

# به بهبود خود کمک کنید، شما ارزشش را دارید



حقیقی - ترجمه: گ

راهنمای زنان در حال ترک مواد مخدر برای مواجهه با مشکلات ناشی از خشونت که در دوران کودکی دیده اند.

، اداره SAMHSA ، اداره خدمات سلامت روان و سوء مصرف مواد CSAT گزارش زیر در مرکز درمان سوء مصرف مواد مخدر و الکل تهیه شده است. HHS سلامت و خدمات انسانی ایالات متحده

## مقدمه:

احساسات و علائم مختلفی را تجربه خواهید کرد. این احساسات "اکنون که شما تحت درمان سوء مصرف مواد مخدر هستید، احتمالاً ممکن است برای شما دردناک بوده و یا دست و پنجه نرم کردن با آنها دشوار باشد. شما ممکن است دارای چنین احساساتی باشید:

- ترس و وحشت
- درماندگی
- احساس گناه
- خجالت
- اضطراب
- افسردگی
- عصبانیت
- انزجار از خود
- مشکل برقراری ارتباط با خانواده یا دوستان
- دیوانگی و احساس بی قراری
- کمرختی یا بی احساسی
- تمایل به مرگ

برخی از این احساسات در میان زنانی که شروع به ترک اعتیاد می کنند رایج هستند، اما همین عواطف می توانند برای بسیاری از زنانی که قربانی کودک آزاری بوده اند قوی تر باشند. این درد می تواند آن قدر زیاد باشد که فرد دست به هر کاری بزند تا از پس احساساتش بر آید، مانند استفاده مجدد از مواد مخدر یا الکل.

بعضی از زنان تحت درمان به روشنی به یاد نمی آورند که برای اولین بار چگونه مورد سوء استفاده قرار گرفته اند، اما دارای برخی از احساساتی که در این جا ذکر شد هستند. تعدادی از آنان ممکن است خاطرات سوء استفاده در کودکی را آن قدر سرکوب کرده باشند، که حتی نتوانند دلیل خشم شدید خود را توضیح دهند. اینکه چرا از شخص خاصی می ترسند، کابوس می بینند یا همیشه فکر می کنند قرار است اتفاق بدی بیفتد. گاهی آنها پس از ترک اعتیاد و در دورانی که تحت درمان هستند، اتفاقاتی را به یاد می آورند که یادآوری آن خاطرات برایشان بسیار دردناک بوده به طوری که سعی کرده اند به وسیله مصرف مواد مخدر یا الکل، از به یاد آوردنشان جلوگیری کنند.

به هر حال ممکن است کار کردن روی خاطرات دوران کودکی یا لغزش های حافظه در دوران ترک مواد مخدر برای مواجه شدن با

دردهای گذشته و تمرکز روی زندگی کنونی شما مفید باشد.

## کودک آزاری (یا سوء استفاده از کودک) چیست؟

سوء استفاده از کودک معانی متعددی دارد و گاهی سخت می شود فهمید آنچه که در کودکی تجربه کرده اید سوء استفاده بوده است یا خیر. شاید در آن زمان نوع تنبیه و یا رفتارخسونت آمیزی که با شما صورت گرفته عادی به نظر می رسیده است. به همین دلیل بهتر است روی سوالات مطرح شده زیر فکر کنید. سوالاتی که موارد کودک آزاری را در بر می گیرند.

آیا به یاد می آورید فردی در زمان کودکی اعمال زیر را نسبت به شما انجام داده باشد؟

- شما را تنبیه یا تأدیب شدید کرده باشد؟
- که کیبودی، بریدگی یا شکستگی استخوان به جا گذاشته است؟ شما را آن قدر محکم کتک زده
- شما را کتک یا مشت زده باشد ولو آثاری به جا نمانده باشد؟
- ناتوانی و درماندگی کرده باشید؟ طوری با شما رفتار کرده که احساس
- به شما فحاشی کرده یا آزار کلامی داده است؟
- در میان افراد خانواده و افراد نزدیک، کسی ظاهر فیزیکی شما مانند: رنگ مو، پوست، شکل بدن یا ناتوانی احتمالی شما را مورد انتقاد قرار داده یا مسخره کرده باشد.
- با شما صحبت جنسی کرده، لباس در آوردن یا حمام کردن تان را تماشا کرده، عکس ها یا فیلم های پورنوگرافیک به شما نشان داده یا از شما به شکل نامناسبی عکس گرفته باشد؟
- اعضای جنسی شما را لمس، یا مجبورتان کرده باشد که اعضای جنسی خود یا شخص دیگری را لمس کنید؟
- شما را مجبور کرده دیگران را در حین اعمال جنسی نگاه کنید؟
- شما را مجبور به مراقبت جنسی کرده باشد؟

## پیامدها یا عوارض کودک آزاری

تأثیرات کودک آزاری می تواند تا زمان بزرگسالی با شما بماند. علاوه بر احساس عصبانیت، دلواپس، شرمندگی یا افسردگی ممکن است:

- خاطرات تصویری از آزارهای گذشته را به یاد آورید
- کابوس های مکرر داشته باشید
- نسبت به صداها یا بلند یا لمس شدن خیلی حساس باشید
- همیشه منتظر اتفاق بدی باشید
- اجازه بدهید دیگران از شما استفاده یا سوء استفاده کنند
- دوران هایی از زندگی تان را به یاد نیاورید
- احساس کرختی کنید

این احساسات می توانند هنگام اضطراب یا موقعیت هایی که خاطرات سوء استفاده شدن را به یادتان می آورد، مثل زمانی که با آشنای نزدیکی دعوا می کنید، بدتر یا شدیدتر شوند.

