

درمان اعتیاد

(راهنمای درمان جو)

نویسندگان

دکتر شهربانو قهاری

(دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان)

دکتر بهران فرغامی

(استاد گروه روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مازندران)

دکتر سعید ایمانی

(دانشگاه شهید بهشتی)

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۳۹۶

قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -

درمان اعتیاد: راهنمای درمان جو / نویسندگان شهربانو قهاری، مهران ضحی سعید ایمانی.

مشخصات نشر: ۲۴۰ ص.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۶.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۰۸۶-۹

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

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

شناسه افزوده: ایمانی، سعید، ۱۳۵۶ -

شناسه افزوده: ضرغامی، مهران، ۱۳۳۹ -

رده بندی دیویی: ۶۳۲/۲۹۳

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۳۷ د ۹ ق/۵۸۰۱ HV

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۹۴۱۹۳

حق چاپ محفوظ است

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 بی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

درمان اعتیاد

(راهنمای درمان جو)

نویسندگان

دکتر شهربانو قهاری

(دانشگاه علوم رفتاری و سلامت روان)

دکتر بهران ضرغامی

(استاد گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مازندران)

دکتر سعید ایمانی

(دانشگاه شهید بهشتی)

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۶، شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

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

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

تلفن: ۶۶۴۹۷۱۸۱-۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۱۰۲۶۲

تهران-۱۳۹۶

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه نویسندگان
۱۷	فصل یکم: آشنایی با مواد مخدر، علایم ترک اعتیاد، معرویت و دارو درمانی
۱۷	کافئین
۱۸	تنباکو
۱۸	مواد تریاکی
۲۰	ترامادول
۲۰	حشیش
۲۱	آمفتامین‌ها (محرک‌ها)
۲۲	کوکائین
۲۳	مواد توهم زا
۲۳	فن سایکلیدین و مواد مشابه
۲۳	استروئیدهای آنابولیک
۲۴	مواد استنشاقی
۲۴	داروهای ضد اضطراب و خواب آور

