

وسوسه و برانگیزاننده ها

Craving & Triggers

مهری نوری

روانشناس مرکز ملی مطالعات اعتیاد

- وسوسه احساس ذهنی (مانند برانگیختگی جسمانی/عاطفی نیاز و میل) خواستن برای روان شناختی که بوسیله دارو ها ایجاد می شود.(بک 1992/گودرزی 1380) دستیابی به حالتی

- سازمان جهانی بهداشت (1375) وسوسه :میل به تجربه اثرات مواد مخدر که قبلا تجربه شده است تعریف کرده است و وسوسه را به دو نوع فیزیولوژیک و روان شناختی تقسیم می کند.

- ICD10 نیز وسوسه را به عنوان اولین ملاک برای تشخیص وابستگی لحاظ کرده است.

تعریف وسوسه

- وسوسه : تجربه درونی برای میل به مصرف مواد و یا انجام یک فعل است.
- در واقع این تعریفی است که انجمنهای اعتیادی و روانپزشکی روی متفق القول هستند.
- وسوسه اولین بار واژه اش در رابطه با الکلیها به کار برده شد.
- که Elvin jellinek میگوید الکلیک هسته ی اصلیش وسوسه است.

در تعریف وسوسه سه نکته داریم :

1- وسوسه باید آگاهانه باشد یعنی اینکه باید آگاهانه تجربه شود یعنی میل و کششی دارم که به آن آگاه هستم.

2- معطوف به انجام یک فعل یا یک عمل باشد یعنی بداند چی می خواهد (یعنی من دلم الان شیشه یا هرویین می خواهد) نه اینکه فقط دلم یک چیز مبهم می خواهد تا حالم خوب شود.

3- چطور می توانیم وسوسه را اندازه گیری کنیم : وسوسه فعلا به صورت ذهنی (subjective) اندازه گیری می شود که ساده ترین روش آن به صورت لیکرت است (یعنی از 1 تا 10 به من بگو چقدر وسوسه داری).

تجربه وسوسه

- تجربه وسوسه می تواند در افراد متفاوت باشد :

1-جسمی یا سوماتیک :من الان حسی در معده ام دارم -یا مزه اش داخل دهانم آمد یا دهانم تلخ میشود یا بوشو حس میکنم یا قلبم تند می زند.

2-شناختی : من نمی توانم فکر آنرا از سرم بیورم.

3-عاطفی :من کسلم /غمگینم /خوشحالم

نکته

وسوسه پدیده واحد و یکسانی نیست بلکه بسته به فرد و موقعیت کاملاً متفاوت ظاهر می شود.

2 بعد وسوسه

1- وسوسه تونیک : یعنی همیشه و ممتد است و یک حد پایه دارد (مثل وسوسه بلا فاصله بعد از قطع مصرف)

2- وسوسه فازیک : ادواری و منقطع است (مثل وسوسه وابسته به نشانه یا شروع کننده)

5 نوع وسوسه داریم :

1- وسوسه قطع مصرف

2- وسوسه وابسته به نشانه

3- وسوسه ناشی از حس بد

4- وسوسه ناشی از لذت و سرخوشی

5- وسوسه مربوط به انتظار مصرف

1- وسوسه قطع مصرف

- بلافاصله بعد از قطع ناگهانی مواد اتفاق می افتد.
- این وسوسه متعاقب قطع مصرف و کم شدن آن ماده مصرفی در بدن و خون ایجاد میشود. (مثلا شیشه ای می گوید وقتی شیشه را قطع کردم دلم هی شیشه می خواست)
- این نوع وسوسه سیر نزولی و یکنواخت دارد (با گذشت زمان سریعاً برطرف میشود)
- دوره اش حدوداً 10 الی 12 هفته میباشد.

2- وسوسه وابسته به نشانه

- فرد می گوید یه وسوسه عمومی مصرف مواد دارم ولی یک زمانی (شروع کننده) شدید می شود.

- وسوسه های وابسته به نشانه یکی از زمینه سازهای عود هستند.

- طبق تحقیقات هر چه قدر فرد در معرض شروع کننده ها امکان عود 2 الی 3 برابر افزایش می یابد.

تعریف شروع کننده ها

- شروع کننده ها عبارتند از محل ها ، اشخاص، اشیاء،
موقعیت ها و یا شرایط درونی یا بیرونی هستند که میل و
وسوسه در فرد زنده می کنند.

2- نوع شروع کننده داریم : 1- شروع کننده بیرونی 2- شروع
کننده درونی

-پس اجتناب از شروع کننده ها می تواند فرد را در مقابل لغزش و عود ایمن کند.

- پدیده وسوسه ناخودآگاه است.

- طبق تحقیقات می گویند حتی اگر فرد متوجه شروع کننده نشود چون ناخودآگاه است باعث می شود فرد در معرض عود قرار گیرد.

شروع کنندہ»»» فکر مواد»»» وسوسہ»»» مصرف مواد

3- وسوسه ناشی از حس بد

- وقتی فرد اضطراب و استرس داره یا خلق پایین دارد اندوه و غم و کسلی و به بطور کلی هیجانات منفی دارد بیشتر وسوسه میشود.

- پس غم و اندوه یکی از شروع کننده های (درونی) وسوسه در افراد است .

