

درمان اعتیاد

راهنمای درمانگر

نویسندگان

دکتر شهربانو قهاری

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشگاه علوم رفتاری و سلامت روان

دکتر بهرام ضیائی

استاد گروه روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۳۹۶

قہاری، شہر بانو، ۱۳۴۶-

درمان اعتیاد: راهنمای درمانگران و یسندگان شهربانو قهاری، مهران ضرغامی، ویراستاری علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۴۴ص

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۰۶۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: واژنامه

یادداشت: کتابنامه: ص. [۳۴۱]-۳۴۸.

موضوع: اعتیاد - - درمان (Drug addiction- -Treatment)

موضوع: اعتیاد - جنبه‌های روان‌شناسی (Drug addiction- -psychological aspects)

شناسه افزوده: ضرغامی، مهران، ۱۳۳۹ -

شناسه افزوده: انتشارات رشد

رده‌بندی کنگره: HV۵۸۰/۱/۹۵۴ ۱۳۹۶

رده‌بندی دیوی: ۳۶۲/۲۹۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۷۳۶۸۰

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

درمان اعتیاد

راهنمای درمانگر

نویسندگان

دکتر شهریانو قهاری

استاد، دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

دکتر مهران ضیغمی

استاد گروه روان‌پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲.

تلفن: ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

تهران - ۱۳۹۶

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۹	مقدمه
۲۱	این کتاب برای چه کسانی مناسب است
۲۳	بخش یکم: آشنایی با انواع مواد و درمان های دارویی
۲۵	فصل اول: آشنایی با مواد و درمان های دارویی اعتیاد
۲۶	چند و چون همه گیری اعتیاد در ایران
۲۶	کافئین
۲۷	تنباکو
۲۹	مواد تریاکی
۳۲	دیگر اختلالات مرتبط با مواد تریاکی
۳۴	ترامادول
۳۵	کانابیس
۳۹	آمفتامین ها و مواد شبه آمفتامینی (محرک ها)

۴۰	اختلالات روان پزشکی ناشی از مصرف آمفتامین‌ها
۴۱	ویژگی‌های بالینی مصرف آمفتامین‌ها
۴۳	کوکائین
۴۴	مواد توهم‌زا
۴۸	فن‌سایکلیدین PCP و مواد مشابه
۴۹	استروئیدهای آنابولیک
۴۹	مواد استنشاقی
۵۰	داروها، ضد اضطراب و خواب‌آور
۵۱	خلاصه

فصل دوم: رویکرد شناختی رفتاری در درمان اعتیاد

۵۳	مدل رفتاری
۵۴	مدل پیشگیری از عود
۵۶	مدل آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی
۵۷	مدل شناختی سوء مصرف مواد، همکاران
۵۷	مدل شناختی
۵۷	اصول درمان شناختی رفتاری اعتیاد
۵۸	فنون شناختی رفتاری در درمان اعتیاد
۵۸	افکار خود آیند
۵۸	باورهای واسطه‌ای
۵۹	باورهای بنیادین یا اصلی
۵۹	باورهای مربوط به مواد
۶۲	مدل کوئیمسیدیس و همکاران
۶۴	خلاصه

فصل سوم: سنجش و ارزیابی

۶۶	روش‌های سنجش
۶۶	۱. مصاحبه
۶۷	منابع و توانمندی‌های بیمار
۶۷	مکانیسم‌های مقابله‌ای
۶۸	دیدگاه بیمار و خانواده درباره مشکل