هر زمان احساس کردید می خواهید خودتان را آزار بدهید یا به خودکشی فکر می کردید، بلافاصله به مشاورتان تماس بگیرید.

## چگونه می توان مادامی که تحت درمان هستید به مسائل کودک آزاری پرداخت؟

شاید بهتر باشد صحبت کردن درباره سوء استفاده دردناک گذشته را به زمانی که مصرف الکل را ترک کرده اید موکول کنید و درپروسه درمان بر باز شدن ذهن و الگوهای سالم رفتاری تمرکز کنید. در این مدت رابطه مستحکمی با مشاورتان برقرار کرده، دوست های جدید پیدا، و با افرادی که از مواد یا الکل سوء استفاده نمی کنند روابط جدیدی برقرار کنید. در آن زمان شاید کم کم احساس امنیت کافی برای فکر کردن به این موضوع رابه دست آورید.

هر با این حال اگر احساس می کنید این علائم بیش از حد شدید یا دردناک هستند باید بلافاصله به آن ها پردازید، بدانید که می توانید که می خواهید یا نیاز دارید این موضوع را پیش بکشید. در هر مرحله ای از بهبود که باشید کمک در اختیارتان است. یادتان باشد زمانی زن های بسیاری روی مشکلشان کار کرده اند و امروز، زندگی شاد، سعادت مند و عاری از مواد مخدر دارند.

این به خود شما بستگی دارد که تصمیم بگیرید چه زمانی درباره تجربه سوء استفاده ای که در بچگی از شما شده با مشاورتان صحبت مطرح کنید. شاید اولین باری باشد که درباره آنچه در کودکی بر شما هر زمان که آمادگی اش دارید کنید، اما مهم است که این موضوع

گذشته با کسی صحبت می کنید. شاید از صحبت کردن درباره افراد خانواده یا فردی نزدیک به شما احساس گناه یا ناسپاسی به شما دست دهد. شاید نگران واکنش خانواده تان باشید. همه این احساسات و ترس ها بسیار طبیعی هستند؛ آن ها را با مشاورتان در میان بگذارید.

**در آن زمان نمی توانستید از خودتان گاهی به یاد آوردن تفاوت میان احساس قربانی بودن در بچگی و بزرگسالی دشوار است. می توانید امروز توانایی دارید به عنوان یک فرد بالغ درباره آنچه بر شما گذشته صحبت کنید و محافظت کنید اما الان می توانید. روز به روز بهتر شوید.**

### **مشاورتان چگونه می تواند به شما کمک کند؟**

مادامی که درباره تجربه هایتان با مشاور یا درمانگر صحبت می کنید، این گفتگو ممکن است به ویژه در زمانی که خاطرات دردناک گذشته و احساساتتان اوج می گیرند و با نگاه دقیق تری به گذشته می نگرید دشوارتر شود. گاهی اوقات این احساسات شدید موجب بازگشت به مواد مخدر یا الکل می شوند. یک مشاور یا درمانگر می تواند به شما کمک کند ارتباط بین سوء استفاده شدن در گذشته و سوء مصرف مواد مخدر را در حال حاضر درک کنید. او می تواند به شما کمک کند با احساساتتان بهتر کنار بیایید تا کمتر آسیب ببینید.

برای ترک مواد، مشاور یا درمانگری پیدا کنید که تخصصش در کار کردن با افرادی است که قربانی کودک همچنین مشاور می تواند آزاری بوده اند. پرداختن به مسائل سوء استفاده در کودکی زمان زیادی می برد؛ باید با

روانشناسی تماس بگیرید که هم می تواند در حال حاضر وهم پس از تمام درمان سوء مصرف موادتان به شما کمک کند.

### **نکته آخر**

هستید، با چالش های مختلفی رو به رو شده اید و دوام آورده اید. تصمیم به عنوان زنی که در حال بهبود از سوء مصرف مواد مخدر شجاعانه شما برای درمان سوء مصرف مواد مخدر حرکتی برای به قوی تر شدن خودتان است. شما لیاقت این فرصت را دارید که بهتر شوید و یک زندگی شاد و سالم را پیش بگیرید.

شما در آینده با مشکلاتی رو به رو می شوید اما این توانایی را خواهید داشت که اوضاع را بهتر کنید. شما می توانید این کار را کنید، از منابع متعدد و شبکه های حمایتی که شما تنها نیستید همان طوری که بسیاری پیش از شما آن را انجام داده اند. یادتان باشد: دراختیارتان است استفاده کنید تا به شما احساس امنیت بدهند و به سوی اهدافتان پیش روید. تا زمانی که هوشیار هستید، گزینه هایتان با مشاور یا درمانگر برقرار می کنید، بهتر می شوید. بیشتر می شود. مادامی که رابطه ای بر پایه اعتماد

شجاعتی که در کمک کردن به بهبود خودتان پیدا می کنید، می تواند روزی به فرد دیگری که در اعتیاد و درد از دست رفته است کمک کند.

با خودتان صبور باشید. بهتر شدن زمان می برد اما ارزشش را دارد چون شما ارزشش را دارید.

[لینک منبع](#)