

سرشناسه	مکری، آذرخش، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	کتاب تمرین درمان روان‌شناختی مواد محرک.
مشخصات نشر	تهران: مهر و ماه نو، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص. مصور
فروست	مجموعه کتاب‌های درمان مواد محرک
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۰۹۹-۵۳-۱
وصف فهرست نویسی	فبا
موضوع	درمان مواد محرک
موضوع	اعتیاد--ایران--درمان
بنیاده افروده	اختیاری، حامد
بنیاده افروده	فرهودیان، علی
رده بندی کنگره	۱۳۹۰ ۳۹۵۸۲۳/ HV
رده بندی دیویی	۳۶۲/۲۹۸
سهمه کتابسناسی ملی	۲۳۹۹۵۶۵

عنوان: کتاب تمرین درمان روان‌شناختی مواد محرک (۲۴ جلسه، ۱۲ کتابچه، مجموعاً ۱۹۲ صفحه)
 ناشر: انتشارات مهر و ماه نو تلفن: ۰۲۱-۸۴۰۰۰۶۶۴
 مؤلفین: آذرخش مکری (دانشگاه علوم پزشکی تهران)

حامد اختیاری (پژوهشکده علوم شناختی)، علیرضا نوروزی (دانشگاه علوم پزشکی تهران)، علی فرهودیان (دانشگاه بهزیستی و توان‌بخشی)
 حمیدرضا طاهری نخست، بهروز دولتشاهی، سعید صفاتی و مجید توحی

تصویرگر: نعیم تدین

صفحه‌آرا: نادر بهادران

مدیریت تولید: سبحان رضایی

مدیریت فنی: احمد اختیاری

نشانی: تهران- خیابان میرداماد - روبروی مسجد الغدير - پلاک ۱۸۴ - واحد ۳ - واجد انتشارات مؤسسه ایرسا

تلفن: ۰۲۱-۸۴۰۳۶۲۶ پایگاه اینترنتی: <http://iranirsa.com> پست الکترونیک: info@iranirsa.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۹-۵۲-۱

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰ شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه قیمت: ۷۰۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات مهرماه: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه مینا - پلاک ۲۸ تلفن:

۰۳-۸۴۰۰۸۴۴



مهر و ماه

ایرسا

ح کليه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهر و ماه نو و مؤسسه دانش اعتیاد و روان‌شناسی ایرسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سی‌دی، جزوه آموزشی و ... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

درمان روان‌شناختی وابستگی به مواد محرک چیست و چگونه اجرا می‌شود؟

درمان روان‌شناختی وابستگی به مواد محرک با الگوی ماتریکس یک روش درمانی غیر دارویی و سرپایی برای وابستگی به مصرف شیشه است. این روش که اولین بار توسط یک موسسه آمریکایی برای درمان اعتیاد به شیشه معرفی گردید اکنون تقریباً معروفترین و شناخته شده ترین روش درمان اعتیاد به شیشه در سراسر دنیا است. خوشبختانه در طی سالهای اخیر نمونه اصلاح شده و بهبود یافته این روش برای بیماران ایرانی در کشور طراحی شده است و در حال اجراء می‌باشد. شما در حال حاضر دفترچه تمرین همین روش ایرانی شده را پیش رو دارید.

نمونه ایرانی ماتریکس به صورت حداقل دو جلسه فردی در هفته با حضور درمانگر و بیمار برای یک دوره حداقل سه ماهه طراحی و تنظیم شده است. ادامه این درمان برای حداقل شش ماه کاملاً ضروری می باشد. طول دوره درمان بر اساس شرایط بیمار و سرعت و پیشرفت او تعیین میگردد. اگر چه جلسات درمان ماتریکس به صورت فردی تنظیم شده است اما اجرای آن در گروههای حدود ۴ الی ۱۲ نفره بیمارمان نیز مقدور میباشد همچنین همراهی یکی از اعضاء اصلی خانواده بیمار نیز در طول درمان، بخصوص در جلسات اولیه، توصیه می گردد.

هر جلسه درمان ماتریکس حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بوده و دارای یک برنامه زمان بندی شده اختصاصی است. جلسه با مرور اتفاقات روزهای گذشته و تمرینات انجام شده مربوط به جلسه قبل شروع می شود و سپس با دستور جلسه جدید ادامه پیدا می نماید. در طول جلسه ضمن آموزش بیمار، تمرینهایی نیز برای انجام در طول روزهای بعد او داده می شود. انجام آزمایشات ادرار به صورت زمان بندی شده یا تصادفی از اجزاء مهم درمان ماتریکس است که در مراکز درمانی قبل از جلسات ماتریکس انجام می شود. درمانگر می تواند بر اساس نتایج آزمایشات ادرار در طول دوره درمان وضعیت پیشرفت بیمار در مسیر بهبودی را ارزیابی و مداخلات درمانی خود را مطابق با این پیشرفت تنظیم نماید. درمانگر بر اساس شرایط بیمار میتواند از مشاوره همکاران دیگر تیم درمان نظیر پزشک یا روانپزشک نیز استفاده نماید. اگر چه اساس درمان ماتریکس بر مداخلات روان شناختی است اما در صورت نیاز بیمار، داروهای نیز برای مشکلات احتمالی او تجویز می گردد. مداخلات اصلی در درمان ماتریکس در محورهای کلی زیر صورت می‌گیرد:

