

راهنمای کامل خانواده برای اعتیاد

هر آنچه که لازم است برای کمک به خود و خانواده بدانید

- چرا معتادان طوری رفتار می کنند، که می خواهند دیگران را فریب دهند؟
- چطور می توان فرد معتادی را برای درمان تشویق و هزینه های آن را پرداخت نماییم؟
- از روند بهبودی و عود چه انتظاری داشته باشیم؟
- چگونه می توان معتادی را از وسوسه مواد و الکل دور نگاه داریم؟
- چطور می توان کانون گرم خانواده را حفظ کرد؟

تألیف

توماس اف. هریسون

هیلاری اس. کانری

ترجمه

دکتر عمران داوری نژاد

روانپزشک و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

ویراستار

پیمان ولدبیگی

روان شناس و درمان گر اعتیاد



فهرست

تقدیر از کتاب راهنمای کامل خانواده برای اعتیاد..... ۹.....

مقدمه: خانواده و دوستان اولین کسانی که به بحران اعتیاد واکنش نشان می‌دهند..... ۱۱.....

۱: اعتیاد چیست؟

۱: بیماری پیچیده و مبهم..... ۱۸.....

۲: چه عواملی باعث می‌شوند که افراد به اعتیاد گرایش پیدا کنند؟..... ۲۱.....

۳: اعتیاد چگونه بر مغز تأثیر می‌گذارد؟..... ۲۴.....

۴: چرا برخی افراد معتاد می‌شوند، اما دیگران نه؟..... ۳۰.....

۵: آیا اعتیاد، بیماری است؟ (اگر نیست، پس چیست؟)..... ۳۸.....

۶: چرا برخی افراد به مواد خاصی معتاد می‌شوند و به بقیه مواد نه؟..... ۴۳.....

۷: اعتیاد به قمار، اعتیاد به سکس و..... ۴۹.....

۲: زندگی با فرد معتاد

۸: معتادان چگونه رفتار می‌کنند؟..... ۵۴.....

۹: اطرافیان چگونه تأثیر می‌پذیرند..... ۶۲.....

۱۰: انکار، زمینه‌سازی و هم‌وابستگی..... ۷۰.....

۱۱: لکه ننگ اعتیاد..... ۷۸.....

۱۲: راهکارهای ترغیب افراد معتاد برای درمان..... ۸۳.....

۱۳: نحوه برخورد با معتادی که درمان را نمی‌پذیرد..... ۹۸.....

۱۴: نحوه برخورد با فرزند معتاد..... ۱۰۳.....

۱۵: نحوه برخورد با همسر معتاد..... ۱۱۱.....

۱۶: نحوه برخورد با والدین معتاد..... ۱۱۷.....

۳: دور نگه داشتن معتاد از مشکلات و دردهای ناشی از آن

۱۷: آیا می‌توان کارمندی را به‌خاطر اعتیاد اخراج کرد؟..... ۱۲۲.....

۱۸: دادگاه‌های درمان - مدار و روش‌هایی دیگر برای بیرون نگه داشتن معتاد از زندان..... ۱۳۲.....

۱۹: استفاده از درمان دادگاه-مدار برای بی‌خطر نگه داشتن معتاد..... ۱۳۹.....

۲۰: راه‌های دیگری برای حفاظت از معتادان در مقابل آسیب‌ها..... ۱۴۴.....

۴: چگونه تأثیر گذاری درمان‌ها

۲۱: آیا معتادان می‌توانند بدون درمان بهبود یابند؟..... ۱۵۶.....

۲۲: بررسی اجمالی گزینه‌های درمان..... ۱۵۹.....

