

- خطة علاج  
مدمني المخدرات
- مهارات اجتماعية  
للمتعافين

## الفهرس



- 4 خطة علاج مدمني المخدرات  
الإدمان
- 10 خطة علاج المدمن المنتكس
- 16 مهارات اجتماعية للمتعاقيين

إعداد

**عبد اللطيف أحمد السيد**

رئيس قسم الخدمة الاجتماعية

بمجمع الأمل للصحة النفسية بالدمام سابقاً

بالتعاون مع جمعية تعافي

١٠. إنفاق جزء كبير من جهده في الأنشطة الخاصة بتوفير المادة واستخدامها أو في الإفاقة من مفعولها.
١١. استعمال كميات من المادة تزيد عما كان ينويه أصلاً أو لفترات أطول مما كان يريد.
١٢. الاستمرار في التعاطي بعد إبلاغه بواسطة الطبيب أنه يسبب له مشكلات صحية.

## تشخيصات مقترحة

### المحور الأول:

« التشخيص:

- إدمان الخمر. سوء استخدام الخمر.
- إدمان الحشيش. سوء استخدام الحشيش.
- إدمان الكوكايين. سوء استخدام الكوكايين.
- إدمان مواد متعددة.
- الخرف المتواصل الناتج عن الخمر.
- زملة النسيان المستمرة الناتجة عن الخمر.
- سلوك البالغين المضاد للمجتمع.
- اضطراب عسر المزاج.
- الاضطراب الانفجاري المتقطع.
- اضطراب الانعصاب نتيجة لصدمة.
- إدمان المسكنات، المهدئات، المنومات.

### المحور الثاني:

« اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع.

## خطة علاج مدمني المخدرات

### الإدمان

### تعريفات سلوكية:

١. تعاطي الخمر أو مواد أخرى تؤثر على الانفعالية إلى درجة السكر أو الإغماء.
٢. العجز عن التوقف عن استعمال أو تقليل كمية المادة بعد الشروع في استعمالها بالرغم من رغبته في التوقف أو التخفيف وبالرغم من العواقب الوخيمة التي يؤدي إليها الاستمرار في التعاطي.
٣. إظهار فحوصات الدم المختبرية لما يفيد بالإفراط في التعاطي مثل ارتفاع تركيز خمائر الكبد.
٤. إنكار أن الإدمان يمثل مشكلة بالنسبة له "إنني لا أشرب إلا كأسين فقط" أو "لا أشرب إلا في عطلة نهاية الأسبوع" أو "إنها مشكلتهم وليس مشكلتي". وذلك بالرغم من إبلاغه صراحة بواسطة الزوجة والأقارب والأصدقاء والرؤساء في العمل بأن استخدامه للمادة يؤثر عليهم وعلى غيرهم تأثيراً سلبياً.
٥. نوبات تعقيم "blackouts" متكررة عند التعاطي.
٦. الاستمرار في استخدام المخدر أو الخمر بالرغم من علمه وشعوره بما يسببه له من مشاكل مستمرة أو متكررة ذات طابع صحي أو قانوني أو مهني أو اجتماعي أو في علاقاته بالآخرين.
٧. زيادة تحمله للمادة كما يتضح من شعوره بالحاجة إلى استخدام كميات متزايدة منها حتى يصل إلى درجة اختلال الوعي أو السكر التي يريدها أو حتى يحقق المفعول الذي يريده.
٨. أعراض انسحابيه جسيمة (مثل ارتعاش الأطراف، النوبات الصرعية، الغثيان، آلام الرأس، زيادة إفراز العرق، القلق، الأرق) والتي قد يصاحبها الاكتئاب، وذلك عند امتناعه عن التعاطي لفترة من الزمن.
٩. التوقف عن ممارسة الأنشطة الاجتماعية والترفيهية والمهنية الهامة لأنها تعوق تعاطيه للمادة.

## الأهداف البيهيدة:

1. الاعتراف بأنه مدمن وإشراكه في برنامج خاص بالتعافي.
2. التوصل إلى التعافي مستمر والبعد عن استعمال كافة أنواع المواد التي تؤثر على الانفعال.
3. التوصل إلى الامتناع التام والاستمرار فيه مع زيادة معلوماته عن طبيعة المرض وعملية التعافي.
4. التوصل إلى الإقلاع الكامل والاستمرار في امتناع ممتد عن كل المخدرات والمسكرات، وأن تصبح حياته خالية من المواد الكيميائية.
5. تحسين نوعية حياة المريض بالمحافظة على التعافي والامتناع عن جميع المخدرات والمسكرات.
6. سحب المخدر أو الخمر ثم التوصل إلى الاستقرار الفسيولوجي والنفسي ثم وضع خطة تعافي تدعيميه.

