



دليل الأسرة

لماذا تكتشف

من صدمة الاكتشاف.. إلى أول خطوة
صحيحة في طريق العلاج

أول ٧٢ ساعة بعد الاكتشاف
كيف تتكلم معه بدون ما تخسره
كيف تختار مركز العلاج الصح
علامات الانتكاسة قبل ما تصير
الجانب القانوني: حقوقك وحقوق ابنك



المحتوى القانوني بالتعاون مع

لهفة
CRAVING



غسان سعود

مدرب تعافي من الإدمان · متعاف

تم تأليف هذا الدليل بناءً على خبرتي الشخصية في الانتقال من ظلام الإدمان إلى نور التعافي

قبل ما تبدأ

كيف تستخدم هالدليل

هالدليل هو كتاب تقرأه مرة وتحطه على الرف. هو خريطة للأيام الصعبة الجاية.

لو اختشفت اليوم أو أمس: ابدأ مباشرة من الجزء الأول «أول ٧٢ ساعة». لا تقرأ كل شي الحين، اقرا اللي تحتاجه الليلة بس.

لو عندك وقت: اقراه بالترتيب، لأن كل جزء بيبي على اللي قبله. الحوار مع ابنك يصير أسهل بكثير لما تكون فاهم ما الذي يصير داخله، ومرتب أفكارك.

في آخر الدليل بتلقى أوراق عمل تقدر تطبعها أو تعبها على جوالك. لا تتجاهلها، الكتابة ترتب الفوضى اللي في راسك أكثر من أي كلام.

بكتب طول الدليل «ابنك» عشان الكلام يكون سهل، بس كل كلمة فيه تنطبق على البنت، والزوج، والأخ، وأي شخص تحبه وتخاف عليه.

تنبيه مهم

هالدليل مبني على تجربة شخصية وخبرة في مرافقة المتعافين وأسرهم، وهو **مو بديل عن الطبيب ولا عن الاستشارة القانونية**. لو فيه خطر على الحياة (فقدان وعي، صعوبة تنفس، تشنجات، كلام عن إيذاء النفس) اتصل بالإسعاف فورًا. أرقام الطوارئ موجودة في صفحة «متى ما تنتظر».

عن الأمثلة والقصص

أي حالة مذكورة هنا هي تركيب من مواقف كثيرة، وتفصيلها متغيرة عشان نحفظ خصوصية أصحابها.

حقوق النشر

هذا الدليل محمي بموجب قانون الملكية الفكرية بسلطنة عُمان، وأي نقل أو اقتباس أو إعادة نشر دون إذن المؤلف يضع الشخص تحت المساءلة القانونية.

أنا كنت الطرف الثاني من هالقصة

لو أنت ماسك هالدليل الحين، أغلب الظن إنك عايش واحد من أصعب الأيام في حياتك. يمكن لقيت شي في غرفته، أو وصلك خبر، أو صارت علامات كنت تتجاهلها واضحة فجأة لدرجة ما تقدر تغمض عينك عنها.

أريد أقول لك شي من البداية: **أنا أفهم الجبهة الثانية من الباب**. أنا بديت التعاطي وأنا صغير، في سن المراهقة. كنت الولد اللي أهله يحاولون يفهمونه وما يلقون مدخل. كنت أكذب وأنا أدري إني أكذب، وأبتعد وأنا محتاج أحد يقرب. وكنت متأكد إني مسيطر.. وما كنت مسيطر.

وشفت بعيني كيف أهلي ما كانوا عارفين يتصرفون. ما كان عندهم خطة ولا وعي، مو لأنهم مقصرين، بل لأن الموضوع كان صدمة عليهم. ما في أحد في العائلة مر بمرض الإدمان قبلي، فما كان عندهم أحد يسألونه ولا طريق يمشون عليه. **وهالشي كلغني وكلفهم وقت، ومبالغ، وتعب نفسي كبير.**

اليوم أنا متعافي، وأشتغل مدرب تعافي من الإدمان، وأقضي أغلب وقتي مع ناس في بداية الطريق ومع أسرهم. وكل يوم أشوف نفس القصة تتكرر مع أسر ثانية: تحب عيالها بصدق، بس تضيع شهور وتسوي أشياء تبعدهم عن العلاج بدون ما تحس، لأن ما أحد علمها.

الخوف يخليك تريد تسوي كل شي الحين. والتعافي يحتاج منك تسوي الشي الصح، في الوقت الصح.

هالدليل هو اللي كنت أتمنى أهلي يقرونها. ما فيه وعود سحرية، ولا بقولك إن الطريق سهل. بس فيه خطوات واضحة، وكلام تقدر تقوله، وأشياء تتجنبها، وعلامات تنتبه لها.

وأهم شي أبيك تطلع فيه من هالصفحة: **الإدمان مرض يتعالج، وناس كثير تعافوا**. أنا واحد منهم. وابلك يقدر يكون واحد منهم.

غسان سعود

مدرب تعافي من الإدمان · لهفة



ماذا تلقى في الدليل

I أول ٧٢ ساعة

ماذا تفعل ساعة بساعة، ومتى ما تنتظر أبدًا

II كيف تتكلم معه

الجميل اللي تفتح الباب، واللي تسكّره للأبد

III حدود بدون قطيعة

الفرق بين إنك تساعد وإنك تساعد الإدمان

IV كيف تختار مركز العلاج

أنواع العلاج، الأسئلة اللازمة، والعلامات الحمراء

V خلال العلاج وبعده

دورك وهو داخل المركز، وتجهيز البيت لرجوعه

VI علامات الانتكاسة

الانتكاسة تبدأ قبل التعاطي بأسابيع، وهذي علاماتها

VII الجانب القانوني

القانون ما يمنعك من طلب العلاج، ومتى تحتاج محامي

VIII أوراق العمل

خطة ٧٢ ساعة، تحضير الحوار، حدود الأسرة، مقارنة المراكز، المتابعة الأسبوعية



أول ٧٢ ساعة

أخطر قرارات الأسرة تتأخذ في أول ثلاث أيام، وأغلبها تتأخذ وهي معصبة أو مصدومة. هالجزء يعطيك خطة بدل الفوضى.



