

اعتماد، عود

و مهارت‌های زندگی

صدیقه فلاح‌زاده

رضاعلی فلاح‌زاده

محمدصادق اسحاق‌پناه

دکتر نجمه شه‌وازیان

دکتر محمدهادی فرحزادی

عنوان و نام پدیدآور : اعتیاد، عود و مهارت‌های زندگی / صدیقه فلاح‌زاده ... [و دیگران].
مشخصات نشر : یزد: مردوک، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۱۵۲ص.
شابک : 978-600-90817-6-9
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : اعتیاد
موضوع : اعتیاد -- عود -- پیشگیری
شناسه افزوده : فلاح‌زاده، صدیقه، ۱۳۶۲-
رده بندی کنگره : HV۵۸۰۱/الف۶۶۵۵ ۱۳۸۹
رده بندی دیویی : ۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۳۰۴۲۲



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

اعتیاد، عود و مهارت‌های زندگی

صدیقه فلاح‌زاده، رضاعلی فلاح‌زاده، محمدصادق
اسحاق پناه، نجمه شهوازیان، محمدهادی فرج‌زادی

ناشر: مردوک

صفحه‌آرا: ابوالفضل مرشدی

طراح جلد: اورنگ

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: زیتون (قم)

چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۶-۹۰۸۱۷-۶۰۰-۹۸۷

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
---------------	---

فصل اول: کلیات اعتیاد

درآمدی بر اعتیاد.....	۱۳
نگاهی به تعاریف و مفاهیم اعتیاد.....	۱۴
طبقه بندی و آشنایی با انواع مخدر.....	۱۵
شیشه.....	۱۸
مروری بر علل مؤثر بر اعتیاد.....	۲۲
نظریه های عصب - بیوشیمیایی.....	۲۷
مدارها و واسطه های شیمیایی.....	۲۸
بیماری ها و نقایص جسمانی.....	۲۹
هم ابتلائی با سایر اختلالات روان پزشکی.....	۲۹
مروری بر تئوری ها و رویکردهای نظری اعتیاد.....	۳۲
رویکرد زیست شناختی.....	۳۲
تئوری های روان تحلیل گری.....	۳۴
مطالعات تکمیلی روان تحلیل گری.....	۳۴
ساختار خانواده و مطالعات خانواده درمانگران.....	۳۷
نظریه های رفتاری.....	۳۸
نظریه های شناختی.....	۳۹
نظریه های اجتماعی.....	۳۹
نظریه خرده فرهنگ ها، کجروی فرهنگی.....	۴۲
ساختار خانواده و مطالعات خانواده درمانگران.....	۴۴

۴۶ مصرف مواد مخدر و مشکلات ناشی از آن

فصل دوم: درمان

۵۳	درمان اعتیاد
۵۳	سم‌زدایی
۵۴	روش‌های سم‌زدایی
۵۴	مداخلات دارویی
۵۴	درمان نگهدارنده با متادون
۵۵	مزایا و معایب درمان نگهدارنده با متادون
۵۶	مداخلات غیردارویی
۵۶	گروه درمانی
۵۷	اهمیت و فواید گروه
۵۹	القای امید
۵۹	عمومیت
۶۰	نشر اطلاعات
۶۰	نوع دوستی
۶۰	تکرار اصلاحی خانواده اولیه
۶۱	رشد مهارت‌های اجتماعی
۶۱	رفتار تقلیدی
۶۲	یادگیری روابط بین فردی
۶۲	انجام گروه
۶۴	تخلیه هیجانی
۶۴	عوامل وجودی
۶۵	محتوی و اهداف گروه درمانی
۶۵	خانواده درمانی
۶۸	مراحل درمانی
۶۸	تعریف مسئله و مذاکره برای قرارداد درمانی
۶۹	ایجاد زمینه برای زندگی بدون مواد
۶۹	قطع مصرف
۷۰	ادامه بحران و پایدارسازی خانواده
۷۲	مرحله بازآرایی و بهبود
۷۳	خاتمه درمان
۷۴	درمان‌های شناختی - رفتاری

۷۴	روش‌های رفتار درمانی
۷۷	درمان‌های شناختی - رفتاری
۸۰	اصول کلی شناخت درمانی
۸۱	روان درمانی روان پوشی
۸۱	برخی نکات نظری
۸۴	درمان