4- وسوسه ناشی از لذت و سرخوشی

- وقتی افراد خیلی حس موفقیت و شادکامی، خوشحالی ناگهانی می کنند بیشتر وسوسه می شوند. (ابرهای صورتی)

- در واقع این مسئله با تنظیم هیجانی ارتباط دارد و اینکه معتادان قدرت تنظیم این نوسانات هیجانی را ندارد.

5- وسوسه مربوط به انتظار مصرف

- یعنی هر چه به زمان موعد مصرف نزدیک می شود فرد وسوسه اش بیشتر می شود.
- پس این نیست که از آخرین مصرف فرد چقدر گذشته است بلکه به این است به این است که به مصرف بعدی فرد چقدر مانده است.
- میزان وسوسه نه به سطح ماده مصرفی بلکه به نزدیک شدن به زمان مصرف مرتبط است .

- ماهیت وسوسه انتظار مصرف مثل تشنگی نیست .

- مثال : یعنی اگر قرار است فرد ساعت 11 شب مصرف کند از 1 الی 2 قبل از مصرف وسوسه اش شروع و زیاد می شود.

- وسوسه ممکن است قوی باشد ولی می تواند ،منجر به مصرف نشود.
- بیمار می تواند وسوسه را کنترل و هدایت کند که منجر به مصرف مواد نشود.
- به طور معمول وسوسه با موج شدید اقیانوس شبیه سازی می شود:
- موج ممکن است خیلی قوی بزرگ باشد.
- همه چیز را می شور و رد میشود.
- با حضور باد بیشتر می شود.

نقش مشاور

- مفهوم وسوسه با بیمار بحث شود.

- گاهی بیماران با اصطلاح (وسوسه) آشنا نیستند و ممکن است از اصطلاحات دیگر استفاده نمایند.

مقابله با وسوسه

- بسیاری از مراجعان بر این باورند زمانی که وسوسه مواد آغاز می شود، مصرف مواد در آنها غیر قابل اجتناب و کنترل خواهد بود.
- معمولاً با شروع وسوسه فرد نسبت به آن تسلیم شده و فوراً مصرف مواد را آغاز می کنند.
- در درمان شناختی رفتاری مهم است به مراجع ابزاری برای مقابله در برابر وسوسه داده شود.

مشاور باید به بیمار منتقل کند که :

- وسوسه را تجربه خواهید کرد.

- ولی باید شناسایی شود .

- که منجر به مصرف نشود.

راهبردهای مقابله با وسوسه

- 1- به تاخیر انداختن
- 2- حواس پرتی
- 3- درگیر شدن در فعالیتهای غیر مرتبط با مواد
- 4- صحبت درباره وسوسه
- 5- سوار شدن بر وسوسه
- 6- توقف فکر
- 7- تکنیک کش
- 8- تکنیک یخ

9- صحبت با خود

10- تماس با دوست سالم یا مشاور

11- دعا و نیایش

نکته

- بیماران با فشار اجتماعی روبرو می شوند.
- سایر معتادان علاقه ندارند، بیماران بهبود یابند چون یاد آور شکست و ناتوانی و..... آنها خواهند شد.
- پس به بیمار حداکثر فشار را وارد می کنند. فشار ممکن است آشکار یا پنهان باشد.

چند راهبرد برای مقابله با فشار اجتماعی

- افراد موقعیت پرخطر و فشار آور را شناسایی کنند.
- در صورت پیشنهاد به افراد بگویید با مصرف مواد مشکل دارید.
- بدون دادن توضیح اضافی پیشنهاد آنها را به سادگی رد کنید
- به آنها بگویید امروز مواد مصرف نمی کنید.
- به او بگویید به شما مواد پیشنهاد نکند.
- اگر دچار اضطراب شدید بهتر است آن موقعیت را ترک کنید.

- نسبت به مصرف سایر مواد حساس باشید.

راهبردهای رفتاری مقابله با وسوسه

- تماس با دوست یا راهنما
- رفتن به گروه های خودیاری
- انجام بعضی تمرینات ورزشی
- مطالعه به ویژه راجع بهبودی
- ماندن در کنار افراد سالم
- مشغول کردن خود
- منحرف کردن با انجام بعضی فعالیتها

راهبرد های شناختی وسوسه

- یاد آوری اینکه وسوسه گذارست .
- مثبت فکر کردن و اینکه میتوان بر وسوسه چیره شد .
- دعا و نیایش و کسب کمک و توانایی از قدرت برتر
- صحبت با خود راجع وسوسه

جدول هفتگی ارزیابی وسوسه

تاریخ و زمان	موقعیت، افکار و احساسات	شدت وسوسه 1 تا 100	طول مدت وسوسه	چگونه کنار آمدم

ثبت روزانه وسوسه

تاریخ و زمان	موقعیت ، افکار و احساسات	شدت وسوسه از 1 تا 100	طول مدت وسوسه	چگونه کنار آمدم
پنجشنبه 2 بعدالظهر	با صاحبکارم درگیر شدم و عصبانی شدم	75	20 دقیقه	با خانه تماس گرفتم با همسرم صحبت کردم
پنجشنبه 7 عصر	خونه دوستم دیدن شیشه ویسکی /حالم بد شد /دلم خواست	80	45دقیقه	رفتم حیاط چند تا توپ زدم
جمعه 10شب	تلویزیون می دیدم حوصله ام سر رفت	60	25 دقیقه	یک دوری زدم زودتر رفتم خوابیدم

با تشکر از صبوری شما