

رفتارهای رهایی از اعتیاد

(کتاب تمرین)

تغییر رفتارهای اعتیادی با استفاده از تکنیک‌های درمانی
شناختی-رفتاری، توجه‌آگاهی و مصاحبه انگیزشی

مؤلف:

سوزتی گلاسئر- ادواردز

با مقدمه:

ریچارد وسون

ترجمان:

دکتر علی اکبر حریری

عضو هیأت گروه روان‌شناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی کرمان

سجاد خانجانی

کاندیدای دکتری روان‌شناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی ایران



- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
پادداشت
عنوان اصلی
کتابنامه
عنوان دیگر
موضوع
شناسه افزوده
شابک
رده بندی
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی
- گلستر-ادواردز، سوزتی :
مهارت‌های رهایی از اعتیاد (کتاب تمرین): تغییر رفتارهای اعتیادی با استفاده از تکنیک‌های درمان شناختی-رفتاری، توجه‌آگاهی و مصاحبه انگیزشی / مولفان سوزتی گلستر-ادواردز؛ با مقدمه ریچارد راوسون؛ مترجمان علی اکبر فروغی، سجاد خانجانی.
تهران : انتشارات ابن‌سینا، ۱۳۹۸.
۱۹۲ ص.؛ جدول: ۱/۳×۵/۲۱/س.م.
۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۹-۴۲-۱
فیا
عنوان اصلی : recovery skills workbook : changing addictive behaviors using CBT The addiction : [2015].
mindfulness, and motivational interviewing techniques.
کتابنامه : ص. [۱۸۸] - ۱۹۲.
تغییر رفتارهای اعتیادی با استفاده از تکنیک‌های درمان شناختی-رفتاری، توجه‌آگاهی و مصاحبه انگیزشی.
سوء مصرف مواد - درمان، Addicts-- Services . معناتان --- خدمات. Substance abuse - Treatment . مدی تیشن --- خواص درمانی. Psychotherapy . مدی تیشن --- خواص درمانی. Meditation - Therapeutic use .
راوسون، ریچارد ا.، مقدمه‌نویس، Rawson, Richard A. فروغی، علی اکبر، ۱۳۶۲ - مترجم.
خانجانی، سجاد، مترجم
RC ۵۶۴
۲۹/۳۶۲
۶۰۵۱۵



نام کتاب:	مهارت‌های رهایی از اعتیاد (تغییر رفتارهای اعتیادی با استفاده از تکنیک‌های درمان شناختی-رفتاری، توجه‌آگاهی و مصاحبه انگیزشی)
مؤلفان:	سوزتی گلستر - ادواردز
با مقدمه:	ریچارد راوسون
مترجمان:	دکتر علی اکبر فروغی، سجاد خانجانی
ناشر:	انتشارات ابن‌سینا
نوبت چاپ:	اول - فروردین ۱۳۹۹
شمارگان:	۵۰۰ جلد
قیمت:	۳۵۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۹-۴۲-۱



به انتشارات ابن‌سینا بپیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbnSina>



مرکز بختی

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیر یزیدی (اردیبهشت)، خیابان وحدت اسلامی، کوچه بختیاری
مجتمع کارن، پلاک ۶، طبقه ۲، واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ Email: press.ebnesina@gmail.com سایت: www.pressebnesina.com
فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، کتابفروشی دانشگاه، انتشارات ابن‌سینا تلفن: ۶۱۳۳۷۳۸۲۶۷

نماینده‌گی فروش

۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۲	تهران: کتابفروشی بابک	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	مشهد: انتشارات مجد دانش
۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹	ارومیه: شهر کتاب	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	اصفهان: کتابفروشی کیا
۰۷۱-۳۲۳۳۳۴۴۶	شیراز: بازار کتاب شیراز	۰۸۳-۳۲۲۸۴۸۳۷-۸	کرمانشاه: جهان کتاب
۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	۰۹۱-۹۵۸۲۶۶۱	قزوین: کتابفروشی ابن‌سینا
		۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰	تهران: کتابفروشی بسیج دانشجویی

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و پارتیسی مطالب به هر نحو ممکن در هرگونه رسانه، کتاب، مجله، مجوز و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌باشد.

