

راهنمای کامل خانواده برای اعتیاد

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

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

تألیف

توماس اف. هریسون

هیملاری اس. کانری

ترجمه

دکتر عمران داوری نژاد

روانپزشک و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

ویراستار

پیمان ولدبیگی

روانشناس 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 چیزی باعث می‌شود که فرد معتاد شود؟ نه یک الکی پُرمصرف یا یک مصرف‌کننده تفریحی..... 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 نگه‌داشتن 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 نگه‌داشتن معتاد از زندان..... ۱۳۲

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

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

..... ۴: چگونه تأثیرگذاری 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: نحوه 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
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۵۰
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۵۳
- درباره مؤلفان ۲۵۳

مقدمه:

خانواده و دوستان اولین کسانی که به بحران اعتیاد واکنش نشان می دهند

اعتیاد در حال نابود کردن جامعه ما، کشتن هزاران بی گناه و از بین بردن زندگی افراد بسیاری، از جمله خانواده و دوستانی است که بار مشکلات معتادان را به دوش می کشند. در سال های اخیر ما مبارزه بی نتیجه ای را در برابر این بیماری شروع و حداقل در یک جنبه کلیدی به طور کامل اشتباه کرده ایم. شکی نیست که پیشرفت هم داشته ایم. امروزه بسیاری از افراد، اعتیاد را نه صرفاً نوعی نقص اخلاقی ساده، بلکه بیماری یا حداقل نوعی اختلال مغزی می دانند که محصول پیچیده عوامل زیستی و محیطی است. درک متخصصان از نحوه تأثیرگذاری اعتیاد بر مغز پیشرفت کرده است. درمان های امیدبخش جدیدتری هم ارائه شده اند که بسیاری از آنها در مطب ها، آزمایشگاه ها و کلینیک های بالینی انجام می گیرند.

اما به محیط خانه معتادان توجه بسیار کمی شده است، یعنی همان جایی که اعضای خانواده تلاش می کنند تا فرد معتاد را برای دریافت کمک متقاعد کنند و به تلاشش برای بهبود یاری رسانند و تکه پاره های از هم گسیخته زندگی خود را ترمیم کنند و سرانجام، شکست یا پیروزی در برابر اعتیاد در بین همان خانواده شکل می گیرد.

اعتیاد مثل بقیه بیماری ها نیست. وقتی مردم به بیماری های دیگری مثل سرطان مبتلا می شوند به طور معمول خودشان اقرار می کنند که بیمارند، به پزشک مراجعه و روند درمان را طی می کنند، اما ذات اعتیاد به نحوی است که معتاد مشکلش را انکار می کند. معتادان به طور اغراق آمیزی این حقیقت را که نمی توانند رفتارشان را کنترل کنند از خود و دیگران پنهان می کنند. آنها درمان را نمی پذیرند، می خواهند به مصرف ادامه دهند و اغلب با فریادهای پرخاشگرانه در مقابل تلاش های بقیه برای کمک مقاومت می کنند و حتی اگر کمک را بپذیرند، در کمال تعجب برنامه درمانی خود را کنار گذاشته و دوباره به مصرف مواد روی می آورند.

بنابراین در بسیاری از موارد، این اعضای خانواده و دوستان هستند که این مسئله را برای فرد معتاد تفهیم می کنند. یعنی آنها هستند که در نهایت معتادان را وادار به گرفتن کمک کرده و در روند بهبودی از آنها حمایت می کنند. پزشکان، روان شناسان و مددکاران اجتماعی را باید تحسین کرد اما در اصل اعضای خانواده، قهرمانان گمنام بحران اعتیاد هستند که زخم های هیجانی و عاطفی بسیاری را متحمل

می شوند. اگر بخواهیم مشکل اعتیاد جامعه را حل کنیم، باید برای کمک به عزیزانمان تلاش همه جانبه ای کنیم - یعنی برای بهبود حال معتادان و سلامتی کامل دیگران، ابزارها و حمایت هایی را که لازم دارند در اختیارشان قرار دهیم.

گفته می شود همین که معتادان بپذیرند که به کمک احتیاج دارند، نیمی از مسیر بهبودی را طی کرده اند. و این فقط مرحله اول درمان است، یعنی کشمکش واقعی زمانی شروع می شود که معتادان مواد را کنار بگذارند و مجبور باشند در دنیای واقعی فعالیت کنند. بنابراین اگر اعتیاد را یک بازی فوتبال آمریکایی در نظر بگیریم، نیمه اول شامل درک مشکل و وادار کردن معتاد برای اقرار به کمک است. درمان در بخش سوم و حمایت از معتاد در روند بهبودی در بخش چهارم قرار می گیرد. مشکل اینجاست که ما یک تیم بسیار کار آزموده شامل: پزشکان، متخصصان، روان شناسان، مددکاران اجتماعی و ... داریم که در بخش سوم بازی می کنند. اما بقیه بازی اساساً بستگی به تلاش های اعضای خانواده و دوستان دارد - همان سربازهای بی تجربه ای که نه تنها فاقد آموزش و اطلاعات هستند، بلکه هرگز میل ندارند درگیر مبارزه شوند. تا زمانی که به عزیزانمان نیاموزیم که چگونه می توانند با موفقیت به معتادان کمک کنند، باید در یک بخش سوم هولناک بازی کنیم که نتیجه اش چیزی جز شکست نیست.

بحران اعتیاد را هرگز نمی توان از اندیشکده های سیاست گذاری یا به وسیله تجهیزات آزمایشگاهی یا توان بخشی حل کرد، بلکه باید آن را با قدرت دادن به اعضای خانواده برای کمک به عزیزان شان حل کرد که هر مورد آن یک موقعیت منحصر به فرد است.

علت متفاوت بودن این کتاب

کتاب حاضر حاصل سال ها کار، تجربه عملی، پژوهش گسترده، طبابت بالینی و گوش کردن به داستان صدها خانواده در گروه های حامی معتادان و اطرافیان آنها است. هدف آن ارائه یک راهنمای عملی برای خانواده ها، اطرافیان و دوستان است. هدفی که می خواهد با فراهم کردن همه اطلاعات لازم، افراد گرفتار سوء مصرف مواد بتوانند اعتیاد را درک کرده و بر مشکلات ناشی از آن در زندگی واقعی غلبه نمایند. بهترین برنامه درمانی را انتخاب کرده و شانس موفقیت و رهایی از اعتیاد را بالا ببرند.

کتاب های زیادی در مورد اعتیاد نوشته شده اند، اما غیر از رساله های بسیار فنی و علمی، بقیه اغلب در یکی از سه گروه زیر قرار می گیرند:

زندگی نامه هایی که توسط معتادان در حال بهبودی یا خانواده آنها نوشته می شوند. اگرچه اینها می توانند جذاب و حتی الهام بخش باشند، به ندرت می توانند به سؤالات عملی و فوری افرادی که

تحت تأثیر قرار دارند پاسخ دهند. بسیاری از کتاب‌هایی که به ظاهر به شرح اعتیاد می‌پردازند در واقع صرفاً مجموعه‌ای از زندگی‌نامه‌ها یا داستان‌های مختصری هستند که تحت عناوین کلی گروه‌بندی شده‌اند.

کتاب‌های خودیاری برای معتادان. این کتاب‌ها برای دهه‌ها رایج بودند و جای تعجب نیست که برخی نویسندگان سعی کرده‌اند که مضمون آنها را بر اساس اعتیاد تغییر دهند. اعتیاد بیماری‌ای نیست که با خودیاری قابل درمان باشد. اگر شما از هزاران معتاد در حال بهبودی نظرسنجی کنید که زندگی‌شان چگونه می‌گذرد، تعداد کسانی که پاسخ دهند «در حال خواندن یک کتاب خودیاری» هستند، تقریباً صفر است. البته این به آن معنا نیست که این کتاب‌ها نمی‌توانند مفید یا امیدبخش باشند، اما احتمال غلبه بر اعتیاد با خواندن یک کتاب خودیاری، تقریباً برابر شانس درمان سرطان با گوش کردن به یک سخنرانی انگیزشی است.

