

راہنمای عملے درمان سوم مصرف مواد در

نوجوانان

(باتاکید بر ذہن آگاہے)

مؤلف

زہرہ مظاہری



سرشناسه	: مظاهری، زهره، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدید آور	: راهنمای عملی درمان سوء مصرف مواد در نوجوانان (با تأکید بر ذهن آگاهی) / مولف زهره مظاهری
مشخصات نشر	: تهران: گنجور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۳۱ ص.: نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۸۰۰۰۰۰ : ریال ۷-۷۸-۷۷۲۶-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۳۲۳] - ۳۳۱.
موضوع	: نوجوانان -- سوء مصرف مواد -- درمان
موضوع	: Teenagers – Substance use -- Trearment
موضوع	: نوجوانان – سوء مصرف مواد – پیشگیری
موضوع	: Teenagers – Substance use -- Prevention
موضوع	: نوجوانان – روان درمان گروهی
موضوع	: Group psychotherapy for teenagers
موضوع	: درمان مبتنی بر ذهن سازی
موضوع	: Mentalization Based Therapy
رده بندی کنگره	: HV۵۸۲۴
رده بندی دیویی	: ۳۶۲/۲۹۳۰۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۳۴۹۰۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

راهنمای عملی درمان سوء مصرف مواد در نوجوانان (با تأکید بر ذهن آگاهی)

- نویسنده: زهره مظاهری
- ناشر: گنجور
- سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰
- شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۷۸-۷۷۲۶-۶۲۲-۹۷۸

آدرس: تهران. میدان انقلاب. ابتدای کارگر جنوبی. کوچه شهدای ژاندارمری. پلاک ۱۲۷

تلفن: ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳ - ۰۹۹۰۱۹۱۰۲۰۸ - ۰۲۱۶۶۴۹۱۰۵۶

فهرست

فهرست	۵
مقدمه مولف	۱۵
کلیات	۱۷
تعریف اعتیاد	۱۷
ملاک های تشخیصی [۲][۲][۲][۲] برای اختلال مصرف مواد	۱۷
همه گیر شناسی اعتیاد (اختلال مصرف مواد)	۱۸
تعاریف گرایش به مصرف مواد	۲۰
مدل های مربوط به عوامل خطرزا در مصرف و سوء مصرف مواد (عوامل گرایش به مصرف مواد مخدر)	۲۱
مدل مربوط به گذرهای تحولی برای مصرف مواد	۲۱
فشار روانی مزمن و آسیب پذیری به اعتیاد	۲۳
فشار روانی و رشد رفتارهای اعتیاد آور	۲۳
رنج و مشقت مزمن و افزایش آسیب پذیری به مصرف مواد	۲۴
اختلالات روانی و آسیب پذیری به مواد	۲۷
افسردگی و سوء مصرف مواد	۲۷
اختلال فشار روانی پس از آسیب و سوء مصرف مواد	۲۸
طیف اختلال بیش فعالی و کمبود توجه و اختلالات مصرف مواد	۳۰

۳۵	اسکیزوفرنیا و اختلالات مصرف مواد
۴۰	مدل های مربوط به عوامل خطرزا و محافظت کننده مصرف مواد
۴۳	۱- رویکرد اجتماعی- فرهنگی، بین فردی و فردی
۴۴	۲- الگوی ساختار علی مصرف مواد
۴۶	۳- مدل زیستی- روانشناختی- اجتماعی مصرف مواد
۵۱	جلسه اول
۵۱	مقدمه ای درباره برنامه
۵۲	خلاصه جلسه
۵۴	خوش آمد گویی غیر رسمی
۵۵	مقدمه ای درباره برنامه
۵۸	توافق گروهی
۶۱	توافق ۱: رازداری
۶۴	توافق ۲: احترام
۶۶	توافق ۳: یک میکروفن
۶۷	توافق ۴: گفتار ماهرانه
۶۸	توافق ۵: گوش دادن ماهرانه
۷۰	توافق ۶: راستی و صداقت
۷۱	توافق ۷: دوری از خشونت
۷۳	توافق ۸: تمرکز مجدد
۷۶	پیچ و تاب دادن به توافقات

تعریف ذهن آگاهی.....	۷۸
مرحله ۱: استعاره ذهن شیر در برابر سنگ.....	۷۹
مرحله ۲: تعریف استاندارد ذهن آگاهی.....	۸۲
۵-مراقبه: ذهن آگاهی تنفس عمیق.....	۸۵
مرحله ۱: ذهن آگاهی تنفس عمیق.....	۸۵
مرحله ۲: پردازش ذهن آگاهی.....	۸۹
۶-رای گیری گروهی: علائق یادگیری نوجوانان.....	۹۰
۷- تکالیف خانه و پایان جلسه.....	۹۱
جلسه دوم.....	۹۴
ذهن آگاهی مواد و اثرات.....	۹۴
سلامتی آنها.....	۹۴
خلاصه جلسه.....	۹۵
مراقبه مرکزی.....	۹۶
وارسی آگاهانه.....	۹۷
مرحله ۱: ورود آگاهانه.....	۹۷
۲- تحلیل تنفس عمیق.....	۹۹
فعالیت طبقه بندی مواد.....	۱۰۲
گام اول: جلسه بارش مغزی.....	۱۰۳
گام دوم: آموزش طبقات اصلی مواد.....	۱۰۷
گام سوم: مسابقه تطابق مواد.....	۱۱۱

