

از اعتیاد آره‌ایه (۱)

نویسنده: گانز

خسرو گستمند

فریدون عبدی

سرشناسه	:	گشتمند، خسرو، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	از اعتیاد تا رهایی (۱) / نویسندگان خسرو گشتمند، فریدون عبدی؛ ویراستاران
پویان مرادی، شیما رام	:	
مشخصات نشر	:	تهران: ملانک، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۹۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۵۹-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	اعتیاد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Drug addiction -- Psychological aspects
موضوع	:	اعتیاد -- درمان
موضوع	:	Drug addiction -- Treatment
شناسه افزوده	:	عبدی، فریدون، ۱۳۴۷ -
رده بندی کنگره	:	HV۵۸۰۱
رده بندی یوبی	:	۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابت ملی	:	۵۸۳۱۱۴۸



انتشارات ملانک

نام کتاب : از اعتیاد تا رهایی ۱
نویسندگان : خسرو گشتمند ، فریدون عبدی
ویراستاران : پویان مرادی ، شیما رام
ناشر : انتشارات ملانک
نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۸
شمارگان : ۲۰۰ جلد
بهاء : ۶۰۰۰۰ تومان
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۵۹-۹

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولفان محفوظ می باشد.»

فهرست

۱۳	پیشگفتار مؤلفان
۱۵	بخش اول: اعتیادهای رفتاری
۱۵	۱- اعتیاد رفتاری چیست؟
۱۶	۳- علائم و عوارض اعتیادهای رفتاری
۱۶	۴- بهبودی از اعتیادهای رفتاری
۱۶	۵- قدم اعتیادهای رفتاری
۱۷	اعتیاد رفتاری چیست؟
۲۱	انواع رفتارهای اعتیادی
۲۱	شواهد علمی
۲۴	فرایند اعتیادهای رفتاری
۲۵	فرق بین عادت و اعتیاد
۲۶	روند اعتیاد
۳۰	چرخه اعتیادهای رفتاری
۳۰	۱- نداشتن مهارت‌های زندگی
۳۱	۲- مشغولیت ذهنی
۳۲	۳- وسواس فکری
۳۳	۴- عواقب منفی
۳۴	۵- ناتوانی و زندگی غیرقابل اداره
۳۵	علائم و عوارض اعتیادهای رفتاری
۳۵	۱- مشغولیت ذهنی
۳۷	۲- تشدید تکرار مواد
۳۸	۳- وسواس اعتیاد
۴۰	۴- مشکلات روانی
۴۲	۵- اصرار به ادامه مواد
۴۴	۶- زندگی نابسامان معتاد
۴۶	بهبودی از اعتیادهای رفتاری
۴۷	۱- چالش‌های بهبودی از اعتیادهای رفتاری
۵۰	۲- اصول و پایه‌های بهبودی از اعتیادهای رفتاری

۵۳	۳- روشی مؤثر برای بهبودی از اعتیادهای رفتاری
۵۶	نگاه کلی و اجمالی به قدم‌های ۱۲ گانه
۵۷	رویکرد برنامه‌های ۱۲ قدمی به بهبودی
۶۱	نگاهی کلی و اجمالی به بهبودی از طریق ۱۲ قدم
۶۲	قدم ۱- پذیرش و اقرار
۶۴	قدم ۲- راه‌حل برای بهبودی
۶۶	قدم ۳- نقش ایمان
۷۰	قدم‌های ۴ و ۵ - خودآزمایی و اعتراف
۷۲	قدم‌های ۶ و ۷ - تواضع و تغییر
۷۴	قدم‌های ۸ - ۹ مسئولیت‌پذیری و بخشش
۷۶	قدم‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ - حفظ پاکی، مراقبه و خدمت
۸۱	بخش دوم: بیماری‌های اعتیاد
۸۳	اعتیاد چیست؟
۸۴	اعتیاد یک مسئله اخلاقی است؟
۸۴	تعریف اعتیاد
۸۵	انواع اعتیاد
۸۷	تفاوت میان عادت و اعتیاد
۸۷	علم اعتیاد
۸۷	دانش شناخت اعتیاد
۸۹	چرا افراد مواد مخدر مصرف می‌کنند؟
۹۱	چه عواملی باعث می‌شوند تا یک فرد معتاد شود؟
۹۱	چه عوامل بیولوژیکی خطر اعتیاد را افزایش می‌دهد؟
۹۱	کدام عوامل محیطی در افزایش خطر ابتلا به اعتیاد سهمیم هستند؟
۹۷	مواد مخدر و مغز
۹۷	تشریح مغز انسان
۱۰۱	مصرف مواد مخدر چه تغییرات دیگری در مغز ایجاد می‌کند؟
۱۰۲	اعتیاد و سلامت انسان
۱۰۲	اعتیاد به مواد مخدر چه تأثیری بر سلامت انسان می‌گذارد؟
۱۰۳	اعتیاد چگونه به افراد دیگر نیز صدمه وارد می‌کند؟
۱۰۴	بیماری روانی

