

فهرست

فصل اول: آگاهی از چرخه اعتیاد

- بخش اول: برای تغییر آماده شوید..... ۱۰
- بخش دوم: دلایل اصلی و انگیزه برای بهبودی..... ۱۴
- بخش سوم: اولین کارهایی که برای تغییر انجام دهید..... ۲۱
- بخش چهارم: آغاز گره‌های مصرف مواد..... ۲۴
- بخش پنجم: مشکلات رایج اوایل ترک (بهبودی)..... ۳۰
- بخش ششم: غلبه بر وسوسه..... ۳۶
- بخش هفتم: افکار، هیجانات و رفتار..... ۴۲

فصل دوم: راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده در مسیر بهبودی

- بخش اول: غلبه بر احساس بی‌حوصلگی..... ۴۸
- بخش دوم: آرام‌سازی..... ۵۳
- بخش سوم: سالم بمانید و به خودتان برسید..... ۵۷
- بخش چهارم: خودتان را مشغول کنید..... ۶۶
- بخش پنجم: برای خود شغل مناسبی انتخاب کنید و کار کنید..... ۶۸
- بخش ششم: همه‌ی مواد را کم کنید..... ۷۰
- بخش هفتم: حل مسئله..... ۷۲

فصل سوم: ارزش‌هایی که در مسیر بهبودی مهم هستند

- بخش اول: معنویت..... ۸۰

۸۲.....	بخش دوم: صداقت
۸۴.....	بخش سوم: اعتماد.....
۸۶.....	بخش چهارم: باهوش باشید و نه قوی.....
۸۸.....	بخش پنجم: عزت نفس.....
۹۲.....	بخش ششم: ارزش‌ها و احساس گناه.....

فصل چهارم: فرآیند بهبودی، عود و جلوگیری از آن

۹۶.....	بخش اول: اثرات مواد مخدر.....
۱۰۲.....	بخش دوم: نقشه راه بهبودی.....
۱۰۵.....	بخش سوم: عود.....
۱۰۸.....	بخش چهارم: پیش‌بینی و جلوگیری از عود.....
۱۱۱.....	بخش پنجم: توجیه و دلیل‌آوری برای عود.....

فصل پنجم: موضوعات دیگر

۱۱۶.....	بخش اول: عبرت‌آموزی از لغزش‌ها.....
۱۲۰.....	بخش دوم: یادداشت‌برداری کردن.....
۱۲۴.....	بخش سوم: رابطه جنسی و بهبودی.....
۱۲۶.....	بخش چهارم: مدیریت زندگی، مدیریت پول.....
۱۳۰.....	بخش پنجم: شبکه حمایتی ایجاد کنید.....

مقدمه

اعتیاد و سوء مصرف مواد به شکل روز افزونی جوامع بشری را تهدید می‌کند. کشور ما نیز به دلایل مختلف، تحت تأثیر این موضوع قرار گرفته است. امروزه کمتر خانواده‌ای را می‌توان یافت که اعتیاد برای آن‌ها دغدغه نباشد و خود و یا اطرافیان را در معرض آن نبینند.

سیر اعتیاد گاهی آنقدر آهسته و تدریجی است که ممکن است خود فرد نیز نتواند به درستی نقطه شروع را ذکر کند. تأثیراتی که مواد اعتیادآور می‌توانند بر سیستم بدن به‌ویژه سلول‌های عصبی، بگذارند چون به تدریج اتفاق افتاده، آهسته آهسته دیده می‌شوند و به همین دلیل قطع مواد و درمان سوء مصرف مواد نیز کار راحتی نیست.

امروزه تنوع مواد نسبت به گذشته بسیار زیاد شده و برای هر سلیقه‌ای مواد اعتیادآور در بازار غیرقانونی وجود دارد. این تنوع، جذابیت‌های مواد را افزایش داده و کار درمان را سخت‌تر می‌کند. وقتی صحبت از بیماری اعتیاد می‌شود خیلی از نگاه‌ها به دنبال داروی اعجاز برانگیزی می‌گردد که بتواند در مدت کوتاهی مشکلات فرد را برطرف کند و وی را از شر اعتیاد خلاص کند. به همین دلیل نگاه خیلی از بیماران، خانواده‌ها و درمانگران به داروهایی مانند متادون و امثال آن است و انتظارات از درمان‌های دارویی بسیار بالا می‌رود.

