

محمد فیلی کارشناس حوزه درمان و ترک اعتیاد

ضرورت آگاهی بخشی در خصوص ترک اعتیاد با شیوه های نوین

با توجه به هزینه های اجتماعی و اقتصادی بالای اعتیاد و پیچیدگی های خاص هر فرد، ضرورت توسعه و به کارگیری راهکارهای نوین ترک اعتیاد بیش از هر زمان دیگری احساس می شود تا بتوان جامعه ای سالم تر و آینده ای روشن تر برای افراد آسیب دیده رقم زد.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی خبرگزاری گزارش خبر، امروزه ترک اعتیاد و عدم بازگشت به منجلاب اعتیاد به یکی از دغدغه های اصلی خانواده هایی بدل شده است که با اعتیاد یکی از اعضای خانواده دست به گریبان هستند.

تبلیغات رنگارنگ و غیر واقعی بسیاری از شرکت ها از طریق ماهواره و فضای مجازی نیز باعث شده تا سردرگمی این خانواده ها بیشتر شود. قبل از هر چیز باید اشاره کنیم که اعتیاد یک بیماری زیستی، روان شناختی و اجتماعی است و نمی توان فقط با درمان دارویی از شر آن خلاص شد.

با این وجود باید اذعان داشت راهکارهای نوینی برای ترک اعتیاد ابداع شده است و ضرورت راهکارهای نوین ترک اعتیاد به دلیل پیچیدگی های روزافزون این بیماری و پیامدهای گسترده آن در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی بیش از پیش احساس می شود؛ اعتیاد نه تنها سلامت جسمانی و روانی فرد را به شدت تهدید می کند بلکه موجب بروز مشکلات اقتصادی، کاهش بهره وری کاری، افزایش جرایم و تخریب روابط اجتماعی نیز می گردد، از این رو روش های سنتی ترک اعتیاد که اغلب مبتنی بر اراده صرف و روش های محدود بودند، توان پاسخگویی به چالش های پیچیده این پدیده را ندارند.

با پیشرفت علم روانشناسی، پزشکی و فناوری، راهکارهای نوین ترک اعتیاد می توانند به شکل جامع تر و تخصصی تر به نیازهای متنوع بیماران پاسخ دهند، چرا که این راهکارها علاوه بر تمرکز بر جنبه جسمانی، به ابعاد روانی، رفتاری و اجتماعی فرد توجه می کنند و از تکنولوژی های پیشرفته مانند درمان های دیجیتال، داروهای نوین، و روش های تحریک عصبی بهره می برند که می تواند فرآیند درمان را کوتاه تر، موثرتر و کم عارضه تر سازد.

همچنین، تغییرات سبک زندگی، فشارهای اجتماعی و افزایش مصرف مواد جدید با اثرات متفاوت، ایجاب می کند تا برنامه های درمانی همگام با تحولات روز به روزرسانی شوند و بر پایه شواهد علمی و تجربیات نوین طراحی شوند تا از بازگشت اعتیاد جلوگیری شود.

علاوه بر این، توجه به حمایت های روانی، اجتماعی و خانواده محور که در راهکارهای نوین برجسته شده، باعث می شود فرد در محیطی سالم تر قرار گیرد و انگیزه لازم برای بهبودی پایدار را پیدا کند. بنابراین، با توجه به هزینه های اجتماعی و اقتصادی بالای اعتیاد و پیچیدگی های خاص هر فرد، ضرورت توسعه و به کارگیری راهکارهای نوین ترک اعتیاد بیش از هر زمان دیگری احساس می شود تا بتوان جامعه ای سالم تر و آینده ای روشن تر برای افراد آسیب دیده رقم زد.

راهکارهای نوین ترک اعتیاد با توجه به پیشرفت های علمی و فناوری های جدید به شکل گسترده ای توسعه یافته اند و تلاش می کنند تا فرآیند بهبودی را تسهیل و اثربخش تر کنند. یکی از این راهکارها استفاده از روش های درمان شناختی-رفتاری (CBT) است که با شناسایی و تغییر الگوهای فکری و رفتاری مرتبط با اعتیاد، فرد را در کنترل تمایلات و جلوگیری از بازگشت به اعتیاد یاری می کند.

همچنین، فناوری های نوین مانند اپلیکیشن های موبایل و پلتفرم های آنلاین، امکان پیگیری روند درمان، دریافت مشاوره و حمایت اجتماعی را به صورت مستمر و در هر زمان فراهم کرده اند. روش های دارودرمانی پیشرفته نیز به کمک ترکیبات جدید، فرآیند سم زدایی و کاهش علائم ترک را بهبود بخشیده اند و به فرد کمک می کنند تا درد و اضطراب ناشی از قطع مصرف را کمتر تجربه کند.

علاوه بر این، رویکردهای تلفیقی که ترکیبی از درمان های روانشناختی، پزشکی و اجتماعی هستند، توجه ویژه ای به محیط زندگی فرد و حمایت خانواده دارند که نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بازگشت اعتیاد ایفا می کنند. در نهایت، استفاده از روش های نوین مانند تحریک مغناطیسی مغز (TMS) و درمان های مبتنی بر واقعیت مجازی، به عنوان ابزارهای مکمل در کنترل وسوسه ها و تقویت مهارت های مقابله ای مورد استفاده قرار می گیرند که نشان از حرکت به سوی درمان های دقیق تر، فردمحور و مبتنی بر علم دارد.

این راهکارها در کنار افزایش آگاهی و آموزش جامعه درباره اعتیاد و پیامدهای آن، می توانند سهم بسزایی در کاهش نرخ اعتیاد و بهبود کیفیت زندگی افراد داشته باشند.