

# راهنمای مردان در حال ترک اعتیاد برای رویارویی با مشکلات ناشی از کودک آزاری



## **Emiliano عکس:**

### **حقیقی - ترجمه: گ**

( ، اداره سلامت و SAMHSA )، اداره خدمات سلامت روان و سوء مصرف مواد (CSAT) مرکز درمان سوء مصرف مواد مخدر و الکل ( HHS خدمات انسانی ایالات متحده ) .

#### **مقدمه**

مردانی که تحت درمان سوء مصرف مواد هستند احساسات مختلفی را تجربه می کنند. اغلب مردان به خاطر روشی که تربیت می شوند شاید برایشان سخت باشد احساسات خود را بفهمند و یا آنها را ابراز کنند. حالا که شما تحت درمان هستید ممکن است احساس رهایی و مثبت اندیشی کنید یا به خودتان افتخار کنید که قدم های اولیه را برای بهبود برداشته اید. با این وجود گاهی ممکن است این احساسات و علائم را هم داشته باشید:

- شرمندگی
- اضطراب
- خجالت زده
- افسردگی
- عصبانیت
- احساس گناه
- نفرت از خود
- مشکل در برقرار کردن ارتباط با خانواده یا دوستان
- احساس دیوانگی
- احساس کرختی یا این که هیچ حسی ندارید
- ترس
- درماندگی

شاید باور آن برایتان سخت باشد، اما بعضی از این احساسات در میان همه مردانی که درمان سوء مصرف مواد مخدر را آغاز می کنند رایج است. اما برای مردی که در بچگی مورد کودک آزاری قرار گرفته این احساسات می توانند شدیدتر بروز کنند. این عواطف می توانند آن قدر دردناک یا شدید باشند که فرد به هر دری بزند تا از آنها دوری کند، از جمله مصرف مواد مخدر یا الکل یا هر دو را از سر گیرد.

برخی از مردان تحت درمان سوء مصرف مواد، به روشنی به خاطر نمی آورند از چه زمانی برای اولین بار مورد سوء استفاده قرار گرفتند، اما تعدادی از احساسات و علائمی که در فوق ذکر شد را دارند. بعضی از مردان ممکن است خاطرات سوء استفاده در کودکی را آن قدر به عقب پس زده باشند که نتوانند توضیح دهند چرا احساس خشم شدید می کنند، از شخص خاصی وحشت دارند، کابوس می بینند یا همیشه فکر می کنند قرار است اتفاق بدی بیافتد. گاهی پس از این که افراد از مصرف الکل یا مواد دست می کشند و تحت درمان بیش از حد دردناک بوده یا کار کردن روی خاطرات کودکی یا "هستند، خاطراتی برای آنها تداعی می شود، که به یاد آوردنشان قبلا

کمک کند، چون با مواجهه با دردهای گذشته می لغزش های حافظه می تواند، در زمانی که تحت درمان سوء مصرف مواد مخدر هستید  
توانید بهتر بر زندگی کنونی خود تمرکز کنید.

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

سوء استفاده معانی متعددی دارد و گاهی دشوار است فهمید آنچه که در بچگی تجربه کرده اید سوء استفاده محسوب می شده یا نه؟ زیرا در آن زمان شکلی که تنبیه شدید یا با شما رفتار شده به نظر عادی می آمده است. در این جا یک سری سوالات وجود دارند که بهتر است کودک آزاری به شمار می آیند. شما شاید تجربه های دیگری "درباره چند تجربه ای هستند که عموماً درباره شان فکر کنید. این سوالات هم داشته باشید که در این فهرست نباشند.

آیا به یاد می آورید در زمان کودکی شما فردی:

- شما را تنبیه یا تأدیب شدید کرده باشند؟
- شما را آن قدر محکم کتک زده، که کبودی، بریدگی یا شکستگی استخوان بر جای گذاشته باشد؟
- شما را کتک یا مشت زده باشد؟
- با شما طوری رفتار کرده که احساس درماندگی و ناتوانی کرده باشید؟
- به شما فحاشی کرده یا آزار کلامی داده باشد؟
- مو، رنگ پوست، شکل بدن یا ناتوانی شما را مورد انتقاد قرار داده "در میان افراد خانواده و افراد نزدیک، کسی ظاهر فیزیکی شما مثلاً 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 به شکل نامناسبی عکس گرفته باشد؟
- اعضای جنسی شما را لمس کرده و یا مجبورتان کرده باشد اعضای جنسی فرد دیگری را لمس کنید؟
- شما را مجبور کرده دیگران را در حین اعمال جنسی نگاه کنید؟

## فردی که در کودکی مورد آزار قرار گرفته چه نشانه هایی دارد؟

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

- خاطرات تصویری از آزارهای گذشته را به خاطر آورید
- کابوس های مکرر داشته باشید
- نسبت به صدای بلند، لمس شدن یا نزدیک بودن به دیگران حساس باشید
- دائم منتظر یک اتفاق بد باشید
- زود از کوره در بروید
- دوران هایی از زندگی تان را به یاد نیاورید
- از دیگران سوء استفاده کنید
- احساس کرختی کنید
- احساس افسردگی کرده یا به خودکشی فکر کنید
- بگذارید دیگران از شما استفاده یا سوء استفاده کنند

این احساسات می توانند 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 کنید، بلافاصله با مشاورتان تماس بگیرید.

