

رہائے ازبندہای اعتیاد

مؤلفین:

خدیدجہ بایرام پور کردہ مہین

زیبا بایرام پور

www.ketab.ir

سر شناسه	: بایرام‌پور، خدیجه، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: رهایی از بندهای اعتیاد/ مولفین خدیجه بایرام‌پور کرده‌مهین، زیبا بایرام‌پور.
مشخصات نشر	: تبریز: آناس، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۸۸-۳۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: اعتیاد
موضوع	: Drug addiction
موضوع	: اعتیاد -- درمان
موضوع	: Drug addiction -- Treatment
موضوع	: مواد مخدر
موضوع	: Narcotics
شناسه افزوده	: بایرام‌پور، زیبا، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	: HV۵۸۰/۱۳۹۶: ۲۵/ب
رده بندی دی‌ری	: ۳۶۲/۹۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۲۲۰۲



رهايي از بندهای اعتیاد

مولفین: خدیجه بایرام‌پور کرده‌مهین، زیبا بایرام‌پور

ناشر: انتشارات آناس

چاپ اول ۱۳۹۶ / ۲۰۴ صفحه / قطع رقعی / ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۸۸-۳۴-۶

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلى، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

پیشگفتار:

یکی از عوامل مهم از هم پاشیدگی کانون خانواده‌ها در ارتباط با معضل اعتیاد، فقدان یا ضعف اطلاعات و آگاهی والدین پیرامون مواد اعتیاد آورده است. بدون تردید پدر و مادری که اطلاعات مورد نیاز درباره مواد مخدر یا روان گردان و نشانه‌های مصرف آن‌ها را کسب کرده و درعین حال با ویژگی‌های دوران بلوغ نیز کاملاً آشنا باشند، راحت‌تر می‌توانند مانع اعتیاد فرزندان خود شوند.

اطلاعات مهم اساسی که والدین باید راجع به اعتیاد و مواد اعتیاد آور کسب کنند، شامل موارد زیر است:

۱- شناخت اعتیاد

۲- شناخت انواع مواد مخدر روان گردان‌های رایج

۳- عوامل گرایش به مصرف مواد

۴- شیوه‌های مصرف

۵- نشانه‌های مصرف در ظاهر فرد مصرف کننده و پیرایات رفتاری وی

اعتیاد دارای اثرهای روانی است که در کارکرد فرد، روحیه، عاطفه، درک و فرایند اندیشیدن تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین فرد معتاد از نظر روانی روح تعادل لازم و کافی را نخواهد داشت و همین امر ممکن است سبب دور کردن و راندن فرد معتاد از اجتماع گردد و این امر کارکرد و پیامدهای نامناسبی را برای اجتماع به دنبال خواهد داشت. به یاد داشته باشید اجتماعی شدن فرد معتاد چرخه‌ای زمان بر، سخت و هزینه بر است.

در این کتاب در خصوص علت‌های متعدد سوء مصرف مواد مخدر صحبت خواهیم کرد. عواملی که باعث می‌شود با وجود تلاش‌های فرد و اطرافیان ترک پایدار و موفق انجام نگیرد، اعتیاد یا وابستگی به مواد مخدر یک پدیده زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است و معمولاً جنبه‌های گوناگون زندگی فرد را تحت الشعاع قرار می‌دهد، از

سوی دیگر تجربه ثابت کرده حتی در کشورهای پیشرفته هم فقط ۳ تا ۵ درصد از معتادان و مصرف کنندگان مواد اعتیادآور موفق به ترک پایدار می‌شوند، به راستی اشکال در کجاست؟ فرد مصرف کننده نمی‌خواهد که به طور کامل قطع وابستگی کند یا راه ترک صحیح را نمی‌داند؟ چه عواملی وجود دارد که فرد با همه تلاش‌هایش موفق نمی‌شود، در ترک خود باقی بماند؟ و یا اینکه واقعاً علت‌ها و انگیزه‌هایی فراتر از این مسائل وجود دارد؟ این پرسش و پرسش‌هایی مانند آن همیشه ذهن فرد معتاد و خانواده‌اش را به خود مشغول می‌کند. این پرسش‌ها بزرگترین دغدغه‌های ذهنی مصرف کننده و خانواده او می‌باشد که پاسخ‌های مناسبی به آن‌ها خواهیم داد.

