

# لا تجعل مساعدتك للمدمن سبباً في عجزه

عندما تواجه التحدي المتمثل في تحول أحد المقربين منك إلى إدمان الكحوليات أو المخدرات، فمن الطبيعي أن ترغب في مساعدته بأي طريقة تكون في استطاعتك. ولكن للأسف، غالبًا ما تؤدي هذه النوايا الحسنة إلى مساعدة المدمن على مواصلة تعاطي هذه المواد.

وفيما يلي بعض أكثر الطرق الشائعة التي يمكن أن تجعل للنوايا الحسنة أثر عكسي.

## أن تُبلغ بمرضه

هل أبلغت قط بمرض أحد المقربين منك لأنه كان تحت تأثير المخدر أو الثمالة؟ إذا كنت تفعل هذا من أجله، فأنت بذلك ترفع عنه ذلك القلق والشعور غير المريح الذي يعاني منه الجميع تقريبًا عندما يكون عليهم ابلاغ الرئيس في العمل أنهم لن يتمكنوا من الحضور في ذلك اليوم. وبالتالي، سيُشعر هؤلاء أنهم نجوا بفعلتهم من العقاب ولن يروا أي سبب يمنعهم من الإبلاغ عن مرضهم مجددًا وفي وقت قريب جدًا.



## أن تبحث له عن عذر

قد تفضل أن تبحث عن بعض الأعذار لمن تحب عندما يتحدث بعض الأشخاص عن تغير في شخصيته أو في مظهره الجسماني، أو يعلق على تخلفه عن المهام العائلية أو غيرها من التغيرات التي تطرأ بسبب تعاطيه لهذه المواد. قد تقول أنه كان تحت ضغوط شديدة، أو أنه لم يكن يشعر بأنه على ما يرام مؤخرًا. إن البحث عن عذر له يشبه تمامًا إخفاء الحقيقة. فإذا لم تستطع مواجهة حقيقة الموقف، فكيف تتوقع منه أن يفعل ذلك؟

## أن تقرضه أو تمنحه المال

غالبًا ما ينفق المقرب إليك هذا المال للوقوع في الورطة التالية بغض النظر عن السبب الذي قد يقدمه وراء طلبه هذا المال. فإذا أخبرك أنه يحتاج الطعام، فلتحضر له وجبه قمت بطهيها في المنزل، ولكن لا تقرضه المال أبدًا. وعلى نفس المنوال، لا تشتتر له هدايا ذات قيمة في الشارع مثل هاتف جوال جديد أو أجهزة إلكترونية. إذ من المرجح أن يبيع هذه الهدايا في غضون أسبوعين أو حتى أيام قليلة من أجل الحصول على المال الذي يشتري به المخدرات أو الكحوليات.

## أن تسدد فواتيره

قد لا ترغب مطلقًا في أن ترى أحد المقربين إليك يعيش دون تدفئة أو كهرباء، أو ربما يكون الأمر أسوأ من ذلك حينما يطرد من بيته. هنا يصبح الدافع لسداد فواتيره أكثر قوة. ومع ذلك، لن يشجعه حل مشكلته على التوقف عن الاستمرار في تعاطي تلك المواد. ففي واقع الأمر، سيكون ذلك بمثابة منحه الضوء الأخضر للاستمرار - وفوق هذا كله، لن يسبب له أي نوع من المضايقة، أليس كذلك؟ قد تجد الأمر أكثر صعوبة إذا كنت تعيش معه، ولكنك مع ذلك يجب أن تجد له طريقة أخرى ليشعر بعواقب تعاطي مثل هذه المواد.



إنتاج ونشر مركز إعادة التأهيل من تعاطي الكحوليات والمخدرات، ذا كابين شيانغ ماي. حقوق الطبع والنشر 2013

## أن تتجنب الحديث عن الإدمان

قد يتضح لك وللجميع من حولك أن أحد المقربين منك يعاني من مشكلة. وربما تساعده على الإنكار الذاتي لإدمانه ، بعدم الحديث عن الوضع بشكل مباشر. قد تعتقد أنه بحاجة إلى مزيد من الوقت للتعامل مع مشكلته بنفسه، أو ربما لا ترغب في أن تتعرض للإحراج أو للمناقشات التي قد تنجم عن الحديث عن هذا الوضع - أما إذا فضلت التزام الصمت حيال هذا الأمر، فإنك بذلك تدفعه إلى مزيد من الإنكار واللجوء إلى الإدمان أكثر وأكثر.

## أن تتراجع عن كلمتك

من المحتمل أن تتعرض علاقتك بمن تحب إلى الإنهيار، وقد لا تدرك كيف أصبح حال ذلك الشخص الذي أحببت. في مثل هذه الأوقات، يكون من السهل استخدام بعض التهديدات الجوفاء. هل حدث أن أخبرت من تحب أن لديه فرصة واحدة للتوقف عن تعاطي هذه المواد وإلا ستضطر لطرده من المنزل، أو هل أخبرته أنك ستترك المنزل إذا حدث ذلك مرة أخرى، ثم لم تنفذ ما قطعته على نفسك، إن كنت فعلت ذلك، فهذا يعني أنك تقول له أنه لا معنى لتهديداتك. لذا بدلاً من اللجوء إلى التهديدات، اتفق مع من تحب على وضع قائمة بالحدود. ناقش معه تلك الحدود ووضح العواقب التي يمكن أن تحدث إذا لم يلتزم بها، ثم التزم أنت بها- مهما كانت الصعوبة التي تواجهها في سبيل اتباعها.



## أن تجرب استخدام المواد معه

عندما يكون من الصعب في بعض الأحيان الوصول إلى من تحب، فقد تظن أن تعاطي هذه المواد معه مرة أو مرتين قد تكون طريقة جيدة لتقوية العلاقة معه وربما تشجعه على أن يتخلى عن تحفظه معك. ليست هذه بالفكرة الجيدة على الإطلاق، مهما كانت طريقة نظرتك إليها- فإنك ببساطة تشجعه على سلوكه.

هناك طرق عدة يمكن أن تساعد من خلالها من تحب، وها هي أكثر هذه الطرق شيوعاً. إذا قمت بأي من التصرفات الواردة أعلاه، تكون بذلك قد ساعدت مدمن. أو بعبارة أخرى - دفعته دفعا إلى الإدمان. ولكن لا تعنف نفسك كثيراً على هذا الأمر- إذ دائماً ما يأتي من يقدم المساعدة من مكان يكتنفه الحب، وهذا الذي تحب محظوظ لأن له شخصاً مثلك. ومع ذلك، وبعد أن تعرفت على تلك التصرفات المساعدة التي يمكن أن تكون لها آثار عكسية، قد تحتاج إلى أن تبذل جهداً واعياً لتغيير طريقة تعاملك مع الوضع. فإذا لم تسمح له أبداً بالشعور بالألم أو عدم الارتياح الذي قد يتسبب فيه الإدمان، سواء كان في صورة خسارة العلاقات أو المأوى، أو من خلال جامعي الديون الذين يتصلون يومياً للمطالبة بالفواتير الماضية المستحقة- فلن يكون لديه سبب للتوقف عن التعاطي. قدم له الدعم العاطفي ، والمساعدة المهنية، والأهم من ذلك كله- تحدث معه عن الوضع بصراحة وحرية. توقف عن مساعدة من تحب، ولكن ساعده على وضعه على الطريق الصحيح للتعافي.



THE CABIN  
Chiang Mai

إنتاج ونشر مركز إعادة التأهيل من تعاطي الكحوليات والمخدرات، ذا كابين شيانغ ماي. حقوق الطبع والنشر 2013