

راهنمای

روش‌های کمک به خود

برای کاهش یا قطع مصرف مواد

نسخه پیش‌نویس ۱،۱ برای آزمون میدانی

شناسنامه سند راهنمایی کمک به خود برای کاهش یا قطع مصرف مواد

نام سند	راهنمایی کمک به خود برای کاهش یا قطع مصرف مواد
نگارش	انتشارات وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی ، اداره پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت
تاریخ صدور	۱۳۹۵
نام کامل فایل	راهنمایی کمک به خود برای کاهش یا قطع مصرف مواد نسخه ۱,۱ برای آزمون میدانی
شرح سند	در مورد کاهش یا قطع مصرف مواد
نویسنده/مترجم	انتشارات وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی اداره پیشگیری و درمان سوء مصرف مواد دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۲	چگونه درمی‌یابید در معرض خطر هستید
۳	مشکلات ناشی از مصرف مواد کدامند؟
۴	شروع
۵	جلب حمایت
۶	آیا باید کاری در مورد مصرف مواد خود انجام دهم؟
۷	کدام مواد شما را نگران می‌کند؟
۸	اندازه‌گیری مصرف مواد
۹	چه مقدار مصرف زیاد محسوب می‌شود
۱۰	انتخاب هدف
۱۱	تغییر نحوه مصرف مواد
۱۲	قرارداد من با خودم
۱۳	اجرای قرارداد
۱۴	تهیه «یادداشت‌های روزانه مصرف مواد»
۱۵	موقعیت‌های پرخطر
۱۶	تعیین راهنماهای مصرف مواد
۱۷	نکات کمک کننده
۱۸	مقابله با وضعیت‌های پرخطر

- ۱۹ رویکرد حل مساله
- ۲۰ چگونه «نه» بگوییم
- ۲۱ پایبندی به راهنماها
- ۲۲ نکات کمک کننده به شما
- ۲۳ زمانی که اوضاع خوب پیش نمی رود
- ۲۴ جایگزین های مصرف مواد
- ۲۵ راهنمای افراد حمایت کننده
- پیوست ها

۱- مقدمه

اگر فکر می‌کنید مصرف مواد باعث مشکلات سلامتی، اجتماعی، قانونی، روانشناختی، کاری یا خانوادگی برای شما گردیده است، این راهنما به شما کمک خواهد کرد عادات مصرف مواد را مورد سنجش قرار داده و نکاتی در مورد نحوه تغییر رفتار به شما می‌دهد.

این راهنما برای کسانی طراحی شده که در معرض خطر متوسط مشکلات مرتبط با مصرف مواد هستند و مشکلات شدید مرتبط با مواد یا وابستگی ندارند.



اگر متعاقب قطع مصرف مواد علائم محرومیت شدید را تجربه می‌نمایید، باید از پزشک یا کارکنان مرکز بهداشتی یا مراکز تخصصی درمان اعتیاد طلب کمک نمایید.

۲- چگونه درمی‌یابید در معرض خطر هستید

مصرف مواد مختلف آسیب‌ها و خطرات مختلفی به همراه دارد. برای مثال شما در معرض تجربه مشکلات زیر هستید:

اگر به صورت منظم محصولات تنباکو را خصوصاً به صورت
تدخینی استفاده می‌کنید.



اگر به صورت منظم بیش از مقادیر توصیه شده مشروبات
الکلی استفاده می‌کنید.

اگر موادی مثل حشیش، کوکاین، محرک‌های آمفتامینی (شامل
اکستازی و مواد طراح)، مواد استنشاقی، قرص‌های آرام‌بخش
یا خواب‌آور بدون تجویز پزشک یا ترکیبات افیونی مصرف
می‌کنید.



دراختیارداشتن این راهنما به معنای آن است که مطابق با سوالات مطرح گردیده درباره مصرف مواد از سوی پزشک یا
کارمند مراقبت سلامت، شما در معرض خطر آسیب ناشی از یک ماده یا بیشتر قرار دارید.

۳- مشکلات ناشی از مصرف مواد کدامند؟

مشکلات مصرف مواد می‌تواند در نتیجه مسمومیت حاد، مصرف منظم یا وابستگی و در اثر نحوه مصرف آن‌ها ایجاد شود. یک فرد ممکن است تمام این مشکلات را داشته باشد.

پزشک یا مسئول مراقبت بهداشتی ممکن است به شما کارت بازخورد و بروشورهای اطلاعات حادی مطالبس درباره مشکلات سلامت اختصاصی مرتبط با ماده (مواد) مصرف شما داده باشد.



مشکلات مرتبط با مواد می‌تواند از طریقه مصرف مواد ایجاد شود، برای مثال بسیاری از آسیب‌های همراه با تنباکو و حشیش به این دلیل ایجاد می‌شود که این مواد به صورت تدریجی مصرف می‌شوند و دود آسیب‌رسان است.

مصرف تزریقی مواد می‌تواند صرف نظر از نوع ماده مشکلات جدی سلامت ایجاد نماید. تزریق مر ماده یک عامل خطرزی مهم ابتلا به بیماری‌های منتقل‌شونده از راه خون مثل HIV، هپاتیت B و C است. اگر شما مواد را به صورت تزریقی مصرف می‌کنید به علت تکنیک تزریق ضعیف، تزریق‌های مکرر و وسایل آلوده در معرض خطر عفونت و آسیب پوست و عروق نیز قرار دارید. کسانی که مواد را تزریق می‌کنند در معرض خطر بالاتر وابستگی هستند و احتمالاً وابستگی شدیدتری در مقایسه با کسانی که تزریق نمی‌کنند خواهند داشت.



تزریق مواد محرک مثل آمفتامین‌ها و کوکائین خطر جنون ناشی از مواد را افزایش می‌دهد. ضمناً تزریق مواد سرکوب کننده دستگاه اعصاب مرکزی مثل هرویین خطر بیش‌مصرف را افزایش می‌دهد.

۴- شروع

شما ممکن است همین حالا به این نتیجه رسیده باشید که مصرف مواد موجب بروز مشکلاتی برای شما گردیده است یا شما در نظر دارید تا بررسی کنید که آیا واقعا بیش از اندازه مواد مصرف می کنید یا خیر. در هر صورت این کتابچه به شما کمک می کند ببینید اکنون کجا هستید و چگونه می توانید تغییر ایجاد نمایید.

تغییر عادات، مصرف مواد یا سایر عاداتها ممکن است ترسناک یا دشوار به نظر برسد، اما ...

تغییر شدنی است



از قدیم گفتند: «یک سفر دور و دراز با یک قدم شروع می شود» مهم نیست که در طول راه دچار شکست شوید، مهم این است که آن را شروع کنید. آن چه مهم است آن است که تصمیم بگیرید که می خواهید تغییر ایجاد کنید و سپس آن تغییرات را ایجاد نمایید.



