

كيفية إنشاء شبكة دعم التعافي

هل تحتاج إلى التغلب على اضطراب تعاطي المواد المخدرة؟ استرشد بهذا الدليل لتحيط نفسك بالأشخاص المناسبين الذين يساعدونك على تبني أسلوب حياة صحي.

اضطراب تعاطي المواد المخدرة

التعافي من اضطراب تعاطي المواد المخدرة (SUD) رحلة تنطوي على صعوبات وتحديات. ويصدق هذا التوصيف خاصة إذا كنت تتعامل مع أشد الأشكال شراسة. ومع ذلك، فقد نجحت بالفعل في اتخاذ الخطوة الأولى المهمة المتمثلة في قرار العزم على الرجوع عن ذلك الطريق المظلم أو التحرر من سجن السكر وذهاب العقل بالصحو. قد يكون شاقًا على النفس أن تعترف بوجود المشكلة أو أنك تحتاج إلى المساعدة. وهذا الأمر يتطلب العزم القوي على المُضي في الإصلاح.

كما أن طريق التعافي يتضمن أوقاتًا من النجاح ولحظات من الإخفاق. وهذا فضلاً عن أنه يبدو مختلفًا في عين كل شخص عن غيره. فالإصلاحات التي تقيد في حالة شخص ما قد لا تناسبك بشكل مثالي.

ولتظل متشبسًا بالمسار الصحيح، ستحتاج إلى إحاطة نفسك بالأشخاص الذين يدعمونك ويحمونك من التقهقر. فهؤلاء سيشجعون التغييرات الإيجابية التي عازمت على تنفيذها. وكذلك سيساعدونك على الالتزام الوثيق بها عندما تحل عليك أوقات عصيبة. هؤلاء الأشخاص هم شبكة دعم التعافي الخاصة بك.

وفي هذا الصدد تقول Giselle Alexander، الاختصاصية الاجتماعية السريرية المرخصة (LCSW)، والمعالجة المرخصة والمستشارة في برنامج AbleTo: "شبكة دعم التعافي تتضمن قدرًا متساويًا من المسؤولية الذاتية ودور المجتمع." وتشرح فكرتها حين تقول إن حالات اضطراب تعاطي المواد المخدرة (SUD) تريد منك أن تظل مكبلًا بنفس الأماكن والوجوه التي كانت تسعّر نيران العادات القديمة السلبية والتي لم تعد تفيدك. ولكن يمكن لشبكة دعم التعافي أن تساعدك على تبني أنظمة جديدة أكثر صحة حولك."

يوجد 4 أنواع من الناس الذين يحتاج كل إنسان أن يكونوا ضمن شبكة دعم التعافي الخاصة به. وستتطرق لكل نوع منها ونناقش أهميته.

1. اختصاصيو الصحة

في هذا الجانب تقول Giselle Alexander: "أول خطوة في رحلة التعافي ينبغي أن تكون مقابلة اختصاصي". وتوضح قائلة "والذي قد يكون طبيبًا، أو اختصاصي علاج نفسي، أو استشاريًا مرخصًا لعلاج تعاطي المخدرات أو الكحوليات. حاول البحث على موقع ويب التأمين الخاص بك أو عبر موقع Google المحلي.

وتشرح كلامها وتقول "من الأهمية أن يتولى شخص ما حاصل على التدريب المناسب تقييم موقفك الراهن." وتضيف "هؤلاء المتخصصون يمكن أن يساعدوك على معرفة الخطوات التي يلزمك اتخاذها. فلا يوجد حل وحيد يناسب كل الأفراد. وبعض المخدرات لا يكون الإقلاع عنها فجأة آمنًا من دون مساعدة طبية."

بالنسبة للأفراد المصابين بمستوى خفيف أو متوسط من اضطراب SUD، قد ينطوي التعافي على عدم الإفراط في تعاطي المزيد أو تناول أدوية منع الانتكاس. وبالنسبة للمصابين بأشكال أكثر حدة، قد يكون الامتناع الطريق المناسب.

وفي كل الحالات، استشارة المتخصصين من المرجح أن تكون إجراءً لازمًا. ويُعد مقدمو خدمات الصحة النفسية أيضًا مصدرًا رئيسيًا للدعم. يمكنهم مساعدتك على الوصول إلى السبب الأساسي لمعرفة لماذا أصبحت المخدرات جزءًا لا يتجزأ من حياتك في المقام الأول. ويمكنهم تعليمك الطرق الإيجابية للسيطرة على الضغط النفسي. وكذلك يمكنهم مساعدتك على أن تصبح أكثر مرونة من حيث التفكير.