۶۹	تحلیل رفتاری
۷۰	الف) پیشایندهای برانگیزاننده‌ها
۷۰	برانگیزاننده‌های بیرونی
۷۲	برانگیزاننده‌های درونی
۷۳	ب) پیامدها
۷۴	پیامدهای دراز مدت
۷۴	بررسی عوامل زمینه‌ای
۷۴	الف) عوامل زمینه‌ساز
۷۵	ب) عوامل آشکارساز (استرس زا)
۷۶	ج) عوامل نگهدارنده با تداوم بخش
۷۶	۲. خود - بازگویی
۷۶	۳. خودسنجی
۷۶	۴. مقیاس‌های درجه‌بندی
۷۶	۵. پرسشنامه‌ها
۷۸	۶. اطلاعاتی از سایر افراد
۷۹	۷. مشاهده مستقیم رفتار
۷۹	۸. شاخص‌های غیرمستقیم در سنجش رفتاری
۷۹	خلاصه
۸۱	فصل چهارم: ضابطه‌بندی
۸۲	اجزای ضابطه‌بندی
۸۲	تشخیص‌های روان‌پزشکی و شخصیتی
۸۳	سطوح شناختی
۸۳	باورهای اصلی
۸۳	باورهای واسطه‌ای
۸۳	راهبردهای جبرانی
۸۴	افکار خودآیند
۸۴	عوامل زمینه‌ساز
۸۵	عوامل آشکارساز
۸۵	عوامل تداوم بخش

۸۵	رفتارهای ناکارآمد
۸۶	فهرست مشکلات
۸۶	فرضیه کاری
۸۶	طرح درمان
۸۷	خلاصه

فصل پنجم: مصاحبه انگیزشی..... ۸۹

۹۱	مراحل تغییر
۹۱	الف) پیش از قصد
۹۲	ب) پس از قصد
۹۳	دوسوگرایی در مسئله تأمل یا قصد
۹۴	دودلی را طبیعی دانستن و به آن رسیدن
۹۷	ج) مرحله تصمیم
۹۷	تقویت تمایل به تغییر در مرحله تصمیم
۹۹	تعیین روز طلایی
۹۹	اطلاع رسانی
۹۹	د) اقدام
۹۹	مانع گرفتن برای ترک مواد
۱۰۰	ه) حفظ یا نگهداری
۱۰۱	اصول مصاحبه انگیزشی
۱۰۱	۱. ابراز همدلی
۱۰۳	۲. تشدید ناهماهنگی و تضاد
۱۰۳	پیرنگ کردن اهداف و برنامه‌ها
۱۰۳	ائتلاف با بخش سالم بیمار
۱۰۳	اشاره به بدترین پیامد
۱۰۴	اشاره به گذشته
۱۰۴	اشاره به آینده
۱۰۴	فن کلمبو
۱۰۴	پیرنگ کردن تضاد موجود

۱۰۴.....	۳. اجتناب از مشاجره.....
۱۰۵.....	۴. مدارا با مقاومت.....
۱۰۵.....	فن خلع سلاح.....
۱۰۵.....	نشانه‌های مقاومت.....
۱۰۶.....	مدارا با مقاومت.....
۱۰۶.....	بازپردازی.....
۱۰۶.....	انعکاس احساس.....
۱۰۶.....	انعکاس سویت شده.....
۱۰۷.....	انعکاس در جنبه.....
۱۰۷.....	تغییر داد، تمرکز.....
۱۰۷.....	خلع سلاح.....
۱۰۷.....	تأکید بر کنترل شخص.....
۱۰۸.....	استعاره.....
۱۰۸.....	قاب گیری.....
۱۰۸.....	بازخوردهای اختصاصی.....
۱۰۸.....	۵. حمایت از خود کارآمدی.....
۱۱۰.....	اشاره به افراد موفق.....
۱۱۰.....	اشاره به دستاوردها.....
۱۱۰.....	اطمینان بخشی.....
۱۱۰.....	قرار داد درمانی.....
۱۱۰.....	پیش بینی لغزش.....
۱۱۰.....	اشاره به روند.....
۱۱۰.....	خلاصه.....
۱۱۱.....	بخش دوم: راهبردهای رفتاری.....
۱۱۳.....	فصل ششم: راهبردهای آرمیدگی.....
۱۱۴.....	تنفس دیافراگمی.....
۱۱۵.....	انواع آرمیدگی.....
۱۱۵.....	آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده.....
۱۱۸.....	آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده برای هشت گروه عضلانی.....

