

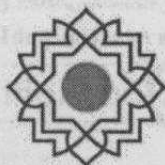
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آهوش پیشگیری از اعتیاد

بر پایه ویژه مدارس و خانواده‌ها

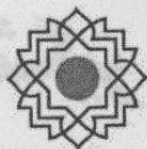
تألیف: جعفر رحیمی

(کارشناس ارشد روانشناسی)



نشر آکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه : احمدی، جعفر، ۱۳۵۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش پیشگیری از اعتیاد (برنامه ویژه مدارس و خانواده‌ها) / تألیف جعفر احمدی.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۰ ص: مصور، جدول.
 شابک : ۱۷۰۰۰ ریال 978-600-8423-68-3
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه.
 رده بندی کنگره : HV ۱۳۹۶۵۸۰۱ / الف
 رده بندی دیویی : ۲۹۳/۳۶۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۶۴۵۵۵



نشر آکادمیک
 ACADEMIC PRESS

عنوان: آموزش پیشگیری از اعتیاد (برنامه ویژه مدارس و خانواده‌ها)

تألیف: جعفر احمدی

انتشارات: آکادمیک

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۳-۶۸-۳

نوبت انتشار: اول ۱۳۹۶-تهران

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: دانشگاه خوارزمی

◀ فروشگاه مرکزی: خیابان قائم مقام، بالاتر از خیابان مطهری، کوچه دهم، پلاک ۱۰، واحد ۱۰. تلفن: ۸۸۵۳۶۷۳۶

◀ فروشگاه شماره ۲: خیابان مفتح جنوبی، خ - خاقانی، دانشگاه خوارزمی - واحد انتشارات تلفن: ۸۱۵۸۲۲۴۴

پست الکترونیکی: Academicpub1@gmail.com ■ وبسایت: Academicpress.co

Copyright

فهرست

مقدمه	خ
سابقه و تاریخچه سوء مصرف مواد در ایران	۱
طبقه‌بندی علمی انواع مواد	۱۴
مشکلات روانی زمینه‌ساز اعتیاد	۱۹
مفهوم وابستگی	۱۹
مفهوم سبب‌شناسی عوامل مؤثر در شروع تجربه مصرف	۲۰
* دسترسی سریع و آسان به مواد	۲۰
* قیمت ارزان مواد	۲۰
* پذیرش و یا مرد اجباری	۲۱
* فشار روانی گرو، دوستان	۲۱
* قوانین و مجازات	۲۲
عوامل مؤثر در تداوم مصرف مواد	۲۲
* عوامل خانوادگی	۲۳
عوامل مؤثر در عود	۲۳
روش رفتاردرمانی شناختی پیشگیری از عود	۲۵
اهداف روش رفتاردرمانی شناختی در پیشگیری از بازگشت	۲۶
روش‌های عملی پیشگیری از بازگشت به مواد	۲۷
موضوع‌های کلیدی در پیشگیری از عود	۲۸
۱. عوامل خطرزا	۲۸
۲. عود یک فرآیند است و نه یک اتفاق	۲۹
۳. چگونگی برخورد با ولع و نشانه‌های عود	۲۹
۴. شبکه حمایتی - اجتماعی	۳۰
۵. مواجهه با هیجان‌های منفی	۳۰
۶. مشکلات روان‌پزشکی	۳۱

۷. قرارداد برای زمان لغزش یا عود..... ۳۱
- آشنایی اختصاصی با مواد مورد سوءاستفاده..... ۷۴
- انواع مواد افیونی..... ۷۴
- کراک هروئین..... ۷۶
- هروئین فشرده (کریستال یا کراک)..... ۷۶
- آثار بلندمدت مصرف کریستال کراک..... ۷۷
- آشنا با عوارض سوءمصرف سیگار و مواد نیکوتینی..... ۷۹
- خون..... ۷۹
- عوارض جانبی - اص سوءمصرف این ماده..... ۸۲
- آشنایی با سراسر مصرف و اعتیاد به مت‌آمفتامین یا شیشه..... ۸۳
- مت‌آمفتامین یا شیشه..... ۸۳
- تاریخچه..... ۸۴
- عوارض خاص شیشه..... ۸۵
- عوارض جسمی شیشه..... ۸۷
- عوارض عصبی خاص شیشه..... ۸۷
- عوارض حاد (زودرس) مصرف شیشه..... ۸۸
- عوارض درازمدت مصرف شیشه..... ۸۸
- باورهای بسیار غلط در مورد شیشه..... ۸۹
- اولین باور غلط شایع‌ترین باور: مصرف شیشه اعتیادآور نیست..... ۸۹
- دومین باور غلط: شیشه ضد مواد مخدر است یا حتی می‌تواند موجب شستشوی مواد مخدر از بدن گردد..... ۹۰
- سومین باور غلط: بهبود تمرکز و افزایش توانایی یادگیری..... ۹۰
- چهارمین باور غلط: افزایش انرژی و کم‌خوابی..... ۹۰
- پنجمین باور غلط: کاهش وزن و لاغری..... ۹۰