اللي تحس فيه الحين طبيعي

صدمة، غضب، خوف، ذنب، إحراج، وأحياناً كلها في نفس الدقيقة. بعض الأهالي يحسون بخيانة: «كيف كذب علي كل هالمدّة؟». وبعضهم يلوم نفسه: «وين كنت؟ كيف ما انتبهت؟».

كل هذا طبيعي. بس المشكلة مو في المشاعر نفسها، المشكلة لما تصير هي اللي تتخذ القرار بدالك.

ثلاث قواعد للأيام الثلاث الأولى

لا مواجهة وأنت معصب

قاعدة
١

الحوار اللي بيدأ بالصراخ يخلص بالإنكار. أجّل الكلام الكبير لين تهدأ، حتى لو يوم أو يومين. هذا مو ضعف، هذا ذكاء.

لا تفضحه

قاعدة
٢

لا تنشر الخبر في العائلة ولا في القروب. كل شخص زيادة يعرف، يعني عار زيادة عليه، والعار من أكبر الأسباب اللي تخلي الشخص يرجع للتعاطي بدل ما يتعالج.

السلامة ما فيها تفاوض

قاعدة
٣

كل شي ثاني يقبل التأجيل إلا الخطر على الحياة. لو فيه علامة خطر، تتصرف فوراً بدون تردد ولا خوف من الفضيحة.

تذكّر

أنت ما سببت الإدمان، وما تقدر تتحكم فيه لحالك، وما تقدر تعالجه لحالك. بس تقدر تكون أقوى سبب يخليه يختار العلاج.

متى ما تنتظر أبدًا

لو شفت أي علامة من هذي، اتصل بالإسعاف الحين. الخطه، والحوار، وكل شي ثاني يجي بعدين.

علامات جرة زائدة أو خطر على الحياة

- ما يصحى، أو يصحى ويرجع يغيب، حتى لو ناديتيه أو هزيتيه
- تنفس بطيء جدًا أو متقطع، أو شفايف وأظافر لونها أزرق أو رمادي
- تشنجات، أو ألم قوي في الصدر، أو حرارة عالية جدًا مع هيجان
- هلوسة شديدة أو تصرفات ممكن يأذي فيها نفسه أو غيره
- أي كلام عن الموت أو إيذاء النفس، حتى لو قالها بشكل عابر

وأنت تنتظر الإسعاف

- لا تخليه لحاله، ولا تحطه في دش بارد، ولا تحاول «تصحيه» بالقوة
- لو غايب عن الوعي وبتنفس، خله على جنبه عشان ما يختنق لو استفرغ
- جهّز أي شي لقيته (حبوب، علب، أكياس) عشان الطاقم الطبي يعرف ماذا أخذ

أرقام الإسعاف والطوارئ

عثمان	9999	الكويت	112
السعودية	997 إسعاف ٩١١*	قطر	999
الإمارات	998 إسعاف ٩٩٩ شرطة	البحرين	999

* الرقم الموحد ٩١١ في السعودية يغطي الرياض ومكة والمدينة والشرقية. في باقي المناطق اتصل على ٩٩٧.

انتبه للانسحاب

التوقف المفاجئ عن الكحول أو الحبوب المهدئة ممكن يسبب تشنجات خطيرة. لا تجبره يوقف في البيت فجأة، الانسحاب منها لازم يكون تحت إشراف طبي.

الخطوة: ساعة بساعة

لو ما فيه خطر فوري، هذي خطتك للأيام الثلاث الجاية.

اهدأ وثبّت الوضع

١ - ٠
ساعات

تأكد إنه بخير جسديًا. لو هو متعاطي الحين، لا تتكلم معه في الموضوع أبدًا، ما بيسمعك وما بيتذكر. خذ نفس، واطلع من الغرفة لو تحتاج. اكتب اللي شفته أو لقيته بالتفصيل وبالتاريخ، بدون تحليل.

رتّب البيت من الداخل

٦ - ٢٤
ساعة

اتفق مع شخص واحد بس (الأب أو الأم أو الزوج/الزوجة) إنكم فريق واحد. أكبر شي يفشل الأسر هو إن كل واحد يتصرف بطريقة. لا تخبر باقي العائلة الحين. شيل الفلوس الكاش والأشياء الثمينة من متناول اليد بهدوء، بدون إعلان.

افهم قبل ما تحكم

٢٤ - ٤٨
ساعة

ما المادّة؟ من متى تقريبًا؟ هل فيه علامات إن الوضع متقدم (ترك الدراسة أو الدوام، ديون، سرقة، مشاكل صحية)؟ اقرا الجزء الثاني من الدليل. وتواصل مع مختص للاستشارة، أنت محتاج دعم مثل ما هو محتاج.

جهّز الحوار الأول

٤٨ - ٧٢
ساعة

اختار الوقت والمكان. عبّي ورقة «تحضير الحوار» في آخر الدليل. خلّ عندك فكرة عن خيارات العلاج قبل ما تتكلم، عشان لو قال «طيب، ما الحل؟» يكون عندك جواب بدل ما بيرد الموقف.

هدف أول حوار

مو إنه يعترف بكل شي، ومو إنه يوافق يدخل مركز الليلة. الهدف إن الباب ينفتح، وإنه يطلع من الحوار وهو يحس إنك معه مو ضده.

غلطات تتكرر في أول ثلاث أيام

كل غلطة من هذي سواها أهالي يحبون عيالهم. الفرق إنك الحين تعرفها قبل ما تسويها.

