

با فرزند معتاد چه کنیم

شبیه یک غریبه شده است؛ غریبه‌ای که نمی‌شناسد.



شبیه یک غریبه شده است؛ غریبه‌ای که نمی‌شناسد. انگار نه انگار که از نوزادی بزرگش کرده‌اند. انگار نه انگار که جانشان به جان هم بند بوده و سال‌های سال خاطره دارند از قد کشیدنش، مدرسه رفتنش، از بازی‌های کودکانه و درس خواندنش. هنوز هم فرزندشان است، با همان اسم و رسمی که در شناسنامه‌اش نوشته شده. همان دل‌نگرانی‌های مادرانه و پدرانه، اما نگاهش دیگر آشنا نیست، حرف‌هایش بوی غریبی می‌دهد. کارهایش را نمی‌فهمد. انگار یک نفر - یک غریبه شبیه او - جایش را با جگرگوشه‌شان عوض کرده، لباس‌هایش را پوشیده، در اتاقش خوابیده و هر روز به جای او سر سفره آنها می‌نشیند. تصویر با فرزند معتاد چه کنیم

غریبه‌ای که دست یک مهمان دیگر را هم با خودش گرفته و آورده زیر سقف خانه آنها. مهمان ناخوانده‌ای به اسم اعتیاد! خانه حالا جولانگاه آنهاست و هر روز که می‌گذرد این مهمان ناخوانده، فرزندشان را از آنها دور می‌کند و دورتر. این وسط آنها مانده‌اند و سرگردانی. آنها مانده‌اند و خشم و سرزنش تمام نشدنی از این اتفاق. نمی‌دانند چطور باید رفتار کنند، چطور دست فرزندشان را بگیرند و پناهش باشند. این دغدغه و نگرانی بسیاری از خانواده‌هاست؛ خانواده‌هایی که اعتیاد یار غار فرزندشان شده؛ فرزندی که نمی‌دانند چطور نجاتش دهند. ما این نگرانی را با چند کارشناس مطرح کردیم و از آنها برای حل این بحران، راه‌حل خواستیم.

اعتیاد خود به خود خوب نمی‌شود

مثل یک کشتی که در دریای توفانی گرفتار شده، مدام بالا و پایین می‌رود و بادبان‌ش شکسته و سکنه‌اش از بیم غرق شدن، دست به هر خس و خاشاکی می‌اندازد؛ خانواده‌ای که فرزندشان درگیر اعتیاد شده هم برای حل این مشکل به هر راهی متوسل می‌شود. برای این که از این روزهای سیاه بگذرند و پلی بزنند به روزهای خوش گذشته. همان گذشته‌ای که حالا انگار هزار سال پیش بوده، بس که غبار فراموشی رویش نشسته. موضوعی که وقتی آن را با دکتر هومان نارنجی‌ها، متخصص حوزه اعتیاد و عضو مرکز تحقیقات سوءمصرف مواد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در میان می‌گذاریم، می‌گوید: یکی از مسائل خیلی مهمی که در مواجهه خانواده‌ها با فرزند یا فرزندان معتادشان مطرح می‌شود بحث آگاهی آنهاست. درحقیقت خانواده‌ها چون آگاه نیستند که باید با فرد معتاد چطور برخورد کنند، رویکردهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند که هر کدام هم تبعاتی به دنبال دارد.

نارنجی‌ها توضیح می‌دهد: بیشتر خانواده‌ها در فاز اول اطلاع از اعتیاد فرزندشان، دنبال مقصر می‌گردند و بیشتر از همه هم خودشان را سرزنش می‌کنند، ایرادهای خودشان را خیلی بزرگ جلوه می‌دهند و همه تقصیرها را به گردن می‌گیرند. در نتیجه چون فکر می‌کنند خودشان یکی از عوامل اصلی اعتیاد فرزندشان بوده‌اند، پس با این فرزند کاملاً با رویکرد تساهلی برخورد می‌کنند.

این کارشناس حوزه اعتیاد ادامه می‌دهد: در مرحله بعدی، خانواده‌هایی را داریم که از همان ابتدا شروع می‌کنند به برخوردهای سخت، تند و خشن تا جایی که باعث قطع ارتباط خانوادگی می‌شوند. این روش هم هیچ وقت به جواب نمی‌رسد.