- ششمین باور غلط: مصرف شیشه موجب افزایش میل جنسی می‌گردد..... ۹۰
- هفتمین باور غلط: آسیب‌های ناشی از مصرف مواد صنعتی (مانند شیشه)..... ۹۱
- اهداف و اصول درمان اعتیاد..... ۹۱
- تأکید بر باقی ماندن در درمان..... ۹۲
- خانواده‌درمانی..... ۹۳
- اهداف خانواده‌درمانی..... ۹۳
- برخی عوامل که خانواده‌های معتاد را از خانواده‌های غیر معتاد متمایز می‌کنند عبارت‌اند از:..... ۹۴
- ایجاد زمینه برای زندگی بدون مواد..... ۹۵
- قطع مصرف..... ۹۵
- ادامه بحران و پایدارسازی خانواده..... ۹۶
- مرحله بازآرایی و بهبود..... ۹۷
- در این مرحله غالباً توصیه می‌شود:..... ۹۸
- مداخله‌های روانی-اجتماعی در درمان اعتیاد..... ۹۸
- اهداف درمان‌های غیر دارویی..... ۱۰۰
- رفتاردرمانی شناختی..... ۱۰۱
- فنون و تکنیک‌های رفتاری..... ۱۰۱
- اصول کلی شناخت درمانی..... ۱۰۴
- قدم‌های دوازده‌گانه..... ۱۰۵
- آموزش‌های پیشگیرانه..... ۱۰۶
- نحوه اجرای برخی برنامه‌های پیشگیرانه..... ۱۰۷
- آگاه کردن جامعه از خطرات و مضرات مصرف مواد:..... ۱۰۷
- نوجوانان و جوانان..... ۱۰۸
- والدین..... ۱۰۹

- آموزش مهارت‌های زندگی ۱۱۰
- مهارت حل مسئله ۱۱۰
- جهت‌یابی در مسئله ۱۱۱
- تعریف مسئله ۱۱۲
- خلق راه‌حل‌های جدید ۱۱۲
- تصمیم‌گیری روی یک راه‌حل ۱۱۳
- به کاربند و اثبات راه‌حل ۱۱۳
- مهارت مدیریت در برابر فشار گروه و مهارت نه گفتن : ۱۱۴
- منابع ۱۱۵

مقدمه

گرچه هیچ تعریف دقیق و جامعی از پیشگیری اعتیاد وجود ندارد، اما پیشگیری و جلوگیری از سوءمصرف مواد معمولاً به اقداماتی گفته می‌شود که هدف آن بازداشتن از آغاز هرگونه سوءاستفاده از مواد آن‌ها است و به مجموعه تلاش‌هایی گفته می‌شود که برای کاهش دادن خطر استعمال داروهای مخدر صورت می‌گیرد و به سه نوع فرایند پیشگیری که معیارهای رو به افزایش خطر را منعکس می‌کنند تعریف می‌شود. پیشگیری به عنوان یک اقدام ارائه‌شده برای جمعیت جوان و خانواده‌ها در جهت افزایش دادن مقاومت در مقابل طمع مصرف داروهای مخدر تعریف می‌شود. هدف برنامه‌های پیشگیری جهانی جلوگیری، بازداری از شروع سوءمصرف مواد با ارائه اطلاعات و مهارت‌های لازم برای جلوگیری از مصرف مواد است. با افزایش دادن مقاومت در مقابل مصرف مواد در هر فرد اجتماع، برنامه‌های جهانی به افراد این فرصت ارائه می‌دهند که از آن سود ببرند. علاوه بر اهتمام به عوامل خطر، این فردی برنامه‌های پیشگیری جهانی روی عوامل خطرآفرین محیطی مانند ارزش‌های اجتماعی، حمایت مدرسه و هنجارهای اجتماعی تأکید دارد. با این اقدام بعضی افراد و خطرهای زیر گروهی ممکن است، مشخص شوند. آموزش پیرامون سوءمصرف داروهای مخدر، برنامه‌ها، رسانه‌ای و ستادهای اطلاع‌رسانی عمومی، تغییر روش‌های تربیتی مدرسه می‌توانند مثال به این زمینه باشند که با بهره از امکانات و وسایل ارتباط جمعی، تلویزیون، روزنامه و کتاب استفاده می‌کنند تا هنجارهای درستی را در مقابل سوءمصرف مواد و افزایش آگاهی پیرامون این مسائل ایجاد کنند و در تبیین هنجارهای سالم و صحیح را در نزد مردم کوشش کنند، استفاده می‌شود. افراد اغلب اوقات به اشتباه استدلال می‌کنند که همه مردم اجتماع از داروهای مخدر، سیگار و مشروبات الکلی استفاده می‌کنند، در صورتی که در نگاه آماری علمی فقط تعداد اندکی از افراد جامعه ممکن است به سوءمصرف مواد حتی به صورت تفریحی - دست بزنند. یکی از اهداف آموزش عمومی افراد جامعه در مورد عوارض و ابعاد اعتیاد این است که یک هنجار واقعی و درست از این مسئله در بین جامعه پدید آید و افسانه‌ها و