افراد زیادی را می‌بینیم که مدت‌ها تحت درمان دارویی بوده‌اند اما موفقیت چندانی در درمان اعتیادشان نداشته‌اند و مجدد به چرخه‌ی مصرف مواد بر می‌گردند. دلیل عمده‌ی آن، این است که تنها ابعاد جسمی اعتیاد مدنظر قرار گرفته و کمتر به جنبه‌های روانی اعتیاد توجه شده است. در این کتاب بر آن شدیم تا به زبانی ساده و کاربردی، راهنمای مناسبی برای درمان روان‌شناختی سوء مصرف مواد برای بیماران ارائه دهیم تا با تمرینات مختلف، به افراد تحت درمان کمک کنیم تا بتوانند درک بهتری از جنبه‌های روانی سوء مصرف مواد داشته باشند تا در کنار درمانگران و مشاوران، خود نیز در جهت رفع وابستگی به مواد تلاش کنند. ممکن است خواننده‌ی این کتاب

افرادی باشند که تمایل دارند در مسیر بهبودی سوء مصرف مواد گام بردارند، اطرافیان آنها و یا مشاورانی باشند که سعی دارند به فرد کمک کنند تا بتواند وابستگی خود را به مواد اعتیاد آور متوقف نماید.

در هر بخش، تمرین‌ها و ارزیابی‌های مختلفی وجود دارد تا فرد بتواند همگام با آنها در مسیر بهبودی گام بردارد. پس برای اثر بخشی بیشتر، کلیه‌ی تمرین‌های این کتاب باید توسط فرد اجرا شود.

جا دارد از همکاری سرکار خانم سیده فاطمه هاشمی که در کار نگارش این کتاب تلاش مجدانه‌ای داشته‌اند و همچنین مدیریت انتشارات ارجمند، جناب آقای دکتر محسن ارجمند که به حق، تلاش مضاعفی در جهت افزایش سطح سلامت اجتماعی و روانی جامعه داشته‌اند و امکان چاپ این کتاب را فراهم نموده‌اند تشکر کرده و آرزو کنم این تلاش‌ها، قدم‌های مفیدی در جهت ارتقاء سلامت جامعه باشند.

دکتر فرزاد جلالی

فصل اول

آگاهی از چرخه‌ی اعتیاد

بخش اول: برای تغییر آماده شوید

بخش دوم: دلایل اصلی و انگیزه برای بهبودی

بخش سوم: اولین کارهایی که برای تغییر انجام دهید

بخش چهارم: آغازگرهای مصرف مواد

بخش پنجم: مشکلات رایج اوایل ترک (بهبودی)

بخش ششم: غلبه بر وسوسه

بخش هفتم: افکار، هیجانات و رفتار

بخش اول:

برای تغییر آماده شوید

دوستان و همراهان عزیز، مطالب بخش‌های مختلف کتاب طوری طراحی شده است که باید گام به گام به جلو حرکت کنید تا بتوانید به نتیجه مورد نظر برسید. پس اولاً کتاب را از ابتدا به انتها بخوانید نه به شکل پراکنده! دوم هم اینکه تمرینات و خودآزمایی‌های زیادی در این کتاب قرار گرفته است که باید برای اثر بخشی بیشتر مطالب، آن‌ها را اجرا کنید. اولین مرحله در مسیر بهبودی این است که بدانید چرا می‌خواهید مصرف مواد مخدر را متوقف کنید.

اثرات کوتاه‌مدت مصرف مواد

افراد ممکن است به دلایل مختلف مصرف مواد را شروع کرده باشند. دلایل شروع مصرف در کنترل آن می‌تواند کمک‌کننده باشد. این جذابیت‌های اولیه فرد را ترغیب می‌کند تا به مصرف خود ادامه دهد. مثلاً فردی که به دلیل افزایش اعتماد به نفس مصرف مواد را شروع می‌کند. در ابتدای مصرف ممکن است اعتماد به نفس کاذبی برای فرد ایجاد شود و این جذابیت اولیه است که مسیر را برای ادامه مصرف هموار می‌کند.

خودارزیابی

هر یک از مزیت‌های کوتاه‌مدت مصرف مواد را که در زیر آمده و در مورد شما صدق می‌کند را بخوانید و کنار آن‌ها علامت بزنید.