خود به خود خوب می‌شود. شاید عجیب باشد، اما به گفته دکتر نارنجی‌ها، این واکنش خانواده‌های گروه سوم است. پدر و مادرهایی که چشم‌شان را روی اعتیاد فرزندشان می‌بندند، موضوع را کاملاً به حال خود رها کرده و فکر می‌کنند خود به خود خوب می‌شود، غافل از این که مشکل اعتیاد با گذشت زمان حادتر می‌شود.

نارنجی‌ها در توضیح بیشتر می‌گوید: بارها با خانواده‌هایی برخورد داشته‌ام که سه سال فرزندمعتادشان را به حال خود رها کرده‌اند و وقتی موضوع اعتیاد به پیچیده‌ترین حد خودش رسیده، تازه به فکر درمان افتاده‌اند؛ حالا که فرزندشان دیگر از آنها حرف شنوی ندارد، شدت اعتیادش به مراتب بالاتر رفته و همراهی‌اش برای شرکت در جلسات مشاوره خیلی کم است.

عضو مرکز تحقیقات سوءمصرف مواد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در ادامه توصیه می‌کند خانواده‌ها در هر مرحله‌ای که

از اعتیاد فرزندان با خبر می‌شوند یا به اعتیاد او شک می‌کنند، برای چگونگی برخورد با این موضوع به کارشناسان و افراد متخصص مراجعه کنند.

نارنجی‌ها می‌گویند: همیشه توصیه ما به خانواده‌ها این است که در مواجهه با اعتیاد، خیلی سریع برای درمان اقدام کنند و نگذارند فرصت درمان از دست برود. البته درمان به معنی بستری کردن در کمپ نیست، بلکه با توجه به شدت درگیری با اعتیاد، باید به درمان اقدام کرد. در حالی که بارها دیده شده، خانواده‌ها فرزندی را که تازه در مراحل آغازین اعتیاد است، بدون هماهنگی با افراد متخصص، در کمپ‌هایی که معلوم نیست مجوز دارند یا خیر بستری می‌کنند و نتیجه عکس می‌گیرند. در حقیقت اینجا میزان حکم با میزان جرمی که به وقوع پیوسته تطابق ندارد.

این کارشناس حوزه اعتیاد در ادامه با تاکید بر همراهی خانواده‌ها با فرزند معتادشان می‌گوید: توصیه ما این است در هر مرحله‌ای که از اعتیاد فرزندان با خبر شدند، به مراکز مجاز مراجعه کنند و حتی اگر فرزندان همراهی نکرد، خودشان برای گرفتن مشاوره اقدام کنند و راهنمایی بگیرند. یکی از نکته‌های مهم هم رازداری است. در حالی که ما می‌بینیم برخی پدر و مادرها، یکدفعه کل فامیل را پر می‌کنند. به همه می‌گویند پسر ما معتاد شده و این موضوع را به یک بحران جدی تبدیل می‌کنند و تمام پل‌های پشت‌سر بچه را خراب می‌کنند.

نارنجی‌ها در ادامه بیماری اعتیاد را به بیماری سرطان تشبیه می‌کنند و می‌گویند: همان طور که در درمان سرطان هر چه فاز مداخله به تاخیر بیفتد، بیماری هم بیشتر پیش می‌رود، مزمن‌تر می‌شود و درمان سخت‌تری دارد، در درمان بیماری اعتیاد هم وضع به همین منوال است و بهتر است خانواده‌ها روی علائم اعتیاد هشیاری بیشتری داشته باشند و خیلی سریع فرزندان را در همان روزهایی که رفتار مشکوک دارد، شناسایی کنند.