| الأهداف المرجحية :                                                                                                                                                                     | تدخلات علاجية :                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. حدد العوامل التي قد تساعد على الانتكاس،<br>ونم الوسائل البناءة التي تتناول كل عامل منها.<br>القائمة معه.                                                                            | 6. كلف المريض بإعداد قائمة بالطرق التي أثار<br>بها الإدمان على حياته بصورة سلبية وادرس<br>القائمة معه.                                                                        |
| 7. اشرح للمريض التغيرات الأساسية التي يحتاج<br>إلى إدخالها على حياته حتى يحافظ على وعيه<br>قام بدراسته مع كفيله أو الجماعة العلاجية<br>لتحصل على الفيدباك (المعلومات) اللازمة<br>منهم. | 7. كلف المريض باستكمال النموذج الخاص<br>بالخطوة الأولى من الخطوات الاثني عشر ثم<br>قم بدراسته مع كفيله أو الجماعة العلاجية<br>لتحصل على الفيدباك (المعلومات) اللازمة<br>منهم. |
| 8. حدد دور مصادر دعم الامتناع المتوفرة في<br>الوقت الحاضر.                                                                                                                             | 8. كلف المريض بقراءة الكتاب أو المقال عن<br>المفهوم المرضي لإدمان الخمر ثم قم باختيار عدة<br>مفاهيم رئيسية لمناقشتها مع المريض.                                               |
| 9. اكتب خطة للرعاية اللاحقة تقوم بالمحافظة<br>على الإقلاع على مدى بعيد.                                                                                                                | 9. طبق على المريض اختبار معامل شدة إدمان<br>الخمر وتدارس نتائجه معه.                                                                                                          |
| 10. اشرح له كيف تساهم ظروفه البيئية في<br>استمرار الإدمان وطريقة التي تعوق بها التعافي.                                                                                                | 10. كلف المريض بأن يطلب من شخصين أو<br>ثلاثة من المراقبين بكتابة خطاب للمعالج<br>يبيئون فيه وجهة نظرهم في الآثار السلبية<br>للإدمان على حياة المريض.                          |
| 11. تحسين ظروفه المعيشية لتكن أكثر استقراراً<br>وسلامة حتى يتم تعزيز تعافيه.                                                                                                           | 11. اطلب من المريض حضور المحاضرات<br>التثقيفية الخاصة بالإدمان والتعافي ثم اطلب<br>منه كتابة عدة نقاط أساسية استفادها من كل<br>محاضر لمراجعتها مع المعالج.                    |
| 12. قم بعمل الترتيبات اللازمة لإنهاء الظروف<br>المعيشية الحالية والانتقال إلى مكان يدعم<br>التعافي بشكل أفضل.                                                                          | 12. اطلب من المريض كتابة خطاب وداع لمادته<br>المفضلة وقراءته ثم مناقشة مشاعره المصاحبة<br>لذلك مع المعالج.                                                                    |

| الأهداف المرجحية :                                                                                                                                                             | تدخلات علاجية :                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. التعرف على الآثار السلبية للتعاظمي والتي<br>أثرت على حياته.                                                                                                                 | 1. اجمع بيانات كاملة عن تعاظمي الخمر أو<br>المخدرات تشمل الكمية وطريقة الاستعمال<br>وأعراض الإدمان وعلاماته ونتائجه السلبية<br>على جوانب حياته المختلفة (الاجتماعية،<br>القانونية، الأسرية، المهنية) |
| 2. دع المريض يستخدم عبارات فيها ضمير<br>المتكلم ((أنا)) والتي تتضمن اعترافه بأنه<br>مدمن وتقبله لتلك الحقيقة.                                                                  | 2. قوم وظائفه الذهنية المعرفية وشخصيته<br>ودور كل منها في إصابته بالإدمان.                                                                                                                           |
| 3. قلل عدد الأفكار الخاصة بالتعاظمي بالعمل<br>على تقليل عدد العبارات التي يقولها والتي<br>تتضمن قليلاً للكمية التي يتعاظمها وتهوينها<br>من شأن آثار التعاظمي السيئة على حياته. | 3. ابحت عن وجود مدمنين آخرين في الأسرة<br>وبين علاقة النمط تعاظميهم بتعاظمي المريض.                                                                                                                  |
| 4. شجعه على التحدث عن مرضه وعن التعافي.<br>الإدمان.                                                                                                                            | 4. ادرس المواقف الضاغطة التي قد تشجع<br>الإدمان.                                                                                                                                                     |
| 5. بين له آثار الإقلاع الإيجابية.                                                                                                                                              | 5. حول المريض للطبيب ليجرى عليه فحصاً<br>طبيياً دقيقاً حتى يحدد ما إذا كان يعاني من أي<br>آثار جسمية.                                                                                                |

### تدخلات علاجية :

٢١. كلف المريض بتحرير قائمة تحتوي على الآثار السلبية للإدمان على ظروف حياته الحالية.
٢٢. شجع المريض وساعده على التواصل إلى ترتيبات معيشية أكثر استقراراً وإيجابية حتى تدعم تعافيه.
٢٣. اطلب من المريض عمل قائمة بأثار التعافي الإيجابية على حياته، واستعرض القائمة وادرسها معه.