هر بار، یک گام کوچک

۵- جلب حمایت

می‌توانید بدون گرفتن کمک از دیگران از این راهنما استفاده کنید، اما داشتن یک حمایت‌کننده شخصی بسیار کمک کننده است- حمایت‌کننده کسی است که آن چه می‌خواهید انجام دهید درک می‌کند و برای کمک به انجام آن وقت صرف می‌کند.



لازم است حمایت‌کننده کسی باشد که به او اعتماد دارید و با او احساس راحتی می‌کنید مثل همسر، دوست، بستگان، همکار، پرستار، روحانی، مشاور یا پزشک. مهم است که حمایت‌کننده شما زمانی که به شما در کاهش مصرف مواد کمک می‌کند درگیر مصرف مواد نباشد.

اگر فردی که از او درخواست کمک کرده‌اید، پاسخ منفی داد درخواست از یک نفر دیگر ارزشش را دارد. برخی افراد از این که دعوت به کمک شوند خوشحال می‌شوند- این موضوع پاداشی برای خود آن‌ها نیز خواهد بود.

پسش از شروع به حمایت‌کننده خود این راهنما را بدهید تا بخواند- خصوصاً بخش «راهنماهایی برای حمایت‌کنندگان» برای او کمک کننده خواهد بود.

۶- آیا باید کاری برای مصرف مواد خود انجام دهم؟

با نوشتن تمام مشکلاتی که مصرف مواد در طول ۳ ماه قبل برای شما ایجاد کرده است، پاسخ پرسش بالا را خواهید یافت.

درباره ماده (موادی) که مصرف می‌کنید و مشکلات احتمالی که ایجاد کرده‌اند فکر کنید. شما ممکن است متوجه شوید یک ماده مشکلات متعددی ایجاد کرده است. برای مثال جروبحث با خانواده یا همسر، مشکلات سلامت- مثل خوب نخوابیدن، احساس افسردگی یا اضطراب و بیقراری. برخی افراد متوجه می‌شوند که مصرف مواد حافظه و تمرکز آن‌ها را متاثر می‌سازد به طوری که در کار و تحصیل برای‌شان مشکل ایجاد می‌کند.



آیا فکر می‌کنید مصرف مواد در ۳ ماه گذشته
برای شما مشکلی ایجاد کرده است؟



هر گونه «مشکل مرتبط با مصرف مواد» خود را این جا بنویسید.

مشکل	ماده	
		۱
		۲
		۳
		۴
		۵
		۶
		۷
		۸

اگر فرد دیگری چیزی درباره مشکلات ناشی از مصرف مواد توسط گفته باشد ممکن است لازم باشد به فهرست «مشکلات شما» افزوده شود. اگر شما پرسشنامه غربالگری نزد پزشک یا مسئول سلامت خود پر کرده‌اید و/یا یک کارت گزارش بازخورد دریافت کرده‌اید مشکلات فهرست شده در آن جا را نیز چک کنید.

اگر هر کدام از این مشکلات در مورد شما وجود داشته باشد، آن را فهرست «مشکلات» خود اضافه کنید.

انتخاب با شماست:

شما می‌توانید به وضعیت فعلی خود ادامه دهید
مصرف مواد خود را کاهش داده یا قطع کنید.

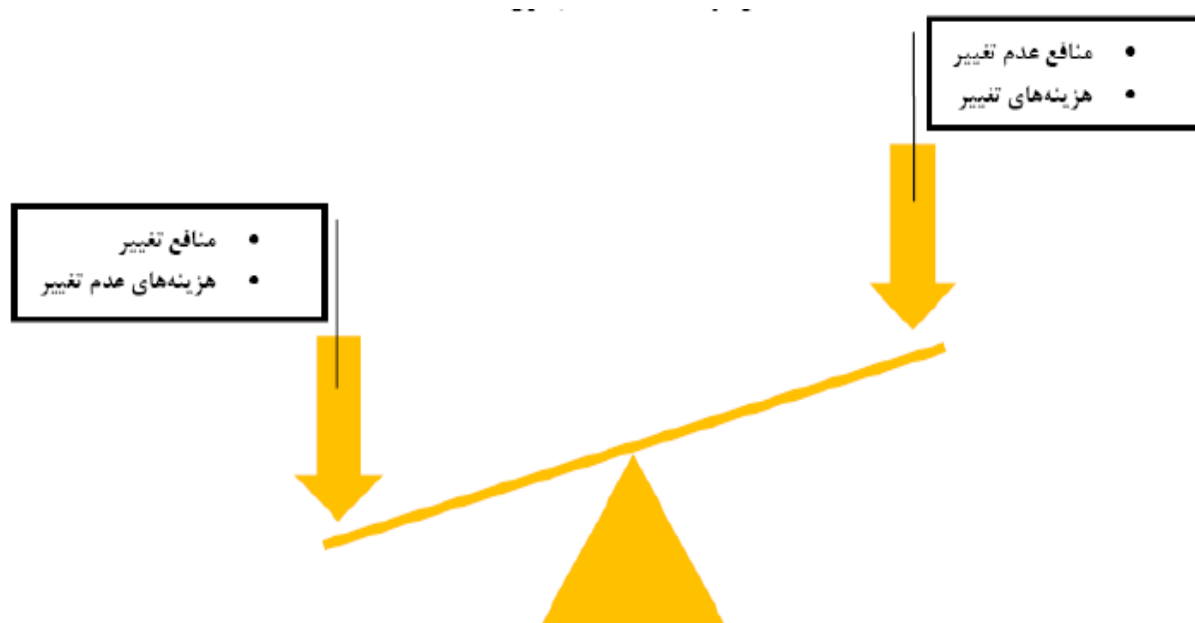


بله؟ یا خیر؟

به خود شما بستگی دارد؟



البته هر کاری که بکنید پیامدهای مثبت (محاسن) و منفی (هزینه‌ها) خواهد دارد.





مثال:

آقای الف مرد ۳۳ ساله‌ای است که با همسر و فرزندش زندگی می‌کند. او به دکتر می‌رود زیرا دائماً احساس خستگی دارد و اخیراً سرماخوردگی بدی داشته است. پس از معاینه پزشک از او چند سؤال درباره مصرف الکل و مواد می‌پرسد. او بیشتر شب‌ها ۳-۴ عدد و در پایان هفته ۵-۶ عدد ماری جوانا مصرف می‌کند و اخیراً متوجه شده است مشکلاتی که در خانه و محل کار دارد با مصرف آن بدتر شده است. پزشک می‌گوید ممکن است آقای الف دچار مشکلات سلامت و سایر مشکلات مصرف ماری جوانا شود و از او می‌خواهد درباره این که مشکلات چه هستند فکر کند.

