



ابحث عن هذا
التمرين على
الكتاب
الصدمة: كيف
تخرج منه؟
au ?
éditions de
boeck sup

Fiche pratique

الكحول والقنب ومزيلات القلق هل تجعلني أشعر أنني بحالة جيدة حقاً؟

1 صواب أم خطأ

« الشرب لنسيان المشاكل! خاطئ! هذه فكرة سيئة حقاً. بغض النظر عن الآثار الضارة على الصحة، الكحول لا يساعد على نسيان الصدمات وبالعكس، يشجع على تكرارها.

« لا يجب تناول مشدات القلق. « صحيح! مشدات القلق، خاصةً البنزوديازيبين، ليست مناسبة على الإطلاق في علاج اضطراب ما بعد الصدمة.

« القنب يساعدني على النوم جيداً. « خاطئ! للقنب تأثيرات معقدة على النوم. يكون تأثيره المهدئ عند استهلاكه بشكل عرضي هو الذي يجعلنا نشعر بالنوم بشكل أسهل. هذا التأثير يتلاشى مع الوقت. «

2 علم المعرفة

غالبًا ما يزيد استهلاك المخدرات النفسية، والكحول، والتبغ، والقنب بعد تعرض الأفراد للصدمات. يبحث المستهلك عن تأثير مهدئ فوري، أي تقليل للقلق والتوتر الداخلي. ولكن بعد انتهاء تأثير المادة، يشعر الشخص بأعراض الإدمان مع تفاقم الأعراض ما بعد الصدمة، مما يدفعه لزيادة استهلاكه وزيادة خطر التعلق الجسدي والنفسي.

المشكلة تكمن في أن هذه المواد لها أيضاً تأثيرات جانبية كثيرة. على سبيل المثال، يؤثر القنب سلباً على جودة النوم في الليل، ويزيد من الاضطراب والشعور بالشك الزائد والنعاس خلال النهار. والأشخاص الذين يعانون من الكوابيس لديهم مخاطر أعلى للإساءة في استهلاك مجموعة متنوعة من المواد، خصوصاً الكحول. لذلك، غير مستحب!