارها نشان می دهد در سم زدایی بدون روان درمانی بعد از ترک، کمتر از ۳درصد احتمال موفقیت وجود دارد.

گفت و گو

مهار خشم

علوی- خشم یکی از احساسات طبیعی هر فردی به شمار می رود و نباید سرکوب شود اما باید راه های مناسب کنترل و مهار آن آموزش داده شود. برخی والدین در زمان عصبانیت کودک شان به او اجازه می دهند آن ها را کتک بزند تا به این شیوه به اصطلاح خشم اش فروکش کند در صورتی که این کار درستی نیست و والدین در چنین موقعی که کودک عصبانی است و به پرخاشگری روی می آورد و می خواهد والدین خود را بزند باید دست های او را بگیرند و با قاطعیت و به دور از خشونت به او بگویند که حق ندارد فردی را بزند و هر چه می خواهد با هر احساسی از آن که دارد باید بیان کند و والدین نیز با دقت به گفته های او گوش کنند و پس از شنیدن احساساتش او را مسخره نکنند، به او این حس را بدهند که کاملا او را درک می کنند و او حق دارد بابت موضوعی که پیش آمده است ناراحت باشد اما نباید عصبانیت خود را با کتک زدن دیگران نشان دهد. در چنین موقعی می تواند چند نفس عمیق بکشد یا با مایع ظرف شویی حباب درست کند و آن ها را بترکاند. یکی از مهم ترین خشونت هایی که بچه ها دارند تعارض با همسالان شان بر سر اسباب بازی است که برخی همدیگر را هل می دهند یا کتک می زنند و اسباب بازی دیگری را به زور می گیرند که باید در چنین مواردی به کودک یاد داد فرار نیست اگر او را گرفتند و او را کتک زد او هم آن فرد را کتک بزند بلکه نباید اجازه دهد فردی او را کتک بزند و باید خشم خود را با کتک و گفته های او گوش کنند و پس از شنیدن احساساتش او را مسخره نکنند، به او این حس را بدهند که کاملا او را درک می کنند و او حق دارد بابت موضوعی که پیش آمده است ناراحت باشد اما نباید عصبانیت خود را با کتک زدن دیگران نشان دهد. در چنین موقعی می تواند چند نفس عمیق بکشد یا با مایع ظرف شویی حباب

۷ سال اول

روحیه سالمندان

گروه اجتماعی- امروزه سالمندان بخش بزرگی از جامعه ما را تشکیل می دهند. جوانان و بزرگ سالان برای انجام ضرورت های زندگی شان مدام تشویق به هدف گزینی می شوند. داشتن هدف برای سالمندان نیز مفید است.

هدهمند بودن به سالمندان انگیزه می دهد و در آن ها حسی آمیخته از مفید بودن و بالیدن به خود ایجاد می کند. بنابراین داشتن اهداف روزانه مانند ورزش های ساده و ساختن یک کاردستی کوچک که به راحتی درست می شود، هدف های معقولی هستند که می توانند به سالمندان روحیه و انگیزه ادامه زندگی دهند. تایید و تشویق برای انجام کارهای ساده ممکن است برای جوانان چندان مفهومی نداشته باشد اما برای