فهرست مشکلات جان به علت مصرف ماری جوانا به صورت زیر بود:

مشکل	ماده
خستگی در صبح	یک نوبت ماری جوانا
فراموش کاری	دو نوبت ماری جوانا
غیبت از کار	سه نوبت ماری جوانا
دشواری تمرکز	چهارنوبت ماری جوانا
همسر از من عصبانی است، زیرا من در کارهای منزل کمک نمی‌کنم	پنج نوبت ماری جوانا
بی‌علاقگی به انجام کارها، به جز تماشای تلویزیون	شش نوبت ماری جوانا
	هفت نوبت ماری جوانا
	هشت نوبت ماری جوانا

در این صفحه یک صفحه تعادل آورده شده است که به شما کمک می‌کند اثرات تداوم مصرف (وضعیت حال حاضر شما) را با کاهش یا قطع مصرف ماده مقایسه کنید. اگر به صورت منظم بیش از یک ماده مصرف می‌کنید ممکن است بخواهید صفحه تعادل هر ماده را به صورت جداگانه تکمیل نمایید. به جنبه‌های مثبت و منفی کوتاه مدت و طولانی مدت فکر کنید.



صفحه تعادل ۱

کاهش یا قطع مصرف مواد	تداوم الگوی فعلی مصرف مواد	
		مثبت 
		منفی 

حالا صفحه تعادل را مرور کنید.

جنبه‌های مثبت و منفی که برای شما اهمیت بیشتری دارد علامت بزنید. [x]

آیا دلیلی برای تغییر
وجود دارد؟

???



مثال:

صفحه تعادل آقای الف در زیر آورده شده است:

کاهش یا قطع مصرف مواد	تداوم الگوی فعلی مصرف مواد	
[×] خسته نخواهم بود [×] چیزها را بهتر به خاطر می‌آورم [×] رابطه‌ام با همسرم بهتر می‌شود [×] تمرکز در کار بیشتر می‌شود [×] غیبت از کار کمتر می‌شود	[×] به من کمک می‌کند بعد از کار آرام شوم [×] روز را فراموش کنم در مهمانی و در جمع دوستان بیشتر لذت ببرم	مثبت 
[×] آرام شدن بعد از کار سخت خواهد شد در مهمانی‌ها لذت نمی‌برم دوستانم مسخره‌ام خواهند کرد	[×] تاثیر بر حافظه [×] تاثیر بر تمرکز [×] احساس خستگی، گیجی روز بعد [×] غیبت از کار روز بعد [×] ناراحتی همسر و مشاجره درباره آن	منفی 

مثال:

وقتی از آقای الف پرسیده شد:

«چقدر نگران مصرف مواد هستید؟ در مقیاس ۰ تا ۱۰ که در آن صفر نشان‌گر فقدان نگرانی و ۱۰ نشان‌گر نگرانی

بسیار شدید است، وضعیت خود را چگونه ارزیابی می‌نمایید؟»

۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
بسیار زیاد نگرانم					اصلاً نگران نیستم					

آقای الف میزان نگرانی خود را ۷ ارزیابی نمود، زیرا خستگی و فراموش‌کاری او را نگران می‌کند و می‌خواهد رابطه‌اش را با همسرش بهتر کند. به صورت همزمان او هنوز احساس می‌کند واقعاً از مصرف ماری جوانا لذت می‌برد و ترک

آن را آسان نمی‌داند.

در مقیاس زیر خود را چگونه ارزیابی
می‌کنید؟



«چقدر نگران مصرف مواد هستید؟ در مقیاس ۰ تا ۱۰ که در آن صفر نشان‌گر فقدان نگرانی و ۱۰ نشان‌گر نگرانی بسیار شدید است، وضعیت خود را چگونه ارزیابی می‌نمایید؟»

۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
بسیار زیاد نگرانم					اصلاً نگران نیستم					

اگر در پاسخ عدد ۱ یا بیشتر را انتخاب کرده‌اید، به خواندن ادامه دهید.

۷- کدام مواد شما را نگران می‌کند؟

کدام مواد بیش از همه شما را نگران می‌کنند؟
ممکن است بخواهید اول با آن مقابله کنید.

سایر موادی که شما را نگران می‌کند به ترتیب میزان نگرانی رتبه‌بندی کنید.

- ۱- _____
- ۲- _____
- ۳- _____
- ۴- _____
- ۵- _____



مثال

آقای الف ماری جوانا را به عنوان ماده‌ای که بیشترین میزان نگرانی را ایجاد کرده انتخاب می‌کند. او نگران ماده دیگری نیست، زیرا ماده دیگری را به صورت منظم مصرف نمی‌کند.

۸- اندازه‌گیری مصرف مواد

می‌توانید با تنظیم «یادداشت‌های روزانه مصرف مواد» در طول هفته گذشته روی میزان مصرف مواد خود کار کنید.

کار از روز گذشته شروع کنید:

زمان و محل مصرف ماده را مشخص نمایید.



با چه کسی بودید؟



نوع ماده‌ای که مصرف کردید؟



مقدار ماده مصرف شده چقدر بود؟



هزینه مصرف مواد شما چقدر بود؟





«یادداشت‌های روزانه مصرف مواد» زیر را برای هفته گذشته پر کنید.

کی؟ کجا و با چه کسی؟	چه ماده‌ای؟	چقدر؟	پول خرج شده

روزهای هفته را یکی یکی به عقب برگردید و برای روزهای دیگر هفته این اطلاعات را یادداشت کنید. در پایان می‌توانید مقدار ماده‌ای که در طول هفته گذشته مصرف کرده‌اید، مشاهده کنید.



مثال:

جدول زیر یادداشت‌های روزانه آقای الف را در طول هفته پیش از مراجعه به پزشک نشان می‌دهد.

«یادداشت‌های روزانه مصرف مواد»

کی؟ کجا و با چه کسی؟	چه ماده‌ای؟	چقدر؟	پول خرج شده
شنبه شب مهمانی دوستم آقای د	ماری جوانا	۶ عدد	۵۰ دلار
یکشنبه باغبانی و بازی فوتبال در پارک	هیچ	-	-
دوشنبه شب خسته بعد از کار در حال استراحت مقابل تلویزیون	ماری جوانا	۲ عدد	هیچ، از قبل برایم مانده بود
سه شنبه درس گیتار بعد از کار، بازگشت به منزل دیروقت	هیچ	-	-
چهارشنبه شب تماشای فوتبال در تلویزیون	ماری جوانا	۴ عدد	۲۵ دلار
پنج شنبه شب در خانه تماشای تلویزیون	ماری جوانا	۴ عدد	هیچ، از قبل برایم مانده بود
جمعه شب دوستانم ج و د آمدند و فیلم تماشا کردیم	ماری جوانا	۵ عدد	۵۰ دلار

آقای الف پس از تکمیل یادداشت مصرف مواد روزانه، شگفت زده شد وقتی که دید در طول هفته ۲۶ عدد ماری جوانا مصرف کرده و ۱۲۵ دلار پول برای آن هزینه کرده است.

