



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

الگوی تغییر رفتار یکس

کتابچه بیماران

نویسنده: دکتر آذرخش مکرری



سرشناسه: مکرى، آذرخش، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پديدآور: الگوى تغيير يافته ماتريکس: کتابچه بيماران (ويرايش چهارم) / نويسنده
آذرخش مکرى؛ [به سفارش] وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ دفتر
سلامت روانی، اجتماعی و اعتياد.

مشخصات نشر: تهران: سپيدبرگ: ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهري: ۸۰ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۳-۰۶-۱

وسمیت شهرست نویسی: قیبا.

موضوع: معنادان -- توان بخشی -- دست نامه ها.

موضوع: اعتياد -- درمان.

شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت روانی،
اجتماعی و اعتياد.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲/۱۸ الف/۷۸۰/۱ HV۵۸۰

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹۳

شماره کتاب شناسی ملی: ۰۰۶۷۴۰

عنوان ■ الگوى تغيير يافته ماتريکس: کتابچه بيماران

نويسنده ■ دکتر آذرخش مکرى

ناشر ■ انتشارات سپيدبرگ (۸-۷۸۴۴۶۶۹۶۶)

تيراژ ■ ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ ■ اول - بهار ۱۳۹۲

قيمت ■ ۳۰۰۰ تومان

ليتوگرافى و چاپ ■ ۱۲۸

صحافى ■ غزل

شابک ■ ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۳-۰۶-۱

تماس: تهران، خيابان حافظ، معاونت درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی،
اتاق ۴۴۰، دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتياد. تلفن: ۶۶۷۰۷۰۶۳ نمابر: ۶۶۷۰۰۴۱۰

کليه حقوق برای ناشر و دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتياد محفوظ است و هرگونه
کپی یا برداشت از کتاب فقط با اجازه کتبی ناشر یا وزارت بهداشت امکان پذیر است.

فهرست مطالب

- جلسه ۱: چرا مواد را ترک می‌کنم (ترازوی تغییر)..... ۷
- جلسه ۲: شروع‌کننده‌ها (برانگیزاننده‌ها، تلنگرها و ...)..... ۱۱
- تکلیف جلسه دوم..... ۱۳
- جلسه ۳: سیر بهبودی..... ۱۴
- جلسه ۴: شروع‌کننده‌های بیرونی..... ۱۷
- تکلیف جلسه چهارم..... ۲۰
- جلسه ۵: شروع‌کننده‌های درونی..... ۲۱
- جلسه ۶: مشکلات عمده در بهبودی: (۱) بی‌اعتمادی خانواده..... ۲۵
- تکلیف جلسه ششم..... ۲۷
- جلسه ۷: مشکلات عمده در بهبودی: (۲) کاهش انرژی و توان..... ۲۸
- تکلیف جلسه هفتم..... ۳۰
- جلسه ۸: مشکلات عمده در بهبودی: (۳) مصرف نابه‌جای دارو و مواد دیگر
به‌عنوان جایگزین..... ۳۱
- تکلیف جلسه هشتم..... ۳۴
- جلسه ۹: وسوسه..... ۳۵
- تکلیف جلسه نهم..... ۳۷
- جلسه ۱۰: با وسوسه چه باید کرد؟..... ۳۸
- تکلیف جلسه دهم..... ۴۰
- جلسه ۱۱: راه‌های نادرست برخورد با وسوسه..... ