

راهبردهای عملی و کاربردهای مشاوره‌ای در درمان سوء مصرف مواد و الکل

مترجمان:

دکتر منصور عبدی

(روانشناس بالینی و استادیار دانشگاه اراک)

فرامرز آسنجروانی

سرشناسه	عبدی، منصور
عنوان و نام پدیدآور	راهنم‌های عملی و کاربردهای مشاوره‌ای در درمان سوء مصرف مواد و الکل / مترجمان: عبدی، منصور / آسنجرائی، فرامرز.
مشخصات نشر	قم: آی سانا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص.: جدول.
شابک	۳۵۰۰۰ ریال: 976-600-92633-6-3
موضوع	سوء مصرف مواد، الکلیسم -- روان‌شناسی
موضوع	الکلیسم - درمان
موضوع	الکلیسم - پیشگیری
شناسه افزوده	آسنجرائی، فرامرز
رده بندی کنگره	۱۳۹۰، ۲۲، ۷/۱۷۱۴۵۶۴ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۶۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۲۱۸۵۷۳

انتشارات آی سانا

اراک - تلفن: ۸۴-۸۳-۲۲۳۴۰۸۶۱ - همراه: ۰۹۱۸۳۶۱۲۹۶۷

نام کتاب: راهنم‌های عملی و کاربردهای مشاوره‌ای در درمان سوء مصرف مواد و الکل

نویسنده: جرمی ام. لیتون

مترجمان: دکتر منصور عبدی، فرامرز آسنجرائی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

حروف چینی و صفحه‌آرایی: حمید صفری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۳-۶-۹۲۶۳۳-۶۰۰-۹۷۶ ISBN: 976-600-92633-6-3

فهرست مطالب

۹	سخنی از مترجمان
۱۳	فصل اول: تعیین اهداف و شروع درمان
۳۲	فصل دوم: فرایند تغییر
۴۹	فصل سوم: الگوی شناختی - رفتاری اعتیاد
۶۱	فصل چهارم: اشتباهات فکری
۶۹	فصل پنجم: به سوی بهبودی
۸۳	فصل ششم: جلوگیری از بازگشت
۹۵	فصل هفتم: مدیریت هیجان
۱۱۳	فصل هشتم: با اخلاقیات زندگی کنید
۱۲۷	منابع

سخنی از مترجمان

کتابهای فراوانی به دست محققان و متخصصان کشورمان به رشته تحریر درآمده اند که هریک به نوبه خود تاثیر فراوانی در حوزه پیشگیری، درمان و آشنایی با تبعات اجتماعی پدیده شوم اعتیاد داشته اند. هدف ما از ترجمه این کتاب تنها افزودن کتابی دیگر به این حجم عظیم مطالب نگاشته شده در این خصوص نبوده است. اگر اکنون قلم به دست گرفته‌ایم، وظیفه‌ای را بر خود پنداشتیم که امید داریم بتوانیم اندکی از این رسالت ملی خود را با این کتاب به میهن خود ادا نماییم.

در ترجمه این کتاب سعی کردیم خواننده فارسی زبان را مد نظر قرار داده و عبارات و اصطلاحات را تا حد امکان به طریقی قابل فهم بازنویسی نماییم. همانطور که در متن اصلی کتاب نیز به تفصیل اشاره شده است، این کتاب برای مشاوران، متخصصان و افرادی که خود یا یکی از عزیزانشان با مشکل اعتیاد روبرو است، کتابی بی‌مانند به شمار می‌رود که ما نیز در مقام مترجم سعی کردیم با مد نظر قرار دادن تمامی خوانندگان احتمالی، زبانی روان و ساده را برای تحریر ترجمه برگزینیم. امید است که بتوانیم قدمی هرچند اندک را برای مقابله با مصرف مواد مخدر و الکل برداریم.

دکتر منصور عبدی^۱

فرامرز آسنجرانی

پیشگفتار

شما اولین نفری هستید که می‌پرسد: "آیا تحریر کتابی دیگر در خصوص سوء مصرف مواد مخدر و الکل ضرورتی دارد؟". پاسخگویی به این سوال آنقدرها هم مشکل به نظر نمی‌رسد. به زبان ساده تر، مشکل سوء مصرف مواد مخدر و الکل در ایالات متحده بیش از پیش همه گیر شده و گسترش یافته است. نتایج پژوهش‌های محققان در ارگان‌های ای ربط از رشد چشمگیر سوء مصرف مواد مخدر و استفاده از مشروبات الکلی حکایت می‌کند. علاوه بر این، دیگر بر هیچ کس پوشیده نیست که سوء مصرف مواد می‌تواند گریبان‌گیر هر کسی، از هر گروه سنی و موقعیت اجتماعی شود. کلیشه‌های ذهنی ما از سوء مصرف الکل، همانا دائم الخمرهای حاشیه شهر و پیش فرضمان از سوء مصرف مواد مخدر، کراکی‌های کارتون خواب هستند. شکی نیست که لجام گسیختگی سوء مصرف مواد مخدر و الکل هیچ حد و مرزی را نمی‌شناسد.