۱۰۴	اعتیاد یک بیماری است
۱۰۵	چه کسی معتاد مزمن به شمار می آید
۱۰۶	علائم روانی اعتیاد
۱۱۱	شیوه های بیرون آمدن از انکار
۱۱۳	بیماری جسمی
۱۱۴	۱- تحریک شدن مدار پاداش مغز
۱۱۵	۲- مختل شدن پیام رسان های شیمیایی مغز
۱۱۷	ماهیت بیماری اعتیاد
۱۱۷	۱- عوامل مؤثر در بروز اعتیاد
۱۱۸	ویژگی های اعتیاد
۱۲۱	علائم اعتیاد
۱۲۱	عوارض اعتیاد
۱۲۲	علائم اعتیاد
۱۲۳	نشانه های خماری
۱۲۵	معتادان مزمن
۱۲۵	۱- مصرف کننده تفتنی
۱۲۵	۲- مصرف کننده قهار
۱۲۶	۳- معتادان مزمن
۱۲۸	چرخه اعتیاد
۱۲۸	اول - آغاز وسوسه
۱۲۹	دوم - از دست رفتن سلامت عقل
۱۲۹	سوم - آغاز و یار
۱۳۰	چهارم - مقاوم شدن بدن
۱۳۰	پنجم - طی کردن مراحل ناامیدی
۱۳۱	ششم - رسیدن به انتهای خط
۱۳۱	راه حل: کارکرد ۱۲ قدم
۱۳۲	تست اعتیاد
۱۳۵	بخش سوم: معرفی و خطرات مواد مخدر
۱۳۶	معرفی مواد اعتیادآور
۱۳۷	افیون ها

۱۳۷	هروئین
۱۳۸	عوارض و تأثیرات
۱۴۰	تریاک
۱۴۱	عوارض و تأثیرات
۱۴۲	مرفین و کدئین
۱۴۳	عوارض و تأثیرات
۱۴۴	متادون
۱۴۵	عوارض و تأثیرات
۱۴۷	کوکائین و کراک
۱۴۸	عوارض و تأثیرات
۱۵۱	الکل
۱۵۱	معرفی الکل
۱۵۲	عوارض و تأثیرات
۱۵۵	آمفتامین‌ها
۱۵۶	عوارض و تأثیرات
۱۵۷	حشیش
۱۵۸	عوارض و تأثیرات
۱۶۰	آرام‌بخش‌ها
۱۶۱	عوارض و تأثیرات
۱۶۳	نیکوتین
۱۶۵	عوارض و تأثیرات
۱۶۹	سایر مواد اعتیادآور
۱۶۹	اکستازی (قرص اکس)
۱۶۹	عوارض و تأثیرات
۱۷۱	ال اس دی (LSD)
۱۷۱	عوارض و تأثیرات
۱۷۳	استروئیدها
۱۷۴	عوارض و تأثیرات
۱۷۵	ترکیب مواد مخدر
۱۷۵	مواد مخدر و بیماری‌ها

