



# کمپ ترک اعتیاد خصوصی فرمانیه

بهترین مرکز لاکچری و خصوصی در تهران

همین الان برای مشاوره تماس بگیرید

**مشاوره : 0910688694**

**02122295499-02122290484**

**09106886964**

درمان بی حالی و بی خوابی مشکل رایج افراد بعد از ترک اعتیاد + راه حل‌ها

متن مقاله را در لینک زیر بخوانید:

<https://kampfarmaniyeh.com/p/1140>

تجربه **مرکز ترک اعتیاد** فرمانیه در تمام سال‌های فعالیت خود به این موضوع رسیده است که درمان اعتیاد خالی از مشکلات نیست و مشکلاتی بعد از ترک اعتیاد را به همراه دارد. این تجربه حاکی از این است که بی‌خوابی بعد از ترک اعتیاد از جمله این موارد است که بعد از ترک حتما باید به آن توجه کرد و برای آن چاره‌ای اندیشید تا به اعتیاد دوباره منجر نشود.

آنچه در این مقاله می‌خوانید:

- [اختلالات خواب و بی‌خوابی بعد از ترک اعتیاد](#)
- [بی‌خوابی در زمان سم زدایی](#)
- [بیخوابی در ترک تریاک](#)
- [درمان بی‌خوابی بعد از مصرف شیشه](#)
- [انواع مشکلات خواب در دوران پس از اعتیاد](#)
- [بی‌خوابی بعد از ترک اعتیاد چند روز طول می‌کشد؟](#)
- [راه‌های درمان بی‌خوابی بعد از ترک اعتیاد](#)
- [بی‌حالی بعد از ترک اعتیاد](#)
- [درمان بی‌حالی بعد از ترک اعتیاد](#)
- [درمان بی‌حالی بعد از ترک متادون](#)

رهایی از اعتیاد کاری سخت و طاقت‌فرسا است ولی شدنی است، اما از آن سخت‌تر ساختن زندگی جدید و سالم بعد از رهایی از اعتیاد است. بعد از تصمیم برای ترک شما باید با علائم ترک مصرف دست و پنجه نرم کنید و بتوانید جلوی وسوسه نوشیدن الکل و یا مصرف مواد مخدر بایستید و همزمان سعی کنید به زندگی عادی بازگردید و سبک زندگی جدیدی را ایجاد کنید.

اما اول راه مشکلاتی سر راه قرار می‌گیرد که حتما آن‌ها را با موفقیت پشت سر بگذارید تا بتوانید زندگی مجدد خود را شروع کنید.

## اختلالات خواب و بی خوابی بعد از ترک اعتیاد



یکی از علائم آزاردهنده‌ای که همواره افراد در حال ترک را عذاب می‌دهد، اختلالات خواب، بی حالی و حتی کسلی بعد از ترک اعتیاد و بی خوابی اعتیاد است. بی خوابی و اعتیاد ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. بی خوابی یکی از شایع‌ترین و ماندگارترین علائمی است که بیماران بعد از قطع مصرف مواد با آن روبه‌رو می‌شوند.

بسیاری از مواد مخدر مانند کوکائین، اکستازی، مشتقات تریاک، شیشه و قرص **آمفتامین** تولید دوپامین را در مغز مختل می‌کنند. مغز در دوران اعتیاد به میزان جدیدی از دوپامین تولید شده عادت می‌کند و برای مدیریت درد و حفظ تعادل روانی به مواد مخدر وابسته می‌شود. مغز در چند هفته نخست درمان اعتیاد به تدریج به وضعیت عادی تولید دوپامین برمی‌گردد و پایدار می‌شود. اما تحمل درد جسمی و احساسات و هیجانات ناخوشایندی مانند استرس و اضطراب در این مدت بسیار سخت‌تر می‌شود. در نتیجه فرد عموماً دچار مشکلات بی خوابی بعد از ترک اعتیاد می‌شود.

## بی خوابی در زمان سم زدایی

همچنین مراحل ابتدایی سم زدایی تمام اعتیادها نیز سخت و دشوار است. بیماران ظرف چند روز تا یک هفته اول، علائم ترک اعتیاد جسمی بسیار شدید و آزاردهنده‌ای را تجربه می‌کنند. و احتمال بروز علائم روانی از قبیل افسردگی، اضطراب، ناپایداری خلقیات و روحیه ضعیف نیز در کنار علائم جسمی افزایش می‌یابد. بی خوابی در دوران مصرف شیشه و تریاک و همینطور بعد از **ترک شیشه** بسیار شایع است.