الغلطة	ليش تضر
التحقيق والتفتيش قدام الكل	يحوّل الموضوع لمعركة كرامة. هو بيدافع عن نفسه بدل ما يفكر في المشكلة.
«اطلع من البيت» من أول يوم	قرار مصيري وأنت معصب. ممكن يرميه في بيّنة أخطر. الحدود مهمة، بس تنبني بهدوء (الجزء الثالث).
«هذي مجرد تجربة، بتعدي»	الإنكار من جهة الأهل يعطي الإدمان وقت أكبر. حتى لو كانت بداية، تستاهل تتعامل معها بجدية.
تعطيه فلوس عشان «يهدا»	الفلوس في هالمرحلة غالباً تروح للمادة، حتى لو ما كانت نيته كذا.
تهديدات ما بتنفعها	كل تهديد ما بتنفيذ يعلمه إن كلامك ما له وزن.
تجلد نفسك	الذنب يستهلك طاقتك اللي هو محتاجها منك. حاسب نفسك بعدين، الحين وقت التصرف.
تسوي كل شي لحالك	الأسر اللي تاخذ استشارة من بدري، تتخذ قرارات أهدأ وأنجح.



كيف تتكلم معه

الكلمة الغلط تسدّر الباب لشهور. والكلمة الصح ممكن تكون
أول خطوة في العلاج.



ليش المواجهة القاسية ما تنفع

أغلب الأسر تتخيل إن الحل «جلسة مواجهة»: الكل يجلس، والكل يتكلم، وهو يحس بثقل اللي سواه ويوافق. في الأفلام يمكن. في الواقع، أغلب هالجلسات تخلص بواحد من ثلاثة: إنكار، أو انفجار، أو موافقة شكلية عشان يخلص من الموقف.

السبب بسيط: المتعاطي عايش أصلًا في خوف وعار، حتى لو بين العكس. لما تهاجمه، عقله يدخل وضع الدفاع. ما يسمع كلامك، يسمع هجوم ويرد عليه.

في المقابل، فيه أساليب مبنية على البحث العلمي تركّز على الأسرة نفسها، أشهرها أسلوب اسمه CRAFT، والدراسات عليه لقت إن الأسر اللي طبقت قدرت توصل عيالها للعلاج بنسبة أعلى بكثير من أسلوب المواجهة.

ماذا يعني CRAFT باختصار؟

اختصار لـ «التعزيز المجتمعي وتدريب الأسرة». فكرته إن العلاج يبدأ من الأسرة مو من المدمن، وتتدرب على ثلاث أشياء:

- **تتكلم بطريقة تقرب:** بدون صراخ ولا لوم ولا تهديد
 - **تخافى اللحظات الصاحية:** وتوقف أي دعم يسهل استمرار التعاطي
 - **تهتم بنفسها:** لأن الأسرة المنهكة ما تقدر تساعد أحد
- والنتيجة: يوصل للعلاج بقناعته، بدون مواجهة ولا إجبار.

أنت ما هدفك تكسب النقاش.
أنت هدفك تكسبه هو.

قبل الحوار: ثلاث أسئلة

- **متى؟** وقت يكون فيه صاحي تمامًا، مو متعاطي ومو في انسحاب. غالبًا الصبح أو بعد ما ينام زين. مو وقت ضغط، ومو قبل طلعة.
- **وين؟** مكان خاص وهادي، بدون جمهور. مو قدام إخوانه، ومو في السيارة وأنت سايق وعصي.
- **من؟** شخص أو شخصين بالكثير. أقرب شخص له، واللي يقدر يمस्क أعصابه.

قول كذا.. ما تقول كذا

الفرق كله في إنك تتكلم عن مشاعرك وعن اللي شفتها، بدل ما تحكم عليه.

بدل ما تقول	جرب تقول
أنت مدمن وفاشل	أنا خايف عليك، وشايف إنك تعبان
كيف تسوي فينا كذا؟	أنا متضايق، وأريد أفهم ما الذي يصير معك
لا تخذب علي، أنا أعرف كل شي	لقيت شي خلاني أقلق، وأريد أسمع منك
شوف ولد فلان كيف ناجح	أنا أعرف إنك أحسن من اللي صاير
لو ما وقفت، أنت مو ولدي	أنا معك، بس ما أقدر أوقف أتفرج وأنت تتأذى
وقف وخلص، الموضوع إرادة	أدري إنه مو سهل، وما بتسويه لحالك
من اللي علمك؟ أكيد رفقاك	ما الذي كان يصير معك قبل ما تبدأ؟

قاعدة «أنا»

أي جملة تبدأ بـ«أنت» غالباً بتنسمع كاتهام. أي جملة تبدأ بـ«أنا» (أنا خايف، أنا لاحظت، أنا محتاج) صعب يدافع ضدها، لأنها عن مشاعرك أنت.

اسمع أكثر ما تتكلم

أسئلة مفتوحة تفتح الكلام: «كيف حالك فعلاً؟»، «ما الذي يضغط عليك هالفترة؟»، «ما الذي تحس إنه ممكن يساعدك؟». ولما يتكلم، لا تقاطعه ولا تصح له. خله يكمل، حتى لو قال شي يضايقك.

شكل أول حوار ممكن

هذا نموذج عن روح الحوار اللي يكون بينكم.

الأب عندك وقت نجلس شوي؟ أريد أتكلم معك بهدوء، مو عصبية.

الابن خير؟ ما الذي صاير؟

الأب أنا من فترة ألاحظ إنك مو أنت. تنام كثير، وصرت بعيد عنا، وأمس لقيت شي في غرفتك خلاني أقلق وايد.

الابن هذا مو لي، هذا لواحد من ربيعي.

الأب ممكن. أنا ما جيت أحقق معك. جيت لأنني خايف عليك، وأبيك تعرف إنك مهما كان الموضوع، تقدر تجيبي.

الابن (ساكت)

الأب ما أريد جواب الحين، بس فكر فيها. وأنا بكون موجود لما تريد تتكلم.