شناسایی عوامل ایجاد اعتیاد

چه تربیت نادرست، چه دوست و رفیق ناباب و هزار و یک عامل دیگر، نتیجه خیلی فرقی نمی‌کند، وقتی فرزند یک خانواده، راه کج اعتیاد را انتخاب می‌کند، برای به مقصد رسیدنش هزار اما و اگر به وجود می‌آورد. اما و اگرهایی که ذهن خانواده‌ها را تا مدت‌ها درگیر می‌کند و آنها می‌مانند و با سوال‌هایی بی‌جواب و آرزوهایی محال. دکتر فاطمه قاسمزاده، روان‌شناس کودک و نوجوان در این باره به جام‌جم می‌گوید: نوجوان یا جوانی که به مرحله اعتیاد می‌رسد، در واقع به مرحله آخر از مشکلی که داشته، رسیده است؛ مشکلی که قبل از آن توسط خانواده دیده نشده است. در حقیقت عوامل متعددی از قبل وجود داشته که باعث سوق دادن این فرد به سوی مواد مخدر شده‌اند. در همین خصوص خانواده‌ها باید نسبت به رفتار فرزندان و شرایطی که دارند، آگاه باشند؛ چراکه معمولاً بچه‌هایی به سمت اعتیاد کشیده می‌شوند که از قبل با مشکلات مختلفی درگیرند؛ مثل مشکلات اقتصادی، اجتماعی و ...

این روان‌شناس ادامه می‌دهد: نکته مهم اینجاست که وقتی فرزند خانواده درگیر اعتیاد می‌شود، دیگر درمان اعتیاد به تنهایی از عهده خانواده بر نمی‌آید و خانواده‌ها باید به مراکز درمانی مراجعه کنند و برای حل مشکل‌شان مشاوره بگیرند که هم عوامل به وجود آورنده اعتیاد را شناسایی کنند و هم به فکر راه چاره باشند.

قاسمزاده توضیح می‌دهد: فرزند یک خانواده اگر در سن نوجوانی به سمت اعتیاد برود، این احتمال وجود دارد که کارش حالت تقلیدی داشته باشد، چون در این سن بچه‌ها بیشتر از اعضای خانواده، تحت تاثیر رفتار هم سن و سالان خود هستند و از آنجا که مصرف مواد مخدر میان نوجوانان رایج است، ممکن است آنها هم تحت تاثیر قرار بگیرند. در نتیجه نحوه برخورد با او خیلی مهم است.

قاسمزاده در ادامه می‌گوید: همزمان با مراحل درمان اعتیاد، خانواده‌ها باید عواملی را هم که به بروز اعتیاد منجر شده است برطرف کنند و سرگرمی‌های جایگزین برای او به وجود بیاورند؛ مانند ورزش، چراکه هرچقدر فرزندان اوقات فراغت سالم‌تری داشته باشد، کمتر به سوی آسیب‌های اجتماعی کشیده می‌شود. توصیه نهایی قاسمزاده به خانواده‌ها این است که نباید در جریان حل این مشکل، فرزندان را ملامت یا سرزنش کنند که چرا معتاد شدی و... چون با سرزنش کردن، احساس منفی در افراد استمرار می‌یابد.

پذیرش اعتیاد فرزند برای خانواده‌ها سخت است

ناراحتی و ناباوری اولین واکنش خانواده‌ها در مواجهه با اعتیاد فرزندان است؛ موضوعی که می‌تواند آنها را تا مرز سردرگمی پیش ببرد. موضوعی که دکتر محسن ایمانی، کارشناس خانواده و عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس با اشاره به آن به

جام جم می‌گوید: واقعیت این است که آگاهی از موضوع اعتیاد فرزندان برای خانواده‌ها بسیار ناراحت‌کننده و تلخ است و به همین نسبت در مراحل ابتدایی، پذیرش آن برای خانواده‌ها دشوار می‌شود. تا جایی که خیلی از خانواده‌ها رویکرد انکار پیش می‌گیرند و تا مدتی چشم‌شان را روی اعتیاد فرزندشان می‌بندند.

این کارشناس خانواده تاکید می‌کند: در این ارتباط، پیشگیری از اعتیاد بحث مهمی است و پدر و مادرها باید پیش از وقوع حادثه، مواظب حال و احوال فرزندشان باشند و تغییرات رفتاری‌اش را رصد کنند؛ مثلاً اگر افسرده است، پرخاشگر است یا شخصیت ضداجتماعی دارد احتمال گرایشش به اعتیاد بیشتر می‌شود، پس اگر این شرایط را برطرف کنند، می‌توانند با پیشگیری بموقع از افتادن او به دام اعتیاد جلوگیری کنند.