۱۱۹	آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده برای چهار گروه عضلانی
۱۱۹	آرمیدگی بدون تنش (پنج تا هفت دقیقه)
۱۲۰	آرمیدگی سریع
۱۲۱	تداوم در تمرین‌ها
۱۲۱	خلاصه

فصل هفتم: راهبردهای فعال‌سازی

۱۲۴	بازنگری فعالیت
۱۲۵	برنامه ریزی فعالیت
۱۲۶	برنامه ریزی فعالیت‌های لذت‌بخش
۱۲۸	فعالیت‌های آمیخته
۱۲۹	رویارویی اجتناب‌ها
۱۳۰	خلاصه

فصل هشتم: کنترل وسوسه

۱۳۱	انواع وسوسه
۱۳۴	وسوسه را عادی جلوه دهید
۱۳۴	خود بازنگری و ثبت وسوسه
۱۳۵	کنترل وسوسه
۱۳۵	الف) راهبردهای شناختی
۱۳۵	۱. فنون توجه‌برگردانی
۱۳۷	۲. فنون تصویرسازی ذهنی
۱۳۹	۳. خودگویی مثبت
۱۳۹	۴. کارت‌های مقابله
۱۳۹	۵. توقف فکر
۱۴۰	۶. چالش با افکار خودآیند
۱۴۱	۷. فن همراهی با میل
۱۴۱	مراحل اجرا
۱۴۳	ب) راهبردهای رفتاری
۱۴۴	ج) راهبردهای ذهن‌آگاهی
۱۴۵	د) راهبردهای تحمل‌پریشانی

۱۴۶	خلاصه
۱۴۷	فصل نهم: راهبردهای انزجاری
۱۴۸	پسایندهای رفتار
۱۴۹	شرطی سازی انزجاری
۱۴۹	حساسیت سازی نهان
۱۵۰	سیگار کشیدن سریع
۱۵۲	اجرای گام به گام
۱۵۳	خلاصه
۱۵۵	فصل دهم: کنترل حرکت
۱۵۶	پیشایندها
۱۵۶	الف) پیشایندهای درونی
۱۵۸	ب) پیشایندها یا برانگیزندهای درونی
۱۵۸	درمان بی خوابی در معتادان
۱۵۹	خلاصه
۱۶۱	فصل یازدهم: کاهش آسیب
۱۶۲	مراحل اجرا
۱۶۳	۱. تعدیل رفتار ناکارآمد
۱۶۴	۲. کاهش تدریجی مصرف
۱۶۴	۳. محدود کردن زمان
۱۶۴	۴. تحمل پریشانی
۱۶۵	۵. خویشتن داری موقت
۱۶۵	۶. مداخلات محیطی
۱۶۵	۷. آموزش مهارتها
۱۶۵	۸. فن ذهن آگاهی
۱۶۵	۹. دارو درمانی
۱۶۶	خلاصه
۱۶۷	بخش سوم: راهبردهای رفتار درمانی دیالکتیکی

