



المركز الوطني للتأهيل
National Rehabilitation Center



مرحلة التعافي

برنامج التثقيف الصحي للمرضى

الأهداف التعليمية

- التمييز بين عملية التعافي والشخص المتعافي.
- فهم المراحل، و الأحداث، و التجارب التي عادة ما يمر بها الأشخاص خلال فترة التعافي
- معرفة برامج التعافي المتوفرة التي تساعد على تخطي مشكلة الإدمان على المواد المخدرة و المشاكل الأخرى.
- معرفة المصادر و الممارسات الصحيحة للوصول إلى النتائج المطلوبة من برامج التعافي.

التعافي

هو إحداث التغيير و التحول في نمط المعيشة من النمط
الإدمانيّ المدمر بسلوكياته المخادعة إلى نمط الحياة
الصحي الخالي من التعاطي، و الذي يتميز بالسلوك
الصريح و المعتدل



ما الفرق بين:
المتعافي و المعافي ؟!

الفرق بين المتعافي و المعافى

المعافى:

الشفاء التام (أمثلة: الزكام، إتهاب
الجروح، كسور العظام)



-
- **المتعافي:** يحتاج إلى متابعة و رعاية و لكن ممكن السيطرة عليه. (أمثلة: السكري، الضغط، أمراض القلب)



14
13
12
11
10
9
8
7
6

مراحل 5 التعافي

الأحداث 4 و التجارب

مراحل التعافي

- المرحلة المبكرة
- المرحلة المتوسطة
- التعافي على المدى الطويل

مراحل التعافي (الأحداث و التجارب)

المرحلة المبكرة: إعادة تنظيم الأمور

- تصفية الجسم من المواد و التخلص من أعراضها الانسحابية
- تنمية الوعي بالأمور (صحية، نفسية، علاجية، مشاكل أسرية)
- مشاعر الشوق و الالهة المستمرة
- التساؤلات حول دور العامل الديني (الروحي) و القيم
- بداية العمل ببرنامج ال 12 خطوة: البدء بالخطوات 1-7



مراحل التعافي (الأحداث و التجارب)

المرحلة المتوسطة:

تقوية المتغيرات و التقدم خطوة للأمام

- الثبات على الأنماط الجديدة المكتسبة
- مواصلة العمل على تحسين جودة المعيشة
- مواصلة أعمال برنامج الـ 12 خطوة: المراحل 8-10



مراحل التعافي (الأحداث و التجارب)

المرحلة المتقدمة

(التعافي على المدى الطويل):

حماية النتائج و مواصلة النمو

- عمل نشاطات للحفاظ على النتائج العلاجية
- تركيز أكبر على مساعدة الآخرين
- القدرة على معالجة الأمور و المشاكل المستجدة
- المواصلة في برنامج ال-12 خطوة: المراحل 10-12





برامج التعافي

برامج التعافي

- إزالة السمية و علاج الأعراض الانسحابية
- التقييم الشامل و وضع خطة اعادة التأهيل
- العلاج النفسي والسلوكي والتأهيل عن طريق:
 - المقابلات الفردية
 - المقابلات الجماعية
 - برنامج الوقاية من الانتكاس (الماتريكس)
 - البرامج الدينية
 - برنامج 12 خطوة
 - برامج الرياضة و الرسم و الحاسب الآلي (تنمية المهارات و الهوايات)
- مصادر أخرى: كتيبات توعوية و تعليمية، دورات تدريبية، أفلام وثائقية.

طرق للاستفادة من برامج التعافي بشكل جيد

- وضع دفتر أو مفكرة لتسجيل الملاحظات و المعلومات و المصاعب أثناء العلاج و التعافي
- زيادة المعلومات و فهم طبيعة المرض بصورة واضحة
- طلب المساعدة و التقييم مساعدة الآخرين الذين يعانون من نفس المشكلة
- مراجعة النفس و محاسبتها و الحفاظ على الصلاة و العبادات يومياً والحرص على المحاضرات الدينية لرفع الوازع الديني

طرق للاستفادة من برامج التعافي بشكل جيد

- التفاؤل و تشجيع النفس و التأكيد على القدرة على التعافي
- التخطيط لوضع استراتيجيات للتأقلم مع الظروف الصعبة
- مكافأة النفس بشكل سليم و صحي على الانجازات المحققة
- حضور كل من برامج العلاج الفردي و الجماعي لرفع مستوى الاستفادة

مراجعة عامة

- تعريف المصطلحات: العفة، الصحة، التعافي
- الفرق بين المتعافي و المعافى
- مراحل التعافي (أحداثها و تجاربها)
 - المرحلة المبكرة
 - المرحلة المتوسطة
 - التعافي على المدى الطويل
- برامج التعافي
- طرق للاستفادة من برامج التعافي بشكل جيد



المركز الوطني للتأهيل
National Rehabilitation Center

شكراً على حسن استماعكم
المجال للنقاش و الأسئلة؟

نسعى إلى حياة خالية من الإدمان