فصل سوم: عود اعتیاد

۹۰	مقدمه
۹۴	اهمیت و ضرورت پرداختن به مسأله عود
۹۶	عود اعتیاد
۹۸	چگونگی فرایند عود
۱۰۰	عوامل مؤثر در عود
۱۰۱	الف) عوامل فردی
۱۰۱	ب) عوامل بین فردی
۱۰۲	پ) عوامل اجتماعی
۱۰۳	ج) عوامل موقعیتی
۱۰۴	وسوسه و عود
۱۰۶	خانواده و عود
۱۰۷	شغل و عود
۱۰۸	عوامل شروع کننده فرایند عود
۱۱۲	علائم هشدار دهنده عود
۱۱۴	نکاتی کاربردی در پیشگیری از عود اعتیاد

فصل چهارم: پیشگیری از عود و مهارت‌ها

۱۲۰	پیشگیری از عود
۱۲۳	آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یکی از
۱۲۶	اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی
۱۲۸	تعریف مهارت‌های زندگی
۱۲۹	تاریخچه مهارت‌های زندگی
۱۲۹	اهمیت مهارت‌های زندگی
۱۳۲	عناصر اصلی مهارت‌های زندگی
۱۳۳	الف) مهارت‌های مرتبط با تفکر نقاد یا تصمیم‌گیری

۱۳۲	ب) مهارت‌های بین فردی و ارتباطی.....
۱۳۳	ج) مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت فردی.....
۱۳۳	ده مهارت اصلی زندگی.....
۱۳۵	مهارت ارتباطی مؤثر.....
۱۳۶	مهارت روابط بین فردی.....
۱۳۶	مهارت تصمیم‌گیری و حل مسأله.....
۱۳۸	مهارت تفکر خلاق و تفکر نقاد.....
۱۳۹	مهارت خودآگاهی و همدلی.....
۱۴۱	مهارت کنترل خشم.....
۱۴۱	مهارت قاطعیت.....
۱۴۲	مهارت مدیریت استرس.....
۱۴۳	مهارت مدیریت زمان.....
۱۴۳	نتیجه‌گیری.....
۱۴۸	منابع و مآخذ.....

پیشگفتار

اعتماد و وابستگی به مواد مخدر از چنان ابعاد وسیع آسیبی برخوردار است که بی اغراق می‌توان از آن به عنوان هیولای بزرگ زندگی بشری نام برد.

متلاشی شدن شخصیت فردی، نابودی نهاد خانواده، افزایش انواع دیگر آسیب‌ها و جرایم اجتماعی، کاهش بازدهی کاری و شغلی، افروندن بر افراد بیکار و سربار جامعه، اشغال تخت‌های بیمارستانی، کاهش نرخ بهداشت عمومی و ده‌ها عارضه دیگر همگی وابستگی تام به میزان معتادان جامعه دارد.

پدیده اعتماد به مواد مخدر و توجه به آن، به عنوان یک معضل اجتماعی، تقریباً پدیده نوظهوری است که از عمر آن بیش از یکصد و پنجاه سال نمی‌گذرد ولی به سبب تأثیر فراوان بر جنبه‌های متفاوت سلامت فردی و زندگی اجتماعی انسان‌ها، توجه بسیاری را به خود جلب کرده است.

با توجه به نوپدید بودن این بیماری، گستره وسیعی از نیازهای علمی و عملی پیرامون مسائلی از قبیل پیشگیری، درمان، بازتوانی و راه‌های مقابله با عود بیماری اعتماد احساس می‌گردد.

این مجموعه که با نام اعتماد، عود و مهارت‌های زندگی، در اختیار

شما قرار گرفته است، پس از شرح مختصری بر کلیات وابستگی به مواد، در مورد راه‌های پیشگیری از عود و همچنین مهارت‌های زندگی که به فرد بیمار کمک می‌کند تا عود را تجربه نکند می‌پردازد.

به امید آنکه این مجموعه تلنگری باشد تا محققین و متخصصین نگاه ویژه‌ای به مسئله اعتیاد بخصوص عود داشته باشند، تا در این زمینه گام‌های مؤثرتری برداشته شود.

دکتر محمدهادی فرحزادی

تابستان ۱۳۹۰