

۱۹۰۸۸۲۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استفاده از رویکردهای مبتنی بر پذیرش و تعهد
برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در بین
دانش آموزان

مؤلفین:

سمیرا مرتضوی فر، سمیه مرتضوی فر، سمانه مرتضوی فر

سرشناسه: مرتضوی فر، سمیرا، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآور: استفاده از رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در بین دانش آموزان/مولفین: سمیرا مرتضوی فر، سمیه مرتضوی فر، سمانه مرتضوی فر
مشخصات نشر: تهران: اندیشه عصر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۳۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۱-۱۸۳-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

نوع دیگر: پیشگیری از اعتیاد.

موضوع: آموزش مهارت پیش گیری از اعتیاد

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ س۸ ش۲/HV۵۸۲۴

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹۳۰.۸۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۹۴۰۲۲

عنوان کتاب: استفاده از رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در بین دانش آه ران/مولفین: سمیرا مرتضوی فر، سمیه مرتضوی فر، سمانه مرتضوی فر
ناشر: اندیشه عصر-۶۶۴۲۴۶۱۷-۹۱۴۳۰۱

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۱-۱۸۳-۳

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

مركز پخش: تهران- میدان انقلاب- ابتدای خیابان آزادی- روبرو سینما مرکزی- بازار بزرگ انقلاب- طبقه زیر همکف- پلاک ۹ تلفن ۶۶۴۲۴۶۱۷

www.andisheasr.com

فصل اول

۴	 مقدمه
۵	 پیشگفتار
۸	 مدرسه و اعتیاد
۹	 سیگار، روانه اعتیاد در بین دانش آموزان
۱۶	 فرهنگ سازی در محیط مدرسه
۲۰	 جلوگیری از اذیت تحصیلی
۲۶	 همکاری مدرسه، خانه، جامعه

فصل دوم

۲۷	 مفهوم اعتیاد به صورت عام
۲۷	 اعتیاد
۲۸	 بررسی آماری اعتیاد در ایران
۳۰	 اختلال وابستگی به مواد
۳۶	 بهبودی
۳۷	 پسرفت بیماری
۳۷	 پسرفت کامل بیماری
۳۸	 هم وابستگی

فصل سوم

۴۰	 مراحل تغییر، سبب شناسی، پیامدها
۴۰	 مراحل تغییر در فرد معتاد
۴۶	 عوامل روانی اجتماعی
۴۷	 عوامل ژنتیک و زیستی

عوامل روانپریشی ۴۸

پیامدهای اعتیاد در سنین مختلف ۴۸

همبودی مرضی ۴۹

فصل چهارم

سطوح پیشگیری ۵۶

طبقه بندی انواع پیشگیری ۵۸

آموزش مهارت های مقاومت ۶۵

رویکرد سبک زندگی ۷۷

رویکرد عوامل خطر و عوامل حفاظت کننده ۹۴

برنامه های آموزشی پیشگیری در کشورهای جهان ۱۰۸

برنامه های آموزش سبک زندگی از اعتیاد در مدارس ایران ۱۱۷

فصل پنجم

مداخلات درمانی در اعتیاد و نظریه چارچوب ارتباطی ۱۴۱

مداخلات درمانی ۱۴۱

درمانهای گوناگون ۱۴۳

نظریه چارچوب ارتباطی ۱۴۵

فصل ششم

موجهای رواندرمانی ۱۶۵

فصل هفتم

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT و مبانی آن ۱۶۹

مبنای فلسفی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۷۲

مبنای نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۱۷۹

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT در اختلالات خلقی ۱۸۰

فصل هشتم

مدل آسیبشناسی ACT در مقابل شش فرآیند اصلی ACT ۱۸۷

آسیب شناسی روانی طبق رویکرد ACT ۱۸۷

شبذیرش ۱۹۳

ارتباط با درمان حال ۱۹۴

تسلط آینده و گذشته در مقابل ارتباط با زمان حال ۱۹۸

آمیختگی شناختی در مقابل گسلش ۲۰۱

فصل نهم

پروتکل درمان در درمان آسیب پذیرش و تعهد ۲۰۷

برنامه درمان ۲۰۹

فصل دهم

ذهن آگاهی و اعتیاد ۲۱۱

مکانیسمهای روانشناختی دخیل در اثرگذاری ذهن آگاهی ۲۱۳

توجه کردن به شیوههای خاص ۲۱۳

توجه کردن به شیوه غیرقضاوتی ۲۱۵

کاهش تفاوت بین خود واقعی و خود ایده آل ۲۱۶

فصل یازدهم

ترکیب ACT با دیگر درمانها و نتیجه گیری ۲۲۰

منابع ۲۲۴

مقدمه

هدف کتاب حاضر بررسی روشهای پیشگیری از اعتیاد در محیط های آموزشی هست. شایان ذکر است، آگاهی دانش آموزان از توانایی هایشان، علاوه بر آنکه باعث می شود به ارزش وجودیشان پی برده و خود را فردی شایسته حس نمایند، سبب می شود تلاش نموده ظرفیتهای بالقوه خود را به مرحله فعل برسانند.

در یک دانش آموز خودباور، هویت به معنای واقعی شکل گرفته و بسیاری از استعدادها به منصفه ظهور رسیده است. لذا کمتر در دام انحرافات اجتماعی از جمله اعتیاد، گرفتار می گردند؛ عوامل خانوادگی، فردی و آموزشی متعددی دست به دست هم داده باعث شکست تحصیلی دانش آموزان شده، تا بازمانده اند به خواسته ها و آرزوهای تحصیلی خود برسند و دچار ناکامی شوند بنا براین چهار مشکلات روحی و روانی شده بطوریکه خانواده ها و جامعه را نیز تحت تاثیر قرار می دهند. که معمولاً دانش آموزان برای فرار از این مشکلات به مواد مخدر و روانی می آورند؛ عدم کنترل یا سستی یکی از این سه نهاد، خانه، مدرسه و جامعه، در جلوگیری از اعتیاد دانش آموزان، اقتدار دیگری را در پیشگیری تضعیف می نماید.

همانگی خانه، مدرسه و جامعه پیشگیری از اعتیاد را در دانش آموزان بهبود می بخشد؛ ورزش بخشی از انرژی دانش آموزان را که از جوانی آنان سرچشمه می گیرد، را به صورت تحرک های سازنده و تعاون، در می آورد و به آنان کمک می کند تا روحیه رقابت سالم را در مسابقات با بیماریهای روحی مانند افسردگی را یاد بگیرند و از گرایش به اعتیاد امتناع نمایند؛ دانش آموزان به ضرر و زیان مواد مخدر و سیگار زمانی پی می برند که آنرا تجربه نمایند. چون تجربه مواد مخدر، اعتیاد به دنبال می آورد لذا جبران و رهایی از آن برایشان گران تمام می شود. پس تا آنجا که ممکن است باید عملاً و بطور تجربی و ملموس، دانش آموزان را با عوارض اعتیاد آشنا کرد و آنان را راهنمایی و مشاوره نمود تا در دام اعتیاد اسیر نشوند.