۹- چقدر مصرف زیاد محسوب می‌شود

	
اگر فردی بیش از مقادیر استاندارد زیر الکل مصرف نماید، در معرض طیفی از مشکلات سلامتی و غیره قرار خواهد گرفت: • بیش از ۲ نوبت مصرف استاندارد* در روز • عدم مصرف الکل ۲ روز در هفته فاکتورها و شرایط خاصی وجود دارند که سبب افزایش بروز خطر می‌گردند، مثل: • تاریخچه خانوادگی وابستگی به الکل • مصرف برخی داروها • داشتن وزنی کمتر از سایر افراد همجنس و همقد • افرادی که اخیراً چیزی نخورده‌اند در موارد زیر مطلقاً نباید الکل مصرف شود: • بارداری یا در طی دوران شیردهی • رانندگی یا سایر فعالیت‌های همراه با خطر • بیماری‌هایی که با مصرف الکل بدتر می‌شوند • مصرف داروهایی که با مصرف الکل تداخل دارند. • عدم کنترل داشتن بر روی میزان نوشیدن در صورتی که درباره هر یک از موارد بالا مطمئن نبودید، با پزشک خود مشورت نمایید. یک مصرف استاندارد • ۱ قوطی آبجوی معمولی (۳۳۰ میلی‌لیتر آبجوی ۵٪) • یک استکان عرق یا ویسکی (۴۰ میلی‌لیتر مشروب ۴۰٪) • یک لیوان شراب یا یک لیوان کوچک شیری (۱۴۰ میلی‌لیتر مشروب ۱۲٪ یا ۹۰ میلی‌لیتر مشروب ۱۸٪) • یک لیوان کوچک لیکور یا نوشیدنی‌های الکلی اشتهاآور (۷۰ میلی‌لیتر مشروب ۲۵٪)	هیچ میزان بی‌خطری برای مصرف محصولات تنباکو وجود ندارد. سیگار کشیدن آسیب‌رسان-ترین طریقه مصرف تنباکو است. انواع بدون دود تنباکو مثل تنباکوی جویدنی، انفیه (که به صورت استنشاقی مصرف می‌شود) و ناس (که بین لثه و لب قرار داده می‌شود) نیز خطرناک هستند.

حالا به صفحه تعادل، یادداشت‌های مصرف روزانه مواد و مشکلات مرتبط با مصرف مواد خود رجوع نموده و آن‌ها را بررسی کنید.

روی هم رفته آیا دلایلی
برای تغییر وجود دارد؟



- ☐ بله
- ☐ خیر
- ☐ مطمئن نیستم

اگر پاسخ شما «خیر» است، ممکن است تمایلی به خواندن بقیه این کتابچه نداشته باشید.

اگر اطمینان ندارید، دلایل خود را در جدول زیر بنویسید. صحبت درباره این دلایل با فردی که بعنوان حمایت‌کننده خود انتخاب کردید کمک کننده است.

«دلایل تغییر رفتار مصرف مواد»

	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸



مثال:

آقای الف به این نتیجه رسید که دلایلی برای تغییر وجود دارد، به همین دلیل مقابل بله را علامت زد [x].

۱۰- انتخاب هدف

مصرف مواد را قطع کنم یا

کاهش دهم؟



حالا که تصمیم گرفتید رفتار مصرف مواد خود را تغییر دهید، تصمیم بعدی این خواهد بود که مصرف را کاهش دهید یا آن را کاملاً قطع کنید.

برای آن که ذهن‌تان آماده شود، به پرسش‌های زیر فکر کنید:

آیا شما بیماری جسمی یا روانی دارید که با مصرف مواد بدتر شود؟
پزشک شما می‌تواند در این باره شما را راهنمایی کند.



آیا در صورت قطع مصرف مواد دچار علائم ترک می‌شوید؟ در این صورت قطع کامل مصرف مواد احتمالاً بهترین کار برای شما خواهد بود؟ پزشک شما می‌تواند برای مدیریت علائم ترک به شما کمک نماید.

آیا به خاطر مصرف مواد دچار مشکلات مالی یا قانونی یا کاری شده‌اید؟



آیا به خاطر مصرف مواد دچار مشکلات ارتباطی و خانوادگی شده‌اید؟

آیا مشکلات ناشی از مصرف مواد را پیش از قطع کامل حل کرده‌اید؟
در این صورت این می‌تواند بهترین راه برای شما در حال حاضر باشد.



در صفحه بعد یک صفحه تعادل دیگر آورده شده است که در آن می‌توانید جنبه‌های مثبت و منفی کاهش مصرف مواد را با قطع کامل آن مقایسه کنید.



صفحه تعادل ۲

کاهش مصرف	قطع کامل	
		مثبت 
		منفی 

[x]

جنبه های مثبت و منفی که برای شما اهمیت بیشتری دارند را علامت بزنید.

مطالبی که نوشته‌اید مرور کنید، فکر می‌کنید کدام انتخاب کدام هدف برای شما بهتر باشد؟

بهترین هدف برای شما	
☐	کاهش مصرف مواد
یا ...	
☐	قطع کامل مصرف مواد
است. (پاسخ خود را علامت بزنید)	



به خاطر داشته باشید

ممکن است در ادامه بخواهید تصمیمی که در این مرحله گرفته‌اید، تغییر دهید. شما می‌توانید هدف انتخابی خود را به صورت منظم مورد بازبینی قرار دهید. بد نیست در مورد هر هدفی که انتخاب کردید با یک فرد نزدیک صحبت کنید. هر تغییری در ابتدا می‌تواند چالش برانگیز و دشوار باشد و این کار حمایت دیگران را برای کمک به شما لازم می‌کند.



مثال:

آقای الف صفحه تعادل ۲ را پر کرد و تصمیم گرفت مصرف ماری جوانا خود را کاهش دهد.

