



متادون

راهنمای ترک اعتیاد با

(و مهارت‌های روان‌شناختی)

دکتر کمال‌الدین علاء‌الدینی شورمستی

انتشارات سلفین

راهنمای ترک اعتیاد با متادون

دکتر کمال‌الدین علاءالدینی شورمستی

انتشارات شلفین

نویس و سال چاپ: نخست - ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه



سرشناسه: علاءالدینی شورمستی، کمال‌الدین، ۱۳۴۷

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای ترک اعتیاد با متادون (و مهارت‌های روان‌شناختی)

کمال‌الدین علاءالدینی شورمستی

مشخصات نشر: ساری: شلفین، ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۰-۱۶۷-۵

مشخصات ظاهری: ۱۳۴ ص

یادداشت: نمایه

وضعیت فهرست‌نویسی: فبا

اعتیاد -- جنبه‌های روانشناسی

موضوع: درمان نگهدارنده با متادون

اعتیاد -- درمان

ردمبندی کنگره: ۱۳۹۰ ۸ ۲ م / ۵۶۸

ردمبندی دیویی: ۶۱۶/۸۶۳۲۰۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۹۶۰۹۶



تلفن: ۰۱۵۱-۲۲۷۶۹۰۰

مازندران - ساری

Email: shelfin@shelfin.com

www.shelfin.com

فهرست

مقدمه	۶
فصل اول ♦ متادون چیست	۹
فصل دوم ♦ آنچه خانواده‌ها باید بدانند	۲۳
فصل سوم ♦ توصیه‌های روان‌شناختی	۴۳
فصل چهارم ♦ درمان دارویی	۵۹
فصل پنجم ♦ متادون و زنان	۷۷
فصل ششم ♦ نگهداری متادون در منزل	۸۳
فصل هفتم ♦ اهمیت تغذیه و ورزش در درمان اعتیاد	۹۱
فصل هشتم ♦ تکنیک‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی	۹۹
واژه‌نامه	۱۳۱
منابع	۱۳۳

مقدمه

این کتاب، چکیده‌ی خواننده‌ها و تجارب من در درمان بسیاری از معتادانی است که از زندگی در بند اعتماد خسته شده، و به تنگ آمده بودند. بیمارانی که بعضی وقت‌ها از خودشان هم بدشان می‌آمد، اما نمی‌دانستند چه باید کرد. به همین خاطر سال‌ها با توصیه‌های نسنجیده‌ی این و آن، از چاهی به چاهی دیگر می‌افشاندند و هر روز به ماده‌ای دیگر دل می‌بستند به این امید که شاید گره از کار فروبسته‌ی‌شان باز کنند و جانی تازه بگیرند. از آن‌جا که زبان ساده و صمیمی این متن، به همراه مثال‌های ساده و کاربردی آن برای بسیاری از بیمارانتان گره‌گشا و مفید بوده است، بر آن شدم تا آن را تقدیم همه‌ی شما هموطنانی کنم که هنوز کور سوی امیدی - برای پر کشیدن و تجربه‌ی دوباره‌ی آزادی - در وجود دردمندان هست.

شما حق دارید بدانید که ترک مواد مخدر چه فوت و فنی دارد و چرا می‌گیریم روان‌شناسی در آن این قدر اهمیت دارد، اصلاً متادون چیست، چرا چقدر و تا کی باید از آن استفاده کنید، عوارضی دارد یا ندارد، اعتیادآور است یا نه، ترک با متادون درد دارد یا نه، چه ورزشی و چه رژیم غذایی‌ای برای‌تان مفید است و چه کارهایی نباید بکنید و خلاصه این که کی و از کجا شروع بکنید.

امروزه یکی از بهترین شیوه‌های ترک اعتیاد در دنیا، مصرف داروهای متادون و بوبره نورفین - قرص رزوربانی - به همراه درمان‌های روان‌شناختی است. اما در کشورهای رشد نیافته، بیماران هنوز به اهمیت و جایگاه روان‌شناسی در روند درمان اعتیاد آنقدرها که باید پی نبرده‌اند؛ به همین دلیل هم آن قدرها که باید و شاید در ترک مواد موفق نمی‌شوند و همه‌ی ناکامی‌های‌شان را به گردن پزشک، خانواده و یا متادون می‌اندازند که چسبناک است و...

یادتان باشد، متادون برای درمان اعتیاد همیشه بهترین گزینه نیست. برای مثال متادون برای ترک ریتالین، شیشه و حشیش (کراس، بنگ، ماری‌جوانا) هیچ اثر درمانی‌ای ندارد. از این گذشته اگر:

- ۱- مدت کوتاهی است که مواد مصرف می‌کنید یا میزان مصرف‌تان آنقدرها زیاد نیست.

- ۲- تریاک، سوخته یا شیره مصرف می‌کنید و هنوز شیوه‌های درمانی دیگری را آزمایش نکرده‌اید.