

گنجینه‌ی مغزی

چگونه توان مغزی خود را در حین درمان
بیماری اعتیاد، بهبود و ارتقا دهیم؟

مؤلفان:

دکتر حامد اختیاری

عضو هیأت علمی و مدیر برنامه‌ی علوم اعصاب کاربردی
پژوهشکده‌ی علوم شناختی

تارا رضایپور

دانشجوی دکترای روان‌شناسی شناختی
پژوهشکده‌ی علوم شناختی

تدوین:

نعیم تدین



[illegible]

گنجینه‌ی مغزی

چگونه توان مغزی خود را در حین درمان
بهرتری اعتیاد بهبود و ارتقاء دهیم؟

انتشارات مهرسا	ناشر
حامد اختیاری، تارا رضایور	محرران
نعیم تدین	تصویر
احمد اختیاری	مدیر فنی
معصومه گرشاسبی	مدیر اجرایی
فرهاد خان بیلووردی	صفحه‌آرایی
۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۵۱-۳	شابک
اول، ۱۳۹۲	نوبت چاپ
۳۰۰۰ نسخه	شمارگان



Wiley

www.elsevier.com/locate/jmb

مرکز پخش میلان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه میا، پلاک ۲
تلفن: ۶۶۴۰۸۴۰۳ - ۶۶۹۵۸۲۳۵

info@mehrsa.org www.mehrsa.org

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهر سامی باشد هر گونه برداشت از مطالب این کتاب بلامعوض مقرر است. سی دی، جزوه آموزشی و بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع بوده و دیگر دقانونی دارد.

- ۶ ده نکته که قبل از شروع مطالعه‌ی این کتاب باید بدانیم
- ۸ مغز چیست و چه وظایفی بر عهده دارد؟
- ۱۱ مصرف شیشه و دیگر مواد اعتیادآور چه تأثیری بر مغز من دارد؟
- ۱۵ علایم آسیب به مغز در اثر مصرف شیشه و انواع مواد اعتیادآور کدامند؟
- ۱۷ آیا من نیز دچار آسیب مغزی شده‌ام؟
- ۲۰ چه روش‌هایی برای تشخیص آسیب مغزی من وجود دارد؟
- ۲۱ چگونه باید با آسیب مغزی خود برخورد نمایم؟
- ۲۵ بازتوانی مغزی چیست؟
- ۲۶ چرا باید از بازتوانی مغزی استفاده کنم؟
- ۲۸ آیا خواب در بازتوانی مغزی من مؤثر است؟
- ۳۰ چه غذاهایی می‌تواند توان مغزی من را افزایش دهند؟
- ۳۴ استرس و اضطراب چه تأثیری روی توان ذهنی من می‌گذارند؟
- ۳۵ خستگی مزمن و افسردگی چگونه مانع از بازتوانی مغزی می‌شوند؟
- ۳۸ چگونه می‌توانم با ورزش، توان مغزی از دست رفته‌ی خود را بازسازی کنم؟
- ۴۱ تفریحات سالم چه تأثیری روی بازتوانی ذهنی من می‌گذارند؟
- ۴۲ چه نوع بازی‌های فکری می‌توانند در بهبود توان مغزی من مؤثر باشند؟
- ۴۴ نقاشی و رنگ آمیزی چه تأثیری روی توان ذهنی من می‌گذارند؟
- ۴۶ آیا نوشتن در بازتوانی ذهنی من مؤثر است؟
- ۴۷ ثبت برنامه‌های روزانه چه تأثیری در بازتوانی ذهنی من دارد؟
- ۴۹ آیا خواندن کتاب و یا مجلات می‌تواند توان مغزی من را افزایش دهد؟
- ۵۰ چگونه با به یاد آوردن خاطرات گذشته به بهبود توان مغزی خود کمک نمایم؟
- ۵۲ فراگیری مهارت‌های جدید چه تأثیری روی توان ذهنی من می‌گذارد؟
- ۵۴ آیا می‌توانم استفاده از بهبود روابط اجتماعی، کارایی مغزی بهتری داشته باشم؟
- ۵۵ آیا تمرینات نوروبیک می‌توانم عملکرد مغز خود را بهبود بخشم؟
- ۶۰ چگونه تمریناتی می‌توانند حافظه‌ی مرا بهبود بخشند؟
- ۶۲ آیا تمرینات من به مرحله‌ی می‌توانم توجه و تمرکز خود را افزایش دهم؟
- ۶۴ چگونه سرعت پردازش من را در خود افزایش دهم؟
- ۶۶ چگونه می‌توانم تمرکز من را درست‌تر در مورد مسائل داشته باشم؟
- ۶۸ چگونه از انرژی مغزی من به‌طور موثر استفاده کنم؟
- ۷۲ آیا با استفاده از توان مغزی من می‌توانم اساسات خود را کنترل نمایم؟
- ۷۴ اهمیت مغز من در کنترل من به‌عنوان مصرف‌کننده مواد چگونه است؟
- ۷۶ آیا باید از درمان‌های دارویی نیز برای بازتوانی مغزی استفاده کنم؟
- ۷۷ جمع‌بندی