اینجانبان با استفاده از آموزش‌های مبتنی بر تحقیقات علمی مصرف کنندگان مواد مخدر، خانواده را با حقایق علمی در مورد مواد مخدر و رفتارهای مصرف کنندگان آشنا خواهیم کرد تا با همکاری خانواده‌ها مستعد به مقابله اثربخش با آن پردازیم. در این کتاب هیچ گونه سعی در قضا و گزافه‌سازی شما به عنوان خانواده یک معتاد نشده است بلکه با دیدی بازتر و نگرشی واقع بینانه می‌خواهیم زندگی شیرین تری را به دست خودتان بسازیم. بیاید دست یاری به سویش را انداخته با عشق کافی، اراده‌ای قوی و عزمی جزم از گرداب بلایش براهانیم.

زمانی که عزیزتان پاروهای قایق عشقتان را بر زمین گذاشته شما به عنوان خانواده او چرا پاروها را به دست نمی‌گیرید؟ شما باید او را به ایفای یک نقش درمانانه تشویق کنید و با دیدی عاقلانه و منطقی وجدان‌پسند به دور از هر گونه قربانی‌نمایی خویش کمک‌ش کنید تا احساسات بی‌کفایتی و ناتوانی و بیماری خود را دور ریخته مجدداً پاروهای قایق عشق‌تان را همانند روزهای قبل از تخریب‌اش به دست‌اش داده و بیش از پیش شاهد موفقیت‌اش بوده و کامیاب بشوید. در اینجا لازم است به افکار و روحیات بیمار توجه نموده، از عمق بیماری او آگاهی پیدا نماییم تا در درمان و بهبودی او قدم‌های درمانگر و مثمر ثمری بردارید.

یادتان باشد باید به همان اندازه که شما از اعمال و افکار معتاد گونه او در رنج و عذاب هستید به همان اندازه او از افکار و اعمال شما نسبت به خود در رنج و عذاب است.

هدف از نگارش این کتاب پیشبرد دانش علمی درباره خانواده‌های آسیب‌دیده به طور کلی و خانواده معتادان به طور اخص است که در فصل اول که یکی از فصل‌های مهم این کتاب محسوب می‌شود چگونگی روبرو شدن با فرزندان معتاد به طور مفصل توضیح داده شده در فصل دوم هر آنچه که همسر معتاد باید با آن دست و پنجه نرم کند اشاره و در فصل سوم کتاب به عوامل زمینه‌ساز برای مصرف، علل و علائم موثر در شروع مصرف را انواع سوء اعتیاد و برخی از نشانه‌های ترک مواد اعتیادآور اشاره شده و در فصل چهارم انگیزه‌های ترک اعتیاد، راه‌های پیشگیری از بازگشت مجدد به اعتیاد، آشنایی با NA، انواع سم زدایی دارویی پرداخته و در نهایت در فصل آخر خاطراتی مهم و قابل بهره‌برداری مصرف‌کنندگان و چگونگی معتاد شدن آن‌ها و نکات آموزنده بسیار مهم در خصوص داستان‌های ذکر شده به رشته تحریر در آورده‌ایم.

امید است روزی برسد اعتیاد در فهرست دغدغه‌های فکری هموطنان عزیز کشورمان نباشد باشد که بتوانیم گامی کوچک در راستای رهایی آن‌ها کن کردن بیماری اعتیاد برداشته باشیم.

مؤلفین کتاب: خدیجه بایرام پور کرده مهین بایرام پور

bayrampoor@yahoo.com

فهرست مطالب

عنوان..... صفحه

پیشگفتار

فصل اول: آشنایی با انواع مواد مخدر و اعتیاد آور

مقدمه	۱۷
تعریف و یاد	۱۷
سه مصرف	۲۰
مواد	۲۱
وابستگی	۲۱
مواد مخدر	۲۱
نشئه چیست؟	۲۱
تاریخچه مواد مخدر در جهان و ایران	۲۲
بیب	۲۵
قلیان	۲۶
طبقه‌بندی مواد	۲۹
طبقه‌بندی انواع مواد مخدر	۲۹
گروه سستی‌زا	۳۱
آلکالوئیدهای تریاک	۳۳
روش شناسایی تریاک (شکل ظاهری، رنگ، بو)	۳۴
مرفین	۳۷
کدئین	۴۰
نارکوتین	۴۱
پاپاورین	۴۱
تیائین	۴۱
نارسین	۴۱
مواد سستی‌زای نیمه مصنوعی	۴۲
مواد سستی‌زای مصنوعی: (شبیه مرفین)	۴۳

