



دروازه‌های خطرناک

این روان‌شناس و درمانگر اعتیاد می‌گوید در وابستگی افراد به دخانیاتی مانند سیگار و قلیان هم دقیقاً همین فرآیند طی می‌شود. «مثلاً من حالم بد است، دو نخ سیگار می‌کشم و حس می‌کنم حالم خوب شد. نکته‌ای که درباره سیگار و قلیان وجود دارد این است که دروازه ورود به موادمخدر هستند. ما همیشه به پدر و مادرها می‌گوییم اگر نوجوان شما سیگار و قلیان نمی‌کشد، تقریباً می‌توانید مطمئن باشید که مواد دیگر را هم مصرف نمی‌کند ولی اگر این دو را مصرف می‌کند، زنگ خطری است که ممکن است چیزهای دیگر را هم شروع کند.» نوع دیگری از اعتیاد که به خصوص در زنان بیشتر دیده می‌شود و افراد در نگاه اول متوجه خطرناک بودن آن نمی‌شوند، اعتیاد به خرید است. یعنی فرد می‌خواهد با خریدن یک کالا حال بدش را بهبود ببخشد. «مثلاً خانمی که ۶۷ تا پالتو دارد، می‌رود مرکز خرید و چهار تا پالتوی دیگر می‌خرد و حس می‌کند حالش بهتر شده است. در صورتی که واقعاً نیازی به آن نداشته و فقط حال بدش را دور کرده است.»

مصرف بی‌رویه، کار خیلی بدیه

پرسش مهم این است که اعتیاد چه نشانه‌هایی دارد و مرز استفاده نرمال از یک چیز با اعتیاد به آن کجاست؟ به عنوان مثال همه از گوشی استفاده می‌کنند اما ما از کجا بفهمیم که استفاده از گوشی جنبه مفید دارد یا می‌توان آن را اعتیاد دانست؟ «من می‌توانم کارهای روزانه‌ام را به طور معمول با گوشی انجام دهم اما اگر از حد بگذرد می‌تواند به اعتیاد تبدیل شود. یک نشانه مهم این است که رفتار اعتیادآور، زندگی روزمره شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یعنی مثلاً من به خاطر سیگار مجبورم مدام از محل کارم خارج شوم و برگردم یا مثلاً آن قدر در کارم نامنظم باشم تا از کار اخراج شوم. در چنین حالتی مشخص است که زندگی شخصی‌ام تحت تأثیر اعتیاد قرار گرفته یا مثلاً درباره نوجوانان این موضوع می‌تواند خود را در افت تحصیلی نشان دهد.» دکتر قنبری معتقد است زمان به تنهایی نمی‌تواند معیار تعیین‌کننده‌ای برای اعتیاد باشد. «ممکن است روزی پنج ساعت از گوشی استفاده کنم اما نیاز کاری‌ام باشد اما یک وقت هست من به گوشی وابسته شده‌ام و اگر سراغش بروم یک سری علائم رفتاری و تنش در من بروز می‌کند و اگر گوشی را از من بگیرند، احساس می‌کنم چیزی کم دارم. اگر من حالم بد باشد و سراغ گوشی بروم و به سرعت حالم خوب شود، معنی‌اش این است که من به گوشی معتاد هستم.» این همان فرمول اصلی اعتیاد است که درباره چیزهای دیگر هم مصداق دارد.

از عدم کنترل تا دروغ‌گویی

نشانه مهم دیگر اعتیاد این است که فرد تشخیص می‌دهد یک چیزی برایش بد است و ضرر دارد اما نمی‌تواند از آن دست بکشد که به این حالت عدم کنترل می‌گویند. «من می‌دانم که سیگار برایم ضرر دارد و یکی دو بار هم تلاش کرده‌ام که آن را کنار بگذارم اما موفق نشده‌ام. حتی ممکن است اوایل سیگار کشیدن به آن وابسته نباشم و بتوانم خودم را کنترل کنم اما از جایی به بعد حس می‌کنم در آن گیر کرده‌ام. اوایل که با گوشی‌ام کار می‌کردم برایم جنبه سرگرمی داشت اما الان وقتی دو ساعت گوشی را از من می‌گیرند، حس می‌کنم چیزی کم کرده‌ام و این نشانه اعتیاد است.» دکتر قنبری اشتغال ذهنی را دیگر نشانه اعتیاد می‌داند، حالتی که اولویت‌های ذهنی فرد متفاوت از قبل می‌شود. «یک آدم نرمال که زندگی خانوادگی و کاری‌اش را دارد، قاعدتاً باید دغدغه‌اش این باشد که به خانواده‌ام برسیم و در شغلم پیشرفت کنم ولی پای اعتیاد که وسط می‌آید، دیگر ماجرا عوض می‌شود و گاهی کار به جایی می‌رسد که فرد دیگر نمی‌تواند خانواده و کارش را حفظ کند و حتی ممکن است به خاطر اعتیاد به چیزی از کار اخراج شود یا زندگی خانوادگی‌اش از هم بپاشد.» آخرین نشانه اعتیاد، دروغ‌گویی افراطی است. «یعنی ما می‌دانیم که فرد معتاد است اما انکار می‌کند. مثلاً می‌پرسیم دو ساعت با گوشی چه کار می‌کنی؟ می‌گوید هر کاری می‌کنم این قبض پرداخت نمی‌شود. در صورتی که به عنوان مثال دارد در شبکه‌های اجتماعی مختلف می‌چرخد و وقت می‌گذراند.»

