



## 15 فائدة

### لحضور برنامج إعادة التأهيل الداخلي

1. **عامل تفجير الفقاعة:** "فجر فقاعتك". لا بد للمدمن أن يبتعد عن بيئته المألوفة غير المريحة، حتى يتمكن من أن ينظر إلى الحياة من زاوية جديدة تمامًا.
2. **العمل الذهني:** استصلح عقلك، النقاها العصبية المكثفة للعقل المختطف، "الإسعافات الأولية للعقل".
3. **الأساس الآمن:** إزالة السموم بالدعم الطبي، بيئة خالية من الكحوليات والمخدرات، إجراء الاختبارات وتحاليل الدم، رعاية على مدار الساعة، التعامل مع الصدمات والمشكلات العلاجية.
4. **الوقاية:** أوقف تفاقم المرض، سيطر على دورة الضرر لتفادي المزيد من الأذى.
5. **العامل المالي:** قارن بين التكلفة قصيرة الأجل للالتحاق ببرنامج إعادة التأهيل الذي نقدمه وتلك المكاسب طويلة الأجل والصورة الأكبر لحياتك التي ستفوز بها.
6. **جامعة الشفاء:** برنامج مكثف يوفر لك تعليمًا أساسيًا بشأن طبيعة الإدمان وأساليب المحافظة على سلامتك.
7. **تجديد الوصلات العصبية:** تؤدي عملية مخالفة العادة إلى إنتاج مسارات عصبية جديدة من خلال المشاركة في إجراءات التعافي والعلاج.



8. **التحول الشخصي:** يمكن تحقيق عملية التحول الشخصي من خلال العمل عبر برنامج مكثف وصعب، يؤهلك بعد الانتهاء منه لإعادة الالتحاق بالعالم مجدداً بمعنويات مرتفعة.



9. **تقشير البصلة:** يشبه العلاج والكشف الذاتي إزالة طبقات البصلة، حيث تكون الذات العامة هي الطبقة الخارجية للبصلة والذات الخاصة في القلب، ويمكن أن تؤدي هذه العملية إلى الكثير من البكاء.

10. **علاقات أفضل:** تعلم إدارة العلاقات وحالات الغضب والصراعات بطريقة صحية.



11. **الاستثمار الذاتي:** التكلفة المالية الاقتصادية.

12. **أن يكون لك نظام في حياتك:** يكمن أصعب جزء من التغيير في ميلنا إلى العودة إلى ما اعتدنا على فعله دائماً. "المألوف مغري". فتغيير العادات هو أصعب جزء في التغيير السلوكي طويل المدى.



13. **تعلم الانضباط:** يفتقد المدمن إلى الانضباط وسوف يتعلم الأساليب القيمة لإدارة الذات، غير أن هذا يحتاج إلى المساعدة بسبب ذلك العقل المختطف.



14. **البيئة الجديدة:** أحياناً، يمكن أن يؤدي الانتقال إلى بيئة مختلفة إلى تغيير نظرتك إلى الحياة. يحتاج المدمنون في بعض الأحيان إلى بعض الجمال والتغيير، وهو ما يجدونه غالباً من خلال السفر إلى مكان لم يذهبوا إليه قبل ذلك، وهذا ما يوفره لهم بدءاً من الاجتماع بأناس جدد ممتعين من جميع أنحاء العالم يحملون قيم وثقافات مختلفة، إلى الإلهام الذي تثيره المناظر الطبيعية الجديدة. ويعد الإدمان بمثابة حالة ذات قابلية كبيرة للتكرار تشعر الناس أنهم في دائرة لا تنتهي.



15. **الذهاب إلى برنامج إعادة تأهيل بعيد عن المكان الذي تعيش فيه:** تقل عدد الأشياء المثيرة التي يستخدمها المدمن، حيث يعقد المخ ارتباطات سياقية خلال الاستخدام النشط للمخدرات، وتعود هذه الارتباطات لتحوم حول المدمن عندما يقابل شخصاً كان يتعامل معه، أو بناية أو شارعاً كان يقضي فيه وقتاً طويلاً، أو بعض المثبرات المحلية الأخرى التي يمكن أن تدفع المدمن إلى الشعور بأنه مجبر بشدة على أن يحقق النشوة.

