

خودمراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل

الکل چیست؟

الکل یک ماد شیمیایی بی رنگ است و تقریباً می تواند از هر چیزی که دارای مقداری قند باشد، تهیه شود ، بر روی بطری های حاوی نوشیدنی موجود در مشروب الکلی، مقابل رقم درصد نشان داده می شود الکل حاوی مقداری کالری نیز هست هر گرم الکل خالص دارای میزانی حدود ۷ کالری است لازم به توضیح است یک گرم الکل خالص معادل 8/3 سی سی است. در مصرف الکل بین زن و مرد تفاوتی وجود ندارد و مصرف بیش از 13 گرم در روز برای همه خطرناک است.

• شبکه اجتماعی اطرافیان خودتان را تغییر دهید یکی از مهم ترین عوامل در موفقیت بعد از ترک، تغییر دادن شبکه افرادی است که با آن ها ارتباط دارید.

• یک لیست از اهداف خودتان تهیه کنید

• یک سرگرمی جدید را امتحان کنید

• بر اهداف کوتاه مدت تمرکز کنید

• آنچه بر هوس مصرف تان تاثیر می گذارد را شناسایی کنید. برخی افراد وقتی احساس گرسنگی یا خستگی می کنند بیشتر میل به مصرف دارند درمقابل برخی در زمان هایی که انرژی زیادی دارند ممکن است میل به مصرف داشته باشند. “

اگر پس از مدتها دچار لغزش و مصرف مجدد مواد

شدیم چه کنیم ؟

۱- مصرف خود را بیشتر نکنید؛ گرفتار افکار منفی نشوید، بلافاصله برای برگشتن به مسیر بهبودی قدم بردارید.

۲- با روانشناس یا راهنمای خود تمام بگیرید و به آن ها اطلاع دهید که دچار لغزش شده اید صادق باشید و از تحریف اتفاق خود داری کنید.

۳- اگر عضوی از گروه درمانی اعتیاد هستید به گروه مراجعه کنید، از تجرب خود بگویید و ببینید دیگران چه تجربه هایی در این زمینه دارند .

۴- مسئولیت لغزش خود را بپذیرید از سرزنش خودتان، فراقکنی، شکایت از خانواده ،درمان گران، همکاران و دیگران دست بردارید.

۵- هوش و حواس خود را بر روی پاکی امروزتان متمرکز کنید و اجازه ندهید که فکر و وقت شما صرف این موضوع شود که چرا دوباره مواد مصرف کردم! به این فکر کنید که در آیند چطور می توانم از تکرار لغزش جلوگیری کرده و پاکی خود را حفظ کنم.

۶- یک برنامه پیگیری از لغزش برای خودتان تهیه کنید این کار به شما کمک خواهد کرد تا بدانید چه عواملی باعث لغزش شما شده اند و چه علائم و نشانه های هشدار دهنده ای وجود داشتند که شما به آن ها

توجه نکردید تا در آیند از آن ها تجربه کسب نموده و از تکرار شدن آن ها جلوگیری کنید.

۷- بررسی کنید که آیا برای درمان مسائل روانی و یا بیماری های دیگری که باعث لغزش شما شده اند نیاز به راهنمایی و کمک پزشکان و متخصصان دارید یا خیر؟

۸- سلامت جسمی خود را جدی گرفته و از آن مراقبت کنید پس از لغزش شوک بزرگی به جسم شما وارد می شود، ب همین دلیل برای تجدید قوا، باید به اندازه کافی خواب و استراحت داشته باشید.

گزینه های جایگزین مصرف الکل

۱. زمان مربوط به مصرف الکل را با فعالیت دیگر جایگزین کنید.

۲. کی از روزهای هفته را که الکل مصرف می کنید، انتخاب کنید و سعی کنید آن روز کار دیگری مثل رفتن به سینما، شنا یا فعالیت دیگری انجام دهید.

۳. اگر تمایل دارید در خانه الکل مصرف کنید، نوشیدنی های غیرالکلی را امتحان کنید تا زمانی که از یکی از آن نوشیدنی ها لذت ببرید.

۴. نوشیدنی های غیرالکلی میتواند شامل نوشابه های گازدار، نوشیدنی های مقوی یا آبمیوه باشد نوشیدنی های گرم مانند چای، قهوه، شکلات داغ، کاکائو، یا نیز جزو نوشیدنی های غیر الکلی هستند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان
مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

خودمراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل

تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزشی
واحد آموزش پرستاری

۱۱. تفریح و آرامسازی روزانه ضروری است برنامه ای زمانی تنظیم کنید و هر بار کاری انجام دهید رژیم غذایی متعادلی داشته باشید مساله هایتان را با دوستان و خانواده در میان بگذارید ترجیحات و اولویتهایتان را مشخص کنید و از دادن جواب منفی نهراسید. سعی کنید زیاد روی خودتان تمرکز نکنید به اطرافیانتان فکر کنید در ذهنتان سوالاتی راجع زندگی آن ها از خودتان بپرسید و به حرفهایی که زده می شود، گوش کنید. مجبور نیستید با دوستانی که مصرف کننده های قهار الکل هستند به نوشیدن ادامه دهید این انتخاب آن هاست نه شما مردم به دلیل این که کسی میزان کمتری مشروب می خورد، مسخره اش نمی کنند.

۵. در صورتی که به هنگام بیرون رفتن با دوستانتان الکل می نوشید می توانید به بهانه رانندگی پیشنهاد نوشیدنی را رد کنید. اگر نوشیدنی الکی مصرف می کنید آن را با نوشیدنی های غیرالکی جایگزین کنید. تذکر: آرام سازی و یوگا را امتحان کنید نفسهای عمیق و آرام انجام دهید، فکرتان را آرام نگه دارید و افکار منفی را از خود دور کنید و سعی کنید از لحاظ زمانی برنامه فشرده ای برای خود تنظیم کنید. ۶. خودتان را سرگرم کنید. ۷. به طور منظم ورزش کنید. ۸. زمان منظم و یکسانی برای خواب و بیداری داشته باشید مطمئن شوید که اتاق خواب و تختخواب شما راحت باشد. ۹. برنامه منظمی برای زمان خواب داشت باشید و قبل از خواب ذهنتان را آرام کنید همین که مصرف الکل را قطع کنید وضعیت خواب شما به تدریج بهبود خواهد یافت. ۱۰. برنامه روزانه ای برای خودتان تنظیم کنید، بدین ترتیب کاری برای انجام دادن خواهید داشت از پولی که برای الکل خرج می کردید برای کارهای خاص استفاده کنید با دوستانی که حمایتان می کنند و شما را به سمت مصرف الکل سوق نمی دهند، در ارتباط باشید دنبال سرگرمی و علایق جدید باشید به فعالیتهایی که قبلا با آن ها سر و کار نداشتید، روی آورید.