

مسیر رھایے

(آؤزش خانوادۂ معتادین)

امین عسکری، رضا بصیری جزی

عنوان و نام پدیدآور: عسگری، امین، ۱۳۵۷
 مشخصات نشر: مسیر رهایی (آموزش خانواده معتادین)/امین عسگری، علیرضا بصیری جزی.
 مشخصات ظاهری: اصفهان: پیمان دانش، ۱۳۹۵.
 شابک: ۱۳۶ ص.
 وضعیت فهرست نویسی: ۱-۰۲-۸۳۸۴-۶۰۰-۹۷۸
 یادداشت: فیپا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۳۵-۱۳۶.
 موضوع: اعتیاد — درمان
 موضوع: Drug addiction — Treatment
 موضوع: معتادان به مواد مخدر — توانبخشی — جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع: معتادان بهبودیافته — راهنمای مهارت‌های زندگی
 شده است: روده: بصیری جزی، علیرضا، ۱۳۵۱
 رده بندی: کنگره: ۱۳۹۵ ۵۸۰/۱ع۵ HV
 رده بندی: دی.سی: ۳۶۲/۲۴۳
 شماره کتابشناسی: ۴۴۲۰۰۰۱



اصفهان، هشت بهشت غربی، چهارراه ملک، جنب آژانس مسافرتی اسپادانا
 ساختمان ملک، طبقه سوم، واحد ۵
 هم راه: ۰۹۱۳۱۰۰۵۱۲۹
 peymanedaneh@gmail.com

عنوان: مسیر رهایی (آموزش خانواده‌ی معتادین)
 مولفین: امین عسگری، علیرضا بصیری جزی
 طراحی و صفحه آرایی: مریم درخشان‌نیا
 تیراژ: ۱۱۰۰

سال چاپ: ۱۳۹۵

لینتوگرافی: طلوع

چاپ: کوثر

صحافی: بهار

شابک: ۱-۰۲-۸۳۸۴-۶۰۰-۹۷۸

مقدمه

پیشگفتار

فصل اول

علائم و نشانه‌های اعتیاد

فصل دوم

فرایند اعتیاد

تشخیص

فصل سوم

آخرین آمارهای اعتیاد در ایران

افزایش شمار زنان معتاد

بحران شیشه

میانگین سنی مصرف مواد مخدر

فصل چهارم

انواع مواد اعتیادآور

عوامل زمینه‌ساز اعتیاد

هشدارهایی درباره ترامادول و ریتالین

فصل پنجم

نقش خانواده در اعتیاد و پیشگیری از آن

فصل ششم

آموزش خانواده معتادین چیست و به چه موضوعاتی می‌پردازد؟

واکنش‌های شایع خانواده به اعتیاد

نکاتی در مورد واکنش‌های خانواده به اعتیاد

فصل هفتم

۴۹

با یک معتاد چگونه باید برخورد کرد؟

فصل هشتم

۵۷

انواع درمان

۵۸

آنچه خانواده قبل از شروع درمان باید بداند

فصل نهم

۶۳

رفتارهای مناسب خانواده با فرد در حال بهبود

فصل دهم

۷۳

مشکلات شایع در بین بیماران

۷۳

عصبانیت، بی‌قراری و سرخس

۷۴

افسردگی

۷۵

لغزش و بازگشت

۷۶

علل بازگشت (عود) بیماری اعتیاد

۷۶

نشانه‌های بازگشت (عود)