ليش هالحوار «نجح» حتى بدون اعتراف؟

- ما صار فيه صراخ، فما في شي يدافع عنه
- الأب ما دخل في جدال «لك ولا مو لك»، وهذي معركة ما تنكسب
- الرسالة وصلت: أنا عارف، وأنا خايف، وأنا معك
- الباب مفتوح للمرة الجاية

لو صار كذا.. سوّ كذا

لو عَصَب

لا ترد على العصبية بعصبية. «واضح إن الوقت مو مناسب. نكمل بعدين». وقّف الحوار وأنت هادي، أحسن من إنه يكمل ويتدمر.

لو أنكر

لا تدخل في محاكمة ولا تطلع الأدلة وحدة وحدة. قل: «مممكن. بس أنا قلقان، وبتكلم مرة ثانية». الإنكار في أول حوار شي متوقع، مو نهاية الطريق.

لو قال «بوقف لحالي»

لا تكذبه ولا تصدقه بالكامل. «زين. خلنا نتفق: لو ما قدرت خلال أسبوعين، نروح لمختص سوا». كذا حطيت خطة بدون ما تقلل منه.

لو اعترف

أصعب لحظة عليك: لا تنفجر. قل: «شكرًا إنك قلت لي، أدري إنه مو سهل». الاعتراف لو قوبل بغضب، ما بيتكرر مرة ثانية.

لو هددك أو هدد نفسه

سلامة البيت أول. لو فيه تهديد بإيذاء نفسه، هذي حالة طوارئ، اتصل بالإسعاف. ولو فيه عنف، احم نفسك وباقي الأسرة واطلب المساعدة.

لو طلب مساعدة

تحرك بسرعة، خلال أيام مو أسابيع. نافذة الاستعداد ممكن تتسكر. عشان كذا لازم تكون جاهز بخيارات قبل الحوار.

من تجربتي

أغلب اللي يدخلون العلاج ما دخلوا بعد أول حوار. دخلوا بعد الثالث أو الخامس أو العاشر. اللي فرق معهم إن كل حوار كان يترك الباب مفتوح. الصبر هنا مو ضعف، هو جزء من العلاج.

٣

حدود بدون قطيعة

الحب وحده ما يكفي. أحيانًا الحب اللي بدون حدود هو اللي يطوّل
عمر الإدمان.



تساعده.. ولا تساعد الإدمان؟

فيه فرق كبير بين **الدعم** و**التمكين**. الدعم يساعد الشخص يتعافى. التمكين يخلي الإدمان يستمر بدون ما يحس بعواقبه. وأغلب التمكين يطلع من نية طيبة.

تمكين (يطوّل الإدمان)	دعم (يقربّ العلاج)
تسدّد ديونه كل مرة	تدفع للعلاج مباشرة، مو له
تكذب على أبوه أو دوامه عشانه	ما تغطي عليه، وتقوله هالشي بهدوء
تعطيه فلوس بدون ما تسأل	توفر احتياجه مباشرة (أكل، فاتورة)
تتجاهل عشان «لا تصير مشكلة»	تسمي اللي تشوفه بدون صراخ
تصلح نتائج أفعاله قبل ما يشوفها	تخليه يواجه النتيجة الطبيعية
تعاقبه على كل شي	تكافئ الأيام الزينة بوقت وحب واهتمام

النقطة الأخيرة مهمة: الحدود مو بس «لا». جزء كبير منها إنك تلاحظ اللحظات الصاحية وتقرب فيها. لما يكون صاحي وقاعد معكم، خل هذا الوقت حلو. خله يحس إن الحياة بدون المادة فيها شي يستاهل.

كيف تحط حد وتلتزم فيه

١. **اتفقوا كأسرة أولاً:** حد يحطه الأب وتكسره الأم أسوأ من إنه ما يكون فيه حد أصلاً.
٢. **خلّه واضح ومحدد:** مو «لازم تتعدل»، بل «ما في فلوس كاش، أي احتياج أشتريه لك أنا».
٣. **قوله وقت الهدوء:** مو وسط خناقة. وبصيغة «أنا»: «أنا ما راح أعطي فلوس، لأنني ما أقدر أساهم في شي يأذك».
٤. **قول العاقبة مرة وحدة:** وتكون شي تقدر تنفذه فعلاً.
٥. **نُفذ بهدوء:** بدون محاضرة وبدون «قلت لك». التنفيذ الهادي أقوى من ألف كلمة.

أمثلة حدود واقعية

البيت

ما في تعايط ولا مواد داخل البيت. أبداً.

الفلوس

ما في كاش. أي احتياج نشتره مباشرة أو ندفع فاتورته.

الإخوان

ما في طلعات مع الإخوان الصغار وهو في هالحالة.

السيارة

ما في سواقة وهو متعايط. المفتاح يرجع لو صار.

اهتم بنفسك ولا تنسى الباقيين

الإدمان يشفط طاقة البيت كله. إخوانه الصغار يحسون حتى لو ما تكلمتم، ويمكن يحسون إنهم انتسوا. خصص لهم وقت. وأنت كمان: نوم، أكل، وشخص تفضض له. ما تقدر تسند أحد وأنت طايح.



كيف تختار مركز العلاج

المركز الغلط ممكن يكلفك فلوس ووقت، والأخطر إنه يخلي
ابنك يطلع مقتنع إن «العلاج ما ينفع».



أنواع العلاج.. وما أنصحك فيه

أغلب الأسر تدور أسرع وأرخص حل. بس في الإدمان، الحل السريع غالبًا يطلع هو الأعلى.

برنامج إعادة التأهيل الداخلي (٤ إلى ٦ شهور)

هذا الحل اللي أنصح فيه لكل مريض إدمان، لأنه الأكثر أمانًا والأنفع. يعيش داخل المركز بعيد عن البيئة والرفقة والمادة، ويمر برنامج كامل: سحب السموم تحت إشراف طبي، بعدها جلسات فردية وجماعية، علاج نفسي، وبناء روتين وحياة جديدة. أقل من ٤ شهور ما يكفي عشان العقل يتعافى ويتعلم يعيش بدون المادة.