کاهش مصرف	قطع کامل	
[X] می‌توانم گاهی با دوستانم مصرف کنم [X] می‌توانم گاهی برای آرام کردن خودم از آن استفاده کنم [X] اگر فقط آخر هفته‌ها مصرف کنم غیبت از کار نخواهم داشت [X] همسرم خوشحال می‌شود و کمتر دعوا می‌کند [X] می‌توانم همچنان در مهمانی‌ها خوشگذرانی کنم	[X] خسته و فراموش‌کار نخواهم بود [X] همسرم خوشحال می‌شود [X] غیبت از کار نخواهم داشت	مثبت 
نمی‌توانم با مصرف کمتر بعد از کار خود را آرام کنم	[X] دلم برای اوقات خوش با دوستانم تنگ می‌شود [X] دلم برای آرام کردن خود با مصرف ماری جوانا تنگ می‌شود دوستانم مسخره‌ام خواهند کرد [X] در مهمانی‌ها چندان لذت نمی‌برم	منفی 

۱۱- تغییر نحوه مصرف مواد

اگر تصمیم گرفتید که مصرف مواد خود را کاهش دهید، ممکن است بخواهید درباره طریقه مصرف مواد نیز فکر کنید و استفاده از طریقه مصرف کمتر آسیب‌رسان را در نظر بگیرید.

برای مثال اگر شما مواد را به صورت تزریقی مصرف می‌کنید، در معرض خطر افزایش یافته آسیب ناشی از مواد و آسیب‌های ناشی از تزریق هستید.



تزریق آمفتامین‌ها یا کوکائین خطر سایکوز و وابستگی را افزایش می‌دهد.

تزریق هروئین و سایر مواد تضعیف‌کننده دستگاه اعصاب مرکزی خطر بیش‌مصرف و وابستگی را افزایش می‌دهد.

ممکن است بخواهید مصرف تزریقی مواد را به روش مصرف کم‌خطرتر تغییر دهید یا ممکن است در خطرهای ناشی از تزریق را کاهش دهید.

به علت خطر ابتلا به ویروس‌های منتقل‌شونده از راه خون (HIV/AIDS، هپاتیت B و C) و سایر عفونت‌ها بهتر است مواد را به صورت تزریقی استفاده نکنید. اگر مواد را به صورت تزریقی استفاده می‌کنید همیشه از وسایل تزریق (برای مثال سرسوزن، سرنگ، ملاقه، فیلتر و ...) تمیز استفاده نمایید.

ایمن‌ترین راه همیشه مصرف نکردن مواد است، اما راه‌هایی نیز برای کاهش خطر وجود دارد.



Just say NO



هنگام مصرف مواد رانندگی یا کارهای خطرناک نکنید.

مقدار کمتری از مواد را در دفعات کمتر مصرف کنید تا خطر ایجاد وابستگی را کاهش دهید.

هر روز مصرف نکنید.

مواد را با هم قاطی نکنید - هر روز بیش از یک نوع ماده استفاده نکنید.

همیشه هنگام مصرف مواد کسی همراه‌تان باشد.

مصرف مواد در بارداری و شیردهی می‌تواند بهتر است در طول بارداری یا شیردهی مطلقاً مواد مصرف نکنید.

۱۲- قرارداد من با خودم

حالا که می‌خواهید رفتار مصرف مواد خود را تغییر دهید و در مورد نحوه انجام آن تصمیم گرفته‌اید، می‌توانید با خود یک قرارداد بنویسید. این کار به شما کمک می‌کند به خاطر داشته باشید می‌خواهید دقیقاً چه تصمیمی بگیرید.



مثال‌ها:

مثال الف- من مصرف (مواد) را در تاریخ / / ۱۳ قطع خواهم کرد.

مثال ب- من از تاریخ / / ۱۳ مصرف (مواد) خود را به یک بار در روز یا کمتر کاهش می‌دهم. این کار را به مدت ۳ ماه تا تاریخ / / ۱۳ ادامه می‌دهم و در آن تاریخ میزان پیشرفت خود را مرور می‌کنم.

«قرارداد من با خودم»



	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...

۱۳- اجرای قرارداد

این بخش راه‌هایی برای اعمال تغییراتی که تصمیم گرفته‌اید عرضه می‌نماید:

تهیه «یادداشت روزانه مواد»



می‌توانید از طریق حفظ «یادداشت روزانه مواد» حساب مصرف مواد خود را داشته باشید.

یادداشت روزانه همچنین به شما کمک می‌کند وضعیت‌های «پرخطر» را شناسایی کنید. وضعیت‌های پرخطر زمان‌هایی هستند که شما مواد مصرف می‌کنید، مواد زیاد مصرف می‌کنید یا وسوسه شدید به مصرف مواد دارید. این وضعیت‌ها که در آن شما تمایل به مصرف مواد دارید ممکن است با همراهی با افراد خاص یا بودن در محل‌های خاص باشد. داشتن برخی احساس‌های خاص مثل خشم، غم و حتی شادی و احساس آرامش نیز می‌تواند تمایل به مصرف مواد را افزایش دهد. «یادداشت‌های هفتگی» متعدد در پایان این راهنما آورده شده است. این یادداشت‌ها مشابه همان الگویی هستند که قبل‌تر در بخش «اندازه‌گیری مصرف مواد» در صفحه ۱۳ استفاده کردید.

۱۴- تهیه «یادداشت روزانه مصرف مواد»

در بخش پیوست نسخه‌هایی از «یادداشت روزانه مصرف مواد» آورده شده است.

یادداشت روزانه مصرف مواد خود را هر روز بنویسید.



بنویسید چه زمانی ماده مصرف کردید و چه زمانی تمایل به مصرف داشتید. (یک ستون اضافه در یادداشت تحت عنوان «می‌خواستم مصرف کنم، اما مصرف نکردم در نظر گرفته شده تا بتوانید این حالت را ثبت کنید»

این کار را به مدت ۳ ماه انجام دهید. این کار به شما کمک می‌کند تغییرات را ببینید. پس از آن می‌توانید «چک کردن نقطه‌ای» به مدت یک هفته را هر یک تا دو ماه داشته باشید.



اگر تمایل دارید یادداشت روزانه خود را با حمایت‌کننده خود مرور کنید.

در برابر «زمان‌های پرخطر» ضربدر بزنید- زمان‌های پرخطر مواقعی هستند که بیش از آن چه می‌خواستید مواد مصرف کردید یا وسوسه شدید برای مصرف داشتید.

آن چه را نوشته‌اید، بخوانید و چند بار در هفته روی آن فکر کنید.

تهیه «یادداشت روزانه مواد» به شما برای ایجاد تغییر کمک زیادی می‌کند.

۱۵- موقعیت‌های پرخطر

شناسایی موقعیت‌های پرخطر- جاهایی که بیش از آن چه فکر می‌کردید مواد مصرف کرده‌اید یا وسوسه شدید برای مصرف داشتید- کمک زیادی برای تغییر رفتار به شما خواهد کرد.

موقعیت‌های پرخطر شما کدامند؟



جاهای خاص، مثل خانه، پیش دوستان، مهمانی یا غیره؟

نزد افراد خاص، مثل یک دوست خاص، غیره؟



مواقع خاص مثل شام، آخر هفته، جشن‌ها و غیره.