فصل دوازدهم: راهبردهای رفتاردرمانی دیالکتیکی..... ۱۶۹

الف) مهارت‌های تنظیم هیجان..... ۱۷۰

هیجان و انواع آن..... ۱۷۰

جنبه‌های هیجان..... ۱۷۰

کارکرد هیجان‌ها..... ۱۷۱

برانگیزاننده‌ها..... ۱۷۱

تفسیر فرد..... ۱۷۲

تندیس هیجان‌ها..... ۱۷۲

۱. آگاهی از هیجان‌ها..... ۱۷۳

۲. پذیرش آن‌ها..... ۱۷۳

۳. نامگذاری هیجان‌ها..... ۱۷۵

۴. کاهش آسیب‌پذیری نسبت به هیجان‌های منفی..... ۱۷۵

۵. افزایش هیجان‌ها- مثبت..... ۱۷۶

۶. انجام‌دادن رفتارهایی مغایر با هیجان..... ۱۷۶

۷. ابراز هیجان..... ۱۷۶

ب) مهارت ذهن‌آگاهی..... ۱۷۷

انواع مهارت‌ها (چه مهارت‌هایی)..... ۱۷۷

۱. مشاهده..... ۱۷۷

۲. توصیف..... ۱۷۸

۳. مشارکت..... ۱۷۹

چگونه ذهن‌آگاه باشیم..... ۱۸۰

۱. بدون قضاوت انجام‌دادن..... ۱۸۰

۲. با حضور ذهن انجام‌دادن..... ۱۸۰

۳. مؤثر انجام‌دادن..... ۱۸۱

ج) مهارت تحمل پریشانی..... ۱۸۱

۱. پذیرش پریشانی..... ۱۸۲

۲. مهارت‌های کنترل پریشانی..... ۱۸۳

خلاصه..... ۱۸۶

بخش چهارم: راهبردهای شناختی..... ۱۸۹

فصل سیزدهم: راهبردهای شناختی ۱۹۱

۱. راهبردهای توجه‌برگردانی ۱۹۱

۲. راهبردهای تصویرسازی ذهنی ۱۹۳

۳. توقف فکر ۱۹۵

۴. اظهارات مقابله‌ای کوتاه ۱۹۶

۵. کارتهای مقابله ۱۹۶

خلاصه ۱۹۷

فصل چهاردهم: بازسازی شناختی ۱۹۹

سطوح شناختی ۲۰۰

افکار خودآیند ۲۰۰

افکار خودآیند مثبت ۲۰۱

افکار خودآیند منفی ۲۰۱

فراخوانی افکار و تصاویر خودآیند ۲۰۲

اصلاح افکار خودآیند ۲۰۳

فن‌شناسایی تحریف‌های شناختی ۲۰۸

شخصی‌سازی ۲۱۰

تصاویر خودآیند ۲۱۰

باورهای واسطه‌ای ۲۱۱

فراخوانی باورهای واسطه‌ای ۲۱۲

باورهای اصلی ۲۱۳

باورهای اعتیادی ۲۱۳

انواع باورهای اصلی ۲۱۵

فراخوانی باورهای اصلی ۲۱۶

ارزیابی و اصلاح باورها ۲۱۷

شکل‌گیری باورهای جدید ۲۲۴

خلاصه ۲۲۶

بخش پنجم: راهبردهای مقابله‌ای ۲۲۹

فصل پانزدهم: آموزش مهارت‌ها ۲۳۱

۲۳۲	مهارت قاطعیت
۲۳۲	سبک‌های ارتباطی
۲۳۲	شیوه انفعالی
۲۳۲	شیوه پرخاشگرانه
۲۳۳	شیوه پرخاشگرانه - انفعالی
۲۳۳	شیوه قاطعانه
۲۳۴	ویژگی‌های رفتار قاطعانه
۲۳۵	الف) بیان قاطعانه
۲۳۶	ب) رد قاطعانه
۲۳۸	مهارت کنترل خشم و ابراز آن به شیوه‌ای سالم
۲۳۸	خشم چیست؟
۲۳۹	رابطه بین خشم و اعتیاد
۲۳۹	مراحل خشم
۲۴۱	برانگیزاننده‌ها
۲۴۲	برانگیختگی بدنی
۲۴۲	افکار منفی
۲۴۴	مرحله خشم
۲۴۵	مرحله پس از خشم
۲۴۵	باور درباره خشم
۲۴۶	پیشگیری از خشم
۲۴۷	چگونگی ابراز خشم
۲۴۸	ابراز خشم و توصیف رفتار فرد مقابل
۲۴۹	مهارت مسئله‌گشایی
۲۴۹	الف) دیدگاه فرد نسبت به مشکل
۲۵۱	تغییر دیدگاه فرد نسبت به مشکل
۲۵۲	تحریف‌های شناختی
۲۵۲	ب) چگونگی مسئله‌گشایی
۲۵۳	۱. شیوه‌های ناکارآمد
۲۵۴	۲. شیوه‌های کارآمد
۲۵۶	مراحل مسئله‌گشایی