پیش‌گفتار	۵
مقدمه	۹
بخش اول درک رفتارهای اعتیادی	۱۷
فصل ۱	۱۸
فصل ۲	۳۲
بخش دوم غلبه بر رفتارهای اعتیادی	۴۵
فصل ۳	۴۶
فصل ۴	۶۰
فصل ۵	۸۳
فصل ۶	۱۰۴
فصل ۷	۱۲۲
فصل ۸	۱۴۲
فصل ۹	۱۵۹
فصل ۱۰	۱۷۷
منابع	۱۸۸

به یاد دارم که در دهه ۱۹۸۰ مشاوری مجرب گفتم: «باید به «مراجعان» در مورد اعتیاد آموزش داده شود، زیرا احساس می‌کنند که می‌توانند مصرف موادشان را بفهمند و «کنترل» کنند. در نتیجه قبول نمی‌کنند که بیمار هستند. بنابراین برای سالیان متمادی به افراد معتاد گفته شد؛ در برنامه‌های درمانی باید ساکت باشند و فقط آنچه را که به آنها گفته می‌شود انجام دهند. اخیراً حمایت‌هایی از برنامه‌های درمانی لوکس و شبه‌مذهبی می‌شنویم که پیشنهاد می‌کنند اگر خیلی راحت هزینه زیادی را به سازمان‌های درمانی پرداخت کنید و فرمول‌های برخاسته از خودخواهی یا استازایی علمی-تخیلی آنها را دنبال کنید، ممکن است درمان شوید و دیگر نیازی به کار سخت برای بهبودی نیست. این پیام جذاب و اغوا کننده است اما حرفی غیرتخصصی است که امید کاذب ایجاد می‌کند و در عین حال منافع زیادی برای این برنامه‌ها به همراه دارد. هر دو رویکرد فوق بر روی بهبودی از اعتیاد بسیاری از افراد مضر بوده است.

با ایجاد درمان‌های مبتنی بر شواهد برای افراد مبتلا به مشکلات سلامتی نظیر اختلال مصرف مواد، تعدادی اصل اساسی بدین ترتیب به وجود آمده است. نخست؛ ارائه اطلاعات علمی دقیق در ارتباط با بیماری و گام‌هایی اساسی که بیماران باید برای بهبود سلامتی خود بردارند از اهمیت بالایی برخوردار است. دوم، توانمندسازی افراد برای دست به کار شدن و داشتن نقش فعال در مسیر بهبودی و حفظ سلامتی خود نیز اهمیت زیادی دارد. سوم، ارائه اطلاعات به صورت محترمانه به بیماران اهمیت زیادی دارد. از شباهت‌های نصیحتی و قضاوتی نباید استفاده شود. سرانجام، برای اینکه مردم از روش‌های درمانی استفاده کنند، باید این روش‌ها مرتبط، جذاب و واقع‌بینانه باشند. همه این اصول در ارائه روش‌های درمانی به افرادی که خواهان بهبود سلامتی و تغییر مثبت در زندگی خود هستند اهمیت دارند.

کتاب تمرین «مهارت‌های رهایی از اعتیاد» اطلاعات خوبی را در ارتباط با چگونگی برقراری ارتباط مؤثر با افراد مبتلا به اختلال‌های مصرف مواد ارائه می‌دهد. کتاب حاضر براساس شناخت هوشمندانه‌ای از پیشینه علمی مربوط به ماهیت اعتیاد، همچنین اطلاعات و مهارت‌هایی نوشته شده است که در کمک به افراد برای خلاصی از شر مشروبات الکلی و مواد می‌توانند مؤثر باشند. در عین حال، روش‌های مذکور به بهبودی مثبت و بادوامی می‌توانند منجر شوند. مطالب کتاب به گونه‌ای ارائه می‌شود تا درک درستی از ماهیت مبهم، ترسناک و دلسردکننده اعتیاد در افراد مصرف‌کننده مواد و مشروبات الکلی فراهم کند. این کتاب مطالبش را به شیوه محترمانه‌ای ارائه می‌دهد، طوری که به خاطر صرف وقت و زمان، مسئولیت‌پذیری در مورد زندگی و تمایل

به ایجاد تغییر به خوانندگان احترام می‌گذارد. در عین حال از اتخاذ موضعی بالا یا پایین اجتناب می‌کند. خلاصه اینکه رویکردهای مطرح شده در این کتاب خوانندگان را افراد بالقی در نظر می‌گیرد که مسئولیت زندگی خویش را برعهده دارند و به دنبال بهبود زندگی‌شان هستند، اما اطلاع دقیقی در مورد چند و چون انجام این کار ندارند.