برخی هیجانات خاص مثل افسردگی، عصبانیت، استرس یا نگرانی یا احساس گناه با موقعیت پرخطر شما ارتباط ممکن

دارد داشته باشد.



به آخرین دفعاتی که مصرف مواد برای شما مشکل‌آفرین شده و مواقعی که این طور نبوده فکر کنید. چه تفاوت‌هایی میان این دفعات وجود دارد؟

به یادداشت روزانه مصرف مواد در صفحه ۱۳ نگاه کنید. آیا موقعیت‌های خاصی وجود دارد که بیش از آن چه بخواهید مواد مصرف کرده باشید یا استفاده از مواد در زمانی که تمایلی به استفاده از آن نداشته اید؟ چه وضعیت‌ها، موقعیت‌ها، مکان‌ها یا احساساتی باعث می‌شود که میل مصرف مواد پیدا کنید؟

«موقعیت‌های پرخطر» خود را این جا فهرست کنید.

	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸



مثال:

آقای الف صفحه موقعیت‌های پرخطر خود را شناسایی نمود و متوجه شد با احتمال بالاتری حشیش مصرف می‌کند،
وقتی ...

بعد از کار به خانه می‌آیم و می‌خواهم خودم را آرام کنم	۱
زمانی که تلوزیون تماشا می‌کنم	۲
زمانی که آخر هفته را با دوستانم می‌گذرانم	۳
زمانی که با دوستانم به مهمانی می‌روم	۴
	۵
	۶
	۷
	۸

۱۶- تعیین راهنماهای مصرف مواد

در صورتی که هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، راهنماهای شما کاملاً مشخص است ...

عدم مصرف مواد در تمام موقعیت‌ها



اگر هدف شما کاهش مصرف است به راهنماهایی نظیر موارد زیر نیاز خواهید داشت:

می‌خواهم چند وقت یک بار مصرف کنم؟

در مواقع تعیین شده چقدر مصرف خواهم کرد؟

چند روز در هفته یا ماه مواد استفاده نخواهم کرد؟

چه میزان مواد در هفته یا ماه مواد استفاده خواهم کرد؟

موقعیت‌های پرخطری که باید از آن‌ها اجتناب نمایم، کدام هستند؟

مواد را به چه طریقی مصرف خواهم کرد؟

چگونه خطر آسیب را کاهش می‌دهم؟

کاهش



چقدر؟

	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸



مثال:

آقای الف راهبردهای زیر را برای کاهش مصرف خود انتخاب نمود ...

اجتناب از مصرف تدخینی ماری جوانا پس از اتمام کار در پایان روزهای کاری (دوشنبه تا جمعه)	۱
استعمال ماری جوانای تدخینی تنها در یک شب پایان هفته	۲
اجتناب از مصرف بیش از ۲ نوبت ماری جوانا در هر روز انتخابی	۳
اجتناب از خرید مقادیر زیاد از حد ماری جوانا به دلیل خطر اغواگرانه آن	۴
	۵
	۶
	۷
	۸

۱۷- نکات کمک کننده

این نکات به شما کمک می‌کند تا به راهنماهای مصرف مواد خود پایبند باشید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید و به اندازه کافی بخوابید.



برنامه ورزش منظم داشته باشید- پیاده‌روی، یوگا، سالن

و دژش.

مقادیر زیادی آب و سایر نوشیدنی‌های غیرالکلی مصرف کنید.



خودتان را با فعالیت‌های غیرمرتبط با مصرف مواد مشغول کنید- سرگرمی‌های جدید پیدا کنید یا زمان بیشتری را صرف سرگرمی‌های قبلی خود نمایید.

دوستان جدیدی که مواد مصرف نمی‌کنند، پیدا کنید.



به خودتان پاداش دهید! جایزه‌ای که برای خود در نظر می‌گیرید مرتبط با مواد نباشد.

پولی را که از کاهش یا قطع مصرف مواد پس‌انداز می‌کنید، برای یک چیزی که واقعاً نیاز دارید یا می‌خواهید کنار بگذارید.



اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، نکات زیر به شما کمک خواهد کرد. هر بار به اندازه مصرف همان نوبت مواد بخرید. از تهیه مواد بیشتر که می‌تواند شما را برای مصرف بیشتر وسوسه کند اجتناب نمایید. دیرتر از معمول مصرف مواد را شروع کنید و زودتر خاتمه دهید. حداقل چند روز در هفته را بعنوان روزهایی که مواد مصرف نمی‌کنید، تعیین نمایید.

در قسمت زیر سایر «نکات کمک کننده» را که به فکرتان می‌رسد فهرست کنید:

	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸

۱۸- مقابله با وضعیت‌های پرخطر

پیشتر نحوه شناسایی موقعیت‌های پرخطر- زمان‌ها، مکان‌ها، موقعیت‌ها، اشخاص، افکار و هیجان‌هایی که برانگیزاننده یا وسوسه‌کننده هستند را مرور کردیم.

احساس تسلط بیشتری خواهید داشت،
اگر از پیش برای موقعیت‌های دشوار آماده شده باشید.



شناسایی حالات پرخطر قدم اول است. قدم دوم یادگیری نحوه مواجهه با آن‌ها است. به جای آن که منتظر بمانید تا با فشار مواجه شوید، باید خود را از قبل برای مقابله با موقعیت‌ها آماده سازید. اگر از قبل برای موقعیت‌های دشوار آماده شده باشید، احساس تسلط بیشتری خواهید نمود.

۱۹- رویکرد حل مساله

بسیاری از افراد رویکرد حل مساله را برای مقابله با موقعیت‌های پرخطر موثر می‌یابند. این روش برای مقابله با مشکلات دیگر نیز بسیار مناسب است.



۱- مشکل را شناسایی کنید.

۲- برای یافتن راه‌های مواجهه با مشکل از روش طوفان مغزی استفاده کنید- سخت نگیرید، حتی ایده‌هایی را که احمقانه یا غیرعملی به نظر می‌رسند بنویسید.

۳- فکر کنید که اگر هر کدام از این راه‌ها را امتحان کنید، چه اتفاقی می‌افتد. سپس موثرترین راه‌ها را انتخاب کنید.

۴- یکی از راه‌ها را امتحان کنید. اگر انتخاب اول شما موثر نبود، دیگری را امتحان کنید. تا زمان یافتن راه موثر به امتحان کردن ادامه دهید.

اگر راه مقابله انتخاب شده موثر نبود، مراحل ۲ و ۴ را تا زمان پیدا شدن یک راه موثر ادامه دهید. اگر هیچ راهی موثر نبود از حمایت‌کننده خود، یک دوست، همسر یا پزشک خود درخواست کمک کنید.