بحث‌های تخصصی. اعتیاد معضل بزرگی است که بسیاری از رشته‌های تخصصی را در بر می‌گیرد. گاهی برخی از کارشناسان کتاب‌هایی می‌نویسند و استدلال می‌کنند که چرا نگرش‌شان در مورد این مسئله بهترین است و کتاب‌های کامل دیگری وجود دارند که معتقدند اعتیاد بیماری نیست. یک روان‌درمانگر کتابی در رد اعتبار مدل دوازده مرحله‌ای می‌نویسد و روان‌شناسی با رویکرد رفتاری کتابی را به چاپ می‌رساند و در آن به مدل روان‌درمانی حمله می‌کند. و به همین نحو تا آخر. این نزاع‌ها بر سر قلمرو ممکن است برای متخصصان آن رشته جذاب باشد، اما به طور معمول کوچک‌ترین کمکی به خانواده‌هایی که به دنبال جواب‌های کاربردی هستند، نمی‌کند.

با وجود اختلاف نظر کارشناسان کتاب حاضر به دنبال پرداختن به این موضوع نیست که تنها یک راه‌حل درست برای مسئله وجود دارد. اعتیاد بسیار پیچیده است، عواملی که باعث اعتیاد یک فرد می‌شوند مختص به همان فرد هستند و همچنین مسیر بهبودی هم منحصر به هر فرد است. این کتاب به شما نمی‌گوید کدام مسیر را انتخاب کنید، بلکه با فراهم کردن نقشه‌ای کامل، قدرت تصمیم‌گیری برای انتخاب بهترین مسیر را به شما خواهد داد.

این کتاب به شما کمک می‌کند اگر...

هدف کتاب پیش‌رو، تشریح اعتیاد و کمک به خانواده‌ها و دوستان برای درمان موفقیت‌آمیز آن است. مهم نیست علم در این زمینه چقدر پیشرفت کرده، بلکه در یک آینده قابل پیش‌بینی این خانواده‌ها و دوستان هستند که کلید حل آن را در دست دارند.

با این حال، تنها خانواده‌ها و دوستان نیستند که از آن بهره می‌گیرند بلکه کسانی که در حال مبارزه

با اعتیاد هستند هم از این کتاب برای درک موقعیت خود و منابعی که برای کمک به آنها در دسترس هستند، سود می‌برند. افرادی هم که فکر می‌کنند اعتیاد دارند یا به‌تازگی گرفتار آن شده‌اند، می‌توانند از آن در جهت درک بهتر ماهیت و عمق مشکل احتمالی خود استفاده کنند.

علاوه بر این هر کسی که نیاز دارد شناخت بهتری از نحوه برخورد با فرد معتاد و راهنمایی وی داشته باشد از جمله: پزشکان، پرستاران، روان‌درمان‌گران، مددکاران اجتماعی، مدیران شرکت‌ها، متخصصان منابع انسانی، روحانیون و... می‌توانند از این کتاب بهره ببرند. کمک‌های تخصصی کتاب به شرح زیر است:

- بخش یک به شرح دانش مورد نیاز برای اعتیاد پرداخته و بیان می‌کند که چه اتفاقی در مغز می‌افتد و چرا و چگونه این اتفاق رخ داده است؟
- بخش دو به جنبه عاطفی و هیجانی این مسئله و نحوه تأثیرپذیری خانواده‌ها می‌پردازد، یعنی بیان می‌کند که چگونه خانواده‌ها، دوستان و دیگران می‌توانند کمک کرده و بر آن فائق آیند.
- بخش سه به بحث در مورد بسیاری از مسائل قانونی و کاربردی می‌پردازد که معتادان اغلب با آنها مواجهند و راه‌های نجات از آنها را بیان می‌کند - موضوعی که اهمیت بسیار زیادی برای خانواده‌ها دارد و مربوط به اعتیاد هرگز به آن نمی‌پردازند.
- بخش چهار به بررسی مفصل گزینه‌های درمانی که تعداد زیادی از آنها وجود دارند، می‌پردازد.
- بخش پنج به تشریح فرآیند بهبود و مؤثرترین راهکار برای حفظ آن در طولانی مدت می‌پردازد.
- در نهایت منابع آخر کتاب به منظور کسب اطلاعات بیشتر در مورد بسیاری از مسائل مطرح شده در این کتاب ارائه شده‌اند.