الحل
الأفضل

الديتوكس لحاله

أيام إلى أسبوعين عشان يمر الانسحاب بأمان. هذي أول مرحلة داخل برنامج التأهيل، مو علاج بحد ذاته. اللي يكتفي فيها ويطلع، غالبًا يرجع بسرعة.

سحب
السموم

البرامج الخارجية والنهارية

يحضر جلسات ويرجع البيت. ما أنصح فيها كبداية، لأنه يرجع كل يوم لنفس البيئة. مكانها الصح بعد ما يخلص برنامج التأهيل الداخلي، كمرحلة انتقالية.

علاج
خارجي

المتابعة ومجموعات الدعم

جلسات دورية، مجموعات تعافي، وبيوت منتصف الطريق في بعض الدول. هنا يثبت التعافي، وللازم تكون خطتها جاهزة قبل ما يطالع.

بعد
التأهيل

متى يكون التأهيل الداخلي هو الحل؟

كل أنواع المخدرات، بدون استثناء، تعاطيها يعتبر إدمان. وإنه يتعاطى أصلًا دليل على وجود فقدان للسيطرة، حتى لو قال «أقدر أوقف متى ما بغيت». والتأهيل الداخلي هو أفضل حل، وخصوصًا لو كان له تجارب سابقة حاول فيها يوقف لحاله أو بعلاج قصير وفشلت. كل محاولة فاشلة تقول لك إن الوضع يحتاج برنامج كامل، مو حل نص نص.

١٢ سؤال قبل ما تدفع ريال

اسألها لأي مركز. المركز المحترم يجاوبك بوضوح ويرحب بالأسئلة.

١. من الطاقم؟ هل فيه طبيب نفسي، وأخصائي إدمان معتمد، وممرضين على مدار الساعة؟
٢. هل المركز مرخص من الجهة الصحية الرسمية في بلده؟
٣. كيف يتعاملون مع الانسحاب؟ هل فيه إشراف طبي؟
٤. هل يعالجون الاضطرابات النفسية المصاحبة (اكتئاب، قلق، اضطراب ثنائي القطب)؟
٥. ما البرنامج اليومي بالضبط؟ كم جلسة فردية في الأسبوع؟
٦. هل فيه برنامج للأسرة؟ جلسات، توعية، أو إرشاد؟
٧. ما سياسة الزيارات والتواصل؟ ومتى تبدأ؟
٨. ما خطة ما بعد الخروج؟ هل فيه متابعة مجانية أو مدفوعة؟
٩. ما الذي يصير لو انتكس أثناء العلاج أو حاول يطلع؟
١٠. هل التكلفة شاملة؟ وما الذي مو داخل فيها (أدوية، تحاليل، جلسات إضافية)؟
١١. هل فيه عقد مكتوب؟ وما سياسة الاسترجاع لو طلع بدري؟
١٢. كيف يحفظون السرية؟ ومين يقدر يطلع على ملفه؟

علامات حمراء: ابتعد

- يضمن لك «شفاء ١٠٠٪» أو «علاج نهائي في أسبوع»
- ما عنده طبيب ولا فريق طبي حقيقي، بس «مشرفين»
- يستخدم الضرب أو التقييد أو الإهانة كـ«أسلوب علاج»
- يمنع أي تواصل مع الأسرة طول الفترة بدون سبب علاجي واضح
- يطلب المبلغ كامل كاش ومقدّم، بدون عقد ولا فاتورة
- ما عنده أي خطة لما بعد الخروج
- يضغط عليك تقرر اليوم «لأن المكان بيخلص»
- ما يقدر يجاوب على الأسئلة الـ ١٢ بوضوح

داخل البلد ولا خارجه؟

خارج البلد	داخل البلد	
بعيد عن البيئة والرفقة، خصوصية أكبر، أحياناً خيارات أكثر وتكلفة أقل	قريب من الأسرة، زيارات أسهل، متابعة بعد الخروج أسهل	المميزات
المتابعة بعد الرجوع أصعب، والرجعة للبيئة القديمة ممكن تكون صدمة	ممکن يخاف من الفضيحة، أقرب لرفقة التعاطي	العيوب

أيّا كان اختيارك، خطة ما بعد الرجوع لازم تكون جاهزة قبل ما يطلع من المركز، خصوصاً لو كان العلاج برا.

القانون، والسرية، ولو رفض

القانون

كثير من دول الخليج صارت قوانينها تفرّق بين الشخص الذي يتقدم للعلاج طواعية (بنفسه أو عن طريق أهله) قبل ما ينضبط، وبين الذي يمسك. في أغلب الحالات، التقدم الطوعي للعلاج يعطي حماية من الملاحقة. **بس التفاصيل تختلف من دولة لدولة وتحدث،** فقبل أي خطوة قانونية اسأل الجهة الرسمية المختصة في بلدك أو محامي.

السرية

المراكز المرخصة ملزمة بسرية الملف الطبي. اسأل عنها بشكل صريح (السؤال ١٢). وأنت كأُسرة، حافظ عليها من جهتك: كل ما قل عدد الذي يعرفون، كل ما صار رجوعه للحياة أسهل.

لو رفض العلاج

ما تقدر تجبر شخص بالغ على التعافي، حتى لو قدرت تدخله مركز. بس تقدر تسوي كُثير:

- قَلّ الحوارات بنفس الروح. كل حوار هادي يقربه خطوة
- ثَبَّت الحدود وخله يواجه نتائج الإدمان بدل ما تمتصها عنه
- كافئ أي خطوة صغيرة (قبل يكلم مختص، خفف، تكلم بصراحة)
- ابدأ أنت العلاج: استشارة للأسرة تغيّر طريقة التعامل، وهذا لحاله يغيّر الكثير

لا تختار لحالك

في فريق **غسان سعود** نساعد الأسر تختار المركز المناسب لحالة ابنهم بدون مقابل، ونرتب دخول الحالة بنفسنا. وعندنا علاقات مع مراكز علاج في أكثر من دولة، والحالات التي تجي عن طريقنا تحصل على خصم على سعر العلاج.



