

سرخوشه کاذب

راهبردهای مطالعۀ روانشناسی در مقابلۀ با اعتیاد

نویسندگان:

یمین شیخی تل یابی - میلاد مرادی

www.ketab.ir

انتشارات آموزش و پژوهش بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه ناصر،
پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸ info@boulipub.com

سرشناسه	شیخی تل یابی، بهمن - ۱۳۵۵
عنوان	سرخوشی کاذب راهبردهای طلایی روانشناسی در مقابل اعتیاد
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۳۹۶
مشخصات ظاهر	۱۵۰ صفحه، مصور، نمودار
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۵۰-۸۵-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	فارسی
موضوع	اعتیاد-درمان-جنبه های روانشناسی
شناسه افزودن	مرادی، میلاد-۱۳۶۷
رده بندی کنگره	۱۱۲۹۶ س۴۹ ش/۱/ HV۵۸۰۱
رده بندی دیویی	۳۶۲/۲۹۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۸۰۵۳
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	سیده نیلوفر مرادی
مدیر اجرایی	محمد هادی احمدی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۶
چاپ و صحافی	چاپ نشاط
قیمت	۱۹۰۰۰ ریال

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مؤلف می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

عنوان.....	صفحه.....
پیشگفتار مؤلفان.....	۱۳.....
اعتیاد.....	۱۵.....
اعتیاد چیست؟.....	۱۵.....
علم اعتیاد.....	۱۵.....
بیماری روانی.....	۱۶.....
بیماری جسمی.....	۱۶.....
ماهیت اعتیاد.....	۱۶.....
علائم اعتیاد.....	۱۷.....
معتادان مزمن.....	۱۷.....
چرخه اعتیاد.....	۱۷.....
تست اعتیاد.....	۱۷.....
اعتیاد چیست؟.....	۱۸.....
تعریف اعتیاد.....	۱۹.....
انواع اعتیاد.....	۲۰.....
علم اعتیاد.....	۲۲.....
دانش شناخت اعتیاد.....	۲۲.....
چرا افراد مواد مخدر مصرف می کنند؟.....	۲۴.....
چرا برخی از افراد به مواد مخدر معتاد می شوند و برخی دیگر نمی شوند؟.....	۲۶.....
چه عواملی باعث می شوند تا یک فرد معتاد شود؟.....	۲۶.....
چه عوامل بیولوژیکی خطر اعتیاد را افزایش می دهد؟.....	۲۶.....
•دوستان و مدرسه:.....	۲۷.....
چه عوامل دیگری باعث می شوند تا احتمال اعتیاد به مواد مخدر افزایش پیدا کند؟.....	۲۷.....
مواد مخدر و مغز.....	۲۹.....

- ۲۹..... تشریح مغز انسان
- ۳۰..... مغز چگونه ارتباط برقرار می‌کند؟
- ۳۱..... مواد مخدر چگونه بر مغز تأثیر می‌گذارد؟
- ۳۱..... مواد مخدر چگونه در مغز انسان احساس سرخوشی و نشنگی ایجاد می‌کنند؟
- ۳۳..... اگر به مصرف مواد مخدر ادامه دهید چه اختلالی در مغز شما ایجاد می‌شود؟
- ۳۳..... مصرف طولانی مدت مواد مخدر چگونه بر مدارهای مغزی تأثیر می‌گذارد؟
- ۳۴..... مصرف مواد مخدر چه تغییرات دیگری در مغز ایجاد می‌کند؟
- ۳۴..... اعتیاد و سلامت انسان
- ۳۴..... اعتیاد به مواد مخدر چه اثری بر سلامت انسان می‌گذارد؟
- ۳۵..... اعتیاد چگونه به افراد دیگر نیز صدمه وارد می‌کند؟
- ۳۷..... بیماری روانی
- ۳۷..... اعتیاد یک بیماری است..
- ۳۸..... چه کسی معتاد مزمن به شمار می‌آید؟
- ۳۹..... علائم روانی اعتیاد
- ۴۵..... شیوه‌های بیرون آمدن از انکار
- ۴۵..... راه‌هایی که برای بیرون آمدن از انکار به ما معتادان کمک می‌کنند
- ۴۸..... بیماری جسمی
- ۴۸..... تحریک شدن مدار پاداش مغز
- ۴۹..... مختل شدن پیام‌رسان‌های شیمیایی مغز
- ۵۱..... ماهیت بیماری اعتیاد
- ۵۲..... عوامل مؤثر در بروز اعتیاد
- ۵۲..... ویژگی‌های اعتیاد
- ۵۳..... ۱. بیماری مزمن
- ۵۳..... ۲. بیماری مستقل
- ۵۴..... ۳. پیش‌رونده و کشنده
- ۵۴..... ۴. وسوسه و بار

۵۵	۵. ناسلامت عقل و انکار
۵۶	۶. زندگی غیرقابل اداره
۵۶	علائم اعتیاد
۵۷	عوارض اعتیاد
۵۸	علائم اعتیاد
۵۹	عوارض روحی - روانی خماری
۶۰	عوارض خطرناک خماری
۶۱	معتادان مزمن
۶۱	۱- مصرف کننده تفننی
۶۱	۲- مصرف کننده قهر
۶۲	۳- معتادان مزمن
۶۵	اول: آغاز وسوسه
۶۵	دوم: از دست رفتن سلامت عقل
۶۶	سوم: آغاز و یار
۶۶	چهارم: مقاوم شدن بدن
۶۷	پنجم: طی کردن مراحل ناامیدی
۶۸	ششم: رسیدن به انتهای خط
۶۸	راه حل: کارکرد ۱۲ قدم
۶۸	تست اعتیاد
۷۰	لغزش
۷۱	۱- اعتیاد و لغزش
۷۱	۲- فرآیند لغزش
۷۱	۳- گام به گام به سوی لغزش
۷۱	۴- نشانه های هشدار دهنده
۷۲	۵- ابزارهای پیشگیری