وفي هذا تقول Giselle Alexander "يمكن للمعالج أو المدرب أن يتعاون معك على تصميم خطة التعافي." وتقول "إذا أمكن، فحاول العثور على مدرب أو معالج متخصص في التعامل مع اضطراب تعاطي المواد المخدرة. فستكون لهم رؤى متخصصة تساعدك على أن تظل مشاركًا باهتمام في عملية التعافي."

يستخدم المعالجون والمدربون الأساليب المدعومة علميًا لمساعدتك على تحديد الأفكار والعواطف والسلوكيات التي تزيد رغبة الملحة للتعاطي. وبذلك الطريق، يمكن أن تبني عادات جديدة تحل محل العادات القديمة التي لم تكن في صالحك.

وإذا كانت التكلفة عائقًا، فإن البحث عن مقدمي الخدمات الذين قد يغطي التأمين خدماتهم إجراء جدير باتخاذ. وقد يتعاون معك أيضًا بعض مقدمي الخدمات باتباع مقياس متفاوت أو متدرج من التكلفة التي تراعي حالتك مقابل أسعار خدماتهم.

2. مجموعات الدعم

لقد أظهرت الأبحاث أن كلاً من مجموعات المقابلة الشخصية و عبر الوسائل الافتراضية. وقد يكون النموذج الأخير مثاليًا للأفراد المقيمين في الأماكن الأكثر بُعدًا حيث يكون الوصول إلى مكان المجموعة مشكلة.

ومهما كان النموذج الذي تختاره، فستلتقي بأفراد لديهم نفس الصعوبات والمحفزات. وفي هذا تقول Giselle Alexander "إن التواصل مع الآخرين في مرحلة التعافي أو الأصدقاء البعيدين عن تأثير السكر سيساعدك على التوجه بعيدًا عن المواقف التي تزيد إمكانية الانتكاس."

وتقول أيضًا "يمكن أن تكون مجموعات الدعم أيضًا مكانًا جيدًا تذهب إليه إذا احتجت لداعم." وتضيف "هؤلاء أفراد حققوا تقدمًا في رحلة التعافي. وهم يشاركون تجاربهم لدعم شخص آخر يحاول أن يظل في حالة الصحة."

من الطبيعي أن تتجذب لشخص مستعد لشغل هذا الدور، ولكن لا بأس إذا لم يحدث ذلك. وغالبًا ما يسأل الشخص الذي يدير اللقاء عما إذا كان أحد الحاضرين يريد شخصًا داعمًا له. وهذه قد تكون فرصة للتواصل مع شخص سار في نفس الطريق من قبل.

ولكن يوجد شيء ينبغي أن تتذكره عند بدء حضور المقابلات: لأنه من المحتمل أن يكون هؤلاء الأفراد يكافحون أيضًا، فقد يستغرق الترابط معهم وقتًا. وقد يكون بعض الأفراد غير متحمسين لبناء علاقات شخصية جديدة. فمن الأهمية حينئذ أن تتحلى بالصبر في التعامل معهم، وبالطبع في التعامل مع نفسك أيضًا.

3. الأفراد الذين يشاركون نفس اهتماماتك وأولوياتك

الهوايات الصحية تدعم سعادتك ورفاهيتك العامة. وهذا يصدق على التعافي أيضًا. فقد تكون المنافذ الإيجابية للطاقة والاهتمامات لدينا. وقد تساعد على التخلص من الضغط النفسي الذي قد يستثير الانتكاس. كما تسمح لك أيضًا بالتواصل مع الناس الذين لديهم نفس اهتماماتك.

وفي هذا تقول Giselle Alexander "قد تستهلك الأشياء التي ندمنها الكثير من أوقاتنا الشخصية." وتقول "العثور على الهوايات والاهتمامات التي تدعم قيمنا وأهدافنا الجديدة يمكن أن يحول انتباهنا بعيدًا عن الإدمان. وتمنحنا شيئًا ما نتطلع إليه."

ويمكن أن تكون أماكن الاستجمام والمراكز الدينية المحلية المكان الذي ينبغي أن تبدأ بالبحث عنه. فضلاً عن أن اللوحات الإعلانية في المقاهي يمكن أن تعلن عن المناسبات والمجموعات. ويمكنك أيضًا البحث عن اهتمامات معينة على مواقع الإنترنت مثل Meetup للتواصل مع المجموعات ذات نفس الاهتمام في منطقتك.