۱۷۶	اج آ وی و ایدز
۱۷۸	هیپاتیت
۱۸۰	مشکلات دستگاه تنفسی
۱۸۰	آسیب‌های کبد و کلیه
۱۸۱	مشکلات مغز و اعصاب
۱۸۱	مشکلات بهداشت روانی
۱۸۲	سرطان
۱۸۲	عوارض دوران بارداری
۱۸۲	سایر اثرات سمی
۱۸۳	خطرات تزریق
۱۸۳	علت استفاده از روش تزریق
۱۸۴	عوارض و خطرات
۱۸۶	کاهش دادن خطرات تزریق
۱۸۷	اوردوز
۱۸۸	اوردوز چیست
۱۸۹	خطرات اوردوز
۱۹۰	نشانه‌های اوردوز
۱۹۱	باورهای نادرست
۱۹۲	کمک‌های اولیه
۱۹۳	وضعیت بهبودی
۱۹۵	منابع و مآخذ
۱۹۵	منابع فارسی
۱۹۶	منابع انگلیسی

پیشگفتار مؤلفان

اعتیادهای رفتاری همانند اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد واقعی محسوب می‌شوند و زندگی افراد مبتلا را تباه می‌کنند. این گونه اعتیادها بر اثر وسواس و رفتارهای اجباری و مشغول شدن ذهن با مسائلی همچون قمار، عشق و علاقه، روابط جنسی یا پر خوری به وجود می‌آیند. اعتیادهای رفتاری نیز همانند اعتیاد به مواد مخدر، بیماری خانوادگی محسوب می‌شود چون زندگی بستگان و اطرافیان فرد مبتلا را نیز تحت تأثیر قرار داده و به آشوب می‌کشد.

این ناخاط عممی ثابت شده است که اعتیاد به مواد مخدر نوعی بیماری محسوب می‌شود، مصرف مواد مخدر باعث می‌شود تا جسم و روان فرد معتاد از حالت عادی و طبیعی خارج شود و اینکه پس از مدتی علائم سردی به بیماری اعتیاد وی دیگر به تنهایی قدرت و توانائی کنترل یا قطع مصرف مواد مخدر را نخواهد داشت. گرچه اطلاعات ارائه شده در این کتاب بیشتر به اعتیاد به مواد مخدر مربوط می‌شود اما می‌تواند برای کسانی هم که از اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به روابط جنسی، قمار بازی، اعتیاد به خوردن و... رنج می‌برند مفید باشد چون طبیعت و الگوی پیشرفت یافته، انواع مختلف بیماری اعتیاد شبیه به یکدیگر است. هدف ما ارائه اطلاعات درباره جنبه‌های مختلف اعتیادهای رفتاری، بیماری اعتیاد، شناخت انواع مواد مخدر و خطرات مواد مخدر می‌باشد.

اعتیاد به مواد مخدر و روان گردان 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 ارائه شده در کشور ۱/۶ 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 منتقله از راه خون شامل اچ آی وی و هپاتیت سی از طریق اعتیاد تزریقی است، به طوری که بیش از ۶۵٪ کلیه موارد شناسایی شده

عقوت اچ آی وی مصرف کننده تزریقی مواد هستند. بر اساس تخمین های موجود در حدود ۲۰۰ هزار نفر افرادی که مواد را تزریقی می کنند، در کشور وجود دارند که در آخرین مطالعه زیستی رفتاری کشوری انجام شده ۱۴٪ آن ها مبتلا به اچ آی وی هستند. شیوع هپاتیت سی در کسانی که مواد را تزریق می کنند، یکی دیگر از نگرانی های بهداشتی مرتبط با اعتیاد است، به طوری که بیش از نیمی از این جمعیت مبتلا به هپاتیت سی هستند. بر اساس گزارش ها موجود سهم قابل ملاحظه ای از برخی مشکلات اجتماعی همچون طلاق، خشونت و فعالیت های غیرقانونی با اعتیاد مرتبط است. بر اساس آمار سازمان زندان های کشوری در حدود نیمی جرائم کشور مرتبط با مواد بوده و بیش از نیمی از جمعیت ورودی زندان مصرف کننده مواد هستند.

با گذر از مصرف متامفتامین در سال های اخیر الگوی مصرف مواد در کشور تغییر نموده است. به عنوان مثال، سیچان مواد افیونی همچون تریاک، کراک هروئین و هروئین شایع ترین مواد غیرقانونی مصرف شده در کشور هستند و عامل اصلی بار بیماری در کشور را تشکیل می دهند.