۷۲	۶ - برنامه پیشگیری از لغزش
۷۲	۷ - پس از لغزش
۷۳	۸ - نامه‌ای از اعتیاد
۷۳	اعتیاد و لغزش
۷۶	۱ - طبیعت و عادت ما
۷۸	۲ - بیماری مزمن ما
۸۰	۳ - افتاد، ناسالم ما
۸۲	۴ - رایج، بدریجی لغزش
۸۴	فرایند لغزش
۸۵	مرحله اول: لغزش احساسی
۸۷	مرحله دوم: لغزش تدریجی
۸۹	مرحله سوم: لغزش جسمی
۹۰	یازده قدم لغزش
۹۰	۱۱ قدم لغزش
۱۰۱	تغییرات در افکار
۱۰۶	تغییرات در دیدگاه
۱۰۸	تغییرات در رفتار
۱۰۹	ابزارهای پیشگیری
۱۰۹	ابزارهای بهبودی ۱۲ قدم
۱۱۴	ابزارهای انجمن‌های گمنام
۱۱۷	ابزارهای سلامتی
۱۲۰	برنامه پیشگیری از لغزش
۱۲۲	۱- تعیین انگیزه برای بهبودی
۱۲۲	۲- تعیین شرایط محرک لغزش
۱۲۳	۳- تعیین علائم هشداردهنده
۱۲۷	۴- تعیین نیازهای سلامتی

۵- چگونگی پیاده‌سازی برنامه	۱۳۰
پس از لغزش	۱۳۲
۱- اقدام بلافاصله برای بهبودی	۱۳۳
۲- پذیرش مسئولیت لغزش	۱۳۵
۳- استفاده از حمایت انجمن	۱۳۶
۴- اقدام به عملیات	۱۳۷
۵- اداره عوارض جانبی لغزش	۱۳۹
۶- مراجع احتیاطی به متخصصان	۱۴۱
۷- عبرت گرفتن از تجربه لغزش	۱۴۳
نامه‌ای از اعتیاد	۱۴۵
منابع و مآخذ	۱۴۹

پیشگفتار مؤلفان

اعتیاد به مواد مخدر و روان‌گردان پس از تصادفات جاده‌ای، سوانح و حوادث، بیماری‌های قلبی، عروقی و افسردگی در رتبه چهارم طبقه‌بندی بیماری‌ها قرار دارد. در جمعیت مردان جوان ۱۸ تا ۳۰ ساله اعتیاد بعد از تصادفات جاده‌ای، سوانح و حوادث در مقام دوم طبقه‌بندی بار بیماری‌ها قرار می‌گیرد. بر اساس آمار رسمی ارائه‌شده در کشور ۱/۳۵ میلیون نفر فرد مبتلا به وابستگی به مواد یا معتاد در کشور وجود دارد که با در نظر گرفتن بعد خانوار ایرانی ۳/۶ به معنای آن است که در حدود ۵ میلیون نفر جمعیت کشور سالانه مستقیماً با اختلالات مصرف مواد درگیر هستند.

بر اساس گزارش سازمان پزشکی قانونی کشور در سال ۱۳۹۲ روزانه ۸ نفر در اثر اعتیاد جان خود را از دست می‌دهند. شایع‌ترین راه انتقال عفونت‌های منتقل از راه خون شامل اچ آی وی و هپاتیت سی از طریق اعتیاد تزریقی است، به طوری که بیش از ۶۵٪ کلیه موارد شناسایی‌شده عفونت اچ آی وی صرف‌کنندگان تزریقی مواد هستند. بر اساس تخمین‌های موجود در حدود ۲۰٪ مردان و ۱۰٪ زنان که مواد را تزریقی می‌کنند، در کشور وجود دارند که در آخرین مطالعه زیستی رفتاری کشوری انجام‌شده ۱۴٪ آن‌ها مبتلا به اچ آی وی هستند. شیوع هپاتیت سی در کسانی که مواد را تزریق می‌کنند، یکی دیگر از نگرانی‌های بهداشتی مرتبط با اعتیاد است، به طوری که بیش از نیمی از این جمعیت مبتلا به هپاتیت سی هستند. بر اساس گزارش‌ها موجود سهم قابل‌ملاحظه‌ای از برخی مشکلات اجتماعی همچون طلاق، خشونت و فعالیت‌های غیرقانونی با اعتیاد مرتبط است. بر اساس آمار سازمان زندان‌های کشوری در حدود نیمی جرائم کشور مرتبط با مواد بوده و بیش از نیمی از جمعیت ورودی زندان مصرف‌کننده مواد هستند.

با گسترش مصرف متأمتامین در سال‌های اخیر الگوی مصرف مواد در کشور تغییر نموده است، بااین‌وجود همچنان مواد افیونی همچون تریاک، کراک هروئین و هروئین شایع‌ترین مواد غیرقانونی مورد مصرف در کشور هستند و عامل اصلی بار بیماری در کشور را تشکیل می‌دهند.

درمجموع می‌توان گفت "اعتیاد" نه تنها با مرگ‌ومیر و ناتوانی بالایی در حوزه سلامت همراه است، بلکه همچنین عواقب جدی خانوادگی، اجتماعی و قانونی برای کشور به دنبال دارد.

بهمن شیخی تل یاس - میلاد مادی - پاییز ۹۶