- ۲۳: در سم‌زدایی چه اتفاقی می‌افتد؟ ۱۶۲
- ۲۴: در بازپروری چه اتفاقی می‌افتد؟ ۱۶۵
- ۲۵: نحوهٔ پیدا کردن یک مرکز بازپروری خوب و پرداخت هزینه‌های آن ۱۷۰
- ۲۶: رویکردهای روان‌درمانی مورد استفاده برای معتادان ۱۷۵
- ۲۷: داروهای مورد استفاده برای درمان سوءمصرف الکل ۱۸۵
- ۲۸: داروهای مورد استفاده برای درمان سوءمصرف موادمخدر ۱۸۹
- ۲۹: آیا گروه الکلی‌های گمنام واقعاً کارایی دارد؟ ۱۹۵
- ۳۰: گروه‌های شبیه گروه الکلی‌های گمنام برای اعتیادهای غیرالکلی ۲۰۳
- ۳۱: گروه‌های حمایتی جایگزین برای کسانی که انجمن الکلی‌های گمنام را دوست ندارند ۲۰۵
- ۳۲: وقتی معتاد مشکلات سلامت‌روانی هم دارد ۲۰۸

..... ۵: بهبودی

- ۳۳: چه انتظاری از بهبودی اولیه داریم؟ ۲۱۴
- ۳۴: چرا عود اتفاق می‌افتد؟ ۲۲۱
- ۳۵: چگونه از عود جلوگیری کنیم؟ ۲۲۷
- ۳۶: در صورت بروز عود چه کاری انجام دهیم ۲۳۶
- ۳۷: کنترل اعتیاد همچون یک بیماری مزمن طولانی‌مدت ۲۴۰
- منابع ۲۴۳
- واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی ۲۵۰
- واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی ۲۵۳
- درباره مؤلفان ۲۵۶

۱



اعتیاد چیست؟



بیماری پیچیده و مبهم

اعتیاد مشکلی عادی نیست. برای معتادان و خانواده‌هایشان اعتیاد پیچیده‌ترین، دیوانه‌کننده‌ترین و هولناک‌ترین بیماری جهان است.

اعتیاد پیچیده و مبهم است زیرا به نظر می‌رسد افراد معتاد هیچ‌گونه کنترلی بر رفتارهای خود ندارند. چرا افراد با وجود اینکه می‌دانند مصرف الکل و مواد عواقب وحشتناکی مثل از دست دادن شغل و دوستان، دور شدن عزیزان، ایجاد مشکلات قانونی و از دست رفتن سلامتی‌شان را در پی دارد، همچنان به این کار ادامه می‌دهند؟

چرا آنها همین الآن این کار را ترک نمی‌کنند؟

معمولاً درک بیماری جسمی آسان است، چون شبیه قطعه‌ای معیوب در ماشین است. برای مثال وظیفه پانکراس، تنظیم قند خون است اما در افراد مبتلا به دیابت، پانکراس دچار نقص شده است و نمی‌تواند به درستی کار کند. حتی درک یک اختلال روانی مثل اسکیزوفرنی هم به نسبت راحت‌تر است، چون در این نوع اختلال بخش متفاوتی از بدن - یعنی مغز - به درستی کار نمی‌کند و ارتباط فرد با واقعیت قطع می‌شود.

اما اعتیاد پیچیده و مبهم است چون هیچ جایی از بدن معتاد ظاهراً آسیب ندیده و او به‌طور کلی با واقعیت در ارتباط است، اغلب آگاهانه تصمیم‌گیری می‌کند. معتادان ممکن است بدانند که عاشق خانواده خود هستند و خانواده هم از دست کارهای آنها عذاب می‌کشند، یا بدانند که دارند شغل خود را از دست می‌دهند، پول‌شان را هدر می‌دهند و گزینه‌های خوب زندگی هر روز کمتر و کمتر می‌شود و به تدریج دارند خودشان را به کشتن می‌دهند و با این حال، همچنان به سوءمصرف ادامه می‌دهند.

اعتیاد پیچیده است و به نظر می‌رسد معتادان در مورد دیگر جوانب زندگی اراده دارند، یعنی می‌توانند تصمیم بگیرند چه بپوشند یا برای صبحانه چه بخورند. حتی بسیاری از آنها عملکرد بالایی دارند، به این معنی که در طول روز می‌توانند در مشاغل پر مسئولیتی مثل وکالت، تجارت، آتش‌نشانی، معلمی و... دوام بیاورند و کار خود را انجام دهند. فقدان اراده آنها به انتخابی بسیار خاص محدود می‌شود.