مثال:

آقای الف موقعیت‌های پرخطر خود را شناسایی نمود و از رویکرد حل مساله استفاده نمود تا مشخص کند برای مقابله با هر یک از موقعیت‌ها چه بکند.

شب‌ها بعد از آمدن از سر کار موقع تماشای تلویزیون ماری جوانا مصرف می‌کنم	موقعیت پر خطر یک
زمانی که به خانه رسیدم، کمی نشسته و پاهایم را رو به بالا دراز کنم وقتی آمدم خانه گیتار تمرین می‌کنم در پارک توپ بازی می‌کنم با همسرم درباره نحوه گذران روز حرف می‌زنم سر راه آمدن به خانه به دوستم سر می‌زنم مقدار کمی ماری جوانا برای آرام کردن خودم مصرف می‌کنم	راه‌های بدست آمده از طوفان مغزی
تمرین گیتار و حرف زدن با همسرم	بهترین راه حل‌ها
گیتار زدن و موقع شام با همسرم حرف زدن و احساس بهتری داشتم	چه اتفاقی افتاد
آخر هفته‌ها با دوستانم یا در مهمانی‌ها ماری جوانا مصرف می‌کنم	موقعیت پر خطر ب
دیگر مهمانی نمی‌روم یا دوستانم را نمی‌بینم با دوستانم برنامه ورزش می‌گذارم و درخانه نمی‌مانم با دوستانی مهمانی می‌روم که حشیش مصرف نمی‌کنند فقط به اندازه مصرف ۲ نوبت، ماری جوانا به مهمانی‌ها می‌برم. به دوستانم می‌گویم قصد دارم برای مدتی مصرف خود را کم کنم تمام ماری جواناهایی که به من تعارف شود برمی‌دارم	راه‌های بدست آمده از طوفان مغزی
فقط دو عدد ماری جوانا با خود به مهمانی می‌برم. با دوستانم برنامه ورزشی می‌گذارم و به آن‌ها می‌گویم در حال کم کردن مصرف خود هستم	بهترین راه حل‌ها
مقدار کمی ماری جوانا با خود به مهمانی بردم و به دوستانم گفتم می‌خواهم مصرف را کم کنم. در طول مهمانی با دوستانم درباره شروع یک برنامه ورزشی حرف زدیم.	چه اتفاقی افتاد

۲۰- چگونه «نه» بگوییم؟

یک روش خوب کنترل مصرف مواد گفتن «نه» در مواقعی است که به شما مواد تعارف می‌کنند.

اگر در گذشته هر زمان به شما مواد تعارف شده پاسخ مثبت داده‌اید، گفتن «نه» برای بار اول دشوار است، اما وقتی یک بار این کار را کردید رد کردن مواد در نوبت‌های بعدی آسان‌تر خواهد بود. شما نیز احساس خوبی نسبت به خودتان خواهید داشت.

یک نه متشکرم یا امشب نه می‌تواند کافی باشد.

یا می‌توانید بگویید:

«نه، متشکرم، می‌خواهم مصرف موادم را کم کنم.»

«نه، متشکرم. می‌خواهم یک کم به خودم استراحت بدهم.»

«متأسفم، دستور پزشک است، اما اگر شما تمایل دارید مصرف کنید.»



ممکن است مردم راحت پاسخ منفی شما را بپذیرند. اگر این مساله برای دیگران مشکل بود و شما از این که مورد پرسش قرار بگیرید احساس ناراحتی می‌کنید می‌توانید موقعیت را ترک کنید. این تجربه نشان می‌دهد این موقعیت پرخطر است و شاید لازم باشد از آن اجتناب نمایید.

۲۱- پایبندی به راهنماها

تا این جا صفحه تعادل مصرف مواد، هدف و راهنماهای مصرف مواد خود را نوشته‌اید. همچنین موقعیت‌های پرخطر و نحوه مواجهه با آن‌ها را بررسی کرده‌اید.

حالا فقط باید از راهنماها پیروی نمایید ...

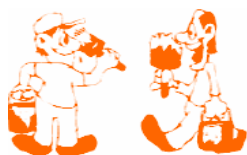


۲۲- نکات کمک کننده به شما

دلایل تان برای کاهش یا قطع مصرف مواد را به صورت منظم مرور کنید. صفحه تعادل خود را برای یادآوری به خودتان درباره علت تمایل به تغییر نگاه کنید.

به صورت منظم یادداشت روزانه مصرف مواد خود را چک کنید. ببینید در مقایسه با قبل چقدر مواد استفاده می کنید.

راهنماهای خود را بخوانید و بخوانید و بخوانید- خصوصاً در روزهای مصرف مواد



پرت کردن حواس- سر خود را با کارهایی مثل ورزش، کارخانه، یوگا، باغبانی، کلاس رفتن و ... گرم کنید.

هر بار در برابر عادات های گذشته خود مقاومت می کنید، یک گام به تغییر آن نزدیک تر می شوید. اگر احساس می کنید تمایل به مصرف دارید سریعاً سر خودتان را با چیزی مشغول نمایید. تمایل به مصرف گذرا خواهد بود.



هر هفته با حمایت کننده خود حرف بزنید. به او بگویید که چطور پیش می روید. درباره چیزهای خوب و بد با او حرف بزنید.

فقط به این دلیل که یک روز بد را پشت سر گذاشته اید تسلیم نشوید. با خودتان مهربان باشید. فکر کنید «دفعه بعد عملکرد متفاوتی خواهم داشت.» رویکرد حل مساله را به خاطر داشته باشید.



به خودتان با چیزی که به شما لذت می دهد، پاداش دهید. این پاداش می تواند شامل خرید، پیاده روی در محل دلخواه، دوش گرفتن، گوش دادن به موسیقی، بیرون رفتن با دوستان یا یک وعده غذای خوب باشد. به خودتان زود به زود پاداش بدهید، به جای این که پس انداز کنید و یک پاداش بزرگ به خود بدهید.

حتی وقتی فکر می کنید عملکردتان خیلی خوب نبوده با خودتان مهربان باشید. به خودتان بگویید که تغییر یک شبه اتفاق نمی افتد و صبور باشید. کوچک ترین قدم در جهت درست شما را به سمت هدف تان پیش می برد.



۲۳- زمانی اوضاع خوب پیش نمی‌رود

اگر از راهنماهای مصرف مواد خود تخطی کردید، دنیا به آخر نمی‌رسد. مهم این است که نگذارید مصرف بیش‌تر مواد ادامه پیدا کند. به راهنمای خود بازگردید. ببینید چه اتفاقی افتاده است. آیا یک موقعیت پرخطر بود که باید به فهرست شما اضافه شود؟ آیا باید راه‌های جدیدی برای مقابله با آن اندیشید.



