

چند توصیه به زوجین با توجه به این که ۵۵ درصد طلاق های کشور به خاطر اعتیاد به مواد مخدر است

## ۴ اصل اساسی رفتار با همسر معتاد



**دکتر رضا یعقوبی** روان شناس سلامت

دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر در جدیدترین مصاحبه اش، منشأ بسیاری از آسیب ها و جرایم را مواد مخدر دانست و گفت: «حدود ۷۰ درصد زندانیان کشور به واسطه جرایم مرتبط با مواد مخدر در زندان

### مشاوره زوجین

#### عوارض مصرف مواد مخدر

مصرف مواد، مشکلاتی به همراه دارد از جمله: هدر دادن سرمایه و پول، ارتباط با افراد ناسالم، ایجاد عوارض جسمی و روحی مانند نشانگان تحمل و علایم ترک (خماری و نشستگی)، مشکلات روانی مانند ناپایداری خلق و عاطفه و رفتارهای تکانشی، صرف مدت زمان زیاد برای مصرف و در نتیجه از دست رفتن زمان مفید برای تولیدو اشتغال و بسیاری علایم دیگر که در اثر مصرف این گونه مواد ایجاد می شود.

● **اهمیت داشتن رفتار اصولی با همسر معتاد** عوارض و آسیب های مطرح شده در باره مواد، برای نابود کردن یک رابطه مشترک کافی است و نیاز به هیچ عامل دیگری نیست! افرادی که به مصرف مواد وابسته هستند، زندگی مشترک بسیار شکننده و آسیب پذیری دارند. بخش قابل توجهی از دلایل وقوع طلاق به مصرف موادیکی از دو طرف یعنی زن و مرد بر می گردد و این بلای خانمان سوز مهم ترین نهاد و پایگاه اجتماعی را متزلزل و آسیب پذیر کرده است. پس مهم است که بتوان گام هایی برای کمک

● **ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن** (یک شنبه ها – چهار شنبه ها)



به سر می برند و ۵۵ درصد طلاق ها به دلیل اعتیاد به مواد مخدر رخ می دهد.» (منبع خبر: تسنیم) بنابراین ضروری به نظر می رسد که با توجه به این آمار بالا، همه ما بدانیم با یک همسر معتاد باید چطور رفتار و در مسیر ترک کمکش کنیم تا زندگی مان به طلاق نکشد. ادامه این مطلب خطاب به زن و شوهرهایی است که همسرشان به بالای خانمان سوز اعتیاد دچار شده و تصورشان از تنها راه درست، طلاق است.

مورد سوءاستفاده قرار نگیرید. مسئولیت اعتیاد به دوش فرد مصرف کننده است و در گام اول او باید بپذیرد که نقش فعالی در حل مشکلش داشته باشد.

● **به او نگوئید بیمار: اعتیاد یک بیماری** و فرد مصرف کننده بیمار است. فرد مصرف کننده ای که قبول ندارد بیمار است یا از شنیدن این حرف ناراحت می شود، بینش ضعیفی در باره مشکل خود دارد. البته شما هیچ گاه به یک فرد معتاد نگوئید بیمار! زیرا توان پذیرش این واقعیت را ندارد. یا حداقل از زبان شما نمی پذیرد و بهتر است این کار را به یک متخصص بسپارید. شما همین قدر که بدانید این فرد بیمار است، کافی است. مسئولیت درمان یک فرد معتاد هم بر عهده همسر او نیست ولی اگر فرد خیرخواهی باشید، می توانید به در مان او کمک شگرفی کنید. همسر فرد معتاد می تواند برای همراهی کردن او در رفتن به مرکز درمانی کمک کند، در کنار او حضور داشته باشد و به او دلگرمی بدهد. اطلاعات لازم برای ترک را تهیه کنید و به فرد مصرف کننده امیدواری بدهید که این مشکل قابل حل است. فقط مراقب باشید که

رفتارش ادامه خواهد داد. اجازه ندهید که همسر تان در خانه مصرف کند. شاید این سوال پیش بیاید که اگر به همسر اجازه ندهم در خانه مصرف کند، بیرون از خانه و پیش دوستانش مصرف خواهد کرد و این بدتر است. در پاسخ باید گفت که اولاً برای هر فرد معتادی سخت تر است که بخواهد بیرون از خانه مصرف کند و ثانیاً او متوجه می شود که هیچ گاه رفتارش مورد قبول شما واقع نشده و همین اهرمی برای فشار بر او و ترک خواهد بود.

● **صریح و شفاف به او اعتراض کنید:** ترس تان را کنار بگذارید. اغلب تداوم رفتار یک فرد مصرف کننده به خاطر احساس اطمینانی است که در فضای خانه دارد. مثلاً یک مرد متوجه می شود که می تواند بدون هیچ مشکلی در خانه مواد مصرف و تمام خدماتی را که می خواهد، دریافت کند بدون این که برایش کمترین مشکلی به وجود بیاید و همسرش خم به ابرو نمی آورد. اغلب همسرانی که با ترس زندگی می کنند، هیچ گاه به خاطر پامال شدن حق و حقوق شان عکس العملی

نشان نمی دهند. واقعیت این است که اگر به یک فرد معتاد اجازه دهید، فرش زیر پایتان را هم خواهد فروخت تا بتواند خرج موادش را تهیه کند. بسیاری از افراد به خاطر ترس از کتک خوردن توسط همسرشان یا مورد فحاشی قرار گرفتن از طرف او، سکوت می کنند و هیچ عکس العملی نشان نمی دهند. منظور ما این نیست که شما هم به همان شیوه او رفتار کنید، یعنی فحاشی کنید، کتک بزنید یا وسایل را بشکنید. باید بدانید که قدرت افراد به زور بازو نیست. در زندگی اجتماعی، قانون پشتیبان افراد است و کسی که حق و حقوقش را نشانسد، امکان سوء استفاده از او افزایش می یابد.