برای ترک چه باید کرد؟

فرض کنیم همه نشانه‌ها را داریم و رفتارهایمان در تعریف اعتیاد می‌گنجد. حالا باید ببینیم ترک اعتیاد چه مراحل دارد و کنار گذاشتن اعتیاد رفتاری چه تفاوت‌هایی با اعتیاد به موادمخدر دارد؟ «هسته اصلی ماجرای اعتیاد یکی است؛ چه اعتیاد به موادمخدر باشد و چه اعتیاد به چیزهای دیگر ولی تفاوت‌هایی هم وجود دارد، مثلاً کسی که هروئین مصرف می‌کند اگر مواد را از او بگیریم، اثر مستقیم ماده پیش می‌آید و فرد علائم ترک مانند سردرد، استخوان درد، تب و لرز، اسهال و استفراغ و... را از خود نشان می‌دهد و حدود دو سه هفته در این حالت می‌ماند. بعد تازه می‌توان سراغ درمان‌های روانی رفت.» دکتر قنبری می‌گوید در اعتیادهای رفتاری این فاز وجود ندارد و از ابتدا باید سراغ روان درمانی رفت. «یعنی مثلاً اگر گوشی مرا بگیرند، استخوان درد و... ندارم و فقط باید از لحاظ روانی به سمت ترک اعتیاد بروم. من یاد گرفته‌ام هر وقت حالم بد می‌شود، با رفتاری مانند چک کردن گوشی یا بازی آنلاین و... حالم بهتر می‌شود. پس برای این که بتوانم این اعتیاد را کنار بگذارم، باید یاد بگیرم که حال بدم را جور دیگری خوب کنم.»

ادا حال خوبارو در بیار!

«هر کدام از ما روزهایی را تجربه کرده‌ایم که وقتی صبح بیدار می‌شویم، حس و حال خوبی نداریم و انگار بعد از ظهر سیزده به در است. هر کسی کارهایی را بلد است که انجام دهد حالش بهتر می‌شود. مثلاً من می‌گویم وقتی پیاده‌روی می‌کنم و دوش می‌گیرم حالم بهتر می‌شود. شما ممکن است بگویید یک دوستی زنگ زد کمی گپ زدیم و حالم بهتر شد. یکی کتاب می‌خواند، یکی ورزش می‌کند و...» به نظر این روان‌شناس و مشاور، درمان اصلی اعتیاد این است که فرد براساس ویژگی‌های شخصیتی‌اش یک جایگزین مناسب پیدا کند. «خیلی وقت‌ها خانواده‌ها می‌گویند پسر ما یک سال است که لب به موادمخدر نزده. این دیگر عبور کرده؟ ما از کجا مطمئن می‌شویم که این احتمال دارد دوباره سقوط کند یا نه؟ در این حالت می‌پرسیم الان دلخوشی‌ات چیست و وقتی حالت بد می‌شود چه کار می‌کنی؟ اگر راه‌حلی داشت، نشانه خوبی است اما اگر گفت دلخوشی‌ای ندارم، این نگران‌کننده است و فرد به احتمال ۹۹ درصد به مواد برمی‌گردد.» این خیلی مهم است که اگر شما به چیزی اعتیاد دارید، جایگزین مناسبی پیدا کنید که با آن حس‌های بدتان را کنترل کنید. در این مسیر نقش درمانگر می‌تواند تعیین‌کننده باشد. «باید دید فرد چه مشکلی دارد، مثلاً اگر حالت خشم را تجربه می‌کند، باید تکنیک‌های کنترل خشم را به او آموخت. بعضی‌ها تنظیم هیجانشان به هم ریخته و باید این را یاد بگیرند. وقتی آن فاکتور اعتیاد بخش را حذف می‌کنیم، لازم است یک جایگزین خوب برای آن بگذاریم.»

چیزی به نام اعتیاد مجاز وجود دارد؟

شاید برایتان عجیب باشد که بدانید مطالعه هم می‌تواند تبدیل به یک رفتار اعتیادی شود. دکتر قنبری می‌گوید اعتیاد به کتابخوانی تنها اعتیادی است که کارشناسان می‌گویند نه تنها بد نیست بلکه مفید هم هست. «بعضی آدم‌ها همان حس و حال بدشان را با کتاب خواندن برطرف می‌کنند و این در واقع نوعی اعتیاد است. مثلاً آنهایی که چهره‌های برجسته علمی و استاد دانشگاه هستند، این اعتیاد را دارند و حتی درباره کسانی که به شکل افراطی دچار این اتفاق هستند، مشکل بزرگ و حادی ایجاد نمی‌شود.» تنها حالتی که ممکن است این اعتیاد دردسرساز شود، این است که فرد کتابخوان تفاوت زیادی با همسر و خانواده‌اش داشته باشد و این تعارض به زندگی خانوادگی‌اش آسیب بزند اما اعتیاد به کتابخوانی معمولاً پیامد منفی‌ای ندارد و چنین اتفاقاتی به ندرت رخ می‌دهد.