اعتیاد نه تنها برای اطرافیان بلکه برای خود معتادان هم گیج کننده است، چون آنها اغلب نمی دانند چرا این طور رفتار می کنند؟

اعتیاد دیوانه کننده است، چون راه حل آن به نظر خیلی ساده است: همین الآن آن را متوقف کن. معتادان اغلب می گویند: «من جداً می خواهم ترک کنم.» همین را می خواهند، اما نمی توانند.

اعتیاد همچنین برای اطرافیان دیوانه کننده است، چون قبلاً می توانستند بر رفتار اعضای خانواده تأثیر بگذارند، اما اکنون از این مسئله خبری نیست. اطرافیان هر آنچه به ذهن شان می رسد از جمله: «گفت و گوی طولانی مدت تا چانه زنی، خواهش و التماس، شرمندگی کردن وی، داد کشیدن و پرخاشگری کردن، چرب زبانی کردن، تهدید و تنبیه.» را انجام می دهند تا معتاد را برای ترک مواد سوق دهند. اما با گذشت زمان متوجه می شوند که هیچ کدام از این کارها فایده ندارند.

ناتوانی در جمع و جور کردن این زندگی از هم پاشیده باعث ایجاد حس ناامیدی، ضعف و درماندگی در اعضای خانواده می شود. آنها گاهی خود را سرزنش و اغلب احساس می کنند طرد شده اند. همچنین با خود فکر می کنند: «اگر او مرا دوست داشته باشد، سوء مصرف مواد را کنار می گذارد.» مشکل وقتی حادث می شود که معتادان، نزدیکان خود را به خاطر مشکلات شان سرزنش می کنند.

اعتیاد هولناک است چون منجر به از دست رفتن اراده و اختیار فرد که بخش مهمی از شخصیت ما را تشکیل می دهد، می شود- یعنی همان چیزی که ما را، ما می کند و به ما هویت- می دهد. ما را با پانکراس مان نمی شناسند، پس راحت تر می توانیم بپذیریم که پانکراس ما خوب کار نمی کند. اما اگر اراده و توانایی ما برای تصمیم گیری و بیان اینکه چه کسی هستیم، از ما گرفته شود، حس می کنیم که خود را گم کرده ایم.

علاوه بر این اعتیاد ترسناک است، چون نه تنها مثل بیماری های دیگر باعث از دست رفتن سلامت فرد می شود، بلکه چیزهای دیگری که برای او و خانواده اش با ارزش است را از آنها خواهد گرفت. اعتیاد فقط جان افراد را نمی گیرد، بلکه ابتدا پول، شغل، دوستان، خانواده، خانه، جایگاه اجتماعی، استقلال، اهداف و توانایی آنها برای لذت بردن از هر آنچه که در زندگی دارند را از آنها می گیرد. و در نهایت آنها را به کام مرگ می کشاند.

در حال حاضر هیچ درمانی برای اعتیاد وجود ندارد. در بهترین حالت، می توان آن را یک بیماری مزمن طولانی مدت شبیه دیابت در نظر گرفت. اما این حقیقت که می توان آن را کنترل کرد و اغلب هم قابل کنترل است، دستاوردی قابل ملاحظه محسوب می شود. امروزه گزینه های درمانی بیشتری در مقایسه با گذشته مثل «برنامه های توان بخشی، روان درمانی، داروها (متادون، بوپرنورفین و تتوراپیوم) و گروه های حمایتی» وجود دارند. بسیاری از معتادان می توانند به تنهایی یا با استفاده از درمان، این

مشکل را برای همیشه کنار بگذارند و بسیاری دیگر هم می‌توانند دوره‌های طولانی‌مدت بهبودی را تجربه کنند. نمی‌توان اعتیاد را به‌طور جادویی درمان کرد، اما می‌توان کاری کرد که از پیچیدگی آن کاسته شود. برای شناخت نحوه تأثیرگذاری این مشکل بر معتادان و خانواده‌های آنها و بهترین درمان آن، در ابتدا باید بدانیم که اعتیاد دقیقاً چیست و چگونه بر مغز تأثیر می‌گذارد.