در ابتدا، لازم است برخی آمارهای وحشتناک در مورد جمعیت معتادان، میزان شیوع اعتیاد در جامعه، برآورد هزینه‌های پزشکی آن و بهره‌وری از دست رفته و... را بیان کنیم. می‌توان به‌راحتی پژوهش‌هایی را یافت که نشان می‌دهند ۱۰ درصد جمعیت یا بیشتر، بالاخره به نوعی دچار اعتیاد هستند. اما این ارقام را به دلایل زیر باید با کمی تردید پذیرفت، اول اینکه اعتیاد فرد را صرفاً با یک تست خاص نمی‌شود تشخیص داد، درثانی اعتیاد به قدری ننگ‌آور است که بسیاری از افراد معتاد آن را ابراز نمی‌کنند و در نهایت، آثار اعتیاد بر اطرافیان، کارفرماها و دیگران، اغلب چنان پنهان و نامحسوس است که واقعاً هیچ روش مناسبی برای نشان دادن میزان دقیق این معضل یا هزینه‌های آن برای جامعه وجود ندارد.

در پایان باید گفت آنچه که برای اکثر افراد مهم است این نیست که بدانند اعتیاد دقیقاً تا چه اندازه بر کل جمعیت تأثیر می‌گذارد، بلکه چگونگی تأثیرگذاری آن بر زندگی خود و خانواده‌شان اهمیت دارد.

اعتیاد در جوی از سوء تفاهم و بدنامی رشد می‌کند که آشفتگی، انکار و انزوا، اکسیژن و فضای آن را تشکیل می‌دهند، یعنی چیزهایی که باعث استمرار آن می‌شوند. این امر تا حدی علت شیوع اعتیاد را بیان می‌کند زیرا ما به‌عنوان افراد جامعه به‌ندرت با آن رو به رو می‌شویم که این مسئله نیز آن را تقویت می‌کند.

بهترین اسلحه در مقابل اعتیاد، تهیه اطلاعات واضح، دقیق و بی‌طرفانه است. هدف این کتاب، ارائه آن اطلاعات و پاسخ دادن به سؤالات افراد و رسیدن به افقی روشن در مورد اعتیاد است، طوری که در نهایت بتوان آن را درک کرد و شکست داد.



نکته‌ای در مورد واژه‌شناسی: کتاب پیش‌رو اغلب از واژه‌های «اعتاد» و «اعتیاد» استفاده می‌کند. برخی از کارشناسان در این زمینه معتقدند که این واژه‌ها بار معنایی منفی داشته و می‌توانند باعث بدنامی و ایجاد تبعیض برای افراد درگیر شوند. این کارشناسان سعی می‌کنند از واژه‌های دیگری مثل «فرد مبتلا به اختلال سوء مصرف مواد» استفاده کنند. مؤلفان کتاب حاضر قصد ندارند بر بدنامی اعتیاد اضافه کنند، در واقع کل کتاب تلاشی مصمم برای رفع آن است. با این حال در این کتاب از واژه‌های «اعتیاد» و «اعتاد» استفاده می‌شود، زیرا اولاً هنوز جایگزینی برای این واژه‌ها وجود ندارد که برای عموم مردم پذیرفته شده باشد و در ثانی این واژه‌ها به‌راحتی قابل درک بوده و اغلب توسط افرادی که با مسائل مصرف مواد درگیر هستند و همچنین خانواده‌هایشان مورد استفاده قرار می‌گیرند (در فصل پنجم به‌طور مفصل در مورد زبان مورد استفاده برای توصیف این مشکل بحث شده است).

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.