فصل یازدهم

۸۱

برنامه ۲۱ گامی چیست؟

۸۱

آیا لازم است فرد در جلسات ۲۱ گامی حاضر شود؟

۸۱

آیا همه جلسات مثل هم هستند؟

۸۲

آیا برنامه‌های ۲۱ گامی، مذهبی هستند؟

۸۲

چگونگی دسترسی به جلسات

۸۲

حامیان / راهنماها

۸۳

حامی‌ها یا راهنماها چه کار می‌کنند

۸۳

چگونگی انتخاب حامی / راهنما

۸۴

جایگزین برنامه‌های ۲۱ گامی

فصل دوازدهم

۸۷

مهارت‌های زندگی را بیاموزید

۸۷

مهارت‌های زندگی

۸۸	۱- مهارت خودآگاهی
۸۹	۲- مهارت تصمیم‌گیری
۸۹	۳- مهارت حل مسأله
۹۰	۴- مهارت تفکر انتقادی
۹۰	۵- مهارت تفکر خلاق
۹۱	۶- مهارت مقابله با هیجانات
۹۱	۷- مهارت مقابله با استرس
۹۲	۸- مهارت همدلی
۹۶	۹- مهارت برقراری رابطه مؤثر
۹۸	مهارت روابط بین فردی
۱۰۱	۱۰- مهارت‌های ارتباط پیست، چه اهمیتی دارند؟
۱۰۱	چرا مهارت‌های ارتباطی اهمیت دارد؟
۱۰۲	نکات ویژه برای بهبود مهارت‌های ارتباطی

فصل سیزدهم

۱۰۷	با خدا ارتباط برقرار کنیم
۱۰۷	به مشکلات زندگی خیرمقدم بگویید!
۱۰۸	پانزده راه سودمند برای جلوگیری از استرس
۱۰۸	بیست و سه نکته برای اینکه با خشم خود مبارزه کنید
۱۰۹	خود را دوست داشته باش

فصل چهاردهم

۱۱۳	نکاتی درباره توجّه والدین در تربیت فرزندان
-----	--

فصل پانزدهم

۱۲۳	چند توصیه به خانواده‌های عزیز برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان
-----	--

فصل شانزدهم

۱۲۹	ارتباط صمیمی والدین با فرزندان عامل مهم در پیشگیری از اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی
-----	---

منابع و مأخذ

۱۳۵	منابع فارسی
۱۳۶	منابع انگلیسی

تلاش و مبارزه ملی و جهانی از طرف سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیر دولتی در جهت مبارزه با موادمخدر کاهش تقاضا و پیشگیری و درمان، هر روز ابعاد تازه‌ای پیدا می‌کند چرا که سالانه مقادیر قابل توجهی از ثروت ملی کشورها به جیب سوداگران مواد مخدر می‌رود. باید گفت اعتیاد یک «بیماری اجتماعی» است که عوارض جسمی و روانی دارد و تا زمانی که به علل گرایش «بیمار» توجه نشود، درمان جسمی و روانی فقط برای مدتی نتیجه بخش خواهد بود و فرد معتاد دوباره گرفتار «مواد اعتیادآور» می‌گردد. اعتیاد به مواد مخدر یکی از مهم‌ترین مشکلات اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی است که عوارض ناشی از آن تهدیدی جدی برای جامعه سری محسوب می‌شود، روزی نیست که سمینارها و کنفرانس‌هایی با شرکت عده‌ای از صاحب نظران دنیا در زمینه «جرم‌شناسی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و ...» تشکیل نگردد و در پی از بین بردن این درد بی‌نیاز نباشد. ولی از آنجا که در فکر شناخت زمینه‌های اعتیاد بر نمی‌آیند غالباً طرق درمان پیشنهادی آنان نیز چاره‌درد ندهد. این است که می‌بینیم هر روز بر تعداد معتادین چه در ایران و چه در جهان افزوده می‌گردد.

همچنین ویرانگری‌های حاصل از اعتیاد به مواد مخدر زمینه ساز سقوط بسیاری از ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی و اخلاقی شده و بدین ترتیب سلامت جامعه را مورد حمله جدی به مخاطره می‌اندازد. پدیده شوم قاچاق مواد مخدر بیش از آنکه فعالیتی سوداگرانه، تجاری و اقتصادی در عرصه مافیای اقتصاد بین‌المللی باشد، ابزاری کارآمد، موثر و راهبردی در گسترش نظام سلطه صاحبان قدرت بر کشورهای توسعه نیافته است. تحلیل‌گران مسائل سیاسی و اجتماعی بر این باورند که در تهاجم و نفوذ فرهنگی، پدیده موادمخدر مهمترین عامل به تباهی کشیدن و انحطاط اخلاقی جوامع به شمار می‌آید. متأسفانه گسترش دامنه مصرف مواد مخدر در جامعه امروزی به حدی است که حتی قشر متفکر و تحصیل کرده، دانش‌آموزان، زنان و کودکان را نیز به سمت خود کشانده است.

