

افسردگی و اعتیاد ، کدامیک علت دیگری هستند؟ (بخش دوم)

در بخش اول مقاله به بررسی مواردی از افسردگی و اعتیاد پرداختیم. از جمله مهم ترین قسمت های بخش اول، علت گرایش افراد افسرده به اعتیاد و بالعکس بود. به خاطر داشته باشید هر چه اطلاعات بیشتری از شرایط و عوارض موادهای مخدر بدانید، از نظر ذهنی در برابر این ضایعه مجهزتر خواهید بود. و احتمال دچار شدن به باورهای غلط و اشتباه کمتر خواهد شد.

افسردگی اختلالی است که ممکن است زندگی فرد را در زمینه های خانوادگی، شغلی و اجتماعی مختل نماید. لذا افراد برای بهبود حال خود و یا فرار از آن احتمال دارد به هر کاری دست بزنند. یکی از این موارد توصیه افراد نامتخصص برای مصرف انواع موادهای مخدر و مشروبات الکلی می باشد.

در بخش دوم مقاله به درمان افسردگی و اعتیاد و برخی موارد نشات گرفته از آن خواهیم پرداخت. در صورت وجود هرگونه سوال، با راز ماندگار همراه باشید.

درمان افسردگی و اعتیاد

در مقاله بخش اول بدین مسئله اشاره شد که افسردگی و اعتیاد هر دو می توانند علت یکدیگر باشند. در بحث درمان بایستی به این مهم توجه داشته باشیم که ابتدا باید عامل زمینه ساز و تداوم بخش اختلال افسردگی، یعنی اعتیاد را تحت درمان قرار دهیم. پس در گام اول فرد مبتلا به اعتیاد، برای درمان داوطلب می گردد.

در اغلب موارد که شخص به اجبار خانواده و با فشارهای روانی زیاد برای ترک اقدام می کند، مراحل با شکست مواجه شده و احتمال عود بسیار زیاد می باشد. لذا داوطلبانه بودن در امر ترک وابستگی و درمان افسردگی و اعتیاد حائز اهمیت است.

مراحل ترک مواد مخدر متشکل از دو بخش کلی یعنی دو مورد ذیل می باشد:

۱. مرحله سم زدایی

۲. مرحله توانبخشی

در مرحله سم زدایی بیمار را برای پاک نمودن بدن، از سم های حاصل از مواد مخدر که در آن تجمع یافته اند آماده می نمایند. این دوره بنابه نوع، مدت، میزان و فراوانی مواد مخدر مصرفی می تواند تا دو هفته یا ۳۰ روز ادامه پیدا کند. به عنوان مثال برای کوکائین فرد بایستی حداقل تا دو هفته تحت نظر باشد.

این مرحله دوره ای ست که علائم ترک ماده مخدر در بیمار بروز می یابد. علائمی از قبیل بدن درد، بی خوابی، بی قراری، اضطراب و... که در هفته و روزهای ابتدایی سم زدایی اوج گرفته و پس از ۷۲ ساعت تقریباً تقلیل می یابد.

پس از اینکه بیمار توانست در مقابل تلاش بدن برای مصرف دوباره و دریافت ماده مخدر مقابله نماید وارد مرحله توانبخشی می شود. در این مرحله انرژی و توان بیمار که در زمینه های جسمی، روانی، اجتماعی و... از بین رفته بود طی برنامه خاصی برگردانده می شود.

نکته: در تمام طول درمان افسردگی و اعتیاد علاوه بر نظارت به فرآیند درمانی بیمار، اعضای خانواده نیز باید آموزش های لازم در رابطه با اعتیاد و نقش خانواده در درمان را بدانند.

نکته: احتمال عود و لغزش در مرحله توانبخشی زیاد است. لذا نقش خانواده حائز اهمیت می باشد. زیرا بیشترین ارتباط را با فرد خواهند داشت.

نکته: وجود انگیزه درمانی و حمایت اطرافیان می تواند انرژی مناسبی به شخص برای مقابله با افسردگی و اضطراب حین ترک مواد مخدر القا کند.

نکته: احتمال افزایش افسردگی و اعتیاد در مراحل درمانی بسیار است. لذا حضور روانشناس متخصص در تمامی مراحل الزامی می باشد.

