

- سرشناسه: ارباب، میثم، ۱۳۵۴ -
- عنوان و نام پدیدآور: گام به گام تارهایی (آموزش خانواده معاصر) / میثم ارباب، امید سرانجام.
- مشخصات نشر: کاشان: همگام با هستی، ۱۳۹۳.
- مشخصات ظاهری: ۱۸۴ص.
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۳۱-۴۸-۰
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
- یادداشت: کتابنامه.
- موضوع: اعتیاد
- موضوع: مواد مخدر
- موضوع: اعتیاد -- درمان
- شناسه افزوده: سرانجام، امید، ۱۳۵۵ -
- رده‌بندی کنکره: ۱۳۹۳ گ/ HV۵۸۰۱
- رده‌بندی دیویی: ۲۹۳/۳۶۲
- شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۶۲۴۰۱

گام به گام تا رهایی

[آموزش خانواده معتادین]

مؤلفین:

دکتر میثم ارباب

امید سرانجام



انتشارات همگام با هستی

کاشان - خیابان شهید رجایی - پاساژ امیرکبیر - تلفن: ۵۵۴۴۲۵۲۶ - ۰۳۱

□ کام به کام تا رهایی (آموزش خانواده معتادین)

□ دکتر میثم ارباب، امید سرانجام

□ طرح جلد: ساینا ۵۵۴۶۸۷۹۰-۳۱

□ صفحه آرایي: سیدعلیرضا خورشیدی فرد

□ ناشر: همگام با هستی

□ چاپ اول / ۱۳۹۳ / ۱۰۰۰ نسخه

□ چاپ: نهضت

□ صحافی: مرکز چاپ و نشر بوستان کتاب

□ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۳۱-۴۸-۰

□ قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ برای مؤلفین محفوظ است.

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	پیشگفتار
۱۵	فصل اول
۱۷	علائم و نشانه‌های اعتیاد
۲۱	فصل دوم
۲۳	فرایند اعتیاد
۲۳	تشخیص معتاد
۲۷	فصل سوم
۲۹	آخرین آمارهای اعتیاد در ایران
۲۹	افزایش شمار زنان معتاد
۳۰	بحران شیشه
۳۱	میانگین سنی مصرف مواد مخدر
۳۵	فصل چهارم
۳۷	انواع مواد اعتیادآور
۴۲	عوامل زمینه‌ساز اعتیاد
۴۲	هشدارهایی درباره ترامادول و ریتالین
۴۷	فصل پنجم
۴۹	نقش خانواده در اعتیاد و پیشگیری از آن
۵۳	فصل ششم
۵۵	آموزش خانواده معتادین چیست و به چه موضوعاتی می‌پردازد؟
۵۶	واکنش‌های شایع خانواده به اعتیاد
۵۷	نکاتی در مورد واکنش‌های خانواده به اعتیاد
۵۹	فصل هفتم
۶۱	با یک معتاد چگونه باید برخورد کرد؟
۶۹	فصل هشتم
۷۱	انواع درمان

