

اعتیاد و ورزش

معین بنے ادے

دانش گو، نکتہ تریت بدن و علوم ورزش

محمد رحیم

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

حمید دے

کارشناس ارشد تربیت بدن و علوم ورزش

زہرا ملاح کوہ متے

کارشناس تربیت بدن و علوم ورزش

ویرا ستار

کپرانجیران

انتشارات اکبرزادہ

۱۳۹۹

عنوان و نام پدیدآور	: اعتیاد و ورزش / مولفین معین بنی‌اسدی ... [و دیگران]؛ ویراستار کبرا رنجبران.
مشخصات نشر	: قاین: انتشارات اکبرزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۷۹ ص.
شابک	: ۲۰۰۰۰ ریال 978-600-778776-2 :
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفین معین بنی‌اسدی، محمد رحیمی، حمید دستجردی، زهرا ملاحی کوهستکی.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۷.
موضوع	: ورزش درمانی
موضوع	: Exercise therapy
موضوع	: اعتیاد -- درمان
موضوع	: Drug addiction -- Treatment
شناسه افزوده	: بنی‌اسدی، معین، ۱۳۷۰ -
شناسه افزوده	: baniasadi, Moein
شناسه افزوده	: رنجبران، کبرا، ۱۳۷۳ - ویراستار
شناسه افزوده	: Ranjbaran, Kobra
رده بندی کنگره	: ۷۲۵ . ۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۰۲۱

عنوان	: اعتیاد و ورزش
مولفین	: معین بنی‌اسدی، محمد رحیمی، حمید دستجردی، زهرا ملاحی کوهستکی
ویراستار	: کبرا رنجبران
صفحه آرایایی	: علیرضا اکبرزاده
طرح روی جلد	: نسرین گندمکار
چاپ اول	: تابستان ۱۳۹۹
ناشر	: انتشارات اکبرزاده
شمارگان	: ۵۰۰ نسخه
شابک	: ۲۰۷۶-۷۷۸۷-۶۰۰-۹۷۸
قیمت	: ۲۰۰۰ تومان

خراسان جنوبی، قاین، خیابان جانبازان
 ۰۹۱۵۵۶۳۴۷۷۸ ۰۵۶ - ۳۲۵۲۷۲۸۹
 www.ketab90.ir



عنوان	صفحه
تاریخچه.....	۱۰
تاریخچه مواد مخدر در جهان.....	۱۲
تاریخچه مواد مخدر و اعتیاد در ایران.....	۱۴
تعریف اعتیاد.....	۱۶
پیشگیری از اعتیاد در دوران نوجوانی.....	۱۶
بحران بلوغ.....	۱۶
بحران هویت.....	۱۷
عوامل زیست محیطی احتمال خطر اعتیاد.....	۱۷
خانه و خانواده.....	۱۸
دوستان و مدرسه.....	۱۸
مصرف زود هنگام.....	۱۸
فعالیت های ورزشی.....	۱۸
نقش ورزش در کاهش اعتیاد.....	۲۰
ورزش در درمان اعتیاد.....	۲۲
ورزش و اعتیاد.....	۲۹
نقش ورزش در جلوگیری از اعتیاد.....	۲۹
فواید ورزش در ترک اعتیاد.....	۳۱
اثرات ورزش در ترک اعتیاد.....	۳۱
نکته هایی برای انجام یک برنامه ورزشی.....	۳۲
رابطه ورزش و ترک اعتیاد با طول عمر.....	۳۲
اعتیاد، ورزش و تغذیه.....	۳۳
ورزش هوازی.....	۳۵
ورزش های کششی.....	۳۵
ورزش های قدرتی.....	۳۵
قضاوت کنید ورزش یا مواد مخدر؟؟؟.....	۳۵
علل و عوامل موثر بر اعتیاد.....	۳۵
عوامل مخاطره آمیز.....	۳۶
عوامل مخاطره آمیز فردی.....	۳۶
دوره نوجوانی.....	۳۶

۳۶	استعداد ارثی.....
۳۶	صفات شخصیتی.....
۳۶	اختلالاتهای روانی.....
۳۶	نگرش مثبت به مواد.....
۳۶	موقعیت های مخاطره آمیز.....
۳۷	ژنتیک.....
۳۷	اختلال های روانی.....
۳۸	نگرش مثبت به مواد.....
۳۸	موقعیت های مخاطره آمیز فردی.....
۳۸	تاثیر مواد بر مرد.....
۳۸	عوامل مخاطره آمیز بین فردی و محیطی.....
۳۹	عوامل مربوط به محل سکونت شیوع خشونت و اعمال خلاف.....
۳۹	تاثیر دوستان.....
۳۹	عوامل مربوط به مدرسه.....
۴۰	عوامل مربوط به محل سکونت.....
۴۰	عوامل مخاطره آمیز اجتماعی.....
۴۰	بازار مواد.....
۴۰	عدم دسترسی به سیستم های خدماتی ، حمایتی مشاوره ای و درمانی.....
۴۲	ورزش ، دشمن اعتیاد.....
۴۳	کاربرد ورزش در پیشگیری از اعتیاد.....
۴۴	نقش ورزش در درمان اعتیاد.....
۴۴	۱- شیوه ی درمان با داروهای جایگزین.....
۴۵	۲- قطع ناگهانی مواد.....
۴۵	۳- ترک تدریجی مواد.....
۴۶	رشته های ورزشی مورد استفاده در پیشگیری و درمان اعتیاد.....
۴۶	الف) ورزش برای بهبود تمرکز و توجه و کاهش روان پریشی.....
۴۷	ب) رشته های ورزشی مفید برای بهبود کنترل بر رفتار و مهار خشم.....
۴۸	ج) رشته های ورزشی مفید در کاهش افسردگی.....
۴۸	ورزش باستانی یا زورخانه ای.....
۴۹	بهداشت در ورزش معتادین.....
۵۰	۱- برنامه ورزش صبحگاهی زندانیان مرد و زن.....
۵۱	۲- بازی های بومی و محلی زندانیان.....

۵۱.....	۳-دوی همگانی زندانیان.....
۵۱.....	۴- آمادگی جسمانی زندانیان.....
۵۲.....	نقش ورزش در پیشگیری از اعتیاد.....
۵۵.....	اعتیاد و فرایند پیشگیری.....
۵۶.....	وابستگی به مواد.....
۵۸.....	پیشینه مواد مخدر در ایران.....
۶۰.....	برداشت های مختلف از رفتار اعتیادی.....
۶۱.....	مدل اخلاقی.....
۶۲.....	مدل طبی.....
۶۵.....	مزایا و معایب مدل طبی اعتیاد.....
۶۵.....	مزایای مدل طبی.....
۶۵.....	معایب مدل طبی.....
۶۵.....	مدل اصلاحی.....
۶۶.....	مدل داوطلبانه.....
۶۷.....	۱. خواص دارو/مواد.....
۶۸.....	۲. مقدار مصرف دارو.....
۶۸.....	۳. اثر دارو.....
۶۹.....	قدرت دارو.....
۶۹.....	نسبت درمانی به عنوان یک حاشیه امن.....
۶۹.....	ترکیب دارو.....
۷۰.....	انواع مصرف مواد.....
۷۱.....	۲. سوء مصرف مواد.....
۷۱.....	۳. مصرف توام با وابستگی.....
۷۲.....	عملکرد فیزیولوژیکی معنادار.....
۷۲.....	ابعاد و زمینه های زیست شناختی.....
۷۴.....	ساز و کار های احتمالی.....
۷۶.....	نظریه های وابستگی جسمانی اعتیاد.....
۷۸.....	منابع.....