با نگاهی به تاریخ خواهیم فهمید که درمان سوء مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی بر الگوی بیمار پندارانه معتادان و الکی‌ها استوار بوده است. بر اساس الگوی بیمار پندارانه^۱، سوء مصرف مواد مخدر و الکل یک بیماری مزمن، تدریجی پیش رونده و ژنتیکی تلقی می‌شود که اگر برای درمان آن اقدامی صورت نگیرد، به مرگ فرد بیمار منجر می‌شود. (دوویکو، ۲۰۰۶). علاوه بر این، الگوی بیمار پندارانه به عنوان عنصر مهم و اساسی در درمان تدریجی الکی‌های گمنام، معتادان گمنام و سایر گروه‌های حمایتی دیگر بشمار می‌رود. با وجود اینکه روش‌های درمانی بیمار پندارانه و روش درمان ۱۲ مرحله‌ای بهبود الکی‌ها و معتادین به سایر مواد مخدر، موفق به نجات هزاران نفر از چنگال سوء مصرف مواد مخدر و الکل شده، در کمک به برخی نیز با شکست روبرو شده است. بی شک، حل مشکل اعتیاد و مصرف الکل تلاش شبانه روزی متخصصان امر را در حوزه درمان و پیشگیری می‌طلبد.

با وجود نگاهی مختصر به مدل بیمار پندارانه معتادان و روش ۱۲ مرحله‌ای بهبودی در آغاز این کتاب، قصد ما نادیده گرفتن اهمیت فراوان این روش‌ها در درمان سوء مصرف مواد و الکل نبوده است. این کتاب قصد دارد روش متفاوتی را در حل مشکلات مرتبط با سوء مصرف مواد مخدر و الکل معرفی نماید که چکیده سال‌ها پژوهش و مطالعه در این خصوص بوده است. مشاهدات نشان داده است در صورتی که روش‌های معرفی شده در این کتاب برای درمان مشکلات مراجعان به درستی به اجرا درآیند، بارها و بارها سودمند واقع خواهند شد. اگر پیش از این به عنوان مراجع و یا درمانگر سابقه کار با روش‌های بیمار پندارانه یا روش ۱۲ مرحله‌ای بهبودی درمان را دارید، از شما می‌خواهم خود را برای رویارویی با مطالب و مفاهیم کاملاً جدیدی که در این کتاب معرفی خواهند شد، آماده کنید.

این روش نقطه عطفی در حوزه درمان سوء مصرف مواد و الکل خواهد بود. با شناخت بازخوردهای روش بیمار پندارنده اعتیاد و روشهای درمانی مشابه، چندی از پژوهشگران و متخصصان امور درمانی روشهای متفاوت دیگری را برای درمان سوء مصرف مواد و الکل ابداع کرده اند که از آنها می توان به ابداع روش " شناخت درمانی در مصرف مواد " توسط آرون بک و همکاران، " رویکرد فرا نظری: عبور از مرزهای سنتی درمان " توسط پروچاسکا و دی کلمنته، بکار گیری روش " مصاحبه انگیزشی " توسط میلر و روانیک، کتاب " اصول روش درمانی: جلوگیری از عود بیماری و کاهش آسیب " توسط جی الن مارلات و دی دونو وان (۲۰۰۵-۲۰۰۲) و " مشاوره به روش راه حل - محوری " توسط (برگ و میلر، ۱۹۹۲). هر کدام از این روش ها به نوبه خود بر احترام، توجه به تواناییهای مراجع، اهمیت به انتخاب شخص و خود مدیریتی در تعیین اهداف، در خصوص فرد مراجع تاکید کرده اند. این کتاب نیز بر اساس مفاهیم بنیادی مشابهی پی ریزی و به رشته تحریر در آمده است.

در آغاز کار خود به عنوان مشاور در زندانی که به شدت تحت کنترل بود، متوجه خلاء وجود روشهای مناسب و نیاز به روشهای درمانی جایگزین برای حل مشکل مواد مخدر و الکل شدم. بسیاری از مراجعانی که با آنها کار می کردم افرادی بودند که باید باقی عمر خود را پشت میله های زندان و بدون هیچگونه امیدی به رهایی مجدد، سپری می کردند. گرچه این افراد می خواستند در زندگی خود تغییرات مثبتی مانند رهایی از چنگال اعتیاد و یا مصرف الکل ایجاد نمایند، هیچ تمایل و رغبتی برای شرکت در جلسات معتادان گمنام، الکی های گمنام و روش درمانی ۱۲ مرحله ای از خود نشان نمی دادند. مهمترین جنبه روش ۱۲ مرحله ای که مراجعین از رویارویی با آن دل خوشی نداشتند آن بود که باید برای بهبودی فقط و فقط بر قدرت اراده تکیه کنند. یکی از مراجعین پرسید: " من چگونه می توانم خود را به اراده ام بسپارم وقتی مرا به جایی مانند زندان کشانده است؟ " و چون من برای سوال او پاسخی نداشتم، تحقیقات خود را آغاز کردم تا بتوانم با ارائه روشی مناسب او را در نیل به اهدافش یاری دهم.

تحقیقاتم مرا به تدوین رؤس مطالبی رساند که در این کتاب مشاهده خواهید کرد. از آغاز اولین شغلم در زندان، به عینه شاهد اثر بخشی این روش جدید در مراحل درمان بوده ام. با موفقیت تمام این روشها را در بازداشتگاهها و زندان ها، مراکز بازپروری و مراکز درمانی خصوصی به کار گرفتم. همچنین وظیفه نظارت و آموزش مشاوران را نیز بر عهده داشتم و شاهد موفقیت دانشجویانی بودم که در درمان بیماران استفاده کننده از مواد، از این روش ها بهره گرفتند. بدین ترتیب به خودم جرات دادم تا نگارش این کتاب را آغاز نمایم.

مهم نیست چه کسی هستید و به چه علتی این کتاب را برگزیده اید اما تغییرات عمده ای را در خود شاهد خواهید بود. امیدوارم که پس از مطالعه فصول این کتاب به کسب اهداف خود نائل شوید. تلاش کنید و از تغییرات مثبتی که خود خلق می کنید، لذت ببرید.