۱. افزایش اطلاعات بیمار و اطرافیان در مورد بیماری اعتیاد و رفتارهای اعتیادی، نحوه ایجاد و چگونگی درمان آنها

۲. مهارتهای پیشگیری از ایجاد ولع مصرف مواد و کنترل ولع ایجاد شده

۳. مهارتهای پیشگیری از عود و مدیریت موارد احتمالی لغزش و روشهای پاک ماندن

۴. مهارتهای زندگی سالم نظیر برنامه ریزی، ارتباط با دیگران، تفریحات سالم و ...

۵. اصلاح مشکلات روحی، روانی، معنوی و استرسهای همراه اعتیاد

۶. مدیریت درمان اختلالات جسمی همراه بیمار اعتیاد

درمان ماتریکس به جلسات درمانی در مرکز درمانی ختم نمی شود بلکه با بهره گیری از آموزشها و انجام تمرینات در خانه و محیط زندگی و کار ادامه می یابد. درمانگر اعتیاد مانند یک مربی آموزش خانگی، پا به پای بیمار معتاد، روشها و مهارتهای عملی برای بهبودی بیماری اعتیاد را به مراجع خود می آموزد و با نظارت بر نحوه اجرای این مهارتها، اشکالات احتمالی بیمار را اصلاح می نماید و این مسیر را برای یک دوره درمانی طولانی ادامه می دهد تا مطمئن شود بیمار به تمامی مهارتها و ابزارهای لازم برای حفظ بهبودی دست یافته است.

کتابچه اول

۳ معرفی درمان روان‌شناختی وابستگی به مواد محرک (What is CBT in Stimulant Dependence)

۶ راهنمای نحوه استفاده (How to Use This Book)

۸ مسیر درمان شما (Treatment Progress Chart)

۴ □ ۱. تراوی تغییر (Treatment Motivation)

۱۳ □ ۲. شروع‌کننده‌ها (Triggers)

کتابچه دوم

۱۷ □ ۳. سیر بهبودی نقشه راه (Recovery Road Map)

۲۲ □ ۴. انواع شروع‌کننده‌ها (بیرونی) (External Triggers)

۲۷ □ ۵. انواع شروع‌کننده‌ها (درونی) (Internal Triggers)

کتابچه سوم

۳۳ □ ۶. بی‌اعتمادی خانواده (Family Trust)

۳۸ □ ۷. کاهش انرژی (بی‌حالی) (Loss of Energy)

۴۳ □ ۸. مصرف نابجای دارو (Self Medication)

کتابچه چهارم

۴۹ □ ۹. وسوسه (What is Craving?)

۵۷ □ ۱۰. با وسوسه چه باید کرد؟ (Craving Management Strategies)

کتابچه پنجم

۶۵ □ ۱۱. راه‌های نادرست برخورد با وسوسه (False Beliefs on Craving)

۷۳ □ ۱۲. افکار، احساسات و رفتارهای پیش‌ساز (Thoughts, Emotions and Behaviors)

کتابچه ششم

- ۸۱ ۱۳. بی‌حوصلگی و افسردگی (Boredom and Depression) ☐
- ۸۹ ۱۴. فعالیت‌های جلوگیری از عود (Mooring Drifts) ☐

کتابچه هفتم

- ۹۷ ۱۵. فعالیت‌های مستعدکننده به عود (Relapse Lines) ☐
- ۱۰۵ ۱۶. کار و بهبودی (Work and Recovery) ☐

کتابچه هشتم

- ۱۱۳ ۱۷. شرم و گناه (Guilt and Shame) ☐
- ۱۲۱ ۱۸. مشغول ماندن (Staying Busy) ☐

کتابچه نهم

- ۱۲۹ ۱۹. انگیزه برای بهبودی (Recovery Motivations) ☐
- ۱۳۷ ۲۰. راستگویی (Trustfulness) ☐

کتابچه دهم

- ۱۴۵ ۲۱. پاکی کامل (Total Abstinence) ☐
- ۱۵۳ ۲۲. روابط جنسی (Sex and Recovery) ☐

کتابچه یازدهم

- ۱۶۱ ۲۳. پیش‌بینی عود و جلوگیری (Relapse Justification) ☐
- ۱۶۹ ۲۴. توجیهات منجر به عود (Accidental Relapse) ☐

کتابچه دوازدهم

- ۱۷۷ ۲۳. جداول زمان‌بندی ساده (Simple Time Management Schedules) ☐
- ۱۸۴ ۲۴. جداول زمان‌بندی پیشرفته (Advanced Time Management Schedules) ☐