۴۴	مشکلات درمان با متادون
۴۴	تأثیر متادون بر اندام‌های بدن
۴۵	مصرف متادون توسط زنان
۴۵	چگونگی درمان مسمومیت با متادون
۴۶	پتدین
۴۶	گروه باریتورات‌ها
۴۷	بنزو، یازبین‌ها
۴۷	گروه توهم‌زا
۴۷	مواد توهم‌زای ص - ی (شاهدانه و مشتقات آن)
۵۲	بنگک
۵۲	گراس
۵۲	ماری جوانا
۵۴	مواد توهم‌زای مصنوعی
۵۶	اکستاسی: (دی‌متیل‌تریپتامین و - دی‌اتیل‌تریپتامین) (آمفتامین)
۵۸	PHENCYCLIDINE - P.C.P فن - سلیدین
۵۸	مسکالین: (پیوت) PEYOTE
۶۰	گروه توان‌افزا
۶۰	مواد توان‌افزای مصنوعی
۶۳	ناس
۶۶	اکستاسی
۶۹	حشیش: HASH (توهم‌زا، کانابیس‌ها)
۷۳	گل
۷۴	مخدرها (مواد افیونی)
۷۵	مواد آرام‌بخش: (قرص‌های خواب‌آور، بنزو و دیازوپین، باریتوراتها)
۷۶	محرک‌ها
۷۷	کریستال یا شیشه
۸۰	کوکائین: (محرک‌ها) COCAINE
۸۵	خات KHAT

- ۸۶.....YABA: یا با
- ۸۶.....کروکودیل
- ۸۷.....تسیج
- ۸۷.....برنز و نخ
- ۸۸.....پان پراگ: (در قالب یک آدامس)
- ۸۹.....ای بی بی
- ۹۰.....اجه و متیاء: (برای حرکات موزون)
- ۹۰.....متکاتون: METHCATINONE
- ۹۱.....قارچ های توپ را
- ۹۲.....ماشروم: (قارچ مقاص)
- ۹۳.....ماده مخدر هزامینی: (FLAKK)
- ۹۴.....کتامین: KETAMINE
- ۹۵.....مخدرهای دارویی
- ۹۶.....اکسی کدون: (اکسی کتین)
- ۹۷.....متیل فنیدات (ریتالین):
- ۹۸.....سستی زاهای دارویی
- ۹۹.....سستی زاهها DEPRESSANTS
- ۱۰۰.....استنشاقی ها و استروئیدها INHALANTS & STEROIDS
- ۱۰۲.....استروئیدها
- ۱۰۲.....قوی شدن از بیرون و ضعیف شدن از درون
- ۱۰۳.....تأثیر استروئیدهای آنابولیک بر مغز
- فصل دوم: رفتار صحیح برخورد مناسب با افراد معتاد**
- ۱۰۵.....دلایل مهم در خصوص پیشگیری از اعتیاد نوجوانان
- ۱۰۵.....کنجکاوی می تواند زیانبار باشد
- ۱۰۶.....مصرف تفریحی مواد
- ۱۰۶.....چگونه فرزندی تربیت کنیم که گرایش به سوء مصرف مواد نداشته باشند
- ۱۰۷.....احساس بزرگ شدن

- ۱۰۸..... پیشگیری از اعتیاد به انواع مواد مخدر
- ۱۱۴..... توصیه های پیشگیری
- ۱۱۵..... چگونه با فرزند معتاد خود روبرو شویم
- ۱۱۶..... قدم اول ایجاد چتر حمایتی (به تنهایی مداخله نکنید ، فهرست افراد
- ۱۱۹..... قدم دوم جمع آوری اطلاعات (با افرادی که با نوجوان ارتباط دارند
- ۱۲۰..... م سوم خود را آماده کنید
- ۱۲۱..... قدم چهارم بدترین نتیجه را انتظار داشته باشید
- ۱۲۳..... قدم پنجم با فرزند معتاد خود روبرو شوید (از عشق سخن بگویید
- ۱۲۶..... قدم ششم کنایه ها و اشتباهات زیر را مرتکب نشوید
- ۱۲۷..... چگونه با نوجوان سده طلب روبرو شویم