خلال العلاج وبعده

دخوله المركز هو نهاية دورك. هو بداية دور مختلف.



دورك وهو داخل المركز

- **التزم ببرنامج الأسرة** لو فيه. الأسر اللي تتعلم وهو يتعالج، تستقبله بيت مختلف.
- **لا تسحبه بدري.** أول أسابيع صعبة، وبيتصل ويطلب يطلع ويحلف إنه تغير. هذا طبيعي جدًا. ارجع للفريق المعالج قبل أي قرار.
- **في الزيارات:** لا تحقق ولا تفتح ملفات قديمة. خل الزيارة دافية وعادية. احكي له أخبار البيت، وخله يحس إن فيه حياة تنتظره.
- **لا توعد بمكافآت كبيرة** (سيارة، سفرة) مقابل إنه يكمل. التعافي لازم يكون عشانه هو.
- **استغل الوقت لنفسك.** ارتاح، ورتب البيت، وجهز خطة الرجوع.

تجهيز البيت لرجوعه

- ☐ تخلصت من أي مواد أو أدوات أو كحول في البيت
- ☐ الأدوية اللي ممكن تنساء استخدامها مقفولة ومحفوظة
- ☐ اتفقنا على خطة المتابعة: جلسات، مجموعة دعم، ومواعيد
- ☐ اتفقنا على روتين يومي واضح: نوم، دوام أو دراسة، رياضة
- ☐ عندنا خطة لو تواصل معه رفقة التعاطي
- ☐ عندنا خطة واضحة لو انتكس (الجزء السادس)
- ☐ الحدود والتوقعات متفق عليها وهو موافق عليها

أخطر أسابيع

بعد التوقف، جسمه يفقد التحمل اللي كان عنده. لو رجع للتعاطي بنفس الكمية القديمة، **خطر الجرعة الزائدة يكون أعلى بكثير.** عشان كذا أول أسابيع بعد الخروج تحتاج انتباه خاص.



علامات الانتكاسة

الانتكاسة ما تبدأ لما يتعاطى. تبدأ قبلها بأسابيع، في مزاجه وأفكاره وتصرفاته. واللي يعرف يقرأها يقدر يوقفها.



الانتكاسة تمشي على ثلاث مراحل

الإدمان مرض مزمن، والانتكاسة جزء وارد من رحلة التعافي. حسب المعهد الوطني الأمريكي لأبحاث الإدمان (NIDA)، نسبة الانتكاس في الإدمان تتراوح بين ٤٠ و٦٠٪، وهذه نسبة قريبة من الأمراض المزمنة الثانية مثل السكري والضغط.

انتكاسة عاطفية

المرحلة ١

ما يفكر في التعاطي أصلاً. بس مشاعره مكبوتة، ينعزل، ما ينام زين، ما ياكل زين، ويبطل يحضر جلساته أو مجموعته.

انتكاسة ذهنية

المرحلة ٢

صراع داخلي: جزء يريد يرجع وجزء يرفض. يتذكر أيام التعاطي بحنين، يقلل من الضرر اللي صار، يفكر «مرة وحدة ما بتضر»، ويدور فرص.

انتكاسة جسدية

المرحلة ٣

الرجوع الفعلي للتعاطي. وكل ما انتبهتوا بدري في المرحلة الأولى والثانية، كل ما صار أسهل توقفونها قبل ما توصل هنا.

من تجربتي

أخطر إحساس مررت فيه في تعافى كان: «الحياة الهادية حياة ميتة». اشتقت للإحساس اللي كانت تعطيني إياه الفوضى. لو لاحظت ابنك يدور الدراما أو يشتكي من «الملل» كثير، هذي مو دلع، هذي إشارة.

العلامات التي تنتبه لها

علامات مبكرة (عاطفية وذهنية)

- ☐ بطل يحضر جلساته أو مجموعة الدعم، أو يتحجج كثير
- ☐ نومه تلخبط: سهر زائد أو نوم طويل
- ☐ ينعزل في غرفته أكثر من العادة
- ☐ عصبية أو حساسية زائدة من أي سؤال
- ☐ يتكلم عن أيام التعاطي بحنين أو يضحك عليها
- ☐ يقول «أنا تعافيت خلاص، ما أحتاج متابعة»
- ☐ رجع يتواصل مع رفقة قديمة أو يروح أماكن قديمة
- ☐ يشتكي من الملل كثير أو يحس إن ما في شي يستاهل

علامات متأخرة (غالبًا فيه تعاطي)

- ☐ تغير واضح في العيون أو الكلام أو المشي
- ☐ فلوس تختفي أو أغراض تنفق
- ☐ كذب في تفاصيل صغيرة ما لها داعي
- ☐ غياب طويل بدون تفسير أو جوال مقفول
- ☐ رجوع نفس الأنماط التي كانت قبل العلاج

كيف تسأل بدون ما تحقق

«لاحظت إنك صاير تعبان هالأيام. كيف حالك فعلاً؟» أحسن بمية مرة من «أنت رجعت تتعاطى؟». السؤال الأول يفتح كلام، والثاني يفتح دفاع.

لو صارت الانتكاسة

الانتكاسة مو رجوع للصفر.
هي معلومة: فيه شي في الخطة يحتاج يتعدل.

لا تفعل

لا تقول «ضيعت كل شي» أو «كنت عارف إنك بترجع». لا تنسى كل التقدم الي صار. ولا تلغي الحدود من الشفقة أو الإحباط.