اعتیاد بعنوان یک آسیب اجتماعی، هیچ‌گاه بطور کامل ریشه کن نخواهد شد، اما با تدبیر، و تلاشی مخلصانه حداقل می‌توان آنرا به کنترل در آورد. نتایج بسیاری از تحقیقات نشان داده است که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سلامت روانی و جسمانی و کاهش مشکلات رفتاری و اجتماعی موثر بوده و موجب ارتقای بهداشت روانی افراد شده است. از آنجا که اعتیاد از طریق تضعیف مجموعه‌ای از توانایی‌های فرد به تدریج شکل می‌گیرد، می‌توان از طریق تقویت و تحکیم این مجموعه از توانایی‌ها،

یعنی مهارت های زندگی، از شکل گیری گسترده آن در جامعه جلوگیری کرد. در این راستا تلاش ما بر این است تا با ارتقاء سطح آگاهی اقشار مختلف جامعه پیشگیری از اعتیاد را بر درمان معتادین مقدم بدانیم. بی شک بخش مهمی از فرایند پیشگیری و بهبودی همراهی و حمایت خانواده به عنوان رکن اساسی جامعه است لزوم ارائه منابع نوشتاری ساده و قابل فهم برای خانواده ها ما را بر آن داشت تا با تالیف کتاب حاضر زمینه آگاه سازی جامعه از این پدیده شوم را بیش از پیش فراهم نماییم.

با احترام

علیرضا بصیری جزی

فرماندار شهرستان شاهین شهر و میمه

پیشگفتار

اعتیاد یک بیماری پیچیده است که حوزه‌های مختلف عملکرد فرد را درگیر می‌کند، این موضوع نیاز به خدمات درمانی همه جانبه دارویی و غیر دارویی را ضروری می‌سازد. در رویکرد غیر دارویی درمان اعتیاد، بر خدمات مشاوره و روان درمانی، مددکاری، شرکت بیمار در گروه‌های خودیاری و همچنین آموزش خانواده تأکید می‌شود. خانواده‌ها می‌توانند نقش مهمی در انگیزه دادن به افراد دارای مشکلات مواد برای ورود و یا ماندن در درمان داشته باشند. آموزش خانواده در برنامه درمان می‌تواند فواید در مان را تقویت نموده و گسترش دهد.

شکر شایان نژاد، یزدان که توفیق را رفیق راهمان ساخت تا این کتاب را تهیه نماییم. در اینجا بر خود لازم می‌دانم از جناب آقای دکتر سعید صادقی مدیر کل محترم بهزیستی استان اصفهان، جناب آقای ناجی معاون محترم پزشکی خیری، سرپرستی استان اصفهان، جناب آقای دکتر ابراهیمی کارشناس مسئول محترم پیشگیری بهزیستی استان اصفهان، جناب آقای کیانی بخشدار محترم بخش مرکزی شهرستان شاهین شهر و میمه، ریاست و اعضای محترم شورای اسلامی بخش مرکزی شهرستان شاهین شهر و میمه و کلیه عزیزانی که با رهنمودها، نشان و راه ما را مورد لطف و محبت خود قرار داده و در تحقق این مهم یاری رسان ما بودند، تقدیر و تشکر بایم.

امید است مجموعه حاضر که حاصل تلاش علمی و کاربردی مولفین در قسمت‌های مختلف بوده، بتواند نقشی در درمان و کاهش آسیب اعتیاد ایفا نموده و برای خانواده‌ها و درمانگران اعتیاد و ... سودمند و همراه با کاربرد موفقیت آمیز باشد.

با تشکر

مولفین