### الأهداف المرحلية :

١٣. ساعد المريض على تنمية وعيه بالعوامل التي تؤدي للانتكاس والبدائل الفعالة للتعامل معها.
١٤. ساعد المريض على اكتساب الاستبصار بالتغيرات التي عليه إجراؤها في حياته حتى يحافظ على تعافيه على مدى بعيد.
١٥. كلف المريض بكتابة خطة خاصة بما سيقوم به بعد الخروج من المستشفى وراجعها معه للتأكد أنها تفي بالفرض المطلوب.
١٦. انصح المريض بحضور اجتماعات المدمن المجهول ثم القيام بشرح تأثير هذه الاجتماعات على شخصه.
١٧. كلف المريض بمقابلة عضو في المدمن المجهول قام بتنفيذ برنامج الاثني عشرة خطوة لعدة سنوات حتى يكشف المريض الطريقة التي استفاد بها ذلك العضو من البرنامج في المحافظة على تعافيه. ابحث نتائج المقابلة مع المريض.
١٨. حرر عقداً مع المريض حول استخدامه مادته المفضلة ثم ناقش انعكاس العقد على حالته الانفعالية.
١٩. استكشف مع المريض مصادر الدعم الشخصي الإيجابية المتوفرة أثناء الامتناع، وناقش معه وسائل التنمية والتعزيز نسق تدعيمي إيجابي .
٢٠. تقويم ظروف معيشته في تشجيع نمط إدمانه المواد المخدرة والمسكرة.

## خطة علاج المدمن المنتكس

### تعريفات سلوكية:

1. عدم القدرة على مواصلة الامتناع عن تعاطي المخدرات والمسكرات بعد العلاج من الإدمان.
2. عدم القدرة على الامتناع عن السكر أو اختلال الوعي بالرغم من الانتظام في اجتماعات المدمن المجهول.
3. العودة إلى سوء استخدام المواد المخدرة بعد فترة لا يستهان بها من الامتناع عن التعاطي.

### الأهداف البهيدة:

1. العودة إلى حياة خالية من المسكرات أو المخدرات.
2. فهم وإدراك نمط الانتكاس حتى يتمكن من المحافظة على التعافي الممتد.
3. زيادة الوعي بالعوامل الجسمية المؤدية للانتكاس وطرق مجابتهها.

| الأهداف المرحلية :                                                                                | تدخلات علاجية :                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. اشرح فهمك لدور الأسرة والعلاقات الاجتماعية في حدوث الانتكاس.                                   | 4. ساعد المريض على استعمال مهارات تأكيد الذات.                                                                                                                                                                       |
| 5. بين للمريض قدرة المرء على تحمل الانفعالات المزعجة التي تظهر أثناء الجلسات الجماعية أو الفردية. | 5. ساعد المريض على فهم الانفعالات القوية وتحملها أثناء جلسات العلاج الجمعي أو الفردي.                                                                                                                                |
| 6. ضع خطة منفصلة لمجابهة الانفعالات المزعجة التي تظهر أثناء الجلسات الجماعية أو الفردية.          | 6. اطلب من المريض جمع ملاحظات الأشخاص المقربين منه، وأن يستعملها في إعداد قائمة بسلوكه واتجاهاته قبل عودته للتعاطي. ساعده على استيعاب وفهم الفيدياك الموجه إليه أثناء الجلسات الجماعية أو الفردية.                   |
| 7. طور خطة مكتوبة للرعاية اللاحقة مع التركيز على طرق مجابهة الأسرة والضغط الأخرى.                 | 7. كلف المريض بكتابة سيرته الذاتية بصورة مختصرة بادئاً بأولى محاولاته للإقلاع والمحاولات التي تلتها حتى الوقت الحاضر وقرأها عليه لتحصل منه على فيدياك خاص بالعوامل المؤدية للانتكاس.                                 |
| 8. حدد العوامل التي أدت للانتكاس وكتبت وسيلتين لمجابهة كل منهما.                                  | 8. اطلب من المريض كتابة عقد انتكاس مع شخص يهتمه تحدد فيه أنواع السلوك والاتجاهات والانفعالات المرتبطة بالانتكاسات السابقة مع ربطها بالتزام الطرف الآخر الموقع على العقد بتحذيره بصورة متفق عليها عند ملاحظته ظهورها. |
| 9. صف نوع الإثابة البناءة المرتبطة بالامتناع عن التعاطي.                                          | 9. ساعد المريض على العودة إلى الارتباط بكفيل من جماعة المدمن المجهول.                                                                                                                                                |

| الأهداف المرحلية :                                                                                                                      | تدخلات علاجية :                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ناقش مع المريض أنواع السلوك والاتجاهات والمشاعر المحددة إلى الانتكاس.                                                                | 1. اطلب من المريض كتابة القائمة بأنواع السلوك والاتجاهات والانفعالات المرتبطة بالانتكاس واستعراضها معه.                 |
| 2. حدد أنماط السلوك المحتاجة إلى التعديل حتى يحافظ على التعافي.                                                                         | 2. كلف المريض بقراءة كتاب عن الانتكاس ومناقشته معك.                                                                     |
| 3. استرجع معه عدد الانتكاسات التي حدثت في الأعوام الماضية مع التركيز على أوجه الشبه بينها من ناحية الضغوط أو الانفعالات التي أدت إليها. | 3. كلف المريض بقراءة كتاب أو كتيب عن التعافي. حدد بعض البنود التي يحتوي عليها والتي لها علاقة بحالة المريض وناقشها معه. |



## الاستبصار :

أن التعبير عن المشاعر له أهمية قصوى في العلاج النفسي ذلك لأن خبرة المريض في سرد مشاعره ممنوعة لا تقيد فقط في راحته النفسية بل تقيد أيضا في أن يبسط فكره مغايرة إلى درجة تجعل مفهومه عن نفسه مختلفا عما كان عليه.