افعل

اهداً. تأكد من سلامته أول (انتبه لخطر الجرعة الزائدة). تواصل مع الفريق المعالج بسرعة. ارجع للحدود المتفق عليها. وقول له إنك معه.

أسئلة تساعد تفهمون ما الذي صار

- ما الذي تغير في الأسابيع اللي قبلها؟ ضغط، خسارة، رفقة، ملل؟
- ما الشي الي كان يساعد ويظل يسويه؟
- هل يحتاج مستوى علاج أعلى، أو متابعة أكثف لفترة؟
- ما الذي نغيره إحنا كأسرة؟

كثير من المتعافين الي تعافوا لسنين مروا بانتكاسة أو أكثر قبل ما يثبتون. الفرق بين الي كمل والي استسلم، غالباً كان في طريقة تعامل الي حوله مع الانتكاسة.



الجانب القانوني

أكثر شي يوقف الأسر عن طلب العلاج هو الخوف من القانون.
والحقيقة إن القانون نفسه فتح لكم باب.

المحتوى القانوني بالتعاون مع



MHALCO

ميثم بنت هاشم الحسنية للمحاماة
(شركة مدنية للمحاماة)

القانون ما يمنعك من طلب العلاج

المعلومات في هالجزء مبنية على قانون مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية في سلطنة عُمان (المرسوم السلطاني ٦٧/٢٠٢٦). لو أنت في دولة ثانية، الفكرة العامة غالبًا موجودة عندكم بس التفاصيل تختلف، فارجع لقانون بلدك.

أقدر أطلب العلاج قبل ما تكبر المشكلة؟

نعم. القانون أجاز للمتعاظمي إنه يتقدم بنفسه للسلطات العامة عشان يتعالج في المصحة، وأجاز كمان إن الطلب يجي من زوجه أو من قريب له حتى الدرجة الثانية (وحتى الدرجة الرابعة إذا ما فيه قريب من الدرجة الثانية).

وفي هالحالة ما تقام الدعوى الجزائية على المتعاظمي، متى توافرت شروط المادة (٤٣). لكن هذا ما يشمل اللي انضبط متعاظمي، أو اللي تحركت عليه الدعوى أصلًا عن جريمة التعاظمي.

العلاج سري؟

نعم. المادة (٤٤) نصت على مراعاة السرية مع المرضى اللي يتعالجون من الإدمان، وكذلك اللي يتقدمون للعلاج وفق المادة (٤٣). والقانون رتب عقوبة على أي أحد يفشي سر اطلع عليه بحكم عمله، أو يستعمله لمنفعته أو لمنفعة غيره.

العلاج يعني بالضرورة سجن؟

لا. إذا ثبت للمحكمة إدمان المتعاظمي، يجوز لها بدل ما توقع العقوبة إنها تأمر بإيداعه في مصحة، أو معالجه في عيادة متخصصة في العلاج النفسي والاجتماعي والتردد عليها حسب البرنامج اللي يقرره الطبيب النفسي أو الأخصائي الاجتماعي (المادة ٤١)، والقانون يحدد ضوابط الإيداع ومدته.

استثناء

ما يجوز الإيداع في المصحة لمن سبق الأمر بإيداعه فيها مرتين تنفيذًا لحكم سابق، أو لمن ما مضى على خروجه منها أكثر من خمس سنوات.

والأسرة.. ما وضعها قانونيًا؟

نعرف إنه يتعاطى، ماذا نفعل؟

لا تنتظرون لين الوضع يتفاقم. القانون أعطى الأسرة طريق واضح: الزوج أو الأقارب المحددين في المادة (٤٣) يقدرون يطلبون علاج المتعاطي، مع الاستفادة من الحكم المتعلق **بعدم إقامة الدعوى الجزائية** متى توافرت الشروط.

يعني لو الشخص ما انضبط وما تحركت عليه دعوى عن جريمة التعاطي، فطلب العلاج المبكر ممكن يكون خيار قانوني متاح له ولأسرته.

لا تلمسون المادة أبدًا

ما ينبغي للأسرة تتولى بنفسها حياة المواد المخدرة، ولا نقلها، ولا تسليمها، ولا إخفاءها. القانون يحظر — في غير الأحوال المرخص بها — أفعال كثيرة متعلقة بالمواد المخدرة والمؤثرات العقلية، منها الحياة والإحراز والشراء والبيع والنقل والتسليم والتسلم والتعامل فيها (المادتان ٢ و٣).

لو لقيتوا مادة تشبهون فيها: **لا تتعاملون معها ولا تخفونها**، واطلبوا المساعدة من الجهات المختصة.

لو بدأ العلاج وما كمله؟

القانون حط حكم خاص لمن يتقدم للمصحة وفق المادة (٤٣): لو امتنع عن إكمال العلاج **للمرة الثالثة**، يعاقب وفق المادة (٥٨) بالسجن مدة ما تقل عن ثلاثة أشهر وما تزيد على سنتين، وبغرامة ما تقل عن ١٠٠ ريال عماني وما تزيد على ١٠٠٠ ريال عماني.

متى تحتاجون استشارة قانونية؟

- عند ضبط المتعاطي أو حيازته مواد مخدرة ☐
- عند وجود بلاغ أو أمر تكليف بالحضور من السلطات العامة ☐
- عند بدء التحقيق أو تحريك الدعوى الجزائية ☐
- عند الرغبة في معرفة إمكانية الاستفادة من أحكام العلاج ☐
- عند وجود أي استفسار عن الإجراءات القانونية ☐
- عند وجود شخص يستغل المتعاطي أو يوفر له المواد أو يسهّل له تعاطيها ☐
- عند عدم معرفتكم كيف تتصرفون لو لقيتوا مادة مشتبّه فيها ☐

طلب العلاج مو عيب، وطلب المساعدة مو ضعف. والقانون نفسه فتح طريق للعلاج في حالات محددة.