فصل سوم: آنچه هر یک معتاد باید بداند

- ۱۳۳..... زندگی با همسر معتاد
- ۱۳۴..... بایدهای ضروری
- ۱۳۴..... ارتباط با معتاد
- ۱۳۶..... نبایدهای مهم
- ۱۳۷..... ادامه به مذاکره با فرد معتاد
- ۱۳۷..... تا کی باید به مذاکره ادامه داد؟
- ۱۳۸..... راهکارهای دیگر برای درمان معتادین
- ۱۳۹..... الف) توقعات بیجا و وابستگی های عاطفی
- ۱۴۰..... ب) عدم آگاهی از قدرت اعتیاد
- ۱۴۱..... ج) تسلیم نشو تا پیروز شوی
- ۱۴۱..... از نظر معتاد، اعتیاد او در حد اعلای دوست داشتن اوست
- ۱۴۴..... تذکر
- ۱۴۴..... وظایف را او به عهده نگیرید
- ۱۴۶..... تسلط بر امور (سلطه جویی)

دلوپس حوادث آینده نباشید ۱۴۹

عشق درمانی ۱۴۹

فصل چهارم: عوامل زمینه ساز برای مصرف مواد، علل و علائم اعتیاد،

انگیزه های ترک اعتیاد

عوامل زمینه ساز مستعد کننده اعتیاد ۱۵۳

عوامل مخاطره آمیز ۱۵۳

الف) عوامل مخاطره آمیز فردی ۱۵۳

۱) عوامل مخاطره آمیز در دوره نوجوانی ۱۵۳

۲) عوامل مخاطره آمیز از دید ژنتیک ۱۵۴

۳) عوامل مخاطره آمیز در نظر صفات شخصیتی ۱۵۴

۴) عوامل مخاطره آمیز و اختلالات روانی ۱۵۵

۵) عوامل مخاطره آمیز و نگرش مثبت مواد ۱۵۵

۶) موقعیت های مخاطره آمیز فردی ۱۵۵

الف) تأثیر مواد بر فرد ۱۵۵

ب) عوامل مخاطره آمیز بین فردی و محیطی ۱۵۶

فصل پنجم:

مجدد به اعتیاد، آشنایی با NA، انواع سم زدایی (درروبی)

انگیزه های ترک اعتیاد ۱۵۹

الف) در دسترس نبودن ۱۵۹

ب) دلایل روان شناختی یا عاطفی ۱۵۹

پ) دلایل بهداشتی یا جسمی ۱۵۹

ت) گرفتار شدن در چنگ قانون ۱۶۰

ث) خانواده و دوستان ۱۶۰

ج) تغییر محل اقامت به جای دیگر ۱۶۰

چ) اشتغال ۱۶۰

- ۱۶۰..... روش های ترک اعتیاد به مواد مخدر
- ۱۶۱..... راه های پیشگیری از بازگشت مجدد به اعتیاد
- ۱۶۳..... علل سودمندی معتادان بی نام
- ۱۶۴..... اصول برنامه های ۱۲ قدم
- ۱۶۴..... ۱. علاج ناپذیری
- ۱۶۵..... ۲. پرهیز مطلق
- ۱۶۵..... ۳. مسئولیت پذیری
- ۱۶۸..... ۴. نامه رزان
- ۱۶۹..... ۵. هیچ عارضه وجود ندارد
- ۱۶۹..... ۶. چهار عامل برای کارکرد نامه ۱۲ قدم
- ۱۷۱..... ۱۲ قدم الکلی های گمنام

فصل ششم:

بیست و هفت باور غلط درباره اعتیاد

- ۱۷۳..... ۱- با کنترل مصرف، معتاد نمی شوم
- ۱۷۳..... ۲- یک بار مصرف مشکلی ایجاد نمی کند
- ۱۷۴..... ۳- همیشه و حشیش اعتیاد آور نیستند
- ۱۷۴..... ۴- استفاده از مواد برای تفریح ایرادی ندارد
- ۱۷۵..... ۵- چهره ی بیماران مبتلا به اعتیاد کاملاً مشخص است
- ۱۷۵..... ۶- ترک اعتیاد بسیار راحت است
- ۱۷۵..... ۷- میدانم چقدر باید مصرف کنم تا معتاد نشوم
- ۱۷۵..... ۸- مواد داروی بسیاری از بیماری ها است
- ۱۷۶..... ۹- تغذیه مناسب باعث می شود انسان در عین حال که مواد مصرف می کند
- ۱۷۶..... ۱۰- اعتیاد در افرادی با تحصیلات بالا اتفاق نمی افتد
- ۱۷۶..... ۱۱- اعتیاد در ورزشکاران وجود ندارد
- ۱۷۷..... ۱۲- دوستان مصرف کننده باعث درگیر شدن دوستان سالم آنها نمی شود