● **برایش محدودیت ایجاد کنید:** خلاصه این که برای تغییر رفتار فرد مصرف کننده هم جامعه و هم خانواده باید علاوه بر حمایت های عاطفی، محدودیت هایی نیز برایش در نظر بگیرند تا بتوانند بر این مسئله غلبه کنند. این محدودیت ها صرفاً برای کمک به فرد مصرف کننده و رهایی او از بیماری اعتیاد است.

### بیماری روانی که بعد از تصادف دچارش شد



**دکتر شکایلا یوسفی** متخصص روان شناسی سلامت

«ملینا» دختری پنج ساله است که حدود دو ماه پیش با والدین اش دچار سانحه رانندگی شد و از آن به بعد احساس نا آرامی و بی قراری می کند و گاهی رفتارهای پر خاشگرانه دارد. آن ها دو ماه پیش و در مسیر برگشت از یک سفر هیجان انگیز به دلیل سرعت زیاد و رعایت نکردن قوانین راهنمایی و رانندگی، خودرویشان چپ می کند و همه سر نشینان به جز ملینا به شدت آسیب می بینند. سپس آن ها را به بیمارستان منتقل می کنند و به جز پدر که هر دو دست اش شکسته بود، بقیه با یک سری جراحی های سرپایی از بیمارستان مرخص می شوند. با این حال، مادرش بعد از تجربه این اتفاق در دناک می گوید که کودکش رفتارهای تهییجی، برانگیختگی بیش از حد و حالت گوش به زنگ بودن به محض مواجه شدن با شرایط مزینه ساز تصادف را دارد. به طور مثال او در زمان سوار شدن به خودرو، خیلی می ترسد و مدام می گوید که «امان، باز صحنه تصادف اومد جلوی چشمام. می شه سوار نشیم؟! «ملینا حتی در خانه نیز خاطره تصادف را به محض شکستن چیزی یا بسته شدن محکم در به یاد می آورد و دچار استرس و تنش می شود. گاهی اوقات دچار کابوس و خواب های ترسناک می شود و در خواب جیغ می زند و بیدار می شود.

● **اختلال استرس پس از سانحه** ملاک های تشخیص اختلال استرس پس از سانحه شامل این موارد است: فرد در معرض رویداد آسیب زایی قرار گرفته باشد و طی آن، رویداد یا رویدادهایی را تجربه کرده باشد که مرگ واقعی یا تهدید به مرگ را در برداشته یا این که تمامیت جسمانی فرد یا دیگران تهدید شده است. رویداد آسیب زا در قالب یادآوری ناراحت کننده مکرر و مزاحم و روایهای ناراحت کننده تکرار می شود.

#### پیامک های شما

لطفادر سولات خود «سن میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام پیام رسان های داخلی

پسریکی از دوستانم از وقتی به دانشگاه رفته، با پدر و مادر خود و اقوام بد صحبت می کند و می گوید که شما سواد ندارید. حرف خارج رفتن را می زند و مدام می گوید استاد ما، این را گفته و آن را گفته.

📭 دو دختر سه و شش ساله دارم. دختر کوچکم بسیار هیجانی و زورگو و حراف است. گاهی اوقات از شدت عصبانیت او را تنبیه بدنی می کنیم. امان مان را بریده است، چه کنیم؟ 📞 دختری ۲۰ ساله ام. پسری ۲۹ ساله به خواستگاری ام آمده است. کاملاً سنتی و در مراسم خواستگاری برای اولین بار یکدیگر را دیدیم. بعد از سه جلسه صحبت کردن، او را خیلی پسندیدم و شباهت زیادی با معیار هایم داشت اما در جلسه اخیر به من گفت که چهار سال پیش مقد کرده و بعد از چند ماه جدا شده. از آن به بعد نمی دانم باید چه کنم.

### به جای تهدید به تنبیه، به کودک فرصت دهید و جایگزین معرفی کنید



## آیا رد کردن چند خواستگار باعث می شود که دخترم در خانه بماند؟



آیا جواب رد دادن به چند خواستگار، باعث می شود دیگر برای دخترم خواستگار نیاید؟ لطفاً راهنمایی ام کنید. دخترم ۲۴ ساله است و هنوز گزینۀ ای که همه چی تمام باشد به خواستگاری اش نیامده است بنابراین همه را رد کردیم، تا چه زمانی می توانیم منتظر خواستگار خوب باشیم؟ می ترسم دخترم در خانه بماند ولی معتقدم شوهر نکردن بهتر از یک ازدواج نادرست است، اشتباه می کنم؟



**بنفشه دولت آبادی** | روان در مانگر و کارشناس ارشد مشاور خانواده

### مشاوره ازدواج

مادر گرامی، دغدغه شما برای ازدواج دخترتان بسیار طبیعی است زیرا ازدواج یکی از مسائل اساسی زندگی است اما اهمیت این مسئله نباید موجب نگرانی شدید شود و زندگی شما را مختل سازد. با این حال چند توصیه برای تان دارم.

#### به این ۲ دلیل نگران نباشید

استرس شما از سن دخترتان و احتمال ماندن او در خانه، در پیامک تان به وضوح احساس می شد. از شما می خواهم نگران این که چرا تا به حال دخترتان موفق به ازدواج نشده

### خانواده مشاوره

زندگی سلام • یک شنبه • ۱۱ آذر ۱۳۹۷ • شماره ۱۱۹۸