ایمانی ادامه می‌دهد: با این حال اگر فرزندشان به سمت اعتیاد رفت، نباید دست از حمایت او بردارند. در حالی که بارها دیده شده خانواده‌ها فرزند معتاد را از خانه بیرون می‌کنند و این روش درمانی صحیح نیست. همان طور که ما می‌گوییم اعتیاد یک نوع بیماری است و آنها هیچ وقت فرزند بیمارشان را از خانه بیرون نمی‌اندازند، پس اینجا هم نباید دست از حمایت او بردارند.

به گفته این کارشناس خانواده و استاد دانشگاه، پایه اساسی درمان اعتیاد در خانواده گذاشته می‌شود. ایمانی با اشاره به این موضوع می‌گوید: همان طور که دیگر مشکلات در محیط خانواده حل می‌شود، این مشکل را هم باید با کمک اعضای خانواده و با راهنمایی‌های مشاوران متخصص در حوزه اعتیاد حل کرد.

شناسایی عوامل ایجاد اعتیاد

چه تربیت نادرست، چه دوست و رفیق ناباب و هزار و یک عامل دیگر، نتیجه خیلی فرقی نمی‌کند، وقتی فرزند یک خانواده، راه کج اعتیاد را انتخاب می‌کند، برای به مقصد رسیدنش هزار اما و اگر به وجود می‌آورد. اما و اگرهایی که ذهن خانواده‌ها را تا مدت‌ها درگیر می‌کند و آنها می‌مانند و با سوال‌هایی بی‌جواب و آرزوهایی محال. دکتر فاطمه قاسم‌زاده، روان‌شناس کودک و نوجوان در این باره به جام جم می‌گوید: نوجوان یا جوانی که به مرحله اعتیاد می‌رسد، در واقع به مرحله آخر از مشکلی که داشته، رسیده است؛ مشکلی که قبل از آن توسط خانواده دیده نشده است. در حقیقت عوامل متعددی از قبل وجود داشته که باعث سوق دادن این فرد به سوی مواد مخدر شده‌اند. در همین خصوص خانواده‌ها باید نسبت به رفتار فرزندشان و شرایطی که دارند، آگاه باشند؛ چراکه معمولاً بچه‌هایی به سمت اعتیاد کشیده می‌شوند که از قبل با مشکلات مختلفی درگیرند؛ مثل مشکلات اقتصادی، اجتماعی و ...

این روان‌شناس ادامه می‌دهد: نکته مهم اینجاست که وقتی فرزند خانواده درگیر اعتیاد می‌شود، دیگر درمان اعتیاد به تنهایی از عهده خانواده برنمی‌آید و خانواده‌ها باید به مراکز درمانی مراجعه کنند و برای حل مشکل‌شان مشاوره بگیرند که هم عوامل به وجود آورنده اعتیاد را شناسایی کنند و هم به فکر راه چاره باشند.

قاسم‌زاده توضیح می‌دهد: فرزند یک خانواده اگر در سن نوجوانی به سمت اعتیاد برود، این احتمال وجود دارد که کارش حالت تقلیدی داشته باشد، چون در این سن بچه‌ها بیشتر از اعضای خانواده، تحت تاثیر رفتار هم سن و سالان خود هستند و از آنجا که مصرف مواد مخدر میان نوجوانان رایج است، ممکن است آنها هم تحت تاثیر قرار بگیرند. در نتیجه نحوه برخورد با او خیلی مهم است.

قاسم‌زاده در ادامه می‌گوید: همزمان با مراحل درمان اعتیاد، خانواده‌ها باید عواملی را هم که به بروز اعتیاد منجر شده است برطرف کنند و سرگرمی‌های جایگزین برای او به وجود بیاورند؛ مانند ورزش، چراکه هرچقدر فرزندشان اوقات فراغت سالم‌تری داشته باشد، کمتر به سوی آسیب‌های اجتماعی کشیده می‌شود. توصیه نهایی قاسم‌زاده به خانواده‌ها این است که نباید در جریان حل این مشکل، فرزندشان را ملامت یا سرزنش کنند که چرا معتاد شدی و... چون با سرزنش کردن، احساس منفی در افراد استمرار می‌یابد.

مینا مولایی