

دليل توعوي — إرشاد الأسرة

إزاي تقنع شخص مدمن يقبل العلاج؟

دليل عملي للأسرة يشرح إزاي تبدأ الحوار الصعب، وإزاي تتعامل مع الرفض، من غير ما تخسر الشخص اللي بتحاول تساعد.



المعضلة اللي بتواجه كل أسرة

عارفين إنه محتاج علاج، ومش عارفين إزاي تقولوله

غالباً الأسرة بتوصل لمرحلة تكون فيها متأكدة تماماً إن أحد أفرادها محتاج علاج متخصص للإدمان، لكنها بتقف عاجزة قدام سؤال واحد: إزاي نقوله كده من غير ما يزعل، يهرب، أو ينكر الموضوع بالكامل؟ كل محاولة سابقة كانت بتنتهي بشجار، أو وعود مؤقتة سرعان ما بتتنسى، أو صمت بيخلي الوضع أسوأ.

هذا الدليل مش وصفة سحرية هتخلي الشخص يوافق من أول مرة، ومفيش حد يقدر يضمنلك ده. لكنه محاولة جادة نشارك فيها ما تعلمه المتخصصون من سنوات التعامل مع هذه المواقف: إزاي تفتح الحوار بطريقة صح، إيه اللي يزود المقاومة وإيه اللي يقللها، وإزاي تتصرف لو الرفض استمر.

الهدف مش إنك تكسب الجدل، الهدف إنك تفتح باب يقدر هو يمشي منه لما يكون جاهز.

فهم المقاومة

ليه بيرفض العلاج رغم وضوح المشكلة؟

1 الإنكار جزء من المرض نفسه

كثير من المدمنين فعلاً مش شايفين حجم المشكلة، أو مقتنعين إنهم قادرين يتوقفوا في أي وقت يحبوا. هذا مش عناد متعمّد دائماً، وإنما آلية دفاع نفسية بتقلل الشعور بالذنب والخوف.

2 الخوف من وصمة العار

كثير من الناس بيربطوا دخول مصحة بالفضيحة الاجتماعية، وبخافوا من نظرة الأهل والأصدقاء أكثر مما يخافوا من الإدمان نفسه.

3 تجربة سابقة سيئة أو فاشلة

لو حاول العلاج قبل كده وفشل، أو حصل معاه تعامل قاسي في مكان علاجي سابق، هيكون عنده مقاومة أقوى للمحاولة تاني.

4 الخوف من فقدان السيطرة

دخول برنامج علاجي بيعني تسليم جزء كبير من السيطرة على الحياة اليومية لفريق طبي، وهذا مخيف لأي شخص، خصوصاً لو كان يشعر أصلاً إنه فاقد السيطرة على حياته.

قبل ما تبدأ الحوار

إيه اللي يزود المقاومة، وإيه اللي يقللها؟

تجنّب

- المواجهة أمام أفراد الأسرة أو الأصدقاء
- استخدام الإهانة أو الألقاب المهينة
- التهديد بترك المنزل من غير خطة حقيقية
- فتح الموضوع وقت الغضب أو بعد شجار
- تكرار نفس الأسلوب رغم فشله المتكرر

افعل

- اختيار وقت هادئ يكون فيه الطرفان متزيّنين
- التحدث بصيغة المشاعر لا الاتهام (أنا قلقان، مش إنت غلطان)
- الاستماع الفعلي قبل محاولة الإقناع
- تحضير معلومات واضحة عن خيارات العلاج المتاحة
- إشراك شخص يثق فيه المريض إن أمكن ذلك

الفكرة الأساسية إن أي أسلوب فيه إذلال أو مواجهة علنية بيخلي الطرف الثاني يدافع عن نفسه بدل ما يسمعك، حتى لو كان كل كلامك صحيح مية بالمية.

كلمات لها تأثير

بدل ما تقول، جرّب قول

تجنّب

جرّب بدلها

"إنت هتخرب حياتك وحياتنا معاك"

"أنا قلقان عليك جداً، وحابب أساعدك لو سمحتلي"

"لازم توقف دلوقتي وخلاص"

"شايف إن الموضوع بقى أكبر مننا، ومحتاجين مساعدة متخصصة"

"إنت مش قادر تتوقف لوحك"

"التوقف صعب لوحك، وده طبيعي، وفيه ناس مدربة تقدر تساعدك"

"كل مرة بتوعد وبترجع تاني"

"أنا حاسس إن كل واحد فينا محتاج مساعدة، مش بس إنت"

الفرق مش في المعنى بس، الفرق في إن الصيغة الأولى بتخلي الطرف الثاني في موقف دفاع، والصيغة الثانية بتفتح مساحة للحوار من غير ما يحس إنه متهم.

خطوة بخطوة

كيف تحضر لهذا الحوار؟

١ اختيار التوقيت الصح

وقت يكون فيه هادي ومش تحت تأثير أي مادة، وبعيد عن أي موقف متوتر حصل حديثاً.