الاستبصار معناه إدراك الفرد لمعان جديدة في خبرة الفرد الشخصية وإدراك علاقات جديدة بين الأسباب والنتائج والحصول على فهم جديد للمعاني التي كانت تدل عليها مظاهر السلوك وأن يفهم الأسس التي كان يقوم عليها سلوكه.

## ماذا يعني الاستبصار للمريض ؟

١. أن يرى الحقائق القديمة في ضوء علاقات وأوضاع جديدة.
- مثال : شعور المريض بأن أسرته ليست رغبة فيه ولكن بعد الاستبصار أدرك أن الأسرة تحاول مساعدته .
٢. أن يزداد بالتدريج فهم المريض.
- مثال : الاضطراب العقلي الناتج تم إيضاحه بأن سببه هو التمادي في التعاطي .
٣. التعرف على النفس وقبولها.
- وتتضمن الاستبصار التعرف على الدوافع المكبوتة داخل النفس إلى جانب التعرف على الدور الذي يلعبه الفرد نفسه في خلق الموقف المرضي. ومدام ينكر مواقف معينه يجدها في نفسه فإنه يظل يحتفظ بمواقف التعويض التي تتميز بظاهرة الدفاع عن النفس. وتأتي من هنا الحيل الدفاعية.
٤. الحيل النفسية الدفاعية :
- الحيل النفسية الدفاعية أساليب هروبية من المواقف المؤلمة التي يعجز المريض عن مواجهتها بأساليب مباشرة فعندما يميل من مواجهة الإحباط أو يفشل في حل الصراع يلجأ لهذه الحيل لتبرير فشله وجعله فشلا منطقياً له ما يبرره أمام نفسه وأمام الناس ف يتخلص من التوتر ويتحرر من القلق والشعور بالذنب ويشعر بالارتياح ويتوافق مع الموقف .

| الأهداف المرحلية :                                              | تدخلات علاجية :                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١٠. أعد بناء العلاقات مع من يدعمون التعافي.                     | ١٠. ساعد المريض على تحديد المؤثرات (مواقف وأشخاص) التي تشجع الانتكاس وطرق تحاشي تلك المواقف وهؤلاء الأشخاص.                             |
| ١١. حدد الأماكن والأشخاص الذين يجب تجنبهم للمحافظة على التعافي. | ١١. اطلب من المريض إعداد قائمة بطرق التعامل مع الانفعالات المزعجة واستعرضها معه.                                                        |
|                                                                 | ١٢. كلف المريض بإعداد خطة مكتوبة للرعاية اللاحقة والقيام باستيعابها على أن تتناول الخطة العوامل المؤدية للانتكاس التي سبق التعرف عليها. |
|                                                                 | ١٣. ساعد المريض على تحديد الإثابة التي يؤدي إليها الإقلاع التام.                                                                        |

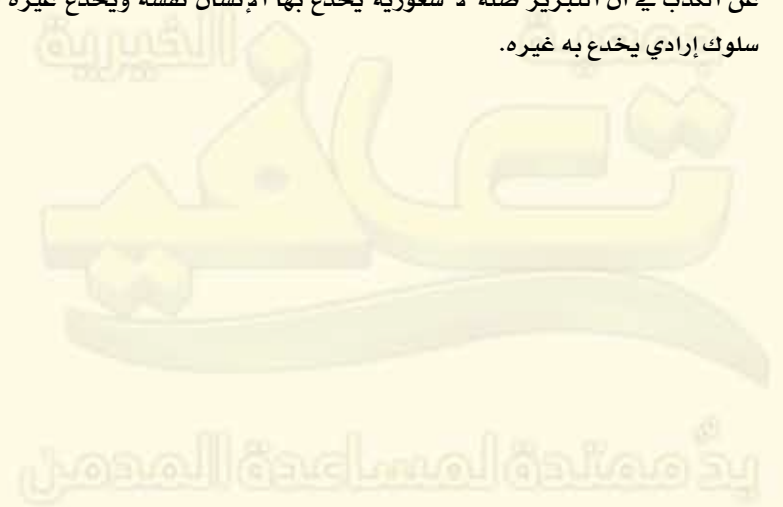
## والحيل التي يستخدمها المريض هي :

١. الإنكار :

هو تعميهِ الواقع وخداع للنفس فلا تشعر بما يهددها وقد يحدث نتيجة خلل في الإدراك والتفكير مثل تعاطي المخدرات فالسكران لا يدرك مشاكله وينكر وجودها أو يدركها بشكل مخفف فلا يشعر بخطورتها .

٢. التبرير :

التبرير صلة نفسية تقي الإنسان الاعتراف بالدوافع الحقيقية لسلوكه وتعفيه من مسئولية ما حدث له من فشل في تحقيق بعض أهدافه وتحميه من الشعور بالعجز والدونية ويختلف التبرير عن الكذب في أن التبرير صلة لا شعورية يخدع بها الإنسان نفسه ويخدع غيره أما الكذب ف سلوك إرادي يخدع به غيره.





