

به نام خدا

دکتر کودا تقدیم می کند

بالاخره چه باید کرد؟

۱۱۰ نکته از راهکارهای اصولی دکتر کودا

در پاسخ به پرسش‌های رایج خانواده و بیماران اعتیاد

جواد اسماعیل پور (دکتر کودا)

سرشناسه	: اسماعیل پور، جواد، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: بالاخره چه باید کرد؟ : ۱۱۰ نکته از راهکارهای اصولی دکتر کودا در پاسخ به پرسش‌های رایج خانواده و بیماران اعتیادجواد اسماعیل پور (دکتر کودا).
مشخصات نشر	: رشت : انتشارات پوررفیع، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۰ ص.
شابک	: ۱۱۰۰۰۰۰ ریال 7-16-7803-622-978:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
عنوان دیگر	: ۱۱۰ نکته از راهکارهای اصولی دکتر کودا در پاسخ به پرسش‌های رایج خانواده و بیماران اعتیاد.
موضوع	: اعتیاد Drug addiction معتادان بهبودیافته Recovering addicts اعتیاد -- سبب‌شناسی Drug addiction – Etiology
رده بندی کنگره	: HV۵۸۰۱
رده بندی دیویی	: ۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۴۷۲۱۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



عنوان کتاب: بالاخره چه باید کرد؟

برنامه ریزی و اجرا: سایت آموزشی درمانی دکتر کودا

تالیف: دکتر جواد اسماعیل پور

مشاور: فاطمه بیگلریان

ناشر: انتشارات پوررفیع

صفحه آرایی و طراحی جلد: هنر و اندیشه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ISBN:978-622-7803-16-7

قیمت: ۱۱۰۰۰۰ تومان

آدرس سایت نویسنده: www.drCODA.ir دکتر کودا

کلیه حقوق برای نویسنده و ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۹	فصل اول
۹	در دوران مصرف
۵۳	فصل دوم
۵۳	اقدام به قطع مصرف
۸۳	فصل سوم
۸۳	در دوران بهبودی
۱۲۵	فصل چهارم
۱۲۵	در دوران لغزش

مقدمه

اولین باری که متوجه مصرف مواد بیمارستان شدید یادتان هست؟
اولین باری که او را در حال مصرف مواد دیدید (حتی سیگار) یادتان می‌آید؟

واکنشتان چه بود؟

معمولاً خانواده زمانی متوجه مصرف مواد عزیزش می‌شوند که مدتها از مصرف گریزی‌اش می‌گذرد. از طرفی اعتیاد فرد برای اعضای خانواده آنقدر با احساسات منفی بالایی همراه است که اغلب آنها مدام احساس خشم، عصبانیت، ترس، شرمندگی و ناتوانی می‌کنند و در بسیاری از موارد کنترل خود را از دست داده و اقدام به خشونت کلامی تا فیزیکی و کتک کاری، توهین و اقدامات هیجانی می‌نمایند.

اعتیاد فرد و رفتارهای بیمارگونه او بسان ویروسی به تمامی اعضای خانواده سرایت می‌کند و از آنها یک بیمار با اعتیاد پنهان می‌سازد. ترس، خشم، ناامیدی، عصبیت، اضطراب و وسواس و احساس گناه و شرمساری در تمامی این دوران باعث شده خانواده مدام در چرخه معیوب وابستگی‌های ناسالم دست به رفتارهای تکراری می‌زنند؛ نظیر درمان‌های مکرر اجباری (اعم از کمپ یا کلینیک)، مدتی پاکي و دوباره رفتارهای تهدیدآمیز یا نصیحت، اقدامات شرطی، اعتماد زود هنگام و زودباوری، ورود به بازی‌های

روانی معتاد، حمایت‌های مجدد ناسالم از او و مجدد لغزش معتاد و تکرار آشفتگی‌های خانواده و ...

برحسب تجربه کار بر روی هزاران خانواده اعتیاد، بارها شاهد بودم که در اولین جلسه مشاوره، اولین سوالی که از من پرسیده می‌شود اینست؛ چه باید کرد؟

بر اساس این سوال خانواده‌ها دو دسته‌اند؛

➤ دسته اول آنانی که برای اولین بار مراجعه می‌کنند و می‌پرسند چه باید کرد؟

➤ دسته دوم آنانی که برای چندمین بار و مکرر مراجعه دارند و می‌پرسند بالاخره چه باید کرد؟

درمانگر حرفه‌ای اعتیاد معمولاً به این پرسش‌ها به دو شکل سوال پاسخ می‌دهد:

۱- اگر منظورتان اینست که با معتادتان چه کنید؟ پاسخ اینست که فعلاً کاری نمی‌توانید بکنید... ولی

۲- اگر منظورتان اینست که با بیماری اعتیاد چه کنید؟ پاسخ اینست که خیلی کار برای انجام داریم و اصل کار هم بر این است.

قبل از اینکه وارد متن اصلی این کتاب شوید چند سوال ساده اما مهمی از شما دارم:

- شما خانواده‌ای که می‌خواهی به معتادت کمک کنی، آیا بلدی چیکار کنی؟
- آیا بلدی چه اصولی را رعایت کنی؟
- آیا می‌دانی چه کارهایی را نباید بکنی؟