

دليل توعوي — إرشاد الأسرة

دليل الانتكاسة إزاي تتصرف الأسرة لو حصلت؟

دليل عملي يشرح كيف تتصرف الأسرة في الساعات الأولى بعد اكتشاف الانتكاسة، من غير ذعر أو لوم يهدم ما تحقق من تقدّم.



أول ما تكتشف الأسرة الانتكاسة

اللحظة اللي كل أسرة بتخاف منها

بعد أسابيع أو شهور من العلاج والالتزام، تكتشف الأسرة إن الشخص عاد للتعاطي. هذه اللحظة من أصعب اللحظات على أي أسرة، وردة الفعل الأولى غالباً بتكون خليط من الصدمة والغضب والخوف والشعور بالفشل، وأحياناً سؤال مؤلم: "احنا عملنا حاجة غلط؟"

هذا الدليل موجود عشان يساعد الأسرة تتصرف في هذه اللحظة بطريقة تحمي المريض وتحميهم هم كمان، بدل ردود الفعل اللي بتزيد الأمور تعقيداً. الانتكاسة، رغم إيلاها، ليست نهاية الطريق، وطريقة تعامل الأسرة معها بتأثر بشكل كبير على قدرة المريض إنه يرجع للمسار الصح بسرعة.

الانتكاسة اختبار لصلابة خطة التعافي، مش حكم نهائي على فشلها.

تحقق من السلامة أولاً

هل الموقف يستدعي تدخلاً طبياً عاجلاً؟

قبل أي خطوة ثانية، لازم تتأكد الأسيرة إن الشخص في أمان جسدي. الجرعة بعد فترة انقطاع تحمل خطورة أعلى من المعتاد، لأن تحمّل الجسم للمادة يكون قد انخفض، وهذا يزيد خطر الجرعة الزائدة.

اتصل بالإسعاف فوراً لو لاحظت أي من العلامات التالية

- فقدان الوعي أو صعوبة شديدة في الاستيقاظ
 - تنفس بطيء جداً أو غير منتظم أو توقف مؤقت للتنفس
 - زرقة في الشفاه أو الأظافر
 - تشنجات أو نوبات لا يستطيع السيطرة عليها
 - ارتباك شديد أو كلام غير مفهوم مصحوب بصعوبة في الحركة
- في حالة الشك، اتصل بالإسعاف على الفور، فالتصرف السريع في هذه اللحظات قد ينقذ حياة.

أول ٢٤ ساعة

إليه اللي تعمله، وإيه اللي تتجنبه فوراً؟

تجنب

- الصراخ أو المواجهة الغاضبة فور الاكتشاف
- تذكيره بكل التضحيات اللي اتعملت من أجله
- قطع كل تواصل معه بشكل مفاجئ ومن غير خطة
- إخفاء الموضوع أو التستر عليه بالكامل أمام الفريق العلاجي
- معاملته وكأن كل التقدم السابق كان وهماً

افعل

- التأكد أولاً من سلامته الجسدية
- التحدث بهدوء نسبي قدر الإمكان، ولو بعد قليل من الهدوء الداخلي
- التواصل فوراً مع المعالج أو الجهة المشرفة على علاجه
- التعامل مع الموقف كخطوة تراجع مؤقتة، لا كنهاية كل شيء
- تذكير نفسك إن ردة فعلك الآن تؤثر في قراره القادم

ردة فعل الأسرة في أول ساعات بعد الاكتشاف لها تأثير كبير على استعداد المريض إنه يطلب المساعدة فوراً، أو إنه يختبئ بالخجل ويبتعد أكثر.

كلمات لها تأثير

بدل ما تقول، جرّب بدلك

تجنّب

جرّب بدلك

"قلتلك مش هتقدر، دايماً بترجع لنفس الغلطة"

"حصل اللي حصل، دلوقتي إحنا محتاجين نفهم الخطوة الجاية"

"إحنا ضيّعنا وقت وفلوس على الفاضي"

"الوقت والجهد اللي اتبذل ما ضاعش، وده جزء من رحلة أطول"

"مش هصدقك تاني في أي حاجة"

"عايزين نفهم مع بعض إيه اللي حصل عشان نتصرف صح"

"خلاص، إنت مسؤول عن نفسك من دلوقتي"

"إحنا لسه معاك، بس محتاجين نتحرك بسرعة النهاردة"

في هذه اللحظة تحديداً، المريض غالباً غارق في شعور بالخزي والذنب أصلاً. أي كلام يزيد هذا الشعور قد يدفعه بعيداً عن طلب المساعدة، بدل ما يقربه منها.

خطوة بخطوة

ماذا تفعل في أول ٤٨ ساعة؟

١ تأكد من السلامة الجسدية

قبل أي شيء، تأكد إن الشخص في أمان، ولا توجد علامات تستدعي تدخلاً طبياً طارئاً.

٢ تواصل مع الفريق العلاجي فوراً

المعالج أو المصحة التي كان يتابع معاهم أفضل جهة تقدر تنصحك بالخطوة التالية المناسبة لحالته تحديداً.

٣ افهم حجم الانتكاسة

هل كانت مرة واحدة (Slip) ولا عودة مستمرة للتعاطي؟ هذا يحدد شكل التدخل المطلوب.

٤ أعد تقييم خطة العلاج معاً

الانتكاسة أحياناً بتكشف نقطة ضعف في خطة العلاج، زي عدم علاج اضطراب نفسي مصاحب، أو محفزات لم تُعالج بعد.

٥ تجنب اتخاذ قرارات كبرى فوراً

قرارات زي قطع العلاقة نهائياً أفضل تُأجل لحد ما الأمور تهدأ ويتضح الموقف بصورة أوضح.

فهم حجم الموقف

زلّة واحدة، أم عودة كاملة للتعاطي؟

من المفيد للأسرة إنها تفرّق بين نوعين مختلفين من التراجع، لأن كل نوع يحتاج استجابة مختلفة قليلاً.

عودة كاملة للتعاطي

نمط تعاظٍ مستمر يمتد لأيام أو أسابيع
إخفاء متعمّد، وإنكار عند المواجهة
غالباً تحتاج العودة لمرحلة علاجية أكثر كثافة

زلّة واحدة (Slip)

تعاظٍ لمرة واحدة أو مرتين، يعقبه شعور فوري
بالندم
الشخص يبادر عادة بإخبار المعالج أو الأسرة
بنفسه
غالباً يمكن التعامل معها بتعديل بسيط في
خطة العلاج الحالية

في الحالتين، التواصل مع جهة متخصصة هو الخطوة الأولى الصحيحة لتحديد الاستجابة المناسبة، ولا يجب على الأسرة محاولة تقييم الموقف أو التعامل معه بمفردها بالكامل.

احذر هذه الدوامات

تصرفات تزيد الموقف سوءاً من غير قصد

بدافع الحب والقلق، أحياناً بتقع الأسرة في أنماط تصرف بتطوّل أزمة الانتكاسة بدل ما تساعد في حلها.

- **التستر الكامل:** إخفاء الانتكاسة عن الفريق العلاجي يمنعهم من تعديل الخطة بالشكل الصحيح
- **التبرير المفرط:** اختلاق أعذار للمريض أمام العمل أو المحيط يمنعه من مواجهة نتائج قراره
- **الدخول في دوامة اللوم الذاتي:** تحميل نفسك المسؤولية الكاملة عن انتكاسته ليس عدلاً ولا مفيداً
- **المراقبة الصارمة المستمرة:** التجسس المستمر يخلق جو من عدم الثقة يضر بالعلاقة العلاجية

مساعدة حقيقية تعني الوقوف بجانبه في مواجهة المشكلة، لا حمايته منها أو تولّي مسؤوليتها بالكامل.

الخطوة التالية

كيف تساعدون بعضكم على العودة للمسار؟

- حدّدوا معاً موعداً عاجلاً مع المعالج أو المصحّة لمراجعة الخطة العلاجية
 - ناقشوا بصراحة، من غير لوم، إيه المحفزات اللي أدت للانتكاسة
 - راجعوا خطة الوقاية من الانتكاسة السابقة، وحدّدوا أين كانت نقطة الضعف فيها
 - ضعوا خطوات عملية جديدة يمكن الرجوع إليها لو تكرر الموقف مستقبلاً
 - احتفلوا بأي التزام جديد، مهما بدا صغيراً، فهو خطوة حقيقية للأمام
- كثير من قصص التعافي الناجحة تتضمن انتكاسة واحدة أو أكثر في مرحلة ما من الرحلة. ما يفرّق بين الاستمرار والتوقف غالباً ليس عدم حدوث الانتكاسة، بل سرعة وطريقة التعامل معها.

لستم وحدكم في هذا

كيف تساعدكم تعافيك وقت الانتكاسة؟

استشارة عاجلة وقت الأزمة

تواصل معنا فور اكتشاف الانتكاسة، ونساعدك تفهم الخطوة الصحيحة التالية بسرعة.

إعادة الربط بجهة علاجية

لو احتاج الأمر العودة لبرنامج علاجي أو تعديل الخطة الحالية، نساعدكم توصلوا للجهة المناسبة.

دعم للأسرة في هذه اللحظة

نتفهم إن هذه اللحظة صعبة عليكم أيضاً، وموجودون لنسمعكم ونوجهكم بلا أحكام.

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