از خوانندگان دعوت می‌کنیم که به فرایند بهبودی بپیوندند، در عین حال می‌دانیم که شاید هنوز در مورد بهبودی تردید داشته باشید. شاید با خود فکر کنید که آیا کل فرایند بهبودی ضروری است؟ آیا واقعاً مشکلی در ارتباط با مواد و مشروب وجود دارد؟ چرا قصدم برای مصرف تفنن به مصرف اجباری، فاجعه‌آمیز، خارج از کنترل و بیش از حد تبدیل می‌شود؟ دیوانه‌ام؟ آیا تمایلات خود تخریبی دارم؟ آیا آدم بدی هستم؟ می‌خواهم مثل آدم‌های عادی دیگر بتوانم مشروب بخورم؟ چرا این سواسته دور از دسترس است؟ اگر معتاد باشم چطور بازگو کنم؟ معتاد بودن چه معنایی دارد؟

بخش اول کتاب بسیار از مفاهیم گیج‌کننده و ظاهراً متناقض مربوط به اعتیاد را نشان می‌دهد و توضیح می‌دهد که چهار افراد خوب و باهوش با درگیری در مصرف مشروبات الکلی و مواد زندگی‌شان را خراب می‌کنند و به حدشان و عزیزان‌شان آسیب می‌زنند. این بخش اطلاعات دقیقی درباره ماهیت اعتیاد به چهار تعداد از افراد درگیر اعتیاد می‌شوند ولی برخی دیگر این طور نیستند، آگاهی از اینکه آب مسدود مصرف مواد یا مشروبات الکلی جدی دارید و چه گام‌هایی را برای شروع رسیدگی به این مشکل می‌توان در پیش گرفت، ارائه می‌دهد. پیام اصلی این است که مسیرها و رویکردهای زیادی برای دست‌یابی به نتیجه نرم کردن با مشکل مصرف مشروب و مواد وجود دارد. این کتاب به خوانندگان آن که نمی‌توانند تا متوجه شوند بسیاری از افراد به درمان‌هایی از قبیل کمک حرفه‌ای، داروهای اعتیاد و ... ۱۲ قدم نیاز دارند و از کتاب حاضر می‌توانند همراه با سایر ابزارها و روش‌های بهبودی استفاده کنند.

همه این اطلاعات ضمن در نظر داشتن این موضوع ارائه می‌شود که اعتیاد به مواد کتاب حاضر در حالت دوسوگرایی قرار دارد که البته پدیده‌ای طبیعی و عادی است. مردم با درک این تغییر زندگی خود و دست کشیدن از رفتارهایی که زمانی در زندگی‌شان منبع عظیم رضایت بوده است با اشتیاقی وافر و تعهدی عمیق، برنامه بهبودی را شروع می‌کنند. در ضمن توضیح اعتیاد از مکالمه‌ها و مثال‌های موردی برای توصیف لحظه‌های مهم بهره گرفته‌ایم، با این کار می‌خواستیم به شما نشان دهیم که این کتاب مناسب کار شماست.

بخش اصلی کتاب شامل مجموعه‌ای از فصل‌هاست که به جنبه‌های اصلی فرایند بهبودی از اعتیاد می‌پردازد. در هر فصل با استفاده از توضیحاتی روشن در مورد اصول و فرایندهای

علمی بر موضوع اصلی مروری می‌شود. همچنین، مثال‌های زیادی از اینکه چطور این مطالب با موقعیت کنونی خواننده مرتبط است ارائه می‌دهد. در عین حال، هر فصل شامل مجموعه‌ای بی‌نظیری از کاربرگ‌ها و تمرین‌های نوشتاری است که به خوانندگان کمک می‌کند تا مفاهیم مطرح شده را با مشکلات خودشان متناسب کنند. فصول کتاب براساس ترتیبی جالب، جدیدترین مجموعه از دانش، اصول و مهارت‌هایی که مبتنی بر شواهد و یا قویاً از سوی متخصصان توصیه شده‌اند و تحت مطالعه جدی هستند را در بر می‌گیرد.