## مهارات اجتماعية للمتخافين

### مهارة الإقرار بالخطأ والاعتذار عنه، والموافقة على ما يوجه إليك من نقد وملاحظات من معالجيك ومن المعنيين بأمرك وطلب النقد وتقبله من الآخرين:

الإقرار بالخطأ شجاعة أدبية تكون محل تقدير من الآخرين، والإقرار بالخطأ ليس معناه أنني سيء تماما.

وأحيانا نقوم بأعمال نرى أنها عادية من وجهة نظرنا الشخصية ولكن يختلف الأمر عند من نتعامل معهم من المعالجين أو الزملاء، فقد يكون لهم وجهة نظر أخرى، فعليك دائما احترام النقد الموجه إليك وفيما يلي بعض الأمثلة ( النوم في المحاضرة - تكرار الخروج من المحاضرات - التحدث مع جارك وأنت في محاضرة - عدم المشاركة في التفاعلات التي تطلب منك في الأنشطة - عدم القيام بالواجبات المطلوبة منك - ) أما مع الزملاء مثل الصوت العالي في التخاطب - الهرج الدائم - كلام خارج - الهذر البدني - التهديد الصامت بالقوة البدنية - استخدام أدوات الغير دون استئذان مثل ( ملابس - نعال - تشغيل مسجل بصوت مرتفع وقت الراحة - إضاءة مصباح حجرة النوم المشتركة أثناء النوم ليلا - شغل الحمام فترات طويلة - استخدام أدوات الغير دون العناية بنظافتها بعد استخدامها - استلاف نقود دون إعادتها لفترة طويلة - التحدث عن أشخاص في غيبتهم - وما أشبه من تلك التصرفات ..... ) وعندما يوجه النقد إلينا من آخرين عن فعل قمنا به علينا دائما أن نزن الأمور من الواجهة الواقعية العقلانية وليس من الواجهة العاطفية الانفعالية الذاتية ولا أقول مين هذا اللي يكلمني ...؟ أنا ما في حد يكلمني بهذا الأسلوب، فإذا كان ما قمنا به غير مناسب علينا المبادرة بالاعتذار بل وربما تكون هناك سلوكيات مشابهة قد بدرت من دون انتباه فيجب السؤال عما يضايق الآخرين منى ويجب التعهد مع النفس والآخرين بعدم تكرار ذلك السلوك .

وتستخدم تلك المهارة عندما نشعر أننا قمنا بعمل يستحق اللوم من داخلنا ( وأنت انت نفسك كنت سوف تلوم شخص آخر قام بنفس عملك ).

ويستخدم في تحسين العلاقة مع الأهل ورؤساء العمل والأصدقاء .

كما يستخدم عند الرغبة في إنهاء صفحة سلبية والبدء بعمل طيب .

**عندما** نبدأ رحلة التعافي نكون بحاجة إلى التزود بمهارات اجتماعية تساعدنا على تغيير أسلوب حياة الإدمان وعودتنا إلى الحياة الطبيعية، وبالتالي الاستمرار في حياة التعافي .

والحقيقة أن تلك المهارات موجودة وكامنة في أعماقنا، ولكن الإدمان طمس عليها، واليوم كل ما علينا هو استعادتها مرة أخرى، والعمل على تفعيلها وإعادتها للواجهة مرة أخرى .

إن المهارات الاجتماعية تكتسب من خلال التعامل اليومي في الحياة، ويعانى مدمن المخدرات من الفقد التدريجي للمهارات الاجتماعية الايجابية بسبب ميله إلى العزلة، واقتصار علاقاته على زملاء التعاطي، والمدمن عادة لا يعطى لنفسه فرصة تبادل العلاقات الطبيعية مع الآخرين وهو (صاحي) ويرجع ذلك إلى أسباب كثيرة.

إن مهارات الشخص المدمن مع مرور الوقت وطول مدة التعاطي تكاد تقتصر على (المهارات السلبية). إن المهارات الاجتماعية هي أفكار ارشادية من المتخصصين، وتحتاج إلى تقبل لها وتوجه نفسي من المتعافين الراغبين في تغيير أنفسهم.

وتعتمد تلك المهارات في أساسها على إحلال أفكار ايجابية محل مهارات سلبية كما تحتاج إلى تدريب وممارسة حتى تصبح سلوكيات معتمدة، وبعدها يأتي التغيير الذي نسعى إليه.

وعندما نشعر في الممارسة لتلك المهارات الاجتماعية سوف نلاحظ مدى سهولة اندماجنا مع الآخرين وسهولة التعامل، وحسن الفعل ورد الفعل خصوصا مع الأهل.

والآن هيا بنا إلى العمل مع المهارات الاجتماعية.

### التعبير الشفهي عن المشاعر والأحاسيس بدلا من التعبير الجسدي :

وهذه المهارة تستخدم في التعبير عن ما يدور داخلك من إحساس أو مشاعر حقيقية، فإذا كنت تشعر بإرهاق بدني مثلا تحدث عن ذلك إلى صديق، إذا ضايقك موقف ما من شخص ما، عبر عن مشاعرك تجاه ذلك الضيق بعبارة أو جملة تبين انك تضايقت ولكن مع ابتسامة وتودد.