چه عواملی باعث می‌شوند که افراد به اعتیاد گرایش پیدا کنند؟

چه موقع فرد پا را از یک مصرف‌کننده عادی مواد فراتر گذاشته و معتاد می‌شود؟ بسیاری از افراد تصور می‌کنند جواب این سؤال ساده است، اما این‌طور نیست.

برای مثال ممکن است افراد بسیاری بگویند تفاوت آن این است که «معتادان نمی‌توانند ترک کنند.» اما این پاسخ دقیق نیست، چرا که اغلب معتادان می‌توانند گاهی تا روزها، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها مصرف را کنار بگذارند. بسیاری از معتادان با عملکرد بالا، به‌نحوی مصرف مواد را کنترل می‌کنند که می‌توانند مشاغل پر مسئولیت خود را حفظ کنند. بسیاری دیگر از معتادان در اکثر مواقع کاملاً سرحال هستند و فقط گهگاهی در مصرف زیاده‌روی می‌کنند.

نظریه غیرعملی رایج این است که شما می‌توانید بر اساس میزان مصرف، مشخص کنید که فرد معتاد است یا نه، اما این اصلاً درست نیست. برای مثال ممکن است شخصی در یک هفته ۱۵ گرم مواد مخدر یا بیشتر مصرف می‌کند و کاملاً سالم باشد، در حالی که یک فرد وابسته به مواد ممکن است در مجموع حتی مقدار کمتری هم مصرف کند. نظم و ترتیب در مصرف مهم نیست، یعنی احتمال دارد فرد سالمی هر روز مواد مصرف کند در حالی که یک معتاد مدت‌های طولانی چیزی مصرف نکند.

همچنین نمی‌توان اعتیاد را براساس میزان مصرف تعریف کرد، چون ممکن است برای مثال دانشجویی در یک مهمانی به حدی مصرف کند که کارش به بیمارستان بکشد، اما شخص معتاد ممکن است بتواند مصرفش را طوری تنظیم کند که هیچ‌کس در سرکار متوجه اعتیاد وی نشود.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که اعتیاد همان سوءمصرف مواد است، در حالی که این‌طور نیست. ممکن است تاجری پس از کارش مقدار زیادی مواد مصرف کند و به‌خاطر نشنگی در حین رانندگی به کنار جاده هدایت شود، یا یک دانشجو به حدی ماری‌جوآنا مصرف کند که دچار فراموشی موقت شده و به اشتباه پیش کس دیگری بخوابد یا ممکن است دوستان یک دختر نوجوان او را وادار کنند قبل از امتحان، مواد مخدر (به‌ویژه ماری‌جوآنا) مصرف کند. همه این افراد در حال سوءمصرف مواد هستند، چون قضاوت نادرستی در مورد مواد داشته و باعث آسیب رساندن به خود و دیگران می‌شوند.

پس ... اعتیاد چیست؟

اعتیاد فرآیندی شیمیایی در مغز است. این فرآیند شیوه واکنش مغز به موادمخدر را تغییر داده و باعث تضعیف قدرت تصمیم‌گیری فرد، حداقل در زمان مصرف مواد می‌شود. در نتیجه معتادان توانایی قضاوت منطقی در مورد این جنبه خاص از رفتارشان را از دست می‌دهند.

به همین دلیل کلید درک اعتیاد در توانایی فرد برای ترک کردن نیست، بلکه این است که فرد بر سر دو راهی ترک کردن یا ترک نکردن نمی‌تواند راه خود را آزادانه انتخاب کند و این هم درست نیست که بگوییم معتادان درباره مواد قضاوت نادرستی دارند، بلکه این است که آنها به‌طور کلی در این باره هیچ قضاوتی ندارند، رفتار آنها از روی اجبار است نه اختیار.

