

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Ketagihan



Ketagihan memberi kesan kepada seseorang dari segi fizikal dan psikologi. Seseorang boleh menjadi bergantung kepada bahan (seperti, dadah atau alkohol) atau kepada aktiviti tertentu (contoh; perjudian, seks, Internet), yang membawa kepada masalah sosial, perhubungan atau masalah undang-undang.



Ketagihan dicirikan oleh perkara berikut:

- Orang itu meneruskan tingkah laku ketagihan walaupun ketahu akan akibatnya.
- Kekerapan atau intensiti tingkah laku meningkat dari semasa ke semasa.
- Apabila tingkah laku dihentikan, orang itu mengalami penarikan diri, perasaan tidak menyenangkan, dan emosi.

Tanda-tanda kemungkinan masalah perjudian:

- Berjudi lebih kerap.
- Berjudi untuk jangka masa yang lebih lama.
- Berjudi dengan jumlah wang yang lebih besar.
- Menanggung hutang kerana berjudi.
- Meminjam wang untuk berjudi.
- Berjudi walaupun tahu akan akibat negatif, cth., kerugian besar, miskin, prestasi kerja, masalah perhubungan.
- Berjudi untuk melarikan diri daripada masalah emosi, kebimbangan atau kekecewaan.
- Berbohong untuk menyembunyikan/ menafikan tabiat berjudi.



Tanda-tanda kemungkinan masalah alkohol:

- Hilang kawalan terhadap minuman keras.
- Berasa bahawa tabiat minum semakin tidak terkawal dan merasakan keperluan untuk mengurangkan.
- Terasa jengkel apabila orang mengkritik tingkah laku minum mereka.
- Mempunyai keinginan untuk minum pada waktu pagi, atau memerlukan alkohol untuk menenangkan saraf mereka.
- Terasa menyesal atau bersalah kerana meminum.

Tanda-tanda kemungkinan masalah dadah:

- Sibuk mencari dan mengambil dadah.
- Mencari alasan untuk terus menggunakan dadah, walaupun berjanji untuk berhenti.
- Menyembunyikan tingkah laku pengambilan dadah, dan takut dikesan.
- Mempunyai masalah kesihatan dan tidur.
- Mempunyai kerap kemalangan dan terjatuh.
- Terasa letih dan tertekan kerana menggunakan dadah.



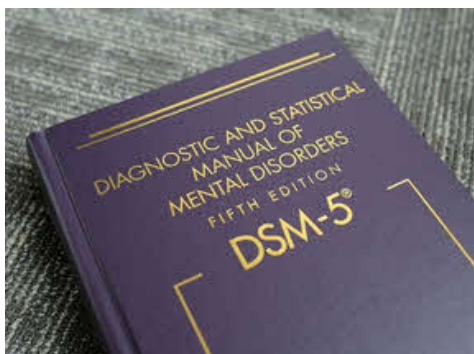
Diagnosis

Profesional mendiagnosis ketagihan melalui penilaian menyeluruh yang mempertimbangkan pelbagai aspek kehidupan dan tingkah laku individu. Ini biasanya melibatkan:



Temuduga Klinikal

Perbincangan tentang corak penggunaan bahan, sejarah peribadi dan tingkah laku yang berkaitan.



Kriteria Diagnostik

Penilaian berdasarkan kriteria yang ditetapkan untuk gangguan penggunaan bahan yang digariskan dalam manual diagnostik.



Alat Saringan

Penggunaan soal selidik atau penilaian piawai untuk mengumpul maklumat tentang penggunaan bahan dan kesannya.

Pemerhatian

Pemerhatian profesional terhadap tanda-tanda tingkah laku dan fizikal yang berkaitan dengan ketagihan.



Maklumat Cagaran

Rujukan daripada ahli keluarga, rakan atau sumber lain yang berkaitan untuk memberikan perspektif yang lebih luas.

Penilaian menyeluruh ini membantu profesional menentukan kehadiran dan keterukan ketagihan, membimbing pembangunan plan rawatan yang sesuai.

Rawatan

Rawatan untuk ketagihan selalunya melibatkan gabungan pendekatan yang disesuaikan dengan keperluan individu. Elemen biasa termasuk:

- **Detoksifikasi:** Menguruskan gejala pengeluaran dengan selamat di bawah pengawasan perubatan.
- **Terapi:** Terapi tingkah laku, seperti terapi tingkah laku kognitif (CBT), untuk menangani isu asas dan membangunkan strategi mengatasi.
- **Kumpulan Sokongan:** Penyertaan dalam kumpulan bantuan bersama seperti Alcoholics Anonymous atau Narcotics Anonymous.

- **Rawatan Berbantuan Ubat:** Ubat untuk membantu menguruskan keinginan dan mengurangkan risiko kambuh semula.
- **Kaunseling dan Sokongan:** Kaunseling individu atau kumpulan untuk menangani aspek emosi dan psikologi ketagihan.
- **Perubahan Gaya Hidup:** Menggalakkan pelarasan gaya hidup yang positif, termasuk pengurusan tekanan dan mekanisme daya tahan yang sihat.



Pemulihan selalunya merupakan proses sepanjang hayat, dan sokongan berterusan adalah penting. Mendapatkan bantuan daripada profesional penjagaan kesihatan dan rangkaian sokongan menyumbang dengan ketara kepada rawatan ketagihan yang berjaya.