

اضطراب و اعتیاد

نویسندگان:

نادر رسول زاده پایدار

حمید اشراق



انتشارات بهشتیان

تهران - تابستان ۱۴۰۰

سرشناسه	رسول زاده پایدار، نازیلا، ۱۳۶۲.
عنوان و نام پدیدآور	اضطراب و اعتیاد/نویسندگان نازیلا رسول زاده پایدار، حمیرا شایق؛ ویراستار رضا فضلی؛ ویراستار علیرضا سیاوش یار.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات پشتیبان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۵۲ ص.؛ جدول.
شابک	۵۰۰۰۰۰ ریال 3-432-255-622-978.
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	اعتیاد -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Drug addiction -- Psychological aspects
موضوع	اضطراب -- جنبه های روان تنی
موضوع	Anxiety -- Psychosomatic aspects
شناسه افزوده	شایق، حمیرا، ۱۳۵۰.
شناسه افزوده	چشمه نور، مرتضی، ۱۳۶۱.
رده بندی کنگره	HV۵۸۰۱
رده بندی دیویی	۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۴۴۲۴۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا



www.ketab.ir

نام کتاب: اضطراب و اعتیاد
نویسندگان: نازیلا رسول زاده پایدار و حمیرا شایق
ویراستار: رضا فضلی - علیرضا سیاوش یار
ناظر ویراستار: مرتضی چشمه نور
صفحه آرا: رضا فضلی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۰
ناشر: انتشارات پشتیبان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۵۰۰.۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۲۱ - ۸۶۰۳ ۶۴۲۳ - ۰۲۱ - ۸۶۰۳ ۶۴۲۸ - ۰۲۱

صندوق پست الکترونیک: Pub.Poshtiban@chmail.ir

تارنمای انتشارات پشتیبان: www.PoshtibanPress.ir

فروش اینترنتی (سراسر کشور): ویرترین انتشارات پشتیبان در

تارنمای خانه کتاب: www.ketab.ir

فهرست

۷.....	مقدمه
۱۰.....	مسمومیت و ترک مواد
۱۱.....	مدیریت استرس
۱۳.....	آرام بخشی
۱۴.....	گسترش فعالیت‌های لذت‌بخش
۱۸.....	مشکل‌گشایی و حل مسئله
۱۹.....	مهارت‌های اجتماعی
۲۱.....	کنترل تکانه
۲۲.....	چگونه احساسات خود را می‌شناسید
۲۳.....	چگونه می‌توانید اهداف را گسترش دهید
۲۳.....	واکنش‌ها و پیامدها
۲۸.....	راه‌های پیشگیری
۳۲.....	مهارت‌های اولیه بهبودی
۵۰.....	سخن آخر

مقدمه

انسان‌ها در جریان زندگی با عوامل خوشایند و ناخوشایندی مواجه می‌شوند که مورد اول منجر به افزونی شادمانی، نشاط و امیدواری می‌شود و فاکتور دوم به‌طور اساسی برای انسان‌ها احساسات منفی، حال نامناسب و نتایج منفی را ایجاد می‌کند.

متأسفانه یکی از این عوامل منفی و ناخوشایند که امروزه برای میلیون‌ها انسان به‌صورت مشکل، عاملی کسل‌کننده و تنش‌زا درآمده، بحث اضطراب، دل‌شوره و نگرانی است. البته منظور از نگرانی و دل‌شوره، طیف افراطی و آسیب‌زای آن است که تبدیل به یک بیماری روحی می‌شود و سلامت فرد را با خطر مواجه می‌کند.

اضطراب نه‌تنها به‌صورت انفرادی برای افراد از بعد آسیب‌زا بودن حالات منفی همچون تپوع، استفراغ، اسهال، تپش قلب، احساس تنگی نفس، دردهای قفسه سینه ایجاد می‌کند متأسفانه چنانچه فرد نتواند به‌صورت اصولی به درمان و کنترل آن بپردازد فرد را دچار چالش‌های عمیق‌تری همچون اعتیاد، تصمیم‌گیری عجولانه انتخاب‌های اشتباه و اختلالات سازگاری می‌نماید.

اعتیاد به مواد مخدر یکی از مشکلات بهداشتی و اجتماعی قرن حاضر و از مهم‌ترین دغدغه‌های فکری و یکی از ناگوارترین آسیب‌های اجتماعی است. اعتیاد نه‌تنها منجر به آسیب‌های شدید و عمیق جسمی و روانی در فرد مبتلا می‌شود، بلکه باعث آسیب‌های اجتماعی متعددی همچون طلاق، بزهکاری و بیکاری نیز می‌شود. مطالعات زیادی نشان داده است که اغلب بیماران دچار سوءمصرف مواد به‌طور هم‌زمان به بیماری‌های جسمی متعدد مبتلا هستند. همچنین این افراد با احتمال مرگ‌ومیر بیشتری مواجه‌اند، به‌نحوی که افراد دچار سوءمصرف مواد به‌طور متوسط $13/8$ سال کمتر از سایرین عمر می‌کنند.

کتاب حاضر در نظر دارد ارتباط بین اضطراب کنترل نشده و حالات استیصال فرد را جهت کنترل اضطراب و (با انتخابی غیراصولی) با فاکتور اعتیاد بسنجد تا بتواند در جهت ارتقاء سطح دانش، آگاهی، پیشگیری و درمان قدم بردارد. چنانچه افراد بتوانند از اضطراب اولیه جلوگیری کنند و آن را با فن‌های اصولی و زیر نظر متخصص کنترل و درمان کنند