وذلك تدريب على التعود على التلقائية مع الآخرين، والتحرر من القلق المصاحب للتواجد مع أشخاص آخرين، وتكوين علاقات ايجابية معهم .

والتوتر من شأنه أن يجعلنا في حالة من الضيق والرغبة في التخلص من تلك الحالة ، وهنا يبرز التفكير السلبي ( تدخين بكثافة - جرعة صغيرة- بدائل - أدوية مهدئة غير موصوفة بوصفة طبية ) .

ولذلك عليك تجنب الدخول في مواجهات تؤثر على التوازن النفسي مع أشخاص انفعاليين مندفعين يكسبون من اندفاعهم ، تحاشى النظر إلى عين الشخص الغاضب .

لدينا الآن وسائل جديدة نتعامل بها مع الغضب والتوتر ومنها تجاهل محتوى الرسالة الغاضبة - التركيز على طريقة الشخص الغاضب في الكلام ، وكأنك تشاهد موقف تليفزيوني - قم بعمل انفصال احساسى عنه ، فالغضب شأن الغاضب ، وليس عليك أن تغضب لأن الآخر غاضب ، تعامل مع الموقف بنضج لأن التفاعل معه ليس في صالحك كما أسلفنا ب ( التوضؤ والصلاة - تغيير الهيئة - جلسة استرخاء - الانشغال في عمل ذهني مثل قراءة القرآن - الكتابة - ترتيب حجرتك الخ ... )

« وتستخدم تلك المهارة في المواقف التالية :

- تجنب الدخول في موقف لست مستعدا له خصوصا عندما يكون هناك طرف أقوى مثل الوالد أو أخ أكبر أو رئيس عمل الخ ...
- إذا قال لك والدك او من يعنى بأمرك انك متعاطي مع أنك متعالي لاتنفع عليه ، واطلب إليه الحضور معك للمجمع لعمل تحليل أو قم بعمل تحليل واطلب صورة منه وقدمها للوالد أو من يعنيه أمرك بهدؤ واحترام .
- تجنب التعامل مع أشخاص معروف عنهم سرعة الانفعال
- لاحظ انفعالات أطفال في سن الخامسة وآخرين في سن الخامسة عشرة هل تلاحظ فرقا؟

اكتب ملاحظاتك :

## التدرب على القيام بالدور أو السلوك الجديد قبل حدوثه فعلا :

حتى ننجح في مهارتنا الاجتماعية يجب التدرب عليها فيما بيننا وبين أنفسنا أى عمل ( بروفة ) على الدور حتى يخرج الأداء موقفا ومن الممكن سؤال ذوى الخبرة او الزملاء الذين تثق بهم ومن خلال خبرتك بالآخرين فإذا كانت العلاقة متوترة مع الوالد أو الزوجة أو أهل الزوجة أو رئيس العمل فأنت تعرف تماما ردود أفعالهم وما يرضيهم ويرتهدن ذلك بنيتك الصادقة في تحسين العلاقة فعليك بتخييل موقف وجهاز مدخل الكلام وعليك بإتقانه بصدق ، وتستخدم تلك المهارة مع المقربين منك كما أسلفنا ، وعند دخول مقابلات من أجل العمل ، أو عند إسناد عمل إليك أو لقاء كلمة في مناسبة .

ملاحظة هامة : عندما تكون في موقف جديد يجب تجنب الاندفاع في الإجابة على الأسئلة الموجهة إليك دون تفكير مسبق فيما يجب أن تقوله أو تعبر به في إجابتك كما يحدث في الأسئلة غير المتوقعة من المحيطين بك مثل كنت غايب عنا ليه ؟ كنت وين ؟ كنت عايش ازاى ؟ بتصرف منين ؟ ما فكرت فينا وأنت غايب ؟ .

إذا كانت الأسئلة محرجة بالنسبة إليك لاتجب إجابة مباشرة عليها ولكن اعط نفسك فرصة واقلب السؤال الوارد إليك إلى سؤال صادر منك كأن تقول والله سؤال جد جميل ولكن خليني أسأل قبل ويش كانت أحوالكم وأنا غايب ؟ وكنتم عاملين إيه ؟ وخلال إجابة السائل عن سؤالك قد ينصرف عن سؤاله ، وإذا كرر سؤاله تكون انت قد هيات ذهنك للإجابة ، وأبسط إجابة للسؤال كنت مريض أعالج . ودائما الإجابة القصيرة الصادقة تقطع استرسال الأسئلة من السائل .

ويمكنك أن تدرب نفسك على مثل تلك المواقف باستخدام المرأة أو المسجل أو كاميرا الفيديو والاستماع إلى صوتك أو مشاهدة نفسك وتقوم بعمل التعديلات المطلوبة حول ارتفاع الصوت ونبرته وتعبيرات الوجه وامتداد خط البصر .

## تجريد الآخرين من قوة غضبهم :

صناع الغضب في حياتنا كثر ، وإذا تفاعلت معهم وخصوصا إذا كانوا من ذوى القربى فإن النتائج سوف تكون سلبية وفي غير صالحك ، سوف يصيبك الغضب بالعدوى الإيحائية ، ومن المعلوم أن الغضب

## وضع جدول وبرنامج حياة ( يومي - اسبوعي - شهري - كل ٣ أشهر - كل ٦ أشهر - كل سنة )

يجب أن نضع لأنفسنا جدول وبرنامج للحياة متدرج من اليوم الى السنة ، وكلما أنجزت شيئاً من برنامجي أشعر أنني أتقدم إلى الأمام مما يدفعني إلى المحافظة على نجاحي في التعافي .

