

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول- توصیه‌هایی برای شروع درمان	۷
فصل دوم- کنترل شروع‌کننده‌های زمینه‌ساز مصرف مواد	۱۵
فصل سوم- کنترل تفکرات زمینه‌ساز مصرف مواد	۲۹
فصل چهارم- اداره احساسات زمینه‌ساز مصرف مواد	۳۷
فصل پنجم- کنترل وسوسه‌های زمینه‌ساز مصرف مواد	۴۵
فصل ششم- مدیریت پیشگیری از عود: پیشگیری از تبدیل لغزش به عود	۵۳
فصل هفتم- فشارهای اجتماعی زمینه‌ساز مصرف	۶۱
فصل هشتم- ارتباطات مؤثر و بهبود مشکلات ارتباطی بین فردی	۶۷
فصل نهم- ایجاد سیستم حمایتی برای درمان	۷۵
فصل دهم- مهارت‌های حل مسئله	۷۸
فصل یازدهم- مدیریت خشم	۸۳
منابع:	۸۸

مقدمه

این کتاب آموزشی بر اساس رویکرد شناختی درمانی به منظور پیشگیری و کاهش عود و لغزش برای بیماران وابسته به سوء مصرف مواد و تحت درمان طراحی شده است، به نحوی که درمان‌جویان با مطالعه آن قادر به کسب مهارت‌های مواجهه با شرایط پرخطر زمینه‌ساز مصرف مواد خواهند بود. یادگیری این مهارت‌ها علاوه بر اینکه خطر عود و لغزش را کاهش می‌دهد، موجب بهبود سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و خانوادگی، ارتقای عملکرد اجتماعی و فردی و در نهایت ارتقاء کیفیت زندگی بیماران می‌شود. با توجه به اینکه در بسیاری موارد انگیزه برای درمان از خواست و نگرانی خانواده یا اطرافیان نشأت می‌گیرد، بنابراین آنها هم می‌توانند از محتویات کتاب در جهت افزایش آگاهی و نحوه رفتار مناسب با بیماران بهره ببرند و در ضمن از آنجایی که محتوای این کتاب بر اساس جدیدترین منابع علمی و روش‌های درمانی تدوین شده است، بنابراین برای درمانگران شاغل در مطب‌ها و کلینیک‌های درمان اعتیاد نیز قابلیت کاربرد دارد. همچنین در شرایطی که بیماران درمان‌های طولانی مدت را می‌گذرانند، این دستورالعمل می‌تواند به عنوان یک یادآور نیز عمل کرده و بارها به آن مراجعه و راه‌های اداره مشکلات مرتبط با مصرف مواد و درمان را مرور کنند.

فصل اول

توصیه‌هایی برای شروع درمان



بیماران عزیز! لازم است در شروع درمان به نکات زیر توجه کنید. این موارد، ضمن کاهش خطر لغزش و عود موفقیت درمان شما را تضمین می‌کند.

– انتخاب هدف: در شروع درمان هدف خود را تعیین کنید

هدف را واقع‌بینانه و متناسب با نوع مشکل و مشورت با درمانگر خود، تعیین کنید. از انتخاب اهداف دور از ذهن که ممکن است شما را نسبت به درمان ناامید کند، پرهیز کنید. ممکن است هدف درمان همیشه قطع یک‌بارۀ مصرف مواد نباشد بلکه درمان با تغییر تدریجی رفتار شروع شده و به‌سوی کاهش میزان مصرف و پاک‌ی پیش برود. نقش مشاور یا درمانگر این است که ضمن تعیین اهداف واقع‌بینانه و قابل‌دسترس، بیمار را در مسیر رسیدن به آنها قرار دهد.

– برقراری ارتباط نزدیک با درمانگر

برای موفقیت در درمان، ارتباط صمیمانه و نزدیک با درمانگر خود داشته باشید. اجازه بدهید درمانگر موضوعات مرتبط با سلامت جسمی و روحی، مشکلات فردی، انگیزه برای درمان و حتی میل و وسوسۀ شما را برای مصرف مواد بداند، بنابراین در جلسات درمانی راستگو باشید و به‌راحتی صحبت کنید. چیزی را از درمانگر مخفی نکنید، مخصوصاً اگر دچار لغزش و یا عود شدید. در هر صورت تلاش درمانگر بر این است که از شما حمایت کند. درمانگران، متعهد به حفظ اسرار و حمایت از مراجعین و داوطلبان درمان هستند.



– در خود تغییرات مثبت ایجاد کنید

برای موفقیت در درمان، ایجاد تغییرات مثبت در بیمار ضروری است. از جمله این تغییرات، توجه جدی به ظاهر است. آراستگی ضمن افزایش اعتماد به نفس و افزایش انگیزه، موجب تقویت روابط اجتماعی و تغییر دید اطرافیان نسبت به درمان و در نتیجه تسریع درمان می‌شود.



