

مغز خوشمزه

راهنمای درمان روان شناختی سوء مصرف مواد

تألیف

دکتر فرزاد جلالی

با همکاری

سیده فاطمه هاشمی



کتاب ارجمند

دکتر فرزاد جلالی

مغز خوشمزه!

راهنمای درمان روان شناختی سوء مصرف مواد

فروست: ۱۲۲۴

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه آرا: روشک فتحی

تصویرگر: لاله یابی

مدیر هنری: حسام ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکر

ناظر چاپ: سعید سانکھ و

چاپ و صحافی: نقش بزار

چاپ اول: آذر ۱۳۹۶، ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۴۳-۱

سرشناسه: جلالی، فرزاد، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور: مغز خوشمزه: راهنمای

درمان روان شناختی سوء مصرف مواد / تألیف دکتر

فرزاد جلالی، با همکاری سید فاطمه هاشمی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۴۳-۱

موضوع: اعتیاد - جنبه های روان شناسی، Drug

Addiction-Psychological Aspects، سوء مصرف

مواد - جنبه های روان شناسی، Substance Abuse-

Psychological Aspects

شناسه افزوده: هاشمی، سیده فاطمه

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۷۶ م ج ۵۸۰/۱ HV

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۱۲۴۸۳

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پیش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۴۰، ۸۸۹۸۳۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱ ۱۳۶۰ ۰۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۳ ۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱ ۳۳۳۳۷۶۴۰

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳ ۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۱۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

فصل اول: آگاهی از چرخه اعتیاد

- بخش اول: برای تغییر آماده شوید..... ۱۰
- بخش دوم: دلایل اصلی و انگیزه برای بهبودی..... ۱۴
- بخش سوم: اولین کارهایی که برای تغییر انجام دهید..... ۲۱
- بخش چهارم: آغاز گره‌های مصرف مواد..... ۲۴
- بخش پنجم: مشکلات رایج اوایل ترک (بهبودی)..... ۳۰
- بخش ششم: غلبه بر وسوسه..... ۳۶
- بخش هفتم: افکار هیجانات و رفتار..... ۴۲

فصل دوم: راهبردهای مابینان مردم استفاده در مسیر بهبودی

- بخش اول: غلبه بر احساس بی‌حسنتی..... ۴۸
- بخش دوم: آرام‌سازی..... ۵۳
- بخش سوم: سالم بمانید و به خودتان برسید..... ۵۷
- بخش چهارم: خودتان را مشغول کنید..... ۶۶
- بخش پنجم: برای خود شغل مناسبی انتخاب کنید و کار کنید..... ۶۸
- بخش ششم: همه‌ی مواد را کم کنید..... ۷۰
- بخش هفتم: حل مسئله..... ۷۲

فصل سوم: ارزش‌هایی که در مسیر بهبودی مهم هستند

- بخش اول: معنویت..... ۸۰

بخش دوم: صداقت ۸۲

بخش سوم: اعتماد ۸۴

بخش چهارم: باهوش باشید و نه قوی ۸۶

بخش پنجم: عزت نفس ۸۸

بخش ششم: ارزش ها و احساس گناه ۹۲

فصل چهارم: فرآیند بهبودی، عود و جلوگیری از آن

بخش اول: نرات مواد مخدر ۹۶

بخش دوم: نقش راه بهبودی ۱۰۲

بخش سوم: عود ۱۰۵

بخش چهارم: پیش بینی و جلوگیری از عود ۱۰۸

بخش پنجم: توجیه و دلیل آوری برای عود ۱۱۱

فصل پنجم: موضوعات دیگر

بخش اول: عبرت آموزی از لغزش ها ۱۱۶

بخش دوم: یادداشت برداری کردن ۱۲۰

بخش سوم: رابطه جنسی و بهبودی ۱۲۴

بخش چهارم: مدیریت زندگی، مدیریت پول ۱۲۶

بخش پنجم: شبکه حمایتی ایجاد کنید ۱۳۰

اعتیاد و سوء مصرف مواد شکل روز افزونی جوامع بشری را تهدید می کند. کشور ما نیز به دلایل مختلف، تحت تأثیر این وضعیت قرار گرفته است. امروزه کمتر خانواده ای را می توان یافت که اعتیاد برای آن ها دغدغه نباشد و خمد و یا اطرافیان را در معرض آن نبینند.

سیر اعتیاد گاهی آنقدر آهسته و پرهیزی است که ممکن است خود فرد نیز نتواند به درستی نقطه شروع را ذکر کند. تأثیراتی که مواد اعتیادآور می توانند بر سیستم بدن به ویژه سلول های عصبی، بگذارند چون به تدریج اتفاق افتاده، هسته آهسته دیده می شوند و به همین دلیل قطع مواد و درمان سوء مصرف مواد نیز کار راحتی نیست.

امروزه تنوع مواد نسبت به گذشته بسیار زیاد است و برای هر سلیقه ای مواد اعتیادآور در بازار غیرقانونی وجود دارد. این تنوع، جذابیت های مواد را افزایش داده و کار درمان را سخت تر می کند. وقتی صحبت از بیماری اعتیاد می شود خیلی از نگاه ها به این داروهای اعجاز برانگیزی می گردد که بتواند در مدت کوتاهی مشکلات فرد را برطرف کند و او را از شر اعتیاد خلاص کند. به همین دلیل نگاه خیلی از بیماران، خانواده ها و درمانگران به داروهای جدید متادون و امثال آن است و انتظارات از درمان های دارویی بسیار بالا می رود.

افراد زیادی را می بینیم که مدت ها تحت درمان دارویی بوده اند اما موفقیت چندانی در درمان اعتیادشان نداشته اند و مجدد به چرخه ی مصرف مواد بر می گردند. دلیل عمده ی آن، این است که تنها ابعاد جسمی اعتیاد مدنظر قرار گرفته و کمتر به جنبه های روانی اعتیاد توجه شده است. در این کتاب بر آن شدیم تا به زبانی ساده و کاربردی، راهنمای مناسبی برای درمان روان شناختی سوء مصرف مواد برای بیماران ارائه دهیم تا با تمرینات مختلف، به افراد تحت درمان کمک کنیم تا بتوانند درک بهتری از جنبه های روانی سوء مصرف مواد داشته باشند تا در کنار درمانگران و مشاوران، خود نیز در جهت رفع وابستگی به مواد تلاش کنند. ممکن است خواننده ی این کتاب

افرادی باشند که تمایل دارند در مسیر بهبودی سوء مصرف مواد گام بردارند، اطرافیان آن‌ها و یا مشاورانی باشند که سعی دارند به فرد کمک کنند تا بتواند وابستگی خود را به مواد اعتیاد آور متوقف نماید.

در هر بخش، تمرین‌ها و ارزیابی‌های مختلفی وجود دارد تا فرد بتواند همگام با آن‌ها در مسیر بهبودی گام بردارد. پس برای اثر بخشی بیشتر، کلیه‌ی تمرین‌های این کتاب باید توسط فرد اجرا شود.

جا دارد از همکاری سرکار خانم سیده فاطمه هاشمی که در کار نگارش این کتاب تلاش مجدانه‌ای داشته‌اند و همچنین مدیریت انتشارات ارجمند، جناب آقای دکتر محسن ارجمند که به حق، تلاش مضاعف در جهت افزایش سطح سلامت اجتماعی و روانی جامعه داشته‌اند و امکان چاپ این کتاب را فراهم نموده‌اند تشکر کرده و آرزو کنم این تلاش‌ها، قدم‌های مفیدی در جهت ارتقاء سلامت جامعه باشند.

دکتر غزل جلالی