۷۳.....	آنچه خانواده قبل از شروع درمان باید بداند.....
۷۵.....	فصل نهم.....
۷۷.....	رفتارهای مناسب خانواده با فرد در حال بهبود.....
۸۹.....	فصل دهم.....
۹۱.....	مشکلات شایع در دوران بهبودی.....
۹۱.....	عصبانیت، بی‌قراری و خشم.....
۹۲.....	افسردگی.....
۹۵.....	لغزش و بازگشت.....
۹۶.....	علل بازگشت (عود) بیماری اعتیاد.....
۹۷.....	نشانه‌های بازگشت (عود).....
۱۰۱.....	فصل یازدهم.....
۱۰۳.....	برنامه ۱۲ گامی چیست؟.....
۱۰۳.....	آیا لازم است فرد در جلسات ۱۲ گامی حاضر شود؟.....
۱۰۴.....	آیا همه جلسات مثل هم هستند؟.....
۱۰۵.....	آیا برنامه‌های ۱۲ گامی، مذهبی هستند؟.....
۱۰۵.....	چگونگی دسترسی به جلسات.....
۱۰۵.....	حامیان / راهنماها.....
۱۰۶.....	حامی‌ها یا راهنماها چه کار می‌کنند.....
۱۰۷.....	چگونگی انتخاب حامی / راهنما.....
۱۰۷.....	جایگزین‌های برنامه‌های ۱۲ گامی.....
۱۰۹.....	فصل دوازدهم.....
۱۱۱.....	مهارت‌های زندگی را بیاموزید.....
۱۱۱.....	مهارت‌های زندگی.....
۱۱۲.....	۱- مهارت خودآگاهی.....
۱۱۳.....	۲- مهارت تصمیم‌گیری.....
۱۱۴.....	۳- مهارت حل مسأله.....
۱۱۵.....	۴- مهارت تفکر انتقادی.....
۱۱۵.....	۵- مهارت تفکر خلاق.....
۱۱۶.....	۶- مهارت مقابله با هیجانها.....
۱۱۷.....	۷- مهارت مقابله با استرس.....
۱۱۹.....	۸- مهارت همدلی.....
۱۲۳.....	۹- مهارت برقراری رابطه مؤثر.....

۱۲۷.....	۱۰- مهارت روابط بین فردی.....
۱۳۱.....	مهارت‌های ارتباطی چیست و چه اهمیتی دارند؟.....
۱۳۱.....	چرا مهارت‌های ارتباطی اهمیت دارد؟.....
۱۳۱.....	نکات ویژه برای بهبود مهارت‌های ارتباطی.....
۱۳۵.....	فصل سیزدهم.....
۱۳۷.....	با خدا ارتباط برقرار کنیم.....
۱۳۷.....	به مشکلات زندگی خیرمقدم بگویید!.....
۱۳۸.....	پانزده راه سودمند برای جلوگیری از استرس.....
۱۴۰.....	بیست و سه نکته برای این که با خشم خود مبارزه کنید.....
۱۴۱.....	خود را دوست داشته باش.....
۱۴۳.....	فصل چهاردهم.....
۱۴۵.....	نکاتی درباره توجه والدین در تربیت فرزندان.....
۱۵۷.....	فصل پانزدهم.....
۱۵۹.....	چند توصیه به خانواده‌های زیر برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان.....
۱۶۵.....	فصل شانزدهم.....
۱۶۷.....	ارتباط صمیمی والدین با فرزندان عامل مهم در پیشگیری از اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی.....
۱۷۵.....	تصاویر.....
۱۸۳.....	منابع و مأخذ.....
۱۸۴.....	منابع انگلیسی.....

مقدمه^۳

اعتیاد یک بیماری پیچیده است که حوزه‌های مختلف عملکرد فرد را درگیر می‌کند، این موضوع نیاز به خدمات درمانی همه‌جانبه دارویی و غیردارویی را ضروری می‌سازد. در رویکرد غیردارویی درمان اعتیاد، خدمات مشاوره و روان‌درمانی، مددکاری، شرکت بیمار در گروه‌های خودیاری و همچنین آموزش خانواده تأکید می‌شود. خانواده‌ها می‌توانند نقش مهمی در انگیزه دادن به افراد دارای مشکلات مواد برای ورود و یا ماندن در درمان داشته باشند. آموزش خانواده در برنامه درمان می‌تواند فواید درمان را تقویت نموده و گسترش دهد.

امید است مجموعه حاضر که حاصل تلاش علمی، درمانی و کاربردی مؤلفین بوده، بتواند نقشی در درمان و کاهش آسیب اعتیاد ایفا نموده و برای خانواده‌ها و درمانگران اعتیاد و ... سودمند و همراه با کاربرد موقّیت‌آمیز باشد.

میثم ارباب

مسئول فنی کلینیک سوء مصرف مواد میلاد