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

در یک ماه اول درمان سوء مصرف مواد مخدر و الکل، وقت شما صرف خارج کردن آن مواد از بدن، باز کردن ذهن و یادگیری "تقریباً الگوهای سالم فکری یا رفتاری می شود. شاید بهتر باشد حرف زدن در مورد سوء استفاده دردناک گذشته را برای بعد از زمانی که دیگر مواد یا الکل مصرف نمی کنید نگه دارید و رابطه مستحکمی با مشاورتان برقرار کرده، دوست های جدید پیدا، و با افرادی که از مواد یا الکل استفاده نمی کنند روابط تازه ای برقرار کنید. آن موقع شاید کم کم احساس امنیت کافی برای فکر کردن به این موضوع را بیابید.

با این حال اگر این احساسات بیش از حد شدید یا دردناک شده اند و یا احساس می کنید باید بلافاصله به آن ها بپردازید، بدانید که می توانید یا خواهید نیاز دارید این موضوع را پیش بکشید. در هر مرحله ای از بهبود که باشید کمک در اختیارتان هست. هر زمانی

یادتان باشد: مردان بسیاری روی دردشان کار کرده اند و امروز، زندگی شاد، سعادت مند و عاری از مواد مخدر دارند.

به خود شما بستگی دارد که تصمیم بگیرید چه زمانی درباره تجربه سوء استفاده با مشاورتان صحبت کنید، اما مهم است که این موضوع را مطرح کنید. شاید اولین باری باشد که درباره آنچه در کودکی بر شما گذشته با کسی صحبت می‌کنید. شاید نگران واکنش خانواده تان کنید. شاید از صحبت کردن درباره افراد خانواده یا فردی نزدیک به شما احساس گناه یا ناسپاسی کنید. شاید نگران واکنش خانواده تان پس از شنیدن خاطرات گذشته خود باشید. همه این احساسات و ترس‌ها بسیار طبیعی هستند؛ آن‌ها را با مشاورتان در میان بگذارید.

گاهی به یاد آوردن تفاوت میان آنچه که در بچگی احساس قربانی بودنش را کرده اید و گزینه‌هایی که به عنوان یک فرد بالغ در طی به عنوان یک فرد بالغ در آن زمان نمی‌توانستید از خودتان محافظت کنید اما الان می‌توانید مشاوره در اختیار دارید دشوار باشد. شروع به خوب شدن کنید. می‌توانید قادر هستید درباره آنچه بر شما گذشته صحبت کنید و

### مشاورتان چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟

مادامی که شما با مشاور یا درمانگرتان درباره تجربه هایتان صحبت می‌کنید، این گفتگو ممکن است زمانی که خاطرات دردناک گذشته و احساساتتان اوج می‌گیرند و دقیق‌تری به گذشته نگاه می‌کنید دشوارتر شود. گاهی اوقات این احساسات شدید سبب بازگشت به مواد یا الکل می‌شوند. یک مشاور یا درمانگر می‌تواند به شما کمک کند ارتباط بین سوء استفاده شدن در گذشته تان و سوء مصرف موادتان را در حال حاضر درک کنید. او می‌تواند به شما کمک کند با احساساتتان بهتر کنار بیایید تا کم‌تر آسیب ببینید.

مشاور همچنین می‌تواند کمک کند مشاور یا درمانگر دیگری پیدا کنید که تخصصش در کار کردن با افرادی است که قربانی کودک آزاری بوده‌اند. پرداختن به مسائل سوء استفاده در کودکی زمان زیادی می‌برد؛ باید با روانشناسی تماس بگیرید که هم می‌تواند در حال حاضر با شما کار کند و هم بعد از این که درمان سوء مصرف موادتان تمام شد.

### یک نکته آخر

به عنوان مردی که در حال بهبود است شما با چالش‌های مختلفی رو به رو شده اید و مقاومت کرده‌اید. این که این تصمیم شجاعانه را گرفته‌اید و وارد یک برنامه درمان سوء مصرف مواد مخدر شده‌اید خدمتی به قوی‌تر شدن خودتان است. شما لیاقت این فرصت را دارید که بهتر بشوید و یک زندگی شاد و سالم را پیش بگیرید.

شما در آینده با مشکلاتی رو به رو می‌شوید اما این توانایی را دارید که اوضاع را بهتر کنید. شما می‌توانید این کار را بکنید، همان طوری که از منابع متعدد و شبکه‌های حمایتی که در اختیارتان هست استفاده **شما تنها نیستید** که بسیاری پیش از شما انجام داده‌اند. یادتان باشد: کنید تا به شما کمک کنند احساس امنیت کنید و به سوی اهدافتان گام بردارید. مادامی که حواستان را متمرکز می‌کنید، گزینه‌ها برای انتخاب بیشتر می‌شوند. مادامی که رابطه بر پایه اعتمادی با مشاور یا درمانگر برقرار می‌کنید، شروع به بهتر شدن می‌کنید. شجاعتی که در کمک کردن به بهبود خودتان پیدا می‌کنید، می‌تواند روزی به فرد دیگری که در اعتیاد و درد از دست رفته است کمک کند.

با خودتان صبور باشید. بهبودی زمان می‌برد اما ارزشش را دارد؛ چون شما ارزشش را دارید.

### [لینک منبع](#)