فصل دوم: تغییرات جسمانی ناشی از ترک مواد مخدر..... ۲۵

نشانه‌های ترک نیکوتین..... ۲۵

نشانه‌های ترک کافئین..... ۲۶

نشانه‌های ترک مواد تریاکی..... ۲۶

نشانه‌های ترک ترامادول..... ۲۷

نشانه‌های ترک حشیش..... ۲۷

نشانه‌های ترک مواد توهم‌زا..... ۲۸

فن ساینکیدین و مواد مشابه..... ۲۸

نشانه‌های ترک استروئیدهای آنابولیک..... ۲۹

داروهای ضد اضطراب و خواب‌آور..... ۲۹

نشانه‌های ترک امفامین..... ۳۰

نشانه‌های ترک کائین..... ۳۱

نشانه‌های ترک کائین..... ۳۱

تغییرات جسمانی ناشی از مصرف مواد محرک..... ۳۲

مقابله با تغییرات جسمانی ترک مواد محرک..... ۳۳

فصل سوم: باورهای نادرست درباره اعتیاد..... ۳۵

اعتیاد به مواد ریشه ژنتیکی دارد..... ۳۵

وابستگی به سیگار اعتیاد نیست..... ۳۶

اعتیاد درمان شدنی نیست..... ۳۶

اعتیاد نشانه مشکل شخصیتی است..... ۳۶

انگیزه و تمایل قلبی به تنهایی برای ترک کافی است..... ۳۶

برخی مواد زیان کمتری دارند..... ۳۷

اعتیاد بیماری روانی است..... ۳۷

وابستگی به الکل اعتیاد نیست..... ۳۷

ازدواج در ترک مواد مؤثر است..... ۳۷

برای ترک مواد مخدر اراده به تنهایی کافی نیست..... ۳۸

مصرف تقنی اعتیاد نیست..... ۳۸

دوستان ناباب و دیگران مقصرند..... ۳۸

بهترین راه ترک مواد رفتن به سربازی است..... ۳۸

فصل چهارم: انگیزه ترک..... ۳۹

۳۹	 انگیزه درونی
۴۰	 انگیزه بیرونی
۴۰	 تقویت انگیزه‌های درونی
۴۳	 فصل پنجم: پذیرش مسئولیت اعتیاد و ترک مصرف مواد مخدر
۴۴	 کارتهای یادآور
۴۵	 تعیین روز طلایی
۴۷	 فصل ششم: انگیزاننده‌های بیرونی
۴۸	 انواع انگیزاننده‌ها
۴۸	 برانگیزاننده‌های بیرونی
۴۸	 (۱) افراد
۴۹	 تعارض‌های بین فردی
۴۹	 فشارهای اجتماعی
۴۹	 (۲) مکان‌ها و موقعیت‌ها
۵۰	 (۳) اشیا
۵۱	 فصل هفتم: برانگیزاننده‌های درونی (افکار)
۵۱	 افکار
۵۲	 کنترل افکار خودآیند
۵۲	 الف) دور کردن ذهن از افکار منفی
۵۳	 ب) پاسخ منطقی به افکار منفی
۵۴	 ج) اصلاح افکار منفی
۵۵	 فصل هشتم: برانگیزاننده‌های درونی (حس‌های بدنی)
۵۵	 تنفس دیافراگمی
۵۶	 آرمیدگی
۵۸	 آرمیدگی بدون تنش
۵۸	 آرمیدگی با حواس
۵۹	 تصویر سازی ذهنی
۵۹	 فنون توجه برگردانی
۶۱	 فصل نهم: برانگیزاننده‌های درونی (هیجان)
۶۲	 هیجان‌ها را بشناسید

۶۲	هیجان‌ها را بپذیرید.....
۶۴	دیدگاه خود را درباره هیجان تغییر دهید.....
۶۵	فنون توجه برگردانی را به کار گیرید.....
۶۵	خود را با دیگران مقایسه کنید.....
۶۵	هیجان‌های مثبت ایجاد کنید.....
۶۵	تنظیم هیجان‌های شدید.....
۶۵	تنفس آگاهانه.....
۶۶	لبخند ملایم.....
۶۶	توکیف هیجان و وسوسه.....
۶۷	ذهن آگاهی.....
۶۹	فصل دهم: نوسانی ذهن
۷۰	الکل.....
۷۱	داروهای بدون نسخه.....
۷۲	مراقبت از خود.....
۷۲	مراقبت از جسم.....
۷۳	اصول بهداشت خواب.....
۷۵	سیگار.....
۷۷	فصل یازدهم: وسوسه و مقابله با آن
۷۸	دلایل وسوسه.....
۷۹	باورهای نادرست درباره وسوسه.....
۷۹	روش‌های ناکارآمد برای مقابله با وسوسه.....
۸۰	وسوسه و افکار.....
۸۱	وسوسه و احساس.....
۸۱	وسوسه و رفتار.....
۸۱	مقابله با وسوسه.....
۸۹	فصل دوازدهم: بی‌حوصلگی و کاهش انرژی
۹۰	نشانه‌های بی‌حوصلگی.....
۹۰	مقابله با بی‌حوصلگی و کسالت.....
۹۱	انواع فعالیت‌های لذت‌بخش.....
۹۲	تحریف‌های شناختی.....

۹۲	کاهش انرژی
۹۵	فصل سیزدهم: افکار منفی
۹۵	شناسایی افکار منفی
۹۷	مقابله با افکار منفی
۹۸	تحریف‌های شناختی
۹۸	پیش‌بینی منفی
۹۹	بزرگ‌نمایی - کوچک‌نمایی
۹۹	دنیا را متعصبانه ببین
۱۰۰	فاجعه‌سازی
۱۰۰	برچسب زدن
۱۰۱	فصل چهاردهم: اعتماد ساز
۱۰۲	دلایل بی‌اعتمادی خانواده و اطرافیان
۱۰۵	فصل پانزدهم: احساس شرم و شامه
۱۰۶	احساس شرم
۱۰۹	فصل شانزدهم: لغزش
۱۱۰	مقابله با لغزش
۱۱۰	راهبردهای فوری
۱۱۰	راهبردهای دراز مدت
۱۱۲	پیشگیری از لغزش
۱۱۵	فصل هفدهم: مهارت تصمیم‌گیری
۱۱۵	تصمیم‌گیری منطقی
۱۱۶	تصمیم‌گیری تکانشی
۱۱۸	ناتوانی در تصمیم‌گیری
۱۲۱	فصل هجدهم: مهارت مقابله با نگرانی
۱۲۱	دلایل نگرانی
۱۲۲	نگرانی مشکل‌همگانی
۱۲۲	انواع نگرانی‌ها
۱۲۲	نگرانی‌های منطقی
۱۲۲	نگرانی‌های غیرمنطقی