لا تخلون الخوف أو الخجل سبب لتأجيل طلب المساعدة. وكل ما بدأت المساعدة بدري، كان الطريق للتعافي أوضح.

سواء كان داخل المنشأة الإصلاحية أو خارجها

سواء كان الشخص داخل المنشأة الإصلاحية أو خارجها، فإن لكل حالة مسارها القانوني. يمكنك الاستفسار للتعرف على الخيارات والإجراءات القانونية المتاحة وفقاً للحالة.

مصدر المعلومات القانونية



المعلومات القانونية في هذا القسم مقدمة من MHALCO — ميثم بنت هاشم الحسنية للمحاربة (شركة مدنية للمحاربة). وفقاً لقانون مكافحة المخدرات والمؤثرات العقلية الصادر بالمرسوم السلطاني رقم (٦٧/٢٠٢٦)، ويُرجى الرجوع إلى النص القانوني النافذ بحسب كل حالة.



أوراق العمل

اطبعها أو عبّها على جوالك. الكتابة ترتب اللي في راسك، وتخليك
تدخل كل خطوة وأنت جاهز.



خطتي لأول ٧٢ ساعة

ما الذي لقيته أو لاحظته بالضبط؟ ومتى؟

هل فيه أي علامة خطر فوري؟ (صفحة «متى ما تنتظر»)

من الشخص الوحيد الي بيكون معي في هاالخطه؟

ما الذي لازم أشيله أو أأفنه في البيت؟

من المختص الي بتواصل معه للاستشارة؟ ومتى؟

متى ووين بيكون الحوار الأول؟

ما القرارات الي بأجلها لين أهدأ؟



تحضير الحوار

هدفني من الحوار (مو «يعترف»، بل ما الذي أريد يحس فيه؟)

ثلاث أشياء لاحظتها بعيني (وقائع، مو أحكام)

جملة «أنا» الي بدأ فيها

شي أحبه فيه وأريد أذكره فيه

الجميل الي بتجنبها مهما صار

لو أنكر أو عصب، ماذا أقول وكيف بطلع من الحوار بهدوء؟

لو قال «طيب، ما الحل؟»، ما الخيارات الي عندي جاهزة؟

حدودنا كأسرة

كل حد يكون واضح، ومتفق عليه بين الأب والأم، وعاقبته شي نقدر ننفذه فعلاً.

المجال	الحد	العاقبة لو انكسر
الفلوس		
البيت		
السيارة		
الوقت والرجعة		
الإخوان		
العلاج والمتابعة		

ما الأشياء الي بنكافئه عليها ونقرّب فيها؟

ما الذي بسويه أنا لنفسني هالأسبوع عشان أقدر أكمل؟

مقارنة المراكز

السؤال	مركز ١	مركز ٢	مركز ٣
مرخص رسميًا؟			
طبيب نفسي وأخصائي إدمان؟			
ديتوكس بإشراف طبي؟			
يعالج الاضطرابات المصاحبة؟			
جلسات فردية بالأسبوع			
برنامج للأسرة؟			
سياسة الزيارات			
خطة ما بعد الخروج؟			
المدة			
التكلفة الشاملة			
عقد وسياسة استرجاع؟			
علامات حمراء لاحظتها			

المتابعة الأسبوعية بعد العلاج

حط علامة كل أسبوع على العلامات التي لاحظتها. لو صار عندك ٣ علامات أو أكثر، أو أي علامة متأخرة، تواصل مع الفريق المعالج.

العلامة	أ	ر	أ	أ	أ
غاب عن جلسة أو مجموعة					
نومه متلخبط					
انعزال زائد					
عصبية أو حساسية					
حينين لأيام التعاطي					
«ما أحتاج متابعة»					
رفقة أو أماكن قديمة					
فلوس أو أغراض تختفي					
كذب في تفاصيل صغيرة					

شي حلو لاحظته هالأسبوع وقلته له

أنت مو لحالك

لو وصلت لها الصفحة، فأنت سويت شي أغلب الناس ما يسوونه: وقفت، وتعلمت، وقررت تتعامل مع الموضوع بعقل بدل ما يتعامل هو معك.

الطريق ممكن يكون طويل. بيبكون فيه أيام تحس فيها إنكم تقدمتم، وأيام تحس إنكم رجعتم لنقطة البداية. هذا طبيعي. التعافي ما يمشي في خط مستقيم، لا للمدمن ولا للأسرته.

وتذكر: **أغلب اللي يتعافون، ما تعافوا لأنهم كانوا أقوى من غيرهم.** تعافوا لأن كان فيه أحد ما سكر الباب في وجهم.

**كن الباب اللي ما يتسكر.
بس لا تكون الباب اللي يدخل منه الإدمان.**

لو تحتاج أحد يمشي معك الطريق

هالدليل يعطيك الخريطة. بس بعض الأسر تحتاج أحد يمشي معها خطوة بخطوة: يقيم الحالة، يختار معها المركز المناسب، يرتب الدخول، ويتابع معها أثناء العلاج وبعده.

كيف نساعدك

- استشارة مجانية عن طريق رسائل الواتساب
- مساعدة في اختيار مركز العلاج وترتيب دخول الحالة بدون مقابل، مع خصم على سعر العلاج
- جلسات خاصة للأسرة أو للمتعاقي، أونلاين
- استشارة قانونية مجانية من مكتب MHALCO — ميثم بنت هاشم الحسنية للمحاماة (شركة مدنية للمحاماة)، سواء كانت الحالة داخل المنشأة الإصلاحية أو خارجها

غسان سعود

مدرب تعافي من الإدمان · لهفة





لهفة
CRAVING

أول خطوة صح أهم من ألف خطوة بسرعة

تواصل معنا، والاستشارة الأولى مجانية

واتساب: +968 9019 6666

الاستشارة القانونية بالشراكة مع



MHALCO

ميثم بنت هاشم الحسنية للمحاماة
(شركة مدنية للمحاماة)

lahfa.netlify.app