به علاوه افرادی که قبل از خواب عادت به نوشیدن مشروبات الکلی یا کشیدن ماری‌جوانا داشته‌اند، ذهنشان به گونه‌ای آموزش داده شده است که این فعالیت‌ها را به عنوان فعالیت‌های قبل از خواب می‌شناسد. در نتیجه وقتی مصرف این مواد قطع می‌شود، مغز حیران می‌ماند که چه زمانی وقت خواب است.

## بیخوابی در ترک تریاک

تریاک و بی خوابی: تریاک ماده مخدری است که بیشترین اختلال خواب را در بین تمام انواع مواد مخدر ایجاد می‌کند. برخی افراد برای حل مشکل بیخوابی در ترک تریاک و حتی پس از ترک آن به مصرف خودسرانه قرص برای بی خوابی ترک تریاک رو می‌آورند و پس از مدتی به مصرف این قرص های خواب آور اعتیاد پیدا می‌کنند. در واقع اعتیاد آن‌ها از تریاک به قرص خواب تغییر پیدا کرده است.

در مورد تریاک هم مانند مواد مخدر دیگر برای درمان مشکلات و عوارض ترک مانند بیخوابی باید تحت نظر پزشک باشید. پزشک با تجویز قرص هایی مانند آمیتریپتیلین و لورازپام به درمان بیخوابی در ترک تریاک کمک می‌کند. علاوه بر این مشاوره و روان درمانی هم در کنار دارو درمانی صورت می‌گیرد و به این ترتیب اعتیاد و عوارض آن به شکل اصولی درمان می‌شود.

## درمان بی خوابی بعد از مصرف شیشه

یکی از مهمترین عوارض مصرف شیشه بی خوابی شدید است. باید بدانید اختلالات خواب که در اثر مصرف شیشه ایجاد می شود به هیچ وجه با مصرف داروهای خواب آور و آرام بخش موجود در بازار برطرف نخواهد شد. حتی مصرف این داروها می تواند باعث عوارض جبران ناپذیری در فرد و حتی مرگ او شود.

برای درمان بی خوابی پس از مصرف شیشه حتما باید تحت نظر پزشک باشید تا پزشک متخصص براساس دوز مصرفی و شناختی که از بدن شما دارد داروهای را برای رفع بی خوابی شما تجویز کند. با مصرف داروها تحت نظر پزشک و طبق دستور و زمانبندی او در سریع ترین زمان ممکن مشکل اضطراب، بی قراری و از همه مهمتر بی خوابی بعد از مصرف شیشه درمان خواهد شد.

## انواع مشکلات خواب در دوران پس از اعتیاد

**کم خوابی:** این افراد شبها نمی توانند به راحتی به خواب بروند، دچار بی خوابی می شوند و این مشکل بسیار آن ها را آزار می دهد.

**کاهش کیفیت خواب:** گروهی از افراد از کیفیت خواب خود شکایت می کنند و مدعی هستند خواب آن ها، خستگی آن ها را از بین نمی برد و روز بعد به قدری خسته اند که انگار شب گذشته اصلا خوابی نداشته اند.

**خواب بریده بریده:** اگر چه این افراد بیشتر از گروه های قبلی می خوابند اما خواب های آن ها منقطع و بریده بریده است و بدن نمی تواند به آرامش لازم برسد.

## بی خوابی بعد از ترک اعتیاد چند روز طول می کشد؟

فرایند اختلالات خواب در دوران ترک اعتیاد به عوامل مختلفی مانند ماده مصرفی، دوز مصرف شده، مدت زمان مصرف و حتی شرایط جسمی بیمار بستگی دارد و می تواند چند روز تا چند سال متغیر باشد.

اختلالات خواب بعد از دوره درمانی اگر زیر نظر متخصص ترک اعتیاد درمان شود می‌تواند به طور قابل توجهی مدت درمان را کاهش دهد. زمانی می‌توانیم بگوییم که نشانه سم‌زدایی کامل شده است که کیفیت خواب بیمار به طور پیوسته بهتر شده است می‌توان این بهبود را تلقی کرد.