۲۵۹	مهارت‌های ارتباطی
۲۵۹	ارتباط کلامی
۲۶۰	ارتباط غیرکلامی
۲۶۱	روند ارتباط
۲۶۲	پایان بخشیدن به رابطه
۲۶۳	مدیریت استرس
۲۶۳	علل استرس
۲۶۳	الف) عوامل استرس‌زای بیرونی
۲۶۴	ب) عوامل استرس‌زای درونی
۲۶۶	مقابله با استرس
۲۶۶	الف) راهبردهای فشار
۲۶۷	ب) راهبردهای شناختی-هیجانی
۲۶۸	پیشگیری از استرس
۲۷۲	کنترل اشتغال ذهنی
۲۷۳	مدیریت مالی
۲۷۵	مهارت مدیریت زمان
۲۷۵	مقابله با بیکاری
۲۷۶	مدیریت زمان و فشار کاری
۲۷۷	مهارت مقابله با نگرانی
۲۷۸	نگرانی‌های به‌جا و نابه‌جا
۲۷۸	کنترل نگرانی
۲۷۹	مهارت تصمیم‌گیری
۲۷۹	کنترل تصمیم‌گیری‌های تکانشی
۲۸۰	ناتوانی در تصمیم‌گیری
۲۸۰	مهارت هدف‌گزینی
۲۸۱	هدف و انواع آن
۲۸۲	عوامل مداخله‌کننده در فرآیند هدف‌گزینی
۲۸۳	راهبردها
۲۸۴	هدف‌گزینی و زمان‌بندی
۲۸۵	خلاصه

فصل شانزدهم: مقابله با نشانه‌های پرخطر و مشکلات زندگی ۲۸۷

تکانشگری ۲۸۷

تحریک‌پذیری ۲۸۹

نشخوار ذهنی ۲۸۹

زودرنجی و حساسیت ۲۹۰

کاهش میل جنسی ۲۹۱

خودانتقادگری ۲۹۲

بی‌فای ۲۹۲

خوبی ناوشایند و افسرده ۲۹۳

نشانه‌های افسردگی ۲۹۳

مداخله‌های درمان ۲۹۴

فنون رفتاری ۲۹۴

فنون شناختی ۲۹۵

باور منفی درباره خود ۲۹۶

باور منفی نسبت به گذشته ۲۹۶

دیدگاه منفی نسبت به موقعیت فعلی ۲۹۶

باور منفی نسبت به آینده ۲۹۶

تغییر و اصلاح باورهای منفی ۲۹۶

کنترل افکار خودکشی ۲۹۸

خلق مضطرب ۲۹۹

مشکلات زندگی و سوءمصرف مواد ۳۰۰

مشکلات پزشکی ۳۰۲

مشکلات قانونی ۳۰۴

مشکلات کاری ۳۰۵

مشکلات زناشویی ۳۰۷

خلاصه ۳۰۸

بخش ششم: پیشگیری از عود اعتیاد و ختم درمان ۳۰۹

فصل هفدهم: پیشگیری از عود ۳۱۱

لغزش و عود ۳۱۲

۳۱۴	دلایل بروز لغزش و عود.....
۳۱۴	مقابله با لغزش.....
۳۱۶	شناسایی و کنترل تحریف‌های شناختی.....
۳۱۸	پیشگیری از عود.....
۳۲۲	خلاصه.....
۳۲۳	فصل هجدهم: ختم درمان
۳۲۴	ختم تدریجی جلسات.....
۳۲۵	ختم درمان.....
۳۲۶	جلسات یادآور.....
۳۲۶	پیشگیری از عود.....
۳۲۷	خلاصه.....
۳۲۹	واژه‌شناسی.....
۳۳۰	منابعی برای مطالعه بیشتر.....
۳۳۶	منابع.....

