

برنام‌خدر

زندگی تو، زندگی دوست

راهنمای عملی برای دوران بازپروری و جلوگیری از عود
مصرف مواد اعتیادآور

(همراه با خودارزیابی و تمرین‌های شناختی)

مولفان:

دکتر فاطمه نظری

استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی زنجان

لیلا ایاز

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

انتشارات سایه‌گستر

سرشناسه

: ایاز، لیلا

عنوان و نام پدیدآور : زندگی تو، زندگی توست: راهنمای عملی برای دوران بازپروری و جلوگیری از عود مصرف مواد اعتیادآور.../مولفان لیلا ایاز ، فاطمه نظری.

مشخصات نشر

: قزوین: سایه گستر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

: [۱۸۷ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک

: 978-600-374-928-3

وضعیت فهرستنویسی : فیبا

عنوان دیگر

: راهنمای عملی برای دوران بازپروری و جلوگیری از عود مصرف مواد اعتیادآور...

موضوع

: معتادان به مواد مخدر - توانبخشی Drug addicts -- Rehabilitation

موضوع

: سوء مصرف مواد -- بیماران -- توانبخشی

موضوع

: Substance abuse -- Patients-- Rehabilitation

موضوع

: Recovering addicts معتادان بهبودیافته

موضوع

: Self-help techniques خودیاری

شناسه افزوده

: نظری، فاطمه (عاطفه) -

رده بندی کنگره

HV۴۹۹۸

رده بندی دیویی

۶۲۰۹

شماره کتابشناسی ملی

۶۵۵۹۲۹

اطلاعات رکورد

: فیبا

کتابشناسی

انتشارات سایه گستر

www.sayegostar.com

آدرس: قزوین، چهارراه نادری، جنب داروخانه قانون، پلاک ۳۱۰، طبقه ۲ ۲ ۳۲۲۳۸۰۳۲ - ۳۲۲۳۵۳۰۵ - ۰۲۸

زندگی تو، زندگی توست

(راهنمای عملی برای دوران بازپروری و جلوگیری از عود مصرف مواد اعتیادآور)

* مولفان: لیلا ایاز - فاطمه (عاطفه) نظری

* نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

* شمارگان: ۳۰۰ نسخه

* قیمت: ۵۰/۰۰۰ تومان

* شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۷۴-۹۲۸-۳

آنچه که در این کتاب خواهید خواند:

۷. سرآغاز

بخش یک. چرخه اعتیاد

- فصل ۱. آمادگی برای تغییر ۱۰
- فصل ۲. دلایل پنج‌گانه‌ی من برای تغییر ۱۵
- فصل ۳. اثرات مواد مخدر و الکل ۱۹
- فصل ۴. ABCهای مصرف مواد (سه گانه‌ی مصرف مواد) ۲۷
- فصل ۵. افکار، احساسات و مصرف مواد ۳۵
- فصل ۶. اول کارهای مهم. ایده‌هایی برای شروع ۳۹
- فصل ۷. نه گفتن به مصرف الکل و مواد مخدر ۴۳
- فصل ۸. کنار آمدن با ولع مصرف (میل به مصرف / وسوسه) ۴۹

بخش دو. ابزار مورد استفاده طی بهبودی

- فصل ۹. دفترچه یادداشت روزانه ۵۸
- فصل ۱۰. گروه‌درمانی ۶۳
- فصل ۱۱. تقویت حافظه و قدرت مغز ۷۵

بخش سه. درک خود و روابطتان

- فصل ۱۲. بهترین دوست خود بودن ۸۲
- فصل ۱۳. عزت نفس ۸۹
- فصل ۱۴. ایجاد روابط سالم ۹۵
- فصل ۱۵. ایجاد شبکه حمایتی ۱۰۱

بخش چهار. راهبردهای مقابله‌ای

- فصل ۱۶. ابراز وجود ۱۰۶
- فصل ۱۷. مدیریت اوقات فراغت ۱۱۹
- فصل ۱۸. کنار آمدن با احساسات پیچیده ۱۲۵
- فصل ۱۹. آرام‌سازی ۱۳۳
- فصل ۲۰. حل مسئله ۱۳۹
- فصل ۲۱. سالم ماندن ۱۵۳

بخش پنج. ادامه مسیر

- فصل ۲۲. تعیین هدف برای بهبودی ۱۶۲
- فصل ۲۳. لغزش و عود ۱۷۳
- پیوست ۱. خطوط ماندگار ۱۸۱
- پیوست ۲. مدیریت زمان ۱۸۷

سر آغاز

زندگی تو،

متعلق به «تو» است!

تو بی نظیری

و خدایان در انتظار سرشار کردن تو آند ...

چارلز بوکوفسکی

بیماری اعتیاد حاصل فرایند پیچیده‌ای در مغز است که تحت تأثیر عوامل محیطی (مانند شرایط دسترسی به مواد، فشار همسالان، پذیرش اجتماعی و...) و عوامل بیولوژیک (ساختار متفاوت مغزی و ژنتیکی فرد مستعد) منجر به یک سری تغییرات مرضی (پاتولوژیک) در ساختمان و شیمی مغز و یا حتی تنظیمات ژنتیکی فرد مصرف کننده ایجاد می‌گردد. بدین ترتیب به اندرچ مصرف اختیاری ماده به مصرف جبری و بدون کنترل در فرد تبدیل شده و منجر به اشکالاتی در حس شادی و لذت، رفتار و تفکر و غیره شده و در نتیجه شخص بدون مصرف مواد قادر به انجام فعالیت‌های طبیعی خود نخواهد بود. بنابراین در اغلب مصرف‌کنندگان مواد با یک وضعیت پیچیده از سه بیماری همزمان روان پزشکی مواجه هستیم:

۱. اختلال روان پزشکی اولیه و زمینه‌ساز

۲. بیماری وابستگی جسمی و روانی به مواد (اعتیاد)

۳. اختلال روان پزشکی ثانویه یا عوارض مصرف

نجات از این بیماری نیازمند یک برنامه درمانی است که توسط یک تیم درمانی چند تخصصی و با مدیریت روان پزشکی جهت هر بیمار به طور اختصاصی طراحی و اجرا گردد. هر برنامه درمانی ترکیبی است از:

- کنترل علائم حاد محرومیت (قطع مصرف)
- درمان پیامدها و عوارض ماده مصرف شده