اعتیاد به شیشه، یک بیماری مغزی با ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی است که با وابستگی مغزی فرد به این ماده ادامه می‌یابد و پیشرفت می‌کند. تغییرات مغزی در بیماری اعتیاد به شیشه را می‌توان در دو بعد اصلی (۱) وابستگی و (۲) تخریب طبقه‌بندی نمود. وابستگی، علل ادامه مصرف و گسترش تخریب و تخریب مراکز مغزی، عامل افت توان مهار فردی برای کنترل وابستگی است. مصرف شیشه و وابستگی به آن می‌تواند علاوه بر مشکلات جسمانی نظیر بیماری‌های قلبی و عروقی یا دهان و دندان، توانایی‌های مغزی بیماران مبتلا به شیشه را به طور گسترده تخریب نماید و عملکرد شناختی آن‌ها را کاهش دهد. این آسیب‌ها در انواع اعتیاد به مواد دیگر از جمله الکل، آمادول، هروین و کراک نیز مشاهده می‌شود. درحقیقت بیماری اعتیاد یکی از مهم‌ترین علل بروز آسیب‌های مغزی و تحلیل توانایی‌های فکری و حافظه، توجه، برنامه‌ریزی و بازشناسی احساسات می‌باشد. این بیماری، به تدریج توانمندی‌های شناختی افراد را کاهش می‌دهد و مشکلات جدی را برای آن‌ها به وجود می‌آورد، ابعاد زندگی فرد معتاد را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد، بر روابط شغلی، اجتماعی و خانوادگی تاثیر منفی می‌گذارد و به گونه‌ای او را دچار ورشکستگی عاطفی و اقتصادی می‌نماید.

تا سال‌ها پیش، بسیاری از دانشمندان متخصصان مغز و اعصاب بر این باور بودند که رشد و تکامل مغز، تنها در دوران کودکی و نوجوانی رخ می‌دهد و پس از آن، دیگر این سیستم تا آخر عمر رشد یا ترمیم پیدا نمی‌کند. بر این اساس تا چند سال قبل هرگونه آسیب به مغز غیر قابل برگشت تلقی می‌گشت. در نتیجه داشتن چنین باوری، افراد مبتلا به آسیب مغزی در حالی از بیمارستان‌ها ترخیص می‌شدند که بخش عمده‌ای از توانایی‌های شناختی خود را از دست داده و امیدی برای بهبود نداشتند و تا آخر عمر با این مشکلات زندگی می‌کردند. اما اخیراً با پیشرفت‌هایی که دانش امروزی در زمینه علوم اعصاب به دست آورده، مشخص شده است که مغز می‌تواند با داشتن یک ویژگی که آن را پلاستیسیته می‌نامند، بعد از آسیب، خود را با شرایط جدید هماهنگ کند و ترمیم یابد. اثبات و پذیرش این دستاورد مهم در دانش پزشکی، نشان داد که با متوجه ابداع و طراحی روش‌ها و ابزارهایی کرد که امروزه در قالب روش‌های بازتوانی شناختی به این دسته از بیماران ارائه می‌شود. این روش‌ها برای بیماران معتاد به شیشه که به دلیل مصرف این ماده دچار آسیب‌های مغزی شده‌اند نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روش‌ها نه تنها باعث بازگرداندن توانایی‌های شناختی از دست رفته‌ی افراد می‌شود، بلکه می‌توانند ولع مصرف مواد را کاهش دهد و با کنترل رفتارهای تکانشی، فرایند درمان را تسهیل و تسریع نمایند. اگرچه نتایج مثبت این روش‌های بازتوانی در طولانی مدت و به تدریج حاصل می‌شود، اما اثربخشی آن‌ها در بهبود کیفیت زندگی بیماران معتاد، کاملاً آشکار است.