٢ حضر نفسك قبل ما تتكلم

افهم إنك مش هتقدر تسيطر على رد فعله، وحدد مسبقاً حدودك الخاصة قبل الدخول في الحوار.

٣ ابدأ بالاستماع لا بالنصيحة

اسأله إزاي هو شايف الموضوع، قبل ما تفرض عليه وجهة نظرك.

٤ اطرح المساعدة لا الأوامر

قدّم خيارات ملموسة (زي جهة استشارية أو مصحة معينة) بدل جمل عامة زي لازم تتغير.

٥ اقبل إن الرفض ممكن يحصل من أول مرة

مفيش أسرة نجحت من أول محاولة غالباً، والرفض الأول مش نهاية الطريق.

لو الحوار الأول ما نجحش

إمتى تفكر في تدخل أسري منظم؟

لو تكررت محاولات الحوار الفردي من غير نتيجة، بعض الأسر بتلجأ لما يسمى "التدخل الأسري المنظم" (Intervention)، وهو لقاء منظم بمساعدة مختص، يجتمع فيه أفراد الأسرة المقربون مع الشخص في جلسة واحدة، كل واحد بيعبر بهدوء عن قلقه، من غير لوم، ويُطرح عليه خيار علاجي واضح وجاهز فوراً.

- يُدار بمساعدة مستشار متخصص، وليس بشكل عفوي أو غاضب
- يشارك فيه فقط أشخاص مقربون وموثوقون، لا الجميع
- يُطرح فيه خيار علاجي جاهز وملموس، لا مجرد نصيحة عامة
- يُحضّر له مسبقاً بعناية، وتُحدّد فيه حدود واضحة لكل طرف

هذا الأسلوب لا يناسب كل الحالات، ويُفضّل استشارة جهة متخصصة قبل تنظيمة، لأن تنفيذه بشكل غير مدروس قد يزيد الأمور تعقيداً بدل حلها.

التوازن الصعب

وضع حدود لا يعني التخلي

من أصعب اللحظات على أي أسرة هي إدراك إن المساعدة الحقيقية أحياناً بتعني رفض تغطية نتائج تصرفات المدمن، مثل دفع ديونه أو تبرير غيابه عن العمل أو التستر عليه أمام الآخرين. هذا مش قسوة، هذا جزء من مساعدته يواجه نتائج قراراته بدل ما يستمر في نفس الدائرة.

- وضح الحدود بصيغة واضحة وهادئة، لا كتهديد وقت الغضب
- التزم بما تقوله فعلياً، فالتهديد من غير تنفيذ يفقد قيمته
- افصل بين رفض السلوك ورفض الشخص نفسه
- اطلب دعماً نفسياً لنفسك أثناء هذه المرحلة، فهي مرهقة عاطفياً

الحب الحقيقي أحياناً معناه إنك تسيب الشخص يشوف نتيجة اختياره، مش إنك تحميه منها للأبد.

لا تنس نفسك

رعاية نفسك أثناء هذه الرحلة

محاولة إقناع شخص تحبه بقبول العلاج، خصوصاً مع تكرار الرفض، تجربة مرهقة نفسياً وعاطفياً. كثير من أفراد الأسر يهملون احتياجاتهم النفسية بالكامل وهم منشغلون بمساعدة المريض، وهذا على المدى الطويل يضعف قدرتهم على الاستمرار في تقديم الدعم بشكل صحي.

- اطلب دعماً من أشخاص آخرين في الأسرة أو الأصدقاء المقربين، لا تحمّل نفسك العبء وحدك
- فكّر في استشارة نفسية أو الانضمام لمجموعة دعم لأسر المدمنين
- اسمح لنفسك بمشاعر الإحباط أو الغضب من دون شعور بالذنب حيالها
- تذكّر إن مسؤوليتك تقديم الدعم، لا ضمان النتيجة

مش لازم تعمل ده لوحدة

كيف تساعدك تعافيك في هذه المرحلة؟

تعافيك خدمة إرشادية مجانية وسرية، دورها إنها تكون سند للأسرة قبل، أثناء، وبعد قرار العلاج.

استشارة أولية سرية ومجانية

نساعدك تفهم موقفك بالضبط، وناقش معاك أفضل طريقة تبدأ بيها الحوار مع حالتك تحديداً.

اختيار المصحة المناسبة

لو وافق على العلاج، نرشح مصحات مرخصة تناسب حالته، بناءً على نوع الإدمان والإمكانيات المتاحة.

دعم مستمر للأسرة

نفضل معاك على تواصل حتى بعد بدء العلاج، لمساعدتك تتعامل مع كل مرحلة من رحلة التعافي.

تعافيك

تعافيك خدمة إرشادية مجانية تساعد الأسر في مصر على فهم طبيعة الإدمان والاضطرابات النفسية المرتبطة به، واختيار المصحة المرخصة الأنسب لحالتهم، بسرية تامة ومن دون أي التزام.

[LinkedIn](#)

support@t3afiq.com

01503676236

t3afiq.com