

به نام خدا

راه‌های مقابله با اعتیاد

به زبان ساده

مؤلف: مرضیه سرگلی

عنوان و نام پدیدآور: راه‌های مقابله با اعتیاد به زبان ساده / مولف مرضیه سرگلی.

مشخصات نشر: مشهد: سخن‌گستر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۳۲ص:مصور(رنگی)-

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۲۰۶-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: اعتیاد — درمان

موضوع: اعتیاد — پیشگیری

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲/۳۴۳/۵۸۰/۱ HV

رده‌بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹۳

شماره کتاب شناسی ملی: ۳۱۰۳۰۲۰



ناشر: سخن‌گستر

نام کتاب: راه‌های مقابله با اعتیاد به زبان ساده

مولف: مرضیه سرگلی (کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد تربت جام)

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۲

شمارگان: ۲۰۰۰

چاپ: چاپخانه گوتمبرگ

طراحی و صفحه‌آرایی: ایمان شمس

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۲۰۶-۹

آدرس ناشر: مشهد- خیابان ابن سینا - بین ۱۶ و پاستور - شماره ۱۷۴

تلفن: ۸۴۳۹۹۵۵ (خط ۵)

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۶	 تعریف اعتیاد
۶	 علائم اعتیاد
۸	 مراحل اعتیاد
۱۱	 انواع روشهای ترک
۱۳	 فواید درمان جایگزینی با متادون و بوپرنورفین
۱۷	 چرا پس از ترک دردهایی دارم که قبل از ترک نداشتم؟
۱۸	 اعتیاد خوشی یا افسردگی؟
۱۸	 چرا خانواده به من بی اعتمادند؟
۱۹	 چگونه اختلافاتم را کمتر کنم؟
۲۰	 توجیهات غیر عاقلانه من
۲۲	 دلایل ادامه دادن مصرف مواد مخدر؟
۲۲	 چرانی توانم حتی یکبار مصرف کنم؟
۲۴	 در ابتدای درمان خوب پیش می‌رفت ولی دچار کاهش انگیزه شده‌ام؟
۲۷	 تا کی باید دارو بخوری؟
۲۸	 برای کاهش وسوسه بیمار چه باید کرد؟
۲۹	 چه زمانی برای ازدواج فرد بیمار مناسب است
۳۰	 اعتیاد و مسائل جنسی قبل و بعد از اعتیاد

سخنی با خوانندگان:

همه علیه تو هستند؟! می‌خواهی با خانواده‌ات چه کنی؟ آنها تو را به عنوان «یک بیمار» معتاد قبول ندارند! بلکه آنها تو را «یک آدم بد» می‌شناسند که آزارشان می‌دهد! وقتی درمان را شروع می‌کنی تصویر بدی که از تو در ذهن خودت و خانواده شکل گرفته بزرگترین دشمن تو خواهد بود! تو از اشتباهات بی‌اندازه خودت ناراحت و عصبانی هستی، خودت را شکست خورده و آسیب پذیر می‌بینی و این تصویر تو را در ذهن خودت خراب کرده و «اعتماد به نفس» تو را از بین می‌برد. رفتارهایت در زمان اعتیاد باعث اتلاف مال، وقت و انرژی خانواده‌ات شده است و این تصویر تو را در ذهن اعضای خانواده‌ات خراب کرده است. حالا تو در شرایطی هستی که همه محکومت می‌کنند و تو به خاطر گذشته‌ات نمی‌توانی از تصمیم‌ها و فکرها و کارهایت دفاع کنی! حتی حالا که اراده کرده‌ای ترک کنی! هر لحظه تلاش می‌کنی خودت و زندگی‌ات را جمع و جور کنی اما آن تصویرهای بد و خرابی که از تو در سال‌های اخیر در ذهن‌ها بوجود آمده تصویر خوبی‌های تو را لکه دار می‌کند!! و گویی خانواده‌ات دیگر تصویر پاک تو را نمی‌بینند و تصویری از پاکی‌های تو در ذهن‌شان نمانده!! خوب؟؟؟

با این واقعیت تلخ تر از زهر می‌خواهی چه کنی؟ می‌خواهی بگذاری تا این واقعیت تلخ تو را به ته دره نابودی و شکست مطلق پرت کنند!!

البته این آسان‌ترین راه حل است. فرار از واقعیت‌ها و انکار آنها! و دوباره به ته چاه اعتیاد خزیدن جایی که دیگر نه کسی تو را ببیند و نه تو مجبور به دیدن خودت بشوی!! اما «علم» راه حل‌های بسیار به درد خور و مفیدی برای حل کردن و تغییر دادن واقعیت‌های تلخ زندگی به شما پیشنهاد می‌کند! راه حل‌های علمی ممکن است به ظاهر کمی پیچیده و حتی عجیب و یا حتی غیر ممکن به نظر برسند اما اینجاییم تا راه حل‌های علمی درمان اعتیاد را به آسان‌ترین شکل ممکن در اختیار شما بگذاریم. این راه حل‌ها در مصرف دارو خلاصه نمی‌شود. مصرف دارو و التیام بخش جسم آزرده از مواد تو و اولین قدم طی این طریق است. قدم‌های بعدی هم وجود دارد در این کتاب سعی کرده‌ام پاسخی علمی به سوالات و مشکلات شما هر چند کوتاه داده شود.

چهره سنگین اعتیاد و وابستگی پرده بر ساختار تیره و تاریک عاطفی و اقتصادی، سیاسی بسیاری از خانواده‌های ایرانی گسترده و اساس و بنیان بسیاری از مبانی زندگی مشترک را متزلزل کرده، چه بسیار مادرانی که داغدار فرزندان از دست رفته خود و چه عروسان تیره بختی که ارمغان زودرس مواد، زندگی کوتاه مشترکشان را پاشید و معتادان چه ساده دلانه تمامیت ذهنی خود و میلیاردها سلول مغزی خود را در اختیار این حلقه‌های بی مصرف داروهای خیابانی قرار داده و تمامیت حیات کوتاه خود را پس از این رویاهای کاذب سپری کردند و سرانجام در گوشه‌ای خراب در زیر کارتن‌های مقوایی و در گرم خانه‌های بهزیستی، شبی یا نیمه شبی جان باختند. اعتیاد و مواد مخدر معضلی هستند بدون شرح و مقدمه. تنوع زیاد مواد محرک و تغییر الگوی مصرف در سال‌های اخیر از مواد افیونی به سوی محرک‌های خیابانی و خطر بالقوه این مواد که به صورت ناشناخته و دست ساز همراه با ناخالصی‌های فراوان با کاربردهای آسان و قیمتی مناسب و ارزان گرفتاری عظیم و وحشتی روزافزون در بین مردم ایجاد کرده که چه خواهد شد و به کجا می‌رویم. بنابراین آشنایی با این ماده خانمان سوز می‌تواند سرتی باشد برای آنهایی که در این راه گام نهاده‌اند و یا گرفتار شده‌اند و به دنبال نجات هستند.

دکتر محمد رضا ساعدی

تعریف اعتیاد:

در تعریف اعتیاد می‌توان گفت تمایل شدید جسمانی و روانی فرد به ادامه مصرف یک ماده که باعث تغییر در شرایط عادی وضعیت جسمانی، روانی و اجتماعی او می‌شود.

با این تعریف، به کسی که وابستگی جسمی و روانی به مواد مخدر دارد و ناگزیر است مصرف مشخصی از آن را به طور مستمر ادامه دهد، معتاد گویند.

در واقع اعتیاد پاسخ فیزیولوژیک بدن است به مصرف مکرر مواد اعتیادآور. این وابستگی از طرفی باعث تسکین و آرامش موقت و گاهی تحریک و نشاط گذرا برای فرد می‌گردد و از طرف دیگر بعد از اتمام این اثرات سبب جستجوی فرد برای یافتن مجدد ماده و وابستگی مداوم به آن می‌شود. در این حالت فرد هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روانی به ماده مخدر وابستگی پیدا می‌کند و مجبور است به تدریج مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد.

علائم اعتیاد:

فرد معتاد شاید در ابتدا نپذیرد که معتاد شده اما وابستگی اجتناب ناپذیر وی به مواد مخدر سرانجام واقعیت را بر او آشکار خواهد کرد. از سوی دیگر علاوه بر وابستگی ناگزیر به مواد مخدر چنین فردی دارای ویژگی‌های دیگری نیز هست. چند ویژگی متداول معتادان عبارت است از: بی‌بوست، کاهش فشار خون، کوچک شدن مردمک‌های چشم، تهوع، نامفهوم شدن تکلم و ادای کلمات، عکس‌العمل‌های کند، خارش پوست، احساس تنگی نفس و کند شدن تنفس، کاهش حافظه، زرد شدن رنگ پوست، گودی زیر چشم. در عین حال سوختگی روی لباس،