بنا به اهمیت آگاهی و کاربرد روش‌های بازتوانی مغزی در بیماران مصرف کننده شیشه، کتاب حاضر سعی دارد تا به عنوان اولین نمونه‌ی موجود به زبان فارسی، مجموعه‌ی کاملی از آموزش‌های مرتبط با این روش‌ها را در اختیار شما قرار دهد. این مجموعه، در اختیار این بیماران قرار دهد تا آن‌ها بتوانند با به کارگیری این آموزش‌ها در زندگی روزمره، تسهیل و تسریع فرایند درمان خود کمک کنند. امید است با مطالعه‌ی این کتاب توسط بیماران و خانواده‌های آن‌ها، گامی موثر در بهبود کیفیت درمان بیماران وابسته به مواد برداشته شود، ان شاء الله...

مطالعه‌ی این کتاب به چه اثرادی توصیه می‌شود؟

کتابی که در پیش رو دارید، مجموعه‌ای از راهکارها و نکاتی است که برای فرایند بازتوانی مغزی در طی فرایند درمان بیماری اعتیاد مواد به خصوص شیشه، الکل، هرویین و کراک لازم و ضروری است. مطالعه‌ی این کتاب می‌تواند باعث افزایش آگاهی بیماران و اطرافیان آن‌ها از چگونگی تأثیرگذاری مواد بر مغز و عملکردهای شناختی شود و آن‌ها را نسبت به توانع و عوامل تسهیل‌کننده‌ی این فرایند مطلع نماید. به کار بستن راهکارهای پیشنهادی که در این مجموعه ارائه شده است می‌تواند بیماران را در فرایند درمان و بازتوانی مغزی یاری کند. از این رو مطالعه‌ی این کتاب به تمام افراد مصرف‌کننده مواد حتی اگر هنوز تصمیم به ایجاد تغییر نگرفته‌اند و یا آن‌ها که در حال طی کردن مراحل بهبود می‌باشند و اطرافیان آن‌ها توصیه می‌شود. مطالعه این کتاب باید

به صورت پله به پله و باحوصله انجام پذیرد. گفتگو پیرامون انجام‌پذیری تک‌تک توصیه‌ها با اعضای خانواده و اطرافیان، می‌تواند فرصت‌های ارزشمندی را برای اجرایی شدن این توصیه‌ها فراهم نماید. اگر اجرایی کردن توصیه‌های کتاب برای فرد بیمار دشوار است، پیشنهاد می‌شود اعضای خانواده با مطالعه‌ی این کتاب، خلاصه‌ی آموزش‌های ارائه شده را به زبانی که برای بیمار قابل درک و اجراست، ارائه نمایند و سپس به کارگیری این توصیه‌ها را توسط بیماران پایش نمایند.



ده نکته که قبل از شروع این کتاب باید بدانیم!

۱) شما دوست عزیز که مطالعه‌ی این کتاب را آغاز کرده‌اید، مطمئن باشید که کار درستی انجام داده‌اید، حتی اگر هنوز برای شروع درمان بیماری اعتیاد خود تصمیم نگرفته‌اید و یا اینکه در مراحل ابتدایی بهبودی هستید، به شما تبریک می‌گوییم.

۲) درمان بیماری و سنگین‌ترین موادی نظیر شیشه، الکل یا کراک، اگرچه کار دشواری است اما کاملاً امکان‌پذیر است و شما قطعاً می‌توانید برادر یا برادری پست‌تکار خود در آن موفق شوید. عمل به آموزش‌های این کتاب، بازگشت توانمندی مغزی شما را تضمین خواهد نمود.

۳) همین که خواسته‌اید با مطالعه‌ی این کتاب، بازتوانی مغزی خود را آغاز کنید، قدم بسیار مهمی را برداشته‌اید و بدانید که دیر شروع کردن همیشه مترادف با برگشتن به نقطه‌ی آغاز است. اما درمان هرچه زود هنگام‌تر می‌تواند جلوی اثرات زیان‌آور و مخرب شیشه بر سلامتی شما را بگیرد.

۴) اگرچه فرایند بازتوانی مغزی شما اندکی زمان‌بر است، اما شما پس از مدتی به وضوح نتایج شگفت‌آور آن را خواهید دید. پس صبور باشید و تمامی مراحل معرفی شده در این کتاب را با آرامش طی کنید. کتاب «باشگاه مغز» که توسط همین ناشر به چاپ رسیده است، تمرینات جلد دوم را به شما پیشنهاد می‌دهد. در اختیار شما قرار می‌دهد.

۵) سعی شده است که مطالب این کتاب به زبانی ساده و روان نوشته شود، پس شما هم در خواندن آن عجله نکنید و هر فصل را با آرامش و دقت بخوانید. در اینجا سرعت عمل مهم نیست، شما باید نکات گفته شده در هر فصل را کاملاً درک کنید و آن‌ها را به کار بگیرید.