۱۱۴	ترکیبات کشنده مواد
۱۱۶	مراقبه: ذهن آگاهی تنفس عمیق
۱۱۶	تکالیف خانه و پایان جلسه
۱۱۸	جلسه سوم
۱۱۸	آگاهیهای هیجانی
۱۱۹	خلاصه جلسه
۱۲۱	۱. مراقبه درونی (تمرکز) و ارسی بدنی
۱۲۱	۲. طبقه‌بندیهای هیجان
۱۲۱	مرحله ۱: بارش مغزی هیجانات
۱۲۲	مرحله ۲: تعریف طبقه‌های هیجانی
۱۲۵	مرحله ۳: بحث درباره‌ی طبقه‌های هیجانی
۱۲۸	۳. ابراز هیجانات و هنجارهای جنسیت
۱۲۸	مرحله ۱. جعبه‌ی جنسیت (جعبه‌ی مردانه یا زنانه)
۱۳۳	مرحله ۲. درخت هیجانات
۱۳۶	۴. بلند شو اگر
۱۳۸	مرحله ۱: دستورالعمل‌های بلند شو اگر
۱۴۱	مرحله ۲: هدایت فعالیت بلند شو اگر
۱۴۳	مرحله ۳: پردازش (فرآیند) بلند شو اگر
۱۴۴	۵. آشکارسازی عمیق (افشا)
۱۴۴	مرحله ۱: آماده‌سازی

مرحله ۲: هدایت فعالیت آشکارسازی عمیق	۱۴۷
مرحله ۳: مراقبه کوتاه همدردی	۱۴۹
۶. بازی: تمرکز	۱۵۳
دستورالعمل بازی تمرکز	۱۵۳
۷. خاتمه و تکالیف	۱۵۷
جلسه چهارم	۱۵۸
مغز و مواد	۱۵۸
خلاصه جلسه	۱۵۹
مراقبه متمرکز با مدیریت جوانان	۱۶۱
وارسی آگاهانه	۱۶۲
ارائه مغز ۱: نواحی مهم مغز و نقش لذت	۱۶۳
اسلاید ۱: چهار لوب مغز	۱۶۳
اسلاید ۲: لوب پیشانی	۱۶۶
اسلاید ۳: دوپامین، لذت، و مصرف مواد مخدر	۱۶۹
وقت مدیتیشن	۱۷۳
نمایش مغز ۲: سوء مصرف مواد، تروما و مغز آگاه	۱۷۵
اسلاید ۵: دوپامین در سیناپس ها	۱۷۵
اسلاید ۶: تحمل و ترک	۱۷۹
اسلایدهای ۷-۸: مصرف مواد مخدر و عادات ناپسند	۱۸۳
اسلاید ۹: ذهن آگاهی و مغز	۱۸۶

مقدمه مولف

راهنمای عملی درمان سوءمصرف مواد برای نوجوانان، یک برنامه آموزشی گروه‌محور است که ذهن آگاهی، خودآگاهی، و استراتژی‌های درمان مواد را برای نوجوانانی که با مواد مخدر سروکار دارند ادغام می‌کند. این برنامه آموزشی که مبتنی بر شواهد گوناگون است، چگونگی فراهم کردن یک فرصت آموزشی برای افراد حرفه‌ای جهت اجرایی کردن علاقه‌مندی‌های خود از طریق گزینش و انتخاب جلسات مرتبط و به صورت هفتگی را فراهم می‌کند. هر جلسه مشتمل بر دستورالعمل‌های روشن، مثال‌های گاتی برای بحث و گفت‌وگو، سناریوهای دراماتیکی که اشکال رایج مقاومت را نشان می‌دهند و سخنرانی‌های اختیاری می‌شود. درمان سوءمصرف مواد برای نوجوانان بهترین فعالیت‌های حوزه‌های روانشناسی و درمان اعتیاد بکار رفته برای نوجوانان را با یکدیگر ادغام می‌کند. انگیزه ساخت چنین برنامه‌ای بسیار ساده است: هدف از چنین برنامه‌ای فراهم آوردن روشی برای برقراری ارتباط با نوجوانان در سطحی بسیار دقیق، پرورش خودآگاهی و توانایی نظم‌بخشی رفتارهای غیرسالم برای معلمان، افراد متخصص و دیگر آموزش‌گرایان است.

که درمان‌های سوءمصرف مواد مبتنی بر گروه را ایجاد می‌کنند بوده است. جامعه هدف این برنامه آموزشی به‌صورت گسترده نوجوانان هستند. امیدواریم که بزرگسالان با تسهیل این برنامه، نهایتاً منجر به تعمیق کردن توانایی خود برای پرورش خودآگاهی، انتخاب‌گری و کاهش رفتارهای ناسالم (نظیر سوءمصرف مواد) در میان نوجوانانی که با آن‌ها کار می‌کنند شوند. استفاده و سوءاستفاده از مواد در نوجوانان درواقع نیازمند توجه شایسته عموم می‌باشد. درحالی‌که مصرف مواد قاجاق در سال‌های اخیر کاهش یافته یا به ثبات رسیده است، اما الکل هنوز به‌عنوان موادی که بیشترین مصرف را در بین نوجوانان داشته باقی‌مانده است. همچنین استفاده از موادی چون گل و ماری‌جوانا نیز در یک دهه اخیر افزایش معناداری داشته از این‌رو هیچ کوتاهی در آموزش و درمان سوءمصرف مواد به‌صورت خلاقانه، مبتنی بر شواهد و درگیرانه برای نوجوانان پذیرفته نیست. جلسات گوناگون این کتاب اصول بنیادین کار با نوجوانان (ایجاد رابطه، کار کردن بر روی مقاومت نوجوانان) را به‌صورت یک برنامه آموزشی کامل ارائه می‌دهد. این کتاب برای روان‌درمانگران، مشاوران اعتیاد، مشاوران مدارس، محققان، ناظران، و حتی معلمان برای تغییر در نحوه کار خود با نوجوانان مناسب است.