



بیمارستان آموزشی درمانی ابن سینا

# اختلال وابسته به مواد

شناسنامه بروشور

عنوان	اختلال وابسته به مواد
تهیه کننده	جواد رحیمی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ تهیه	فروردین ۱۴۰۰
<b>ناظر کیفی</b>	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی

## تعریف :

اختلال وابسته به مواد، پاسخ فیزیولوژیک بدن به مصرف مکرر مواد اعتیادآور است. این وابستگی از طرفی باعث تسکین و آرامش موقت و گاهی تحریک و نشاط گذرا برای فرد می‌گردد و از طرف دیگر بعد از اتمام این اثرات سبب جستجوی فرد برای یافتن مجدد ماده و وابستگی مداوم به آن می‌شود. در این حالت فرد هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی به ماده مخدر وابستگی پیدا می‌کند و مجبور است به تدریج مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد.

## علائم شایع :

یبوست، کاهش فشار خون، کوچک شدن مردمک‌های چشم، تهوع، نامفهوم شدن تکلم و ادای کلمات، عکس‌العمل‌های کند، خارش پوست، احساس تنگی نفس و کند شدن تنفس، کاهش حافظه، زرد شدن رنگ پوست، گودی زیر چشم، در عین حال سوختگی روی لباس، احساس کاذب اعتماد به نفس، توهمات بینایی و شنوایی، بی‌حالی و خماری یا آشفتگی.

## درمان (ترک):

۱- درمان با بوپرونورفین : در این روش بیمار در عرض یکی دو هفته با استفاده از داروی بوپرونورفین (قرص) ترک اعتیاد مینماید.

۲- درمان با متادون: در این روش بیمار از متادون به صورت شربت یا قرص استفاده نموده و اقدام به ترک می‌نماید.

نکته: بیمار جهت ترک باید به پزشک متخصص مراجعه نماید و طبق دستور ایشان نوع دارو و مقدار دارو مشخص گردد.

## توصیه تغذیه ای در ترک اعتیاد:

- ۱- در دوران ترک وابستگی، رژیم غذایی پُرپروتئین و غنی از کربوهیدرات (قند) مفید خواهد بود.
- ۲- خوردن میوه و سبزیجات تازه و غذاهای حاوی غلات کامل منابع ویتامینی لازم را برای بیمار را تامین کند و همچنین مانع از ایجاد یبوست می‌گردد.
- ۴- در مصرف چربی‌ها محدودیت قایل شوید.
- ۵- از مصرف کافئین حتی الامکان اجتناب کنید. به تدریج از روزهای آغازین ترک مواد، مصرف کافئین را کاهش دهید و این روند را تا رسیدن به حداقل میزانی که می‌توانید، ادامه دهید. (قهوه دم کرده، چای، نوشابه، کاکائو و شکلات و نسکافه حاوی مقادیری کافئین هستند.)
- ۶- مصرف قند و شکر و شیرینی جات نیز می‌تواند به عنوان یک محرک عمل کند لذا ضرورت دارد مصرف آن‌ها را متناسب با میزان فعالیت فیزیکی بیمار تنظیم کنید.

## خانواده بیمار لازم است :

- از عادات مصرف بیمار آگاه باشد.
- بیمار را قضاوت نکرده و برخورد مستقیم مبتنی بر واقعیت با او داشته باشد.

- به بیمار بعنوان فرد باارزشی که لیاقت کمک دارد توجه و علاقه نشان دهد.

- عوارض و آسیب های که ماده اعتیاد آور ایجاد می کند را با مستندات علمی به بیمار آموزش دهد.

- بیمار را درباره اثرات مخرب سومصرف آگاه نمایند.

- دفاتر و انجمن ها و تلفن های ضروری که می تواند جهت این مشکل به بیمار کمک نماید را در اختیارشان قرار دهند.

- علائم ترک در بیمار را ارزیابی و ثبت کند.

- در صورت بروز علائم ترک و تشنج با مشورت پزشک باید از دارو استفاده نمود.

- به بیمار اطمینان داده علائم ترک موقتی می باشد و او را حمایت نماید .

- خطر خشونت علیه خود و دیگران را در بیمار ارزیابی کند.

- اگر رفتارهای بیمار نشانی از تهدید آسیب و خسارت دارد ایمنی بیمار و دیگر افراد خانواده و محیط را حفظ کند.

- به بیمار پر خاشگر بصورت رودررو نه از پشت نزدیک شوند.

- هنگام برخورد با بیمار پر خاشگر آرام و با ملایمت اما قاطع برخورد نمایند.

- بجای پاسخ های مستبدانه به بیمار از عبارات قاطعانه مثل من و نه تو استفاده کنند.

### بیمار با اختلالات سومصرف مواد:

- وابستگی به مواد یک بیماری است نه یک مشکل اخلاقی و لازم است این بیماری مداوا گردد.

- پس از ترک باید فعالیت اجتماعی مناسبی انجام دهد.

- پس از ترک از دوستانی که سومصرف مواد دارند دوری نماید .

- پس از ترک فعالیتهای ورزشی و بدنی مناسب انجام دهد.

### پیشگیری:

\* با افرادی که داروها را مورد استفاده یا سوء مصرف قرار می دهند، معاشرت نکنید.

\* قبل از این که مشکلات مربوط به سلامت ذهنی مثل افسردگی یا اضطراب مزمن، منجر به ایجاد مشکلات در ارتباط با داروها گردند، برای حل آنها درخواست مشاوره کنید.

\* به علایق سالم و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری در اوقات فراغت بپردازید.

\* پس از جراحی، بیماری یا آسیب، هر چه زودتر مصرف مسکن ها یا آرام بخش های تجویز شده را متوقف کنید.

\* با انگیزش قوی، مراقبت پزشکی مناسب و حمایت از جانب خانواده و دوستان قابل علاج است.

### برای غلبه بر وسوسه بعد از ترک مصرف مواد چه باید کرد؟

- از محیط ها و افرادی که برای شما یاد آور مصرف هستند دوری کنید.

- افکار منفی تان را کنترل کنید .

- ورزش کنید .

- از خودگویی های مثبت استفاده کنید.

- احساسی را (هنگام وسوسه شدن) که دارید با کسی در میان بگذارید .

- احساسات تان را به اشتراک بگذارید .

- شبکه اجتماعی اطرافیان خودتان را تغییر دهید.

- یک سرگرمی جدید را امتحان کنید.

- آنچه بر هوس مصرف تان تاثیر می گذارد ، شناسایی کنید.

### منابع:

- ۱- روانپرستاری. کوشان، محسن ؛ واقعی، سعید. (۱۳۹۰).
- ۲- روانشناسی اعتیاد. احمدی، ساعد ؛ رستمی، امیرمسعود. (۱۳۹۳).

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: ۴ - ۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir>