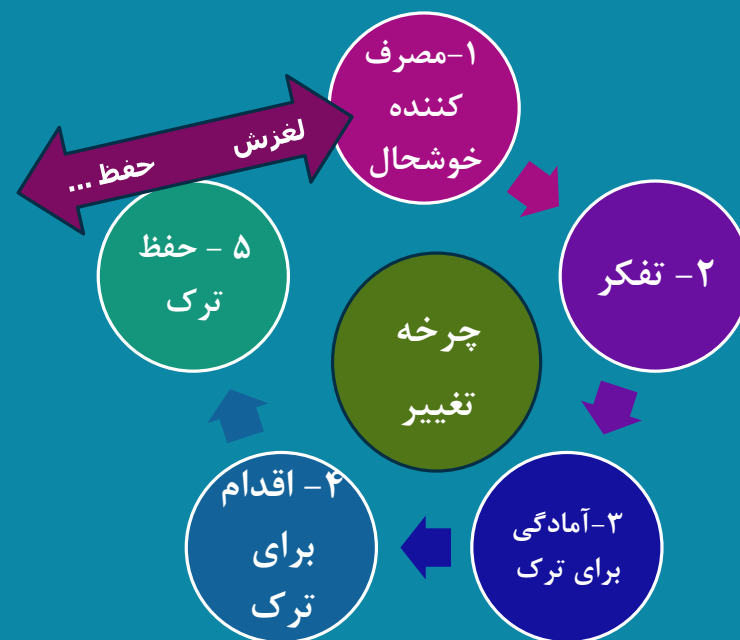


مصرف مواد یک رفتار قابل پیشگیری است، و اختلال مصرف مواد قابل درمان است.

- ۱- از مصرف لذت می برد و خوشحال است
- ۲- به فکر فرو رفته است و متوجه تأثیرات مواد بر زندگی، شغل، ازدواج و... شده است
- ۳- فرد برنامه هایی برای ترک در ذهن می پرورد
- ۴- عملاً اقدام به ترک می کند
- ۵- حفظ ترک، مدیریت وسوسه (مهارت حل مسئله، داشتن ارتباطات سالم، تغییر سبک زندگی)



عوامل لغزش

نا امیدي

وسوسه شدن

افكار منفي

موقعیت های دشوار (استرس ها)

نداشتن مهارت های مقابله (حل مسئله)

باورهای غلط

باورهای غلط:

- با یک بار کشیدن کسی معتاد نمی شود.
- اگر بعد از ترک یک بار مصرف کنم به معنی این است که دوباره معتاد شدم.
- من می توانم مصرف کنم و معتاد نشوم.
- مهم این است که کنار افرادی که مصرف می کنند وسوسه نشویم.