– به برنامه درمانی اعتماد داشته باشید

درمان مؤثر برای بیماری اعتیاد، درمانی است که به بیمار مهارت‌های لازم برای مواجهه با شرایط پرخطر زمینه‌ساز مصرف مواد را ارائه دهد. مشارکت فعالانه مابین بیماران و خانواده و گروه‌درمانی موفقیت درمان را تضمین می‌کند، بنابراین ضمن بی‌توجهی به تبلیغات بی‌اساس رسانه‌ها و افراد سودجو برای درمان اعتیاد، به درمان تجویز شده از طرف پزشکتان اعتماد کامل داشته باشید و اگر از برنامه درمانی خود راضی نیستید و یا اینکه انتظارات شما را برآورده نمی‌کند در این خصوص با درمانگر خود صحبت کنید و دوباره اهداف درمان را مرور کنید.

– تاریخچه مصرف مواد و چگونگی گرایش به آن را با درمانگر خود در میان بگذارید

تاریخچه و چگونگی مصرف مواد می‌تواند تصویر خوبی از شرایط شما را به درمانگر ارائه دهد و موجبات شناخت بیشتر شما را فراهم نماید. با توجه به اینکه تا حدودی تعیین روش درمانی بر اساس این اطلاعات حاصل می‌شود، بنابراین میزان مصرف‌تان را کمتر از میزان واقعی بیان نکنید.

– برنامه درمانی را رها نکنید

درمان موفق نیازمند پیگیری مستمر است. گاهی حتی لازم است برای ماه‌ها و حتی سال‌ها تحت درمان باشید. به خاطر بسپارید با گذشت زمان پیامدهای مثبت حاصل از درمان افزایش می‌یابد. ترک درمان به‌طور معمول نشانه‌ای از کاهش انگیزه برای درمان است. در شروع درمان اغلب انگیزه برای درمان نوسان دارد. ممکن است یک روز نسبت به ادامه درمان احساس خستگی کنید و روز بعد کاملاً بی‌انگیزه باشید. این امر طبیعی است. بایستی خود را باور داشته باشید و صبورانه درمان را پی بگیرید.

– درمان سوءمصرف مواد زمان‌بر است

شما یک‌شبه به مواد وابسته نشده‌اید، بنابراین بهبودی نیز یک‌شبه رخ نمی‌دهد! اعتیاد را به‌عنوان یک بیماری بپذیرید. درمان هر بیماری نیازمند صرف وقت و هزینه است، بنابراین آن را با سایر بیماری‌های مزمن از قبیل فشارخون و دیابت مقایسه کنید. بیماران مبتلا به این بیماری‌ها اغلب سال‌ها بدون مقاومت و خجالت دارو مصرف کرده و تحت درمان قرار می‌گیرند. اگر درمانگر برایتان دارو تجویز کرد و یا تحت درمان نگاه‌دارنده قرار گرفتید، مصرف آنها نباید شما را نگران کند. به این فکر کنید که عملکرد و سلامت شما روزبه‌روز با شروع درمان بهتر شده است.

– درمان ممکن است توأم با عوارض باشد

درمان اعتیاد متناسب با شدت اعتیاد و شرایط بیمار، ممکن است دارای عوارض جسمی و روانی از قبیل سردرد و مشکلات خواب، بی‌اشتهایی، خستگی و... باشد. این امر اغلب در شروع درمان شدید بوده و در میان افراد مختلف متفاوت است. این عوارض معمولاً باگذشت زمان و مداخلات به‌موقع کاهش می‌یابد، بنابراین لازم است در صورت مشاهده هرگونه عوارض درمان را رها نکنید و در صورت تداوم آن با پزشک و یا گروه‌درمانی خود مشورت نمایید.



- در زندگی روزانه خود تغییراتی ایجاد کنید

ایجاد تغییرات در زندگی بیماران، چالش واقعی درمان سوء مصرف مواد است. این تغییرات بایستی بر مبنای اهداف درمان و به طور تدریجی و قدم به قدم باشد. لازم است فعالیت‌های روزانه‌ای که قبلاً انجام می‌دادید و با شروع مصرف مواد از زندگی‌تان حذف شده‌اند، یا اینکه به دنبال مصرف مواد روی داده‌اند، مورد تغییر قرار گیرند. همچنین با مشارکت در فعالیت‌هایی از قبیل ورزش و... به بهبود شرایط روانی و جسمی خود کمک کنید.



- به زندگی خود نظم ببخشید

ایجاد تعادل بین جنبه‌های مختلف زندگی از قبیل جنبه‌های جسمی، روانی، خانوادگی، احساسی و غیره در درمان اعتیاد ضروری است. چرا که علاوه بر اینکه زمینه رشد فردی بیماران را فراهم نموده، بلکه زمینه‌های مصرف مواد و بروز افسردگی و کسالت که اغلب در شروع درمان روی می‌دهد را نیز کاهش می‌دهد. به این منظور استفاده از جدول برنامه هفتگی کمک‌کننده است. این جدول به شما کمک می‌کند مقدار زمانی را که در طول هفته صرف امورات مختلف می‌کنید را ارزیابی نمایید. با بررسی این