### إعداد ملف شخصي تساعد في البحث عن عمل :

إن إعداد ملف شخصي يتضمن صور من الشهادات الدراسية والدورات التدريبية التي حصلت عليها وشهادات الخبرة وصحيفة مبين بها السيرة الذاتية لك أمر يساعد في البحث عن عمل ( مرفق نموذج استرشادي للسيرة الذاتية ).

### البحث عن عمل :

العمل قيمة مهمة في الحياة والعودة إلى العمل مظهر مهم من مظاهر التعافي ولذا يجب على المتعافي أن يبحث عن عمل بعد فترة من التعافي مناسبة من مراجعته مركز الرعاية المستمرة ، ويبدأ في البحث عن عمل عندما يأمن من نفسه أن مفاهيمه قد تغيرت وأنه التعافي أصبح بالنسبة إليه نمط حياة .

## الاستخدام الايجابي والمناسب للغة الجسم :

ويقصد بذلك الموافقة على ما يوجه إليك من نصائح وما يتبعه من استجابة لك مثل (الإيماءة بالرأس علامة الموافقة أو احترام الشخص الذي يتحدث معك ، نبرة صوتك المناسبة ، التقاء عينك مع الآخر الذي يكلمك ، تعبيرات الوجه السمحة ، السيطرة على حركة الأطراف، استخدام العبارات الطيبة المناسبة مثل أبشر - ترى ماتشوف منى إلا الطيب ، وأنت أقدر على معرفة العبارات الطيبة (...).

### « تستخدم تلك المهارة

- عندما يتحدث إليك الوالد أو كبار السن في الأسرة أو الأقارب او من في حكمهم ، رئيس العمل ، المعالج ، رئيس السكن ، القيم .
- ويفيد ذلك في إقناع الآخر بأنك عدلت سلوكك ، تكوين انطباع جيد عنك ، تكوين الثقة بالنفس .

## طلب المساعدة من المعالجين (بدون خجل):

يجب طلب المساعدة في الحالات التالية ( عند التعرض للضغوط أو مشكلات لاتجد لديك حل ايجابي لها ، أو تفكير في الانتكاسة أو الوقوع في انتكاسة ) .  
ما خاب من استشارة حكمة قديمة مفيدة في حياتنا ، إن الاتصال الفوري على معالجك أو زميل متعافي عند التعرض إلى موقف يهدد تعافيك فيه حماية فعالة تحول في معظم الحالات من انتكاسة ، وإذا حدثت انتكاسة ( لا قدر الله ) لاتجعلها تطول .

## تنمية الوازع الديني والاستفادة من المرشد الديني والبرامج والرحلات الإيمانية :

لاقيمة للتعافي بدون العودة إلى الله ، وسوف تتحسن علاقتك بنفسك وأسرتك كلما كانت عودتك إلى الله صادقة .

## الجمعية الخيرية للمتعافين من المخدرات والمؤثرات العقلية "تعافي"

### الأهداف :

للجمعية أربعة أهداف رئيسية ..

#### • أولاً : هدف الوقاية والتوعية :

• وهو متعلق بتوعية المجتمع بأضرار المخدرات وآثارها المدمرة ، وكيفية التعامل مع المدمن داخل محيط الأسرة من خلال ما يلي :

1. طباعة الكتيبات والنشرات والمطويات المتخصصة في هذا الموضوع.
2. وجود خط هاتفي ساخن لإسداء النصح والمشورة عن كيفية التعامل الصحيحة مع المدمن.
3. التعاون مع مصحات وعلاج الإدمان.
4. التنسيق مع إدارات التربية والتعليم لتقديم برامج توعية حول مخاطر الإدمان والمخدرات، لفائدة شريحة الطلاب في المرحلتين المتوسطة والثانوية.
5. إعداد قاعدة واسعة من البيانات والمعلومات عن المخدرات تواكب الدراسات الحديثة وما ينشر في هذا المجال.
6. التنسيق مع الأقسام الاجتماعية بالجامعات ومراكز الدراسات والبحوث لإعداد الدراسات والأبحاث المفيدة في مجال الوقاية من المخدرات.

#### • ثانياً : الهدف العلاجي :

• وهو العمل على المساعدة في علاج واحتواء المدمنين المتعافين من خلال ما يلي :

1. مساعدة المدمنين وأسرتهم في اتخاذ قرار بدء العلاج في مصحات علاج الإدمان.
2. تسهيل علاج المدمنين في المصحات الحكومية بالتنسيق معها.
3. الحرص على تثقيف المدمنين وأسرتهم بضرورة العلاج ومتابعتهم في ذلك.
4. متابعة المدمنين خلال فترة علاجهم والحرص على استمراريتهم في العلاج.

### تعريف بالجمعية :

تعافي جمعية خيرية متخصصة للمتعافين من المخدرات والمؤثرات العقلية تأسست عام ١٤٣٠ هـ .