ایجاد یک حس خوشایند به صورت فوری	به من کمک می‌کند که اجتماعی باشم
به من کمک می‌کند که زودتر بخوابم	به من کمک می‌کند که آرامش بیشتری داشته باشم
به من کمک می‌کند بتوانم درد را تحمل کنم	به من کمک می‌کند احساس شجاعت کنم
به من کمک می‌کند که بتوانم با استرس کنار بیایم	به من کمک می‌کند که لذت ببرم و روحم را به پرواز درمی‌آورد
به من کمک می‌کند که به چیزی که دوست ندارم فکر نکنم.	به من کمک می‌کند که احساس یک سر و گردن بالاتر از بقیه بودن بکنم
من را بی‌حس و کرخت می‌کند	به من کمک می‌کند کمتر احساس افسردگی کنم
به من کمک می‌کند هنگامی که احساس تنهایی می‌کنم؛ بتوانم کاری انجام دهم.	به من کمک می‌کند که هیجان بیشتری داشته باشم
به من کمک می‌کند مشکلات جنسی خود را حل کنم	به من کمک می‌کند بتوانم طولانی‌تر کار کنم

دیگر مزیت‌های مصرف مواد که ممکن است شما تجربه کرده باشید:

.....

.....

.....

.....



اثرات درازمدت مصرف مواد

در اینجا به مشکلاتی که همراه با مواد مخدر می‌آیند اشاره می‌کنیم. توجه داشته باشید که این اثرات، بلندمدت هستند. کنار اثرات بلندمدتی که شما تا به حال تجربه کرده‌اید علامت بزنید:

فراموش کردن چیزهایی که اتفاق افتاده است	شکست قلب کسی که عزیز است
مصرف مواد باعث تصادف و سانحه‌ی رانندگی شده است	انجام دادن چیزی که در تضاد با ارزش‌های من است
انجام دادن کار ناپایمن یا غیرمنطقی	از دست دادن کنترل اخلاق و رفتار
از دست دادن پول	آسیب رسیدن به آبرو و اعتبار
مشکلات خانوادگی خانواده	از دست دادن برنامه‌هایی که در آن‌ها ثبت‌نام کرده‌ام
بهم خوردن ارتباطات اجتماعی با اطرافیان	از دست دادن کار
داشتن مشکلاتی در ارتباط با سلامتی	پیدا کردن احساس بد نسبت به خود (آسیب به عزت‌نفس)
داشتن مشکلات قانونی و مرتکب شدن جرم	
از دست دادن خانه یا آپارتمان	

دیگر اثرات بلندمدتی که ممکن است تجربه کرده باشید:

.....

.....

تکلیف

اکنون شما فرصت دارید که مزایا و معایب مصرف مواد مخدر را برای خود بسنجید. کامل کردن جدول زیر برای این کار به شما کمک می‌کند. شما می‌توانید در طی زمانی که این کتاب را مطالعه می‌کنید و خودتان را بیشتر می‌شناسید به موارد این جدول اضافه کنید.

مصرف مواد مخدر

چیزهای خوب (مزایا)

چیزهای بد (معایب)

بخش دوم:

دلایل اصلی و انگیزه برای بهبودی

تغییر در زندگی‌تان یک چالش واقعی است و این به شما کمک می‌کند که دلیلی برای تغییر داشته باشید و همچنین این دلایل در طول دوره‌ی ترک شما را با انگیزه می‌کند. برخی از دلایل شما ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- روابطی که برایتان مهم است
 - اهدافی که می‌خواهید به آن‌ها برسید
 - راهی که باعث می‌شود سلامتی‌تان بهبود یابد
 - فعالیت‌ها و برنامه‌هایی که در زندگیتان می‌خواهید دنبال کنید
- از افرادی که در اوایل دوره‌ی بهبودی هستند، بپرسید که چرا می‌خواهند هم‌اکنون مصرف موادشان را متوقف کنند؟ مطمئناً پاسخ‌های مختلفی دریافت خواهید کرد.

من زندانی شدم، در واقع در زندان مصرف مواد، گیر افتاده‌ام و باید رها شوم. همسرم به من می‌گوید اگر مصرف مواد را قطع نکنم، ارتباطم را با تو قطع می‌کنم. آفرین باری که مواد مصرف کردم، فکر کردم که در آستانه‌ی مرگم، من می‌دانم که اگر دوباره مصرف مواد را ادامه دهم، می‌میرم.

آفرین باری که مواد مصرف کردم در پیشگاه خودم خیلی فعالیت‌زده شدم، می‌فواستم خودم را بکشم، هرگز نمی‌فواهم دوباره همین اساسی را داشته باشم.

می‌فواهم بپه‌ام را ازم بگیرند، اگر مصرف مواد را متوقف نکنم. من ۲۰ سال است که مواد مصرف می‌کنم. هم‌اکنون زمان متوقف کردن آن است. من از اینکه مصرف مواد همیشه باعث شده شکست بخورم، خسته شده‌ام. همه آبروم، کلام و خانواده‌ام را به خاطر مواد از دست داده‌ام.