۱۲۳	مقابله با نگرانی‌های ناکارآمد
۱۲۵	فصل نوزدهم: مدیریت مالی
۱۲۶	مدیریت بی پولی
۱۲۷	مدیریت پول زیاد
۱۲۹	فصل بیستم: مهارت مدیریت زمان
۱۲۹	مدیریت بیکاری
۱۳۰	مدیریت زمان و فشار کاری
۱۳۳	فصل بیست و یکم: مهارت هدف‌گزینی
۱۳۳	هدف
۱۳۴	اهداف کوتاه مدت
۱۳۴	اهداف میان مدت
۱۳۴	اهداف بلند مدت
۱۳۵	اهداف کلی و اختصاصی
۱۳۵	هدف‌گزینی مؤثر
۱۳۵	انتخاب اهدافی فراتر از «آنانچه»
۱۳۶	انتظار برای دستیابی سریع به اهداف
۱۳۶	تلاش نکردن و اهمال کاری
۱۳۶	هدف‌گزینی بدون توجه به آسیب‌پذیری به اهداف
۱۳۷	انتخاب اهدافی مغایر بایکدیگر
۱۳۷	انتخاب اهداف توسط دیگران
۱۳۸	راهبرد
۱۳۸	راهبردهای کارآمد
۱۴۱	فصل بیست و دوم: مدیریت استرس
۱۴۱	نشانه‌های استرس
۱۴۲	نشانه‌های رفتاری
۱۴۲	پیشگیری از استرس
۱۴۷	فصل بیست و سوم: نشانه‌های پرخطر
۱۴۷	تکانشگری
۱۴۸	نشخوار ذهنی

۱۴۹	زود رنجی و حساسیت
۱۵۰	کاهش میل جنسی
۱۵۰	تحریک پذیری و زود به خشم آمدن
۱۵۱	خود انتقادگری
۱۵۲	بی قراری
۱۵۲	روابط جنسی تکانشی
۱۵۵	فصل بیست و چهارم: مهارت حل مسئله
۱۵۵	مقابلۀ هیجان ماز
۱۵۷	مقابلۀ مسئلۀ مدار
۱۵۸	مراحل مهارت حل مسئلۀ
۱۵۹	انواع مشکلات
۱۶۰	عوامل مداخله کننده در حل مسئلۀ
۱۶۰	نگرش به مشکلات و خود
۱۶۰	تحریف های شناختی
۱۶۳	فصل بیست و پنجم: مهارت کنترل خشم
۱۶۴	خشم نا متناسب
۱۶۴	کنترل خشم
۱۶۴	مراحل خشم
۱۶۵	کنترل خشم
۱۶۵	کنترل برانگیختگی بدنی
۱۶۶	ویژگی های افکار منفی برانگیزاننده خشم
۱۶۷	تغییر و اصلاح افکار منفی
۱۶۷	به چالش کشیدن اعتبار افکار منفی
۱۶۸	مرحلۀ خشم
۱۶۹	مرحلۀ پس از خشم
۱۷۱	فصل بیست و ششم: کار و فعالیت
۱۷۲	محیط کار پرخطر
۱۷۲	تعدیل فشار کاری
۱۷۲	حل تعارض های بین فردی
۱۷۵	فصل بیست و هفتم: کنترل اشتغال ذهنی

۱۷۶	 اهمیت زمان حال
۱۷۷	 خود و دیگران
۱۷۷	 حل مسئله
۱۷۹	 فصل بیست و هشتم: پیشگیری از عود
۱۸۰	 عوامل تأثیرگذار در بروز عود
۱۸۰	 لغزش
۱۸۰	 عود
۱۸۰	 مقابله با لغزش
۱۸۲	 کنترل تحریف‌های شناختی
۱۸۵	 فصل بیست و نهم: اضطراب
۱۸۵	 نشانه‌های اضطراب
۱۸۶	 مقابله با اضطراب
۱۸۶	 مقابله با علائم شناختی
۱۸۷	 کنترل تحریف‌های شناختی
۱۸۷	 تغییر باورهای منفی
۱۸۹	 فصل سی‌ام: ارزیابی نقش‌ها
۱۹۱	 بازسازی نقش‌ها
۱۹۳	 فصل سی و یکم: افسردگی
۱۹۳	 علائم و نشانه‌های افسردگی
۱۹۴	 علل افسردگی
۱۹۴	 ناامیدی و افکار خودکشی
۱۹۴	 درمان افسردگی
۱۹۵	 فنون و راهبردهای درمانی
۱۹۶	 شناسایی قواعد ناکارآمد
۱۹۷	 ارزیابی قواعد
۱۹۷	 باورهای منفی
۱۹۷	 باور درباره خود
۱۹۷	 باور درباره دیگران
۱۹۹	 فصل سی و دوم: ابراز خشم