درمان افسردگی بعد از ترک اعتیاد

مواد افیونی و مخدر در هنگام مصرف بر روی گیرنده های اپیوئیدی مغز اثر می گذارند و میزان دوپامین، سروتونین و نورآدرنالین بدن را دستخوش نوسان می کنند. به دلیل آنکه بدن مدتی در گیر مواد مخدر بوده، هورمون های اشاره شده بیشتر از میزان مورد نیاز در بدن ترشح شده اند. در زمان ترک به دلیل عدم مصرف و در نتیجه کاهش این هورمون ها، بدن وارد فاز افسردگی می گردد.

نکته: این حالت در افسردگی و اعتیاد می تواند امید و انگیزه بیمار به درمان را از بین برده و مقدمات شکست درمان را فراهم آورد.

این بازه زمانی جزء حساس ترین مراحل درمان می باشد زیرا همانطور که گفته شد به دلیل تفکرات منفی ممکن است هر لحظه شخص لغزش نموده و نسبت به مصرف دوباره اقدام کند. بعد از ترک اعتیاد بایستی هر چه سریع برای موارد ذیل اقدام شود:

۱. ایجاد تعادل مواد شیمیایی

تنظیم محیط داخلی بدن و رفتار سلول ها تا حد زیادی تحت تاثیر هورمون های ترشح شده می باشد. لذا باید نسبت به ایجاد تعادل و بالانس نمودن این مواد شیمیایی اقدام نماییم. در رابطه با هورمون دوپامین که هورمون لذت می باشد، فرد بایستی به اموری پردازد که بتوانند سیستم کنترل پاداش مغزی را برانگیزد و شخص برای فعال نمودن این سیستم نیازی به مصرف مواد مخدر نداشته باشد. انجام امور مورد علاقه مثل ورزش مورد علاقه، موسیقی و... از جمله این موارد در درمان افسردگی و اعتیاد هستند.

در درمان افسردگی و اعتیاد بر اثر کاهش سروتونین بدن، فرد احساس خوبی نداشته و دچار دید تونلی می گردد. سروتونین مشتق شده از اسید آمینه آل ترپتوفان است و به جاری کننده حس خوب مشهور می باشد. لذا برای ساخت سروتونین به ترپتوفان نیاز داریم که برای بهبود مسیرهای عصبی آسیب دیده بسیار لازم هستند. مصرف موارد لبنیات، گوشت قرمز، مکمل طبیعی، شکلات، تخم مرغ و... در افزایش میزان ترپتوفان لازم برای سروتونین در درمان افسردگی و اعتیاد ضروری است.

۲. برقراری سلامت جسمانی

به دلیل افسردگی و اعتیاد، بیمار بخش زیادی از قوای بدنی خود را از دست داده و دچار سوء تغذیه شده است. لذا استفاده از برنامه غذایی مناسبی که دارای ویتامین و پروتئین های مختلف باشد الزامی می باشد. خواب کافی، ورزش در طول هفته، نوشیدن آب فراوان و کاهش مصرف مواد قندی از جمله مواردی است که بایستی رعایت گردد.

۳. برقراری سلامت روانی (شناختی)

در مراحل افسردگی و اعتیاد باید بدانید که شخص افسرده دچار فقدان و پوچی است. بیمار افکار منفی و ناکارآمدی نسبت به خود و جهان پیرامون دارد. خود را نادیده گرفته و دچار کمبود عزت نفس یعنی احترام به خود می باشد. حضور روان درمانگر ماهر در درمان افسردگی و اعتیاد مهم بوده و با تشکیل جلسات فردی و گروهی، تکالیف و تغییر نظام فکری می تواند به بیمار کمک زیادی نماید.

نکته: بنابه اطلاعات بررسی شده در زمینه افسردگی و اعتیاد متوجه شدیم که هر یک از این عوامل می توانند سبب دیگری شده و وقوع برخی رفتارهای ناهنجار مثل خودکشی، خودزنی و... را افزایش دهند.

در این مقاله به بررسی بخش دوم رابطه افسردگی و اعتیاد، این بار از منظر درمان پرداختیم. در مقالات بعد به طور مجزا به اعتیاد به غذا خوردن خواهیم پرداخت. در صورت وجود هرگونه سوال می توانید جهت مشاوره اعتیاد با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.

مرکز مشاوره راز ماندگار