4. الأصدقاء وأفراد العائلة الداعمين

يمكن أن يكون الأحاب حلفاء أقرباء وقت الحاجة. ولكن ينبغي أن يتفهموا أولوياتك الجديدة وما تحتاجه لتصبح ناجحًا في رحلة التعافي. (وماذا عن زميل الجامعة الذي يدعو للخروج والشرب في عطلات نهاية الأسبوع؟ من المرجح أنه ليس الشخص المثالي ليكون جوارك في الوقت الحالي.)

في هذا تقول Giselle Alexander "في البدء، انتقي الأفراد الذين تطلب منهم الدعم." وتتصح بالبدء بالأفراد الذين ظللت على تواصل معهم ممن سيدعمون بإيجابية ابتعادك عن السكر ودعم صحتك. وتقول أيضًا "التمس منهم التحلي بالصبر عليك. وأخبرهم بأنك تريد منهم أن يساعدوك على أن تظل مسؤولاً عن تعافيك بنفس مقدار رغبتك في تشجيعهم لك."

قد لا يعلمون تمامًا كيف يمكن أن يدعموك أول الأمر. ولكن يمكنك مساعدتهم على ذلك من خلال بضعة طرق مختلفة. كن أمينًا بشأن ما تعانيه، ولا تخجل من ذكر نوع الدعم الذي تبحث عنه. فقد يفضي بك الأمر إلى اللجوء إلى مقابلة مع مجموعة دعم، أو محاولة تجربة هواية جديدة. تذكر ما يلي: إن هؤلاء الأفراد يريدون مساعدتك بالفعل. ولا ينظرون إلى الأمر على أنه إلزام تقبل يفرض عليهم.

إذا تواصل معك أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة أولاً، فقد تجد مشقة في الرد. وهذا قد يصدق خصوصًا إذا تصرف بطرق تندم عليها عندما كنت تحت وطأة الإدمان الشديد. من الأهمية أن تعرف كيف تتعامل مع تلك العواطف القاسية وألا تسمح لها بمنعك من قبول الدعم. اسمح لنفسك بتحديد نوع المشاعر التي تتناوب وأن تشعر بها. وقد تكون مدونة اليوميات مساحة آمنة للتعامل مع أي شيء يدور في ذهنك.

أنت تستحق الدعم

قد يوجد جزء من ذاتك القديمة يقاوم فكرة إنشاء مجموعة دعم، أو يتساءل متشككًا عن أولئك الذين قد يرغبون فعليًا في مساعدتك في رحلة التعافي. وفي الواقع، يوجد الكثير من الناس الذين يريدون أن يروك ناجحًا في إيجاد حياة صحية لنفسك. ويريدون أن يروك تستمتع بحياة مزدهرة. وكذلك يتفهمون أنه ستطرا التقلبات الإيجابية والسلبية في طريق الرحلة.

وفي هذا تقول Giselle Alexander "من المفهوم أن الانتكاس جزء من التعافي." وتقول "لا يوجد إنسان معصوم من الخطأ. فالزلات تمنحنا الفرصة لتدبر السبب الذي أثار الانتكاس. وبعد ذلك، يمكن أن نتبنى مهارات تأقلم وموارد داخلية إضافية للتعامل مع الوضع. ومما لا ريب فيه، أنه يمكن التعرف على شبكة الدعم لدينا والاستفادة منها."

المعلومات التي تظهر في هذا الموقع ذات طبيعة عامة. يقدم الموقع المعلومات الصحية المصممة للتكامل مع إدارة الصحة الشخصية للقراء. ولا يقدم استشارة طبية أو خدمات صحية وليس الهدف منه أن يحل محل الاستشارة المتخصصة ولا يقتضي ضمنيًا تغطية أي خدمات أو منتجات سريرية معينة. وإدراج روابط موقع الإنترنت الأخرى لا يقتضي ضمنيًا التصديق على أي مادة على هذه المواقع.

المصادر

SAMHSA. [Find help and treatment](#).

Borkman T, Munn–Giddings C, Boyce M. Self-help/Mutual aid groups and peer support

[Voluntaristics Review](#). 1-219;(2-3)5;2020.

SMART Recovery. [Home page](#). 2023.

Alcoholics Anonymous. [Home page](#). 2023.

Cocaine Anonymous. [Home page](#).

الدعم اللازم عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد

ومعلومات دعم هامة إضافية.



Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على رقم الطوارئ 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلًا عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. استشر طبيبك بشأن احتياجات الرعاية الصحية المحددة أو العلاج أو الدواء. نظرًا لاحتمال حدوث تضارب في المصالح، لن نقدم الاستشارات القانونية فيما يخص المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو مقدم خطة الرعاية الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات، وهو عرضة للتغيير. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.