این بدان معنا نیست که معتادان هنگام مصرف مواد یا الکل هیچ اراده‌ای ندارند. آنها تا حدی اراده دارند و در مواقعی که عواقب مصرف بسیار شدید باشد، می‌توانند رفتارشان را کنترل کنند، اما اراده آنها ضعیف است و اغلب تصمیم‌هایی می‌گیرند که مغزشان در حالت عادی آن را انجام نمی‌دهد. این ضعف مغز معمولاً ویژگی‌هایی را به‌وجود می‌آورد که می‌تواند معتادان را از افرادی که صرفاً مصرف‌کننده‌های مواد هستند، متمایز کند.

برای مثال معتادان ممکن است بتوانند برای مدت‌های طولانی یا در مواقع لزوم از مصرف مواد خودداری کنند، اما معمولاً زمانی که شروع به مصرف می‌کنند، نمی‌توانند مصرف خود را تنظیم یا تعدیل کنند. برای مثال اشخاص معتاد با عملکرد بالا ممکن است هر روز صبح بیدار شده و شاد و سرحال در حالی که به محل کار خود می‌روند در مسیرشان از جاهای عبور کنند که قبلاً مواد خرید یا مصرف کرده‌اند، اما وقتی عصر برای آرامش و در واقع رفع علائم خماری و وسوسه مواد مصرف می‌کنند ممکن است نتوانند مصرف خود را کنترل کنند و بدون مصرف مواد انجام کار دیگری برای‌شان بی‌نهایت دشوار باشد.

دیگر ویژگی مشترک سوءمصرف‌کنندگان مواد این است که آنها اغلب در رفتارشان یک نقطه کور دارند. از آنجا که توانایی تصمیم‌گیری آنها ضعیف است و هیچ اختیار و عمدی برای انجام کارهایی که زیان‌بار هستند را ندارند، به زحمت می‌توانند قبول کنند که این کارها را آنها انجام داده و مسئولیتش را بر عهده بگیرند. معتادان در مقایسه با مصرف‌کننده‌های تفریحی، سخت‌تر تشخیص می‌دهند چه موقع مواد بر زندگی خود و خانواده‌شان تأثیر زیان‌باری دارد.

برای اکثر افراد سالم، وقتی به‌خاطر رانندگی در حال مستی به کنار جاده هدایت می‌شوند یا وقتی به‌خاطر الگوهای مصرف مواد، همسر یا خانواده از آنها جدا می‌شوند، این زنگ هشدار برای آنها است که سبک زندگی خود را تغییر دهند. اما معتادان مشکلاتی که از رفتارشان ناشی می‌شود، یا انکار می‌کنند یا به‌گردن دیگران می‌اندازند. معتادان اغلب زنگ‌های هشدار مکرری دریافت می‌کنند، اما مشکل این است که آنها همیشه خوابند و خود را مسئول این هشدارها نمی‌دانند.

از آنجا که اعتیاد به‌ویژه در مراحل اولیه، برای خانواده و دوستان فرآیندی پیچیده است، برای آنها بسیار سخت و دشوار است که اظهار کنند فردی معتاد است. همچنین به سختی می‌توان باور کرد که فرد معتاد برای حفظ شغل خود و برای اینکه طبیعی به نظر برسد بتواند بدون مصرف مواد دوام بیاورد. معتاد این چنین مشکل ناتوان‌کننده‌ای دارد، در ضمن، هیچ تست ساده‌ای وجود ندارد که پاسخ قطعی به شما بدهد.

به‌علاوه معتادان اغلب با مهارت می‌توانند بر رفتارشان سرپوش گذاشته و از سرزنش طفره بزنند. نتیجه این می‌شود که سال‌ها یا ماه‌ها طول می‌کشد تا بفهمید اعتیاد چیست؟ این دلیل دیگری برای گیج‌کننده بودن اعتیاد است. اعضای خانواده معتادان اغلب از خودشان می‌پرسند «چطور ممکنه! چرا زودتر متوجه آن نشدم؟» بنابراین... نحوه تأثیرگذاری دقیق اعتیاد بر مغز چگونه است و چرا برخی افراد معتاد می‌شوند و دیگران خیر؟ این سؤالات در فصل‌های بعد مورد بحث قرار می‌گیرند.