

## بیمارستان آموزشی درمانی ابن سینا

# اختلال وابسته به مواد

شناسنامه بروشور

عنوان	اختلال وابسته به مواد
تهیه کننده	هدی پرهت
نایب کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری	تیرماه 1403
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی
کدمدرک	EB-EP-7/3/32

## 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.

با توجه به شباهت مواد اعتیاد آور به ساختار شیمیایی مغز(باعث فریب مغز شده) و پس از ورود به سیستم ارتباطی مغز، دریافت اطلاعات از سیستم عصبی را مختل می‌کنند. به این ترتیب پردازش اطلاعات دچار نقص می‌شوند. این مواد، نمی‌تواند سلول‌های عصبی مغز را به صورت طبیعی تحریک کند، بنابراین در سیستم عصبی مغز پیام‌های غیرعادی ایجاد می‌شود. به این ترتیب به جای فرستاده شدن پیام‌های عادی به مغز، پیام‌های غیرعادی و بسیار قوی وارد سیستم عصبی آن می‌شوند. داروها یا موادی که فرد با استفاده از آنها می‌تواند دچار اختلال مصرف مواد شود شامل: الکل، محرک‌ها، مواد مخدر، توتون و تنباکو، آرام بخش‌ها، خواب‌آورها و داروهای ضد درد می‌باشند. بیشترین میزان مصرف یا سوء استفاده از مواد در بین افراد 18 تا 25 ساله است.

## علائم شایع :

افراد مبتلا به اعتیاد(وابسته به مواد) اغلب یک یا چند مشکل مرتبط با سلامتی دارند که می‌تواند شامل بیماری ریوی یا قلبی، سکتة مغزی، سرطان یا شرایط سلامت روان باشد.

از علائم شایع جسمی-روانی میتوان به این موارد اشاره کرد: یبوست-کاهش فشار خون-کوچک شدن مردمک‌های چشم- تهوع- نامفهوم شدن تکلم و ادای کلمات،-عکس‌العمل‌های کند- خارش پوست-احساس تنگی نفس -کند شدن تنفس- کاهش حافظه- زرد شدن رنگ پوست-گودی زیر چشم-احساس کاذب اعتماد به نفس-توهمات بینایی و شنوایی-هذیان- بیقراری.

## پیشگیری و درمان :

خطر مصرف مواد در زمان استرس و تغییر به شدت افزایش می‌یابد. اتفاقاتی مانند طلاق، از دست دادن شغل یا مرگ یکی از عزیزان ممکن است خطر مصرف مواد را افزایش دهد. در زمان مواجهه با این تغییرات در زندگی، از مکانیسم‌های مقابله‌ای سالم مانند ورزش کردن، مدیتیشن یا یادگیری یک سرگرمی جدید استفاده شود. در صورت نقص در مدیریت استرس لازم است مراجعه به متخصص و روانشناس انجام شود.

## مراحل درمان وابستگی به مواد:

**سم زدایی:** در سم زدایی، مصرف مواد را متوقف می‌کنند و به آنها اجازه می‌دهند از بدن فرد خارج شوند. این اولین مرحله اصلی درمان است.

**درمان‌های شناختی و رفتاری:** روان‌درمانی می‌تواند به درمان اختلال مصرف مواد و اعتیاد کمک کند. همچنین مکانیسم‌های مقابله‌ای سالم را آموزش می‌دهد. روان‌درمانگرها ممکن است درمان‌های شناختی و رفتاری را به تنهایی یا در ترکیب با داروها توصیه کنند.

**دارو درمانی:** برای مواردی مانند مواد افیونی، الکل و تنباکو از داروهای مناسب در آن زمینه استفاده می‌شود.

**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:

- 1- در دوران ترک وابستگی، رژیم غذایی پُربروتئین و غنی از کربوهیدرات (قند) مفید خواهد بود.
- 2- 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 می گردد.
- 4- در مصرف چربی ها محدودیت قایل شوید.
- 5- 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 می توانید، ادامه دهید. (قهوه دم کرده، چای، نوشابه، کاکائو و شکلات و نسکافه حاوی مقادیری کافئین هستند).
- 6- مصرف قند و شکر و شیرینی جات نیز می تواند به عنوان یک محرک عمل کند لذا ضرورت دارد مصرف آن ها را متناسب با میزان فعالیت فیزیکی بیمار تنظیم کنید.

### خانواده بیمار لازم است :

- ازعادات مصرف بیمار آگاه باشد.
- بیمار را قضاوت نکرده و برخورد مستقیم مبتنی بر واقعیت با او داشته باشد.
- به بیمار بعنوان فرد بالارزشی که لیاقت کمک دارد توجه و علاقه نشان دهد.
- عوارض و آسیب هایی که ماده اعتیاد آور ایجاد می کند را با مستندات علمی به بیمار آموزش دهد.
- دفاتر وانجمن ها وتلفن 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.
- درصورت بروز علائم ترک و تشنج با مشورت پزشک باید از دارو استفاده نمود.
- به بیماراطمینان داده علائم ترک موقتی می باشد و او را حمایت نماید .
- خطر خشونت علیه خود و دیگران را در بیمار ارزیابی کند.
- اگررفتارهای بیمار نشانی ازتهدید آسیب وخسارت دارد ایمنی بیمار و دیگرافراد خانواده و محیط را حفظ کند.
- هنگام برخورد با بیمار پرخاشگر آرام و با ملامت اما قاطع برخورد نمایند.

### بیمار با اختلالات سوء مصرف مواد:

- وابستگی به مواد یک بیماری است نه یک مشکل اخلاقی و لازم است این بیماری مداوا گردد.
- اگر داروهای تجویزی (مانند مواد افیونی) در پایان درمان، باقی مانده است، آنها را از بین ببرید.
- داروهای تجویزی را هرگز بیش از آنچه دستور داده شده است مصرف نکنید.
- پس از ترک باید فعالیت اجتماعی مناسبی انجام دهد.
- با افرادی که داروها را مورد استفاده یا سوءمصرف 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.
- از خودگویی های مثبت استفاده کنید.
- احساسات تان را به اشتراک بگذارید .
- شبکه اجتماعی اطرافیان خودتان را تغییر دهید.
- یک سرگرمی جدید را امتحان کنید.

### منابع :

- 1- روانپرستاری. کوشان، محسن ؛ واقعی، سعید. (1398).
- 2- روانشناسی اعتیاد. احمدی، ساعد ؛ رستمی، امیرمسعود. (1399).
- 3- خلاصه روانپزشکی کاپلان - سادوک(ترجمه دکتر فرزین رضاعی - جلد 2

	نوبت دهی اینترنتی
	آموزش به بیمار و مراجعین

مراجعین گرامی: برای دسترسی به اطلاعات، از طریق نصب نرم افزار بارکد خوان بر روی گوشی همراه خود، اقدام به اسکن بارکد درج شده در فرم نمایید.

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

سیزده آبان-بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا : 4- 07132289601

سایت : <http://ebnesina.sums.ac.ir/>