۱۹۹		روش‌های غیر کلامی
۱۹۹		روش کلامی
۲۰۰		تأمل و ابراز خشم
۲۰۱		ابراز خشم و رفتار غیر کلامی
۲۰۱		ابراز خشم و احترام به دیگران
۲۰۳		فصل سی و سوم: معنویت
۲۰۴		معنای زندگی
۲۰۷		فصل سی و چهارم: خودآگاهی
۲۰۷		خودآگاهی چیست؟
۲۰۸		آگاهی از جنبه‌های جسمانی خود
۲۰۸		پذیرش خود
۲۰۹		آگاهی و پذیرش ویژگی‌های هانی
۲۰۹		آگاهی از ارزش‌ها
۲۱۰		خویشن‌داری مثابه ارزش
۲۱۱		فصل سی و پنجم: مهارت‌های ارتباطی
۲۱۱		ارتباط کلامی
۲۱۱		مهارت صحبت کردن
۲۱۳		ارتباط غیر کلامی
۲۱۳		گوش کردن
۲۱۴		گوش کردن مؤثر و دقیق
۲۱۴		حالت‌های چهره
۲۱۵		حرکات بدنی
۲۱۵		شروع رابطه
۲۱۶		تداوم رابطه
۲۱۶		شوخی
۲۱۷		رابطه جاده‌ای دو طرفه است
۲۱۷		رابطه گلی است که باید آبیاری شود
۲۱۹		فصل سی و ششم: مهارت درخواست کردن
۲۱۹		پرهیز از درخواست کردن
۲۲۰		چگونگی درخواست کردن

۲۲۰	درخواست برای تغییر رفتار
۲۲۳	فصل سی و هفتم: مهارت انتقاد کردن
۲۲۳	انتقاد سازنده
۲۲۴	انتقاد مخرب
۲۲۵	مقابله یا انتقادگرهای مخرب
۲۲۷	فصل سی و هشتم: مهارت رد قاطعانه
۲۲۸	مقابله با درخواست‌های پرخطر
۲۲۸	صحنه خط افتاده
۲۳۱	فصل سی و نهم: مهارت حل تعارض بین فردی
۲۳۲	شیوه‌های ناسالم حل تعارض
۲۳۲	پرهیز از حل تعارض
۲۳۳	پرخاشگری آشکار
۲۳۳	قطع ارتباط
۲۳۳	پرخاشگری انفعالی
۲۳۳	تحمیل خواسته خود به دیگری
۲۳۳	تسلیم و کوتاه آمدن در برابر دیگران
۲۳۴	خودزنی
۲۳۴	روش‌های سالم حل تعارض
۲۳۴	مذاکره
۲۳۵	حل مسئله
۲۳۷	فصل چهلم: مقابله با پرخاشگر

به درمان جویانی که در جاده ترک، رنج خویشتن داری را به

جان می خرنند تا به مقصد سلامتی برسند تلاششان سبز باد

مقدمه نویسنده

با توجه به این که عوامل متعددی در شکل گیری اعتیاد دخیل است، به کارگیری یک نوع درمان در این حوزه، به تنهایی بهترین روش درمانی نیست. شردهای مختلفی برای افزایش بهبودی در افراد وابسته به مواد وجود دارد. یکی از این شردها که کماکان است که این افراد به تنهایی یا با هدایت درمانگر می توانند به خودشان بکنند.

کتاب حاضر حاصل نگارش تجارب بالینی نویسندگان و نیز گردآوری مطالبی است از منابع مختلف که برای افراد در حال ترک مواد مختلف تهیه شده است. محتوای کتاب طوری تهیه شده است که افراد در حال ترک مواد مختلف می توانند به تنهایی از مطالعه آن سود ببرند همچنین به مثابه کتاب کار، آن را در جلسات درمانی انفرادی یا گروهی داشته باشند. برای مثال، کسانی که عضو گروه های خودیاری مانند N.A هستند نیز از این کتاب سود می برند.

مطالب کتاب به شیوه‌ای روان، و قابل فهم و کاربردی ارائه شده است، که امکان یادگیری آن را برای درمان‌جویان آسان می‌کند. درمان‌گرانی که در حوزه اعتیاد کار می‌کنند می‌توانند این کتاب را سرلوحه کار خود در آموزش مهارت‌ها و ارائه تکالیف درمانی قرار دهند و آن را به بیماران معرفی کنند.

در صورت تمایل می‌توانید انتقادهای یا پیشنهادهای خود را با ما به نشانی الکترونیکی زیر در میان بگذارید.

Michka2004@gmail.com

www.ketab.ir