در صورتی که مصرف مواد شما از کنترل خارج شده، درخواست کمک نمایید. با حمایت‌کننده، مسئول مراقبت اولیه، یک دوست یا خدمات تخصصی درمان الکل و مواد مشورت نمایید.

دوباره صفحه تعادل ۲ را نگاه کنید. آیا هدفی که انتخاب کرده‌اید بهترین هدف برای شما است؟ درباره این موضوع با حمایت‌کننده خود یا مسئول مراقبت اولیه صحبت کنید. از همه این حرف‌ها گذشته با خودتان روراست باشید.



تصمیم با شماست!

۲۴- راه‌های جایگزین مصرف مواد

مصرف مواد تبدیل به بخشی از زندگی برخی افراد شده است. مصرف مواد عادت است که ترک آن برای برخی افراد احساس دلتنگی ایجاد می‌کند. اما همان‌طور که قبلاً یک عادت در شما شکل گرفته، می‌توانید قدم به قدم عادت جدید در خود ایجاد کنید.



هر بار که از عادت قدیمی مصرف مواد پیروی نمی‌کنید، یک گام در مسیر عادات ایمن‌تر و بهتر پیش می‌روید.

شما می‌توانید عدم مصرف مواد را انتخاب کنید. اگر مصرف نکردن مواد را انتخاب کردید، یافتن راه‌های لذت‌بخش جایگزین و دوستانی که مواد مصرف نمی‌کنند کار را برای شما آسان‌تر می‌کند.

بسیاری از کسانی که مواد مصرف می‌کنند می‌گویند زمانی که سعی می‌کنند با احساسات ناخوشایندشان درباره خودشان و زندگی‌شان مقابله کنند بیش از هر زمان تمایل به مصرف پیدا می‌کنند.





شما به یافتن راه‌های جدید برای مقابله با این احساسات بدون مواد نیاز دارید. درباره احساسات خود حرف بزنید- احساسات‌تان را با همسران، دوستان‌تان، حمایت‌کننده یا مشاوران در میان بگذارید. در جستجوی فعالیت‌هایی باشید که انجام آن برایتان لذت‌بخش است. وقت خود را با کسانی بگذرانید که به شما روحیه می‌دهند. کلاس بروید، کتاب بخوانید، به موسیقی- هابی گوش دهید که به شما برای سبک زندگی سالم‌تر و شادتر کمک می‌کند.

۲۵- راهنمای حمایت‌کنندگان

یک فرد نزدیک به شما- یک دوست، همسران، یکی از بستگان از شما خواسته به او برای پایبندی به راهنمای مصرف مواد او کمک کنید.



این راهنما را با فرد درخواست‌کننده کمک بخوانید. از او بپرسید تمایل دارد چگونه به او در مواجهه با موقعیت‌های پرخطر و دستیابی به هدف‌اش به او کمک کنید.

ممکن است بخواهد زمانی که برای پایبندی از برنامه‌اش دچار مشکل می‌شود با شما تماس بگیرد. به او بگویید کی و کجا می‌تواند با شما صحبت کند.

برای او مرور پیشرفت و بحث درباره مشکل‌اش کمک‌کننده باشد. شما می‌توانید با تبریک گفتن به آن‌ها در ارتباط با موفقیت‌های‌شان آن‌ها را تشویق کنید. از انتقاد و سرزنش آن‌ها در صورت لغزش اجتناب کنید.

برنامه‌ریزی کنید تا در صورت پایبندی فرد مورد حمایت شما از راهنماهایش به او پاداش دهید. پاداش می‌تواند پختن یک وعده غذا، رفتن به سینما یا چیزی که او دوست دارد باشد.

به یاد داشته باشید که تغییر عادات آسان نیست و برخی مواقع فرد در رسیدن به هدف‌اش دچار لغزش می‌شود. او ممکن است برای بازگشت مجدد به راهنماها به کمک شما نیاز داشته باشد. به او کمک کنید، لغزش را صرفاً به صورت یک بار مصرف مواد ببیند و نه دلیلی برای رها کردن کامل اهداف‌شان.

پیوست‌ها

نمونه‌هایی از صفحات تعادل، فهرست‌ها و جداولی که در این
کتابچه استفاده شده

در صورت تمایل می‌توانید از آن‌ها کپی تهیه کنید.

مشکلات مرتبط با مصرف مواد



(صفحه ۶ کتابچه را ببینید)



مشکل	ماده	
		۱
		۲
		۳
		۴
		۵
		۶
		۷
		۸

صفحه تعادل یک

???

(صفحه ۹ کتابچه را ببینید.)



کاهش یا قطع مصرف مواد	تداوم الگوی فعلی مصرف مواد	
		مثبت 
		منفی 

هفته یک - یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۴-۱۳ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

* اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

هفته دو- یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۴-۱۳ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

*اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

هفته سه - یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۴-۱۳ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

*اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

هفته چهار - یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۴-۱۳ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

*اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

هفته پنج - یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۴-۱۳ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

*اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

هفته شش - یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۴-۱۵ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

* اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

هفته هفت - یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۴-۱۳ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

*اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

هفته هشت - یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۵-۱۴ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

*اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

هفته نه - یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۴-۱۳ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

*اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

هفته ده - یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۴-۱۳ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

*اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

هفته یازده - یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۴-۱۳ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

*اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

هفته دوازده - یادداشت هفتگی مصرف مواد



(صفحه ۱۴-۱۳ کتابچه را ببینید)



کی؟ کجا و با چه کسی؟	پول خرج شده	چه ماده‌ای؟ چقدر؟	تمایل به مصرف وجود داشت، اما مصرف نکردم*

*اگر هدف شما کاهش مصرف مواد است، در صورتی که احساس نمودید می‌خواهید بیشتر مصرف کنید، اما مصرف خود را محدود نمودید این ستون را پر کنید.

اگر هدف شما قطع کامل مصرف مواد است، در صورتی که تمایل به مصرف داشتید اما مصرف نکردید این ستون را پر کنید. در هر صورت مشخص کنید به جای مصرف مواد چه کاری انجام دادید.

«دلایل تغییر رفتار مصرف مواد»



(صفحه ۱۶ کتابچه را ببینید)



	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸

صفحه تعادل دو



(صفحه ۱۸ کتابچه را ببینید)



قطع کامل	کاهش مصرف	
		مثبت 
		منفی 

«قرارداد من با خودم»



(صفحه ۲۱ کتابچه را ببینید)



	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...
	من می‌خواهم ...

فهرست موقعیت‌های پرخطر من



(صفحه ۲۵ کتابچه را ببینید)



	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸

«راهنماهای مصرف مواد» من



(صفحه ۲۷ کتابچه را ببینید)



	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸

«نکات کمک‌کننده» برای پایبندی به راهنماها



(صفحه ۲۹ کتابچه را ببینید)



	۱
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