#### • رؤية الجمعية ..

تتطلع الجمعية ان تكون فاعلة بصورة مؤثرة في نشر التوعية عن أضرار المخدرات بين أفراد المجتمع ومساعدة من يعاني منهم من تعاطي المخدرات بالطرق الصحيحة، واحتواء المتعافين من الإدمان والأخذ بأيديهم الى طريق النجاح.

#### • رسالة الجمعية ..

الإسهام من منطلق ديني ووطني في تثقيف المجتمع بأضرار المخدرات وكيفية التعامل مع المدمنين والعمل على احتواء المتعافين من الإدمان ليكونوا أفراداً صالحين.

#### • أهداف الجمعية ..

- « مساعدة المدمنين في اتخاذ قرار بدء العلاج في مصحات علاج الإدمان.
- « المشاركة في تذليل بعض المشاكل والصعاب التي تواجه المتعافي قبل وبعد العلاج.
- « احتواء المدمن المتعافي بعد خروجه من المصحات العلاجية وكفائه لمدة كافية.
- « تأهيل المتعافي نفسياً واجتماعياً وتدريبه على بعض المهارات المطلوبة في سوق العمل ليعود عضواً فعالاً في المجتمع.
- « إعداد سكن مناسباً للمتعافين بعد خروجهم من المصحات العلاجية حيث انهم غالباً يكون غير مرغوب فيهم في المجتمع.
- « توظيف المتعافين المتميزين في الجمعية لتأهيل المتعافين الجدد.
- « متابعة المتعافي بعد التأهيل حتى لا يعود للانتكاس.



• ثالثا : ما بعد العلاج :

(أي سحب السموم والأعراض الانسحابية الحادة )

١. إنشاء مركز الرعاية اللاحقة ويتكون من سكن للمتعافين وقسم تدريبي وعيادة ومختبر وغيرها من الملحقات.
٢. احتواء المدمن بعد خروجه من المصحات وكفالاته لمدة سنتين او اكثر.
٣. مساعدة المدمنين المتعافين في سبيل الوصول الى حياة كريمة.
٤. المساهمة في تقبل المجتمع للمتعايف ومنحه الفرصة.

• رابعا : العناية بأسر المدمنين :

١. تثقيف أسرة المدمن بالطرق الصحيحة للتعامل مع المدمن المتعاف، وعلاج الاسر من الإدمان المصاحب الذي يصيب أقرباء المدمن النشط.
٢. الرعاية الاجتماعية لهذه الأسر حسب الحاجة وذلك بالتعاون مع الجهات المختصة.
٣. الحرص على عدم انتقال عدوى الإدمان لأفراد الأسرة الآخرين.



## • معلومات التبرع ..

يمكنك التبرع عن طريق قناة سداد (مسبقة الدفع) من خلال رقم الحساب ١٠٤٢٣٠٠٠١ (صدقة).

### • معلومات الحساب البنكي لتبرع الصدقة :

بنك الرياض SA 1120000003442229994  
SA ١١٢٠٠٠٠٠٠٣٤٤٢٢٢٩٩٩٤

مصرف الراجحي  
Al Rajhi Bank

SA 6180000452608010101486  
SA ٦١٨٠٠٠٠٤٥٢٦٠٨٠١٠١٠١٤٨٦

مصرف الإنماء  
alinma bank 68200001200000  
٦٨٢٠٠٠٠١٢٠٠٠٠٠

### • عن طريق S.M.S

#### • البنوك التي تتيح خدمة سداد مسبقة الدفع ..

بنك الراجحي / بنك البلاد / البنك العربي الوطني / البنك الأهلي التجاري / بنك الرياض /  
البنوك التي تتيح خدمة سداد المفوتر ..

بنك أراجحي / بنك البلاد / البنك العربي الوطني / البنك الأهلي التجاري / بنك الجزيرة / بنك  
الرياض / البنك السعودي الهولندي / البنك السعودي الفرنسي / البنك السعودي البريطاني /  
البنك السعودي الأمريكي / البنك السعودي للاستثمار / بنك الإمارات / مصرف الاتحاد.

#### • تساعد الجمعية في كثير من الخدمات والأعمال منها :

- تسديد إيجار / مساعدة زواج / تفريغ كربة / علاج / تسديد رسوم دراسة / كسوة شتاء / مساعدات  
في شهر رمضان الكريم .

0138439888

٠١٣٨٤٣٩٨٨٨



0138439777

٠١٣٨٤٣٩٧٧٧



الدمام - حي المريكبات

ص.ب : (٦٠٤٢٥) الدمام : (٣١٥٤)

<http://www.taafy.org/>



/t3afee



/t3afee



/t3afee



/t3afee



# جمعية الخيرية تعاقي

يدٌ ممتدة لمساعدة المدمين

  
الحصان للتعليم  
ALHUSSAN EDUCATION  
لغة الأجيال

  
AL HALAWI  
التتلو  
شركة التتلو العالمية للتجارة والتجارة والخدمات  
Al-Shalawi Int'l Holding Co. Trading & Contracting



شركة سعيد حسين الغامدي وشركته  
الإنتاج والخدمات الزراعية والحيوانية

الرعاة الداعمين



الراشد

مرفه راشد عبدالرحمن الراشد والمثلث