### راه های درمان بی خوابی بعد از ترک اعتیاد



در مقاله‌ای که درباره ماده مخدر متادون بود درباره‌ی **درمان بی خوابی بعد از ترک متادون** صحبت کرده‌ایم که افرادی که در این زمینه مشکل دارند می‌توانند به آن نیز مراجعه کنند اما در این جا نیز به صورت کلی تری درباره درمان این مشکل صحبت می‌کنیم.

رعایت توصیه‌های زیر به بهبود کیفیت خواب و درمان بی‌خوابی بعد از ترک اعتیاد کمک می‌کند.

- برنامه خواب منظم داشته باشید

سعی کنید محلی ثابتی برای خواب خود داشته باشید و هر شب در یک جای متفاوت نخوابید. حتما راس ساعت مشخصی خود را برای خواب آماده کنید و سعی کنید در طول روز خواب نداشته باشید تا شب راحت تر به خواب بروید.

- نور اتاق خواب

هر چقدر نور اتاق کمتر باشد خواب عمیق تر خواهد بود. پس با انتخاب ساعت‌های مناسب، از قرار گرفتن در معرض نور در زمان خواب جلوگیری کنید.

- محل خواب را طوری طراحی کنید که شما را به خواب تشویق کند

اتاق خوابتان را فقط به خواب اختصاص دهید تا به ذهنتان یاد بدهید که اتاق خواب محل کسب آرامش است و بداند که این اتاق فقط برای خوابیدن است. سعی کنید هیچ سرگرمی یا کاری را در اتاق خوابتان انجام ندهید. در ضمن از بالش و تشک مناسب استفاده کنید تا در طول شب بدن شما در حالت آرامش قرار گیرد.

- تغذیه سالم

بهتر است در دوران بعد از اعتیاد به سراغ غذاهایی با شکر زیاد و غذاهای پرچرب و یا ادویه دار نروید. در ضمن زمان بندی مصرف غذاها نیز اهمیت زیادی دارد. توصیه می‌شود که در ساعت‌های پایانی شب، هیچ غذایی مصرف نکنید و از مصرف کافئین پرهیز کنید و تشنگی‌تان را با آب برطرف کنید.

- ورزش مناسب داشته باشید.

ورزش روش فوق‌العاده‌ای برای تخلیه انرژی اضافی و خسته کردن بدن است تا برای خواب شبانه آماده شوید. حتما توجه کنید که ورزش نباید قبل از خواب انجام شود.

- از مصرف داروهای خواب‌آور پرهیز کنید.

استفاده از داروهای خواب آور به دلیل قدرت زیادی که در اعتیاد آوری دارند خطر اعتیاد مجدد را بالا می برد. برای بالا بردن بهداشت خوابتان به طور مثال می‌توانید یک فنجان دمنوش بابونه قبل از خواب بنوشید یا روغن اساسی اسطوخودوس را برای برخورداری از اثرات آروماتراپی داخل دستگاه بخور بریزید.

- سعی کنید اضطراب نداشته باشید و آن را مدیریت کنید. اضطراب یکی از شایعترین اختلال‌های روانی است و ارتباط تنگاتنگی با اعتیاد و ترک آن دارد. برای مدیریت و مقابله با آن می‌توانید از روش رفتار درمانی شناختی بهره ببرید.

- رفتار درمانی شناختی را امتحان کنید. این روش به CBT معروف است. این تکنیک روان‌درمانی در ۶ تا ۱۲ جلسه انجام می‌شود. در این روش به بیمار کمک می‌شود تا افکار منفی و رفتارهای مشکل‌ساز خود را که زمینه‌ساز اعتیاد شده است، شناسایی کند و و راه‌های مقابله با آن را جایگزین کند. رفتاردرمانی شناختی برای درمان طیف وسیعی از مشکلات از اعتیاد گرفته تا اختلالات خلقی و بی‌خوابی موثر است. مثلا در درمان بی‌خوابی باعث می‌شود که از استرس‌ها و اضطراب‌ها خود رها شوید و راه حل‌هایی همچون مدیتیشن و یا تمرینات تنفس عمیق را ارائه می‌دهد.