مقدمه

اعتیاد پدیده‌ای چندبعدی است و اهمیت آن روزه‌روز چشمگیرتر می‌شود. اعتیاد، به عنوان مشکلی روان‌پزشکی و معضلی اجتماعی، همانند دیگر اختلالات روان‌پزشکی، ناشی از تعامل بین عوامل مختلف است؛ عوامل زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی در تعامل باهم در بروز و تداوم این اختلال سهیم هستند. بی‌تردید یکی از ابعاد بسیار مهم این پدیده شوم بُعد پزشکی، اعم از زیست‌شناختی و روان‌شناختی، آن است. متأسفانه تا سال‌های اخیر در برنامه‌های آموزشی پزشکی و روان‌شناسی کشور ما به این مسئله هیچ توجهی نمی‌شد؛ البته این معضل فقط محدود به کشور ما نیست و به نظر می‌رسد کمابیش در سطح جهانی از آن غفلت شده است، اما در سال‌های اخیر با رشد روزافزون اعتیاد، رویکرد جدی‌تر به آن محسوس است. در این سال‌ها به نقش پررنگ شناخت‌های ناکارآمد، نبود مهارت‌ها، و ناتوانی در تنظیم هیجانی در بروز اعتیاد توجه شده است؛ چیزی که در حال حاضر در سراسر جهان، موضوع کار پژوهشی بسیاری از روان‌شناسان است.

با توجه به چندعاملی بودن این اختلال، رویکردهای درمانی متفاوتی برای درمان این افراد مطرح است. دارودرمانی گرچه اولویت اول درمانی برخی معتادان است، به هیچ وجه کافی نیست. رویکرد رفتاری شناختی که مرهون تلاش الیس و بک است به عنوان مؤثرترین راهبرد امتحان خود را در پیشگیری از بازگشت اعتیاد پس داده است. رفتاردرمانی دیالکتیکی، به عنوان شاهکار مارشا لینهان، در سال ۱۹۹۳ متولد شد. هوشمندی و خلاقیت این بانو ابزاری برای تنظیم هیجانی بیماران فراهم کرد که می تواند عصای دست درمانگران در کار با بسیاری از بیماران روان پزشکی از جمله مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی، اختلالات وابستگی به مواد، اختلال خوردن و اختلالات خلقی باشد. در کنار رویکرد رفتاردرمانی شناختی، می توان با بهره گیری از راهبردهای رفتاردرمانی دیالکتیک به بهترین نحو به افراد در حال ترک کمک کرد.

در این کتاب، پس از مرور کلی و اشاره ای مجمل به انواع مواد و نشانه های ترک، فنون و راهبردهای رفتاری شناختی و رفتاردرمانی دیالکتیک با تفصیل بیشتری ارائه شده است. عموماً فنون پیشرفت های را می توان برای تمامی افراد معتاد با هر گرایشی به کار برد. در کنار این کتاب به راهمای درمانگران است، دو کتاب کار برای بیماران و خانواده ها وجود دارد که درمانگران می توانند آن ها را در اختیار بیماران و خانواده ها قرار دهند. در این دو کتاب شیوه های درمان به زبانی ساده ارائه شده است؛ به گونه ای که خانواده ها و بیماران بتوانند از آن ها سود ببرند و تمرین های ارائه شده را در بین جلسات انجام دهند.

البته ناگفته نماند که کتاب حاضر، کتاب خوددرمانی نیست و بیماران باید با نظارت درمانگر تمرین ها را انجام دهند. امید است این کتاب راهگشای شما در کار با افراد در حال ترک باشد.