الاعتناء بنفسك

عند دعم أحد الأصدقاء أو الأحباب خلال رحلة التعافي، فمن الأهمية التأمد من أن تعتني بنفسك أيضًا.

قيمة دعم شخص ما خلال رحلة التعافي

سواء كنت تزور شخصًا ما بين وقت وآخر أو كنت تذهب إليه يوميًا، فإن المساعدة في رعاية شخص قيد التعافي يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا.

يكون الناس القيد العلاج والتعافي أكثر ميلاً لتحقيق الرزانة عندما يحظون بنظام دعم قوي. كما أن معرفة أن الناس يهتمون لأمرهم وموجودون عاطفيًا وعمليًا إلى جوارهم يمكن أن تحفزهم. قد يساعدهم ذلك على الشعور بمزيد من التفاؤل والتشجيع مع توفير إحساس بتحمل المسؤولية كما أن تولي بعض المهام من يوم إلى آخر، مثل طهي الوجبات أو التنظيف، يقدم متنفسًا للضغط النفسي ويساعدهم على التركيز على التعافي.

ولكن في نفس الوقت، كأحد المقربين منهم، تحتاج إلى الاعتناء بالنفس أيضًا. فإظهارك للدعم ومدى تكرار تقديم الدعم ومداه ينبغي أن يخضع للتوازن مع احتياجاتك الشخصية. فيما يلي بعض اعتبارات الاعتناء بالنفس.

اعتنِ بنفسك

من الأهمية البالغة الحفاظ على صحتك، لا سيما إذا كنت تريد أن تكون جوار الناس الذين تحبهم. وذلك يعني تغطية الأساسيات، مثل تناول الأطعمة المغذية، والحصول على النوم الكافي ذي الجودة المناسبة، وأخذ وقت للاسترخاء والحفاظ على النشاط. ويعني أيضًا فعل الأشياء التي تستمتع بها وأخذ فترات راحة عند الحاجة إليها.

إذا لم تمنح الأولوية لصحتك الشخصية ورفاهيتك وسعادتك، قد تتعرَّض للضغط النفسي المزمن والإرهاق المنهك، وهو ما قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب وأمراض خطيرة أخرى تصيب الصحة النفسية. كما قد تتعرَّض لخطر الإصابة بالأمراض الجسدية أو تفاقمها.

وحسب الموقف، يمكن أن تزور الشخص بين وقت وآخر، أو تتشارك في مكان المعيشة مع الشخص العزيز الذي يخضع للتعافي. وينبغي أن تخبرهم بما يمكنك فعله وما لا يمكنك فعله من حيث تقديم الدعم، بدايةً من مقدار الوقت الذي يمكنك تخصيصه له وما يمكنك تقديمه وصولاً إلى حدود قدرتك العاطفية والجسدية. وينبغي أن تلتزم بذلك لزومًا وثيقًا.

استعد للرحلة

يستغرق التعافي وقتًا ويتبع مسارات مختلفة بناءً على الاحتياجات الشخصية للفرد وتفضيلاته. كما أن تغيير السلوك مطلب عسير على نفس كل إنسان، بقطع النظر عن الظروف المحيطة. وكذلك ما يكون ناجعًا في حالة شخص قد لا يفيد في حالة آخر. ويستجيب بعض الناس للعلاج بالكلام والامتناع، وآخرون يستفيدون بدرجة كبيرة من دمج الدواء لعلاج اضطراب تعاطي مواد الإدمان أو دواء علاج اضطراب تعاطي الأفيون في خطتهم العلاجية.

تظهر الأبحاث أن أكثر من نصف الأفراد الذين يطلبون المساعدة ويحصلون عليها تصبح لديهم جودة حياة أفضل بعد 3 شهور. ولكن ينبغي الانتباه إلى أن العديد من الأفراد يحاولون التعافي أكثر من محاولة واحدة قبل أن تمكنوا من إنجاز نجاح طويل الأجل. لا يُعد الانتكاس علامة على الضعف أو الإخفاق. ولكنه جزء عسير فقط من التعافي والذي تنال براثنه كثيرًا من الناس.

ولذلك، ينبغي أن تفعل أفضل ما بوسعك للتحلي بالصبر، وتحديد التوقعات وفقًا لذلك والتمسك بالأمل. فإذا أصاب الانتكاس أحد الأحباب، فحثّه على المحاولة مرة أخرى.

معلومة مهمة: وكذلك تأكَّد من الاحتفاء بانتصاراته على طول طريق رحلة التعافي.

اقبل مشاعرك

من الطبيعي الشعور بطيف من العواطف المختلفة عند محاولة مساعدة شخص ما تهتم لأمره ليتعافى من الإدمان. فأحيانًا قد تشعر بخيبة الأمل والغضب والإحباط. وفي أحيان أخرى قد تشعر بالعكس تمامًا. وكما أن الشخص العزيز لديك يخوض رحلة، كذلك أنت أيضًا. احرص على أن تكون لطيفًا تجاه نفسك وأظهر التعاطف معها.

وإذا بدأت بالفعل في الشعور بالعواطف السلبية، فمارس الاعتناء بالنفس، مثل التنفس العميق، أو العد حتى 10، أو إغلاق عينيك للحظات قليلة. وإذا استمرت تلك المشاعر، فكِّر فيما إذا كان شيء ما يحدث، مثل الإصابة بالضغط النفسي المزمن أو الإرهاق المنهك. ولا بأس بالحصول على فترة راحة. تواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة ممن يمكنهم زيارتك وتوفير بعض الوقت لك لتحصل على قسط من الراحة. وأخبر الشخص الذي تراعيه بأنك تحتاج إلى بعض الوقت للاعتناء بنفسك وبالوقت الذي تصبح فيه متفرغًا مرة أخرى لمساعدته.

ابحث عن الدعم

في أثناء مرافقتك للشخص في رحلة تعافيه، من الأهمية الاستفادة من أنظمة الدعم من أجلك أيضًا. تواصل مع الأشخاص الآخرين الذين تعرفهم والذين كانوا في مواقف مماثلة ويمكن أن يكونوا على دراية بما تمرُّ به. فكِّر في الانضمام إلى مجموعة دعم عائلات وأصدقاء الأفراد قيد التعافي. تواصل مع اختصاصي العلاج أو مستشار يمكنه إرشادك خلال الرحلة ومساعدتك على العثور على مركز التوازن في حياتك.

وإذا كنت لا تعلم من أين تبدأ، فابحث عبر الإنترنت عن أنظمة الدعم في منطقتك والأنظمة المتوفرة عبر الوسائل الافتراضية. وبالنسبة للخطوط الساخنة لغرف الدردشة، واللقاءات الجماعية، والمواد التعليمية، توجد العديد من المؤسسات والخدمات والموارد في المجتمعات حول العالم.

المصادر

National Addictions Management Service. How to help your loved one.
Alcohol and Drug Foundation. Supporting someone through recovery. 10 مايو 2024.
American Addiction Centers. 10 tips to protect caregivers of someone living with addiction. 30 يناير 2024.
Cleveland Clinic. Caregiver burnout: What it is, symptoms & prevention. 16 أغسطس 2023.
HealthDirect. Drugs and alcohol misuse – how to help someone. فبراير 2024.
Mind. Helping someone with drug and alcohol problems. يونيو 2022.

الدعم اللازم عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات دعم هامة إضافية.

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 بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. استشر طبيبك بشأن احتياجات الرعاية الصحية المحددة أو العلاج أو الدواء. نظرًا لاحتمال حدوث تضارب في المصالح، لن تُقدم 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 عُرضة للتغيير. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. OHC WF17331758 341580-042025