کدام یک از افراد گفتند که احتمال زیادی وجود دارد که در فرآیند بهبودی موفق شوند؟ به نظر می‌رسد تفکر منطقی این باشد که افرادی که می‌خواهند مصرف مواد را به خاطر خودشان متوقف کنند؛ نسبت به کسانی که به خاطر دیگران این کار را می‌کنند احتمال بیشتری دارد که در جریان بهبودی موفق شوند. هر چند که ممکن است این درست نباشد. تحقیقات نشان می‌دهد که دلایل افراد برای ترک مصرف مواد این موضوع را پیش‌بینی نمی‌کند که آیا آن‌ها می‌توانند یک زندگی عاری از مواد برای خود بسازند یا خیر؟

تکلیف

دلایلتان را برای ورود به درمان و اینکه دوست دارید ترک کنید لیست کنید (برای مثال، مشکلات پزشکی، فشارهای خانوادگی، مشکلات شغلی، افسردگی، مشکلات مالی).....

.....

.....

.....

دلایلتان را برای اینکه درمان را ادامه می‌دهید و پاک بمانید، لیست کنید:

.....

.....

.....

آیا احساس می‌کنید که دلایلتان برای متوقف کردن مصرف مواد در اصل شبیه دلایلتان برای پاک ماندن است؟ چرا بله و چرا نه؟.....

.....

.....

حالا که دلایلتان را برای شروع درمان مشخص کردید از شما می‌خواهیم که از میان آن‌ها ۵ تا از مهم‌ترین آن‌ها را در زیر بنویسید:

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵

حالا که پنج دلیل اصلی تان را برای توقف مصرف مواد مخدر، مشخص کردید به شما راه‌هایی پیشنهاد می‌کنیم که این دلایل، همیشه یادتان باشد:

- لیست دلایلتان را روی یک کارت بنویسید و همیشه همراه داشته باشید.
- دلایل خود را با فردی که به آن اعتماد دارید و از شما حمایت می‌کند در میان بگذارید تا همیشه شما را برای رسیدن به آن‌ها تشویق کند.
- در مورد دلایلتان، یک شعر بنویسید و آن را با ریتمی که دوست دارید برای خودتان بخوانید.
- دلایلتان را در یک دفترچه یادداشت بنویسید و در کنار آن‌ها و مرتبط با آن‌ها، تصاویری بکشید.

- یک پوستر از دلایلتان آماده کنید و آن را در جایی آویزان کنید که هر روز ببینید.
- اگر لیست دلایل شما شامل افرادی است که برایتان خیلی مهم هستند، از عکسشان یا هر چیز دیگری که شما را یاد آن‌ها می‌اندازد، استفاده کنید تا انگیزه تان برای تلاش بیشتر شود.
- برنامه‌ریزی کنید که با پنج فرد، در مورد دلایلتان برای تغییر صحبت کنید و صحبت‌های آن‌ها را نیز بشنوید.

در اینجا لازم می‌دانیم که شما را در مورد هدف‌گذاری‌های روزانه و هفتگی در طول دوره‌ی بهبودی، راهنمایی کنیم.

دوره‌ی بهبودی، دوره‌ی پرمشغله‌ای است. اگر اهدافتان را مشخص نکنید و برای رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی نکنید ممکن است گیج شوید. در اینجا یک روش واضح و روشن برای تنظیم اهداف و مدیریت فعالیت‌های روزانه آمده است.

معمولی شدن و در واقع عادت کردن، راه خوبی برای تنظیم وقایعی است که به صورت منظم اتفاق می‌افتند، تلاش کنید در هر جا که می‌توانید یک فعالیت روتین ایجاد کنید. برای خود عادت‌های برای انجام کارها در زمان معین ایجاد کنید، اگر زمان مخصوصی را به فعالیت خاصی اختصاص دهید، به انجام کارها بیشتر علاقه مند می‌شوید. مطمئن شوید که فعالیتی را که برنامه‌ریزی کرده‌اید، می‌توانید انجام دهید. به‌طور منطقی در مورد فعالیت‌هایی که می‌توانید آن‌ها را مدیریت کنید، فکر کنید.

اهداف خوب، ویژگی‌های زیر را دارا می‌باشند:

معنادار باشند شما را به جایی ببرند که می‌خواهید.
قابل اندازه‌گیری باشد بدانید که چه زمانی آن را خواهید دید.
زمان مشخص و محدودی داشته باشد (کوتاه‌مدت باشد) بدانید که چه زمانی منتظر رسیدن به آن باشید.
واقعی باشد بر اساس شرایط و توانمندی‌های شما باشد.