باورهای نادرست کوچک نمایانه و بزرگ نمایانه از مسائل اعتیاد کاهش یابد و از این فرصت شفاف بتوان برای پیشگیری مناسب‌تر و آسان‌تر اعتیاد، در جهان بهره برد. برنامه‌های مصونیت آفرین مبارزه با مواد بیش‌ترین پتانسیل موفقیت بالایی را در جامعه دارند (کوهر و لیدل، ۲۰۱۲). یک مزیت حائز اهمیت راه‌برد پیشگیری جهانی این است که آن‌ها غالباً ارزان تمام می‌شوند چون‌که هزینه آن در یک حیطه بسیار گسترده پخش می‌گردد. مدارس و بستر مهر آفرین خانواده‌ها مکانی ایده آل برای ارائه این خدمات آموزشی عمومی هستند و این برنامه‌ها بیشتر بر پایه فرایندهای روان‌شناختی مؤثر، فرا‌سهای مؤثر اجتماعی، آموزشی مهارت‌های مشخص و... می‌باشند. برنامه‌های پیشگیری در سوء مصرف مواد بیشتر متمرکز بر آموزش مستقیم و غیرمستقیم افراد، مدرسه، خانواده و روانان با مرکز بر غنی‌سازی اطلاعاتی خانواده‌ها به دنبال کاهش اعتیاد در جوامع است. رسانه، اطلاعات مفیدی برای خانواده‌ها، انجمن‌های محلی ارائه می‌دهند. اقدامات پیشگیری گزینش برای، بر مجموعه‌هایی از جمعیت طراحی می‌شوند که نسبت به جمعیت کلی در خطر بیشتر ابتلا به اعتیاد قرار دارند. گروه‌های در معرض خطر ممکن است، بر اساس سن، موقعیت خانگی، درآمد یا تاریخچه سوء رفتار فیزیکی مشخص شوند. به‌علاوه گروه‌هایی که بیشتر در معرض خطر قرار دارند معمولاً فرزندان افراد معتاد و یا الکلی، دانش‌آموزانی پرخاشگر و یا مجرم، جوانان، بچه‌های محله‌های فقیرنشین یا خانواده‌های آشفته (مطلقه) را شامل می‌شوند. هدف از پیشگیری، گزینشی بازداري یا تأخیر انداختن سوء مصرف مواد با کاهش مستقیم عوامل خطر آفرین مشخص شده است. چون گروه‌های انتخاب‌شده برای پیشگیری مشخص‌شده یا گزینش بر پایه و اساس خطرات آسیب‌پذیری است، برنامه‌ها باید خطرات خاص یک گروه را مورد هدف خود قرار داده باشند و عوامل حفاظتی باید به مؤثرترین شکل خود باشد.

فرآیند اقدامات پیشگیری مشخص به افرادی مربوط می‌شود که ممکن است از مواد استفاده نکنند اما دارای نشانه‌هایی هستند یا ناهنجاری‌هایی روان‌شناختی مشخصی دارند که احتمال استعمال مواد را در آن‌ها افزایش می‌دهد. مثلاً دچار افسردگی، اضطراب شدید،

وسواس، تروماهای روانی، فوبیای اجتماعی، قصد خودکشی و... دارند. افرادی که برای برنامه‌های پیشگیری مشخص‌شده، قبلاً تجربه استعمال مواد را داشته‌اند و هدفشان جلوگیری از ادامه استفاده و یا کاهش شدت استعمال مواد است و اهداف آن شامل اطلاع‌رسانی مناسب و آموزش مهارت روانی-اجتماعی برای کاهش صدمات حاد مرتبط با استعمال مواد مخدر و کمک کردن به برطرف کردن مشکلات ناشی زیستی-روانی و اجتماعی ناشی از استعمال مواد است. ممکن است افراد تحت برنامه‌های پیشگیری مشخص‌شده توسط ملمان، والدین، مشاورین مدرسه یا سیستم انتظامی حمایت شوند. در آخر به مهم خود این مجموعه ناقابل را ابتدا به شهدای مبارزه با مواد مخدر تقدیم می‌نمایم و آرزو داریم همه مردم ایران به‌ویژه اهالی زحمتکش، جوانان و خانواده‌های بزرگوار شهرستان‌های «چن، چور» بیابانک از آسیب‌ها و گزند اعتیاد به دور بوده و در آینده‌ای نزدیک بتوانیم به یار خداوند و همت بلند مردم و مسئولان، منطقه‌ای عاری از این آسیب‌های روانی-رفتاری داشته باشیم.

جعفر احمدی

پاییز ۱۳۹۶