جدول متوجه خواهید شد، کدام بعد با سایر ابعاد هماهنگ نیست، چه بعدی از زندگی شما مورد غفلت قرار گرفته و کدام ابعاد به توجه بیشتر یا کمتر نیاز دارد. به‌عنوان مثال در مرور جدول هفتگی ممکن است متوجه شوید در طول هفته گذشته بیشتر کار کرده‌اید و کمتر به خانواده و فرزندان یا انجام تفریح پرداخته‌اید. پس باید تلاش کنید در هفته بعد وقت بیشتری به اعضای خانواده یا انجام تفریحات اختصاص دهید. انجام این عمل به‌خصوص در اوایل درمان موجبات آرامش روحی و کاهش احساسات منفی (که خود زمینه‌ساز لغزش و عود است) را فراهم می‌کند. البته گفتنی است درمان‌بخشی از منظم کردن زندگی است. با پیگیری درمان و همین‌طور گذشت زمان به تدریج نظم به زندگی‌تان خواهد آمد.



– در صورتی‌که مبتلا به اختلالات روانی هستید سریعاً نسبت به درمان اقدام کنید

وجود مشکلات روانی همراه با اعتیاد معمول است. مثلاً افسردگی در اعتیاد بسیار شایع است و این بیماری گاهی علت اولیه اعتیاد بوده و گاهی ناشی از سرزنش اطرافیان به علت مصرف مواد و پیامدهای آن (از جمله از دست دادن شغل، درگیری با همسر و عدم موفقیت در اقدام‌های مکرر درمان) و غیره است. به هر علتی که افسردگی روی می‌دهد منجر به بروز تغییراتی در سبک زندگی می‌شود. تجربه این

احساسات ناخوشایند در بیماران درمان‌جوی اعتیاد ممکن است، موجب کاهش انگیزه، سرخوردگی و در نتیجه مانعی برای موفقیت درمان باشد، بنابراین در صورت احساس وجود مشکل روحی، نسبت به آن بی‌تفاوت نباشید و از روان‌شناسان و روان‌پزشکان شاغل در مراکز ترک اعتیاد کمک بگیرید.

– برای روبه‌رو شدن با لغزش و یا عود از قبل برنامه داشته باشید

درمانگر بایستی بتواند شرایطی که زمینه‌ساز مصرف مواد و لغزش است را پیش‌بینی نموده و روش‌های مقابله و اداره آن را به شما آموزش دهد. در حقیقت آمادگی برای این شرایط به‌عنوان بخش مهم فرایند درمان شناخته می‌شود. به این منظور همه شرایطی که در آن به مصرف مواد اقدام کرده‌اید و نسبت به آن موقعیت‌ها آسیب‌پذیر هستید را یادداشت کرده و در اختیار درمانگر قرار دهید و با کمک وی راه‌های مقابله با هریک از شرایط را یاد بگیرید. چنانچه می‌دانید فرایند یادگیری مستلزم تمرین و کسب تجربه است. در هر حال ممکن است گاهی در مقابل این شرایط موفق عمل نکنید و دچار لغزش شوید. در چنین شرایطی نباید ناامید شده و باید بتوانید این وضعیت را کنترل کنید. در حقیقت بایستی همیشه چنین سؤالی در ذهن داشته باشید که اگر دچار لغزش شدم چه کنم؟ پاسخ این سؤال برنامه‌ای است که برای با این خطر در نظر گرفته‌اید. (در فصل‌های بعد به‌طور مفصل در این زمینه بحث خواهد شد).

– مهارت‌های خود را افزایش دهید

مهارت‌آموزی مهم‌ترین جنبه برنامه درمان اعتیاد است. این مهارت‌ها شامل مقاومت در مقابل فشار مصرف مواد، شناسایی و اداره علائم هشداردهنده عود و شرایط پرخطر، ایجاد مهارت‌های تطابقی به همراه افزایش آگاهی از این شرایط است. یادگیری این مهارت‌ها نیازمند درمان مستمر و طولانی‌مدت است و به تمرین نیاز دارد. در این کتاب بخشی از این مهارت‌ها آموزش داده می‌شود که لازم است به‌طور منظم آنها را تمرین کنید.

فصل دوم

کنترل شروع کننده‌های

زمینه‌ساز مصرف مواد



در ابتدا مروری بر زنجیره رفتار مصرف مواد داشته باشیم.

اولین حلقه این زنجیره عوامل شروع کننده و برانگیزاننده است. این عوامل موجب می شود که ذهن شما درگیر فکر کردن به مواد شود در این حالت ممکن است خود را در شرایط مصرف مجسم کرده و پیامدهای مثبت ناشی از آن را به یاد بیاورید، این افکار موجب وسوسه می شود، در صورتی که به وسوسه بی اعتنایی نمایید پس از مدتی از بین می رود، در صورتی که به دنبال این وسوسه به مصرف مواد اقدام کنید دچار لغزش شده اید. با ادامه روند مصرف، پس از مدتی به رفتار اعتیادی گذشته بازگشت و یا عود داشته اید، بنابراین در هر زمان که بتوانید هر کدام از این حلقه های ارتباطی را بشکنید موفق بوده اید.