- استفاده از طب سنتی به گفته متخصصین طب سنتی، دم کرده گل بیدمشک اعصاب را آرام و خواب را زیاد می‌کند. همچنین استفاده از تخم گیاه شوید مفید است و خاصیت خواب‌آوری دارد و باعث افزایش هورمون‌های آرام‌بخش می‌شود. گیاه گشنیز، جوشانده ترخون و سبزیجاتی مثل هویج و کدوتنبل به دلیل داشتن ویتامین A برای رفع بی‌خوابی مؤثرند، به این ترتیب می‌توانید در رژیم غذایی خود از آن‌ها استفاده کنید.



حالا که با راه حل بی خوابی بعد ترک آشنا شدید در ادامه در رابطه با بی حالی بعد از ترک اعتیاد صحبت می‌کنیم و راه های درمان بی حالی بعد از ترک اعتیاد را بیان می‌کنیم.

### بی حالی بعد از ترک اعتیاد

یکی دیگر از مشکلاتی که اغلب افراد بعد از ترک اعتیاد با آن مواجه هستند بی حالی بعد از ترک اعتیاد است.

شخص بعد از ترک اعتیاد دچار بی حالی می‌شود و حوصله انجام هیچ کاری را ندارد و از زندگی خود رضایتی ندارد. انگیزه این فرد به شدت پایین است و افکار گوناگون مانند این که پاک ماندن از اعتیاد سخت است و یا این که نمی‌توانم ترک اعتیاد و پاکی خود را حفظ کنم به ذهنش خطور می‌کند.

### درمان بی حالی بعد از ترک اعتیاد



کسانی که با مشکل بی حالی بعد از ترک اعتیاد مواجه هستند باید حتما به فکر درمان باشند و درمان کسلی بعد از ترک اعتیاد را در اولویت قرار دهند چرا که در صورت ادامه این روند ممکن است برای رهایی از بی حالی و بی حوصلگی لغزش کرده و دوباره به سمت مصرف مواد مخدر بروند. اما راهکارهایی وجود دارد که افراد می‌توانند با استفاده از آن بی حالی مربوط به دوران پس از ترک اعتیاد خود را درمان کنند که در اینجا به این راهکارها می‌پردازیم:

### **مشخص کردن هدف در زندگی**

وقتی ارزش خود را بدانید و برای خود هدف والایی در زندگی انتخاب کنید دیگر اعتیاد و بی حالی آن مسائل کوچکی برای شما به شمار می‌آیند که نمی‌تواند شما را از اهدافتان بازدارد.

### **ورزش کردن**

ورزش کردن و تحرک داشتن نه تنها برای درمان بی حالی بلکه برای شاداب بودن و جلوگیری از بیماری‌ها کاربست که حتما باید در برنامه روزانه‌تان قرار دهید.

### **استراحت کردن**

استراحت کردن باعث می‌شود بدن و مغز شما دوباره شارژ شود و انرژی کافی برای انجام کارها در طول روز داشته باشید و احساس بی حالی شما را کمتر می‌کند.

### **درمان بی حالی بعد از ترک متادون**

در مورد درمان بی حالی بعد از ترک متادون هم می‌توانید از تمام راهکارهایی که در بالا به آن‌ها اشاره کردیم استفاده کنید. اما ورزش کردن را بسیار جدی بگیرید چرا که نشاط را به زندگی شما بر می‌گرداند و به از بین رفتن حالت بی حالی و کسلی در شما کمک

می‌کند. حتما ورزش کردن را جز برنامه‌های روزانه خود قرار دهید و در انجام آن استمرار داشته باشید تا سریعتر نتیجه بگیرید.

شما می‌توانید برای **کمک به همسر معتاد** یا اطرفیانتان جهت ترک دادنشان با مراجعه به مرکز ترک اعتیاد فرمانیه و یا تماس با شماره تلفن 09106886964 تمامی اطلاعات مربوط به مراحل ترک، برنامه‌های دوران بعد از ترک اعتیاد و حتی فرایند سم‌زدایی را از مشاوران ما دریافت کنید.



مدرن ترین مرکز اقامتی ترک مواد اعتیاد آور

**کمپ ترک اعتیاد فرمانیه**

**با امکانات لاکچری و VIP**

تلفن مشاوره: 0910 688 69 64 

**برای مشاوره همین حالا با مرکز ترک اعتیاد فرمانیه تماس بگیرید**

تلفن: 02122290484 - 02122295499

همراه: 09106886964