از جمله مفاهیم مطرح شده در این فصل‌ها شامل این موارد است: تغییر رفتارهای خودگردانی، ابزارهایی لازم برای تغییر افکار و باورها، شیوه‌هایی برای احیای پاداش‌ها و رفتارهای مثبت جدید در مسیر بهبودی، راهبردهایی برای مدیریت حالت‌های خلقی منفی و عقابا با وسوسه مصرف مشروب یا مواد، مهارت‌ها و رویکردهای پیشگیری از عود و چارچوبی برای ایجاد رابطه بی‌پایان و واضح، ساده و عملی. راهبردها و رویکردهای ارائه شده در این فصول از پیشینه پژوهشی معتبری استخراج شده‌اند و شامل مفاهیم و مهارت‌هایی هستند که از حوزه‌های درمان در حال تحول مصاحبه انگیزشی، درمان شناختی-رفتاری، درمان تقویت جامعه‌محور، پیشگیری از عود، مدیریت وابستگی و مدل ماتریکس اقتباس شده‌اند. علاوه بر موارد فوق، رویکردهای دیگری که در حال حاضر خیلی توصیه به استفاده از آنها می‌شود اما شواهد محدودتری برای آنها وجود دارد را نیز در این کتاب گنجانده‌ایم. این رویکردها مواردی مانند فعال‌سازی رفتاری، مراقبه توجه‌آگاهی، زردرمانی دیالکتیک و ورزش را شامل می‌شود.

در سرتاسر کتاب حاضر، اصول و مهارت‌ها با مثال‌های موردی عالی و دیالوگ‌هایی توضیح داده می‌شود که به کاربرد این اطلاعات در زندگی و مدیریت آنها کمک می‌کند. اینکه ادبیات علمی مربوط به اعتیاد و درمان آن به شیوه‌ای دقیق، قابل فهم و کاربردی منتقل شود، تکلیف بسیار دشواری است. این مثال‌های موردی به گونه‌ای نوشته شده‌اند که به چالش‌ها، مفاهیم و راه‌حل‌ها را به شیوه‌ای بسیار قابل فهم توضیح دهد. تکلیف بسیار دشواری است که پژوهش‌های بالینی به مجموعه‌ای از مهارت‌های کاربردی و متناسب تبدیل شود، که خوانندگان بتوانند از آنها استفاده کنند و در موقعیت خود به کار گیرند. گفتگوهای نمونه‌ای که در کتاب آمده‌اند به خوانندگان کمک می‌کند تا خودشان را در چنین موقعیتی تصور کنند و چگونگی مدیریت این موقعیت‌ها را در مسیر بهبودی یاد بگیرند.

کتاب تمرین مهارت‌های رهایی از اعتیاد منبع مهم و جذبی برای افرادی است که با مشکلات مصرف مشروب الکلی یا مواد دست و پنجه نرم می‌کنند. این کتاب، کتاب ارزشمندی است و در قفسه کتابخانه خاک نخواهد خورد. کتاب حاضر برای توانمندسازی و قوی کردن خواننده نوشته شده است. برای افرادی که با شکست‌های مکرری در خود مدیریتی مصرف

مشروبات الکلی یا مواد مواجه هستند، منبعی جدید و امیدبخش است. پیام اصلی کتاب تمرین‌هایی از اعتیاد این است که دانش بسیار زیادی دربارهٔ مشکل اعتیاد و شیوه‌های بسیاری برای پیش‌روی به سوی بهبودی وجود دارد. هیچ مکتب فکری به تنهایی پاسخگوی تمام سؤال‌ها در ارتباط با اعتیاد نیست. در عین حال، فقط یک «مسیر درست» به سوی بهبودی هم وجود ندارد. نویسنده به وضوح پیوند عمیقی با افراد دارای مشکل اعتیاد دارد و در پژوهش و کار بالینی با آنها کار کرده است. تعهد و علاقهٔ شخصی‌اش در هر صفحه از این کتاب مشهود است. کتاب تمرین‌های بهارت‌های رهایی از اعتیاد هدیه‌ای امیدبخش و کمک‌کننده از طرف نویسنده به کسانی است که با مشکلات مربوط به مصرف مشروبات الکلی و مواد دست و پنجه نرم می‌کنند.

دکتر ریچارد راوسون، PhD

استاد و همکار

برنامه‌های یکپارچهٔ سوء مصرف مواد دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس

مؤسسه علوم اعصاب و رفتار سیمل

دانشکدهٔ پزشکی دیوید جفن

دانشگاه کالیفرنیا، لس آنجلس