- ۱۳- مواد همیشه از جانب انسانهایی با ظاهر خطرناک تعارف می شود..... ۱۷۷
- ۱۴- معتادان همیشه کار و جایگاه اجتماعی مناسبی ندارند..... ۱۷۷
- ۱۵- افراد معتاد معمولاً فقیر هستند..... ۱۷۸
- ۱۶- قلیان و سیگار ربطی به اعتیاد ندارند..... ۱۷۸
- ۱۷- برای یافتن آرامش و در موارد خاص میتوان مواد مصرف کرد..... ۱۷۸
- ۱۸- مواد استلاالات جنسی را درمان می کند..... ۱۷۹
- ۱۹- راد توان و انرژی را افزایش می دهند..... ۱۷۹
- ۲۰- مواد مخدر مانند شیشه، چربی سوز هستند..... ۱۷۹
- ۲۱- دیگران مسئولیت شدن فرد معتاد هستند نه خود او..... ۱۸۰
- ۲۲- در صورت مصرف از هیچ چیزی لذت نمی برند..... ۱۸۰
- ۲۳- همه مصرف کننده هستند..... ۱۸۰
- ۲۴- مصرف مواد باعث بالا رفتن استم به نفس می شود..... ۱۸۰
- ۲۵- داروها اعتیاد آور نیستند..... ۱۸۱
- ۲۶- فقط یک بار امتحان می کنم..... ۱۸۱
- ۲۷- برای بهتر درس خواندن و کار کردن مواد مصرف می کنم..... ۱۸۱

فصل هفتم

چند خاطره از معتادین

- خاطره یک معتاد، دلیل اعتیاد (برطرف کردن درد شکستگی)..... ۱۸۳
- خاطره یک معتاد، دلیل اعتیاد (شکستن عهد)..... ۱۸۴
- خاطره یک معتاد، دلیل اعتیاد (هم نشین بد)..... ۱۸۴
- خاطره یک معتاد، ناتوانی در نه گفتن (۱)..... ۱۸۵
- خاطره یک معتاد، ناتوانی در نه گفتن (۲)..... ۱۸۶
- خاطره یک معتاد، ناتوانی نه نگفتن (۳)..... ۱۸۷
- خاطره یک معتاد، دلیل اعتیاد (کار کردن زیاد)..... ۱۸۹
- خاطره یک معتاد، دلیل اعتیاد (باور قطع مواد، غرور کاذب)..... ۱۸۹

- ۱۹۰ (روابط جنسی) دلیل اعتیاد (روابط جنسی) ۱۹۰
- ۱۹۰ (لج بازی) دلیل اعتیاد (لج بازی) ۱۹۰
- ۱۹۱ (مقصر دانستن پدرش در مورد اعتیاد او) دلیل اعتیاد (مقصر دانستن پدرش در مورد اعتیاد او) ۱۹۱
- ۱۹۳ (غیبت طولانی پدر و مادر) دلیل اعتیاد (غیبت طولانی پدر و مادر) ۱۹۳
- ۱۹۴ (ازدواج بدون آگاهی) دلیل اعتیاد (ازدواج بدون آگاهی) ۱۹۴
- ۱۹۵ (رای در ک بهتر موضوع به مثال زیر توجه کنید) دلیل اعتیاد (رای در ک بهتر موضوع به مثال زیر توجه کنید) ۱۹۵
- ۱۹۶ (طره یک معتاد ، دلیل اعتیاد) دلیل اعتیاد (طره یک معتاد ، دلیل اعتیاد) ۱۹۶
- ۱۹۷ (در شان مرا فرید دادند) دلیل اعتیاد (در شان مرا فرید دادند) ۱۹۷
- ۲۰۱ (منابع و اشیاء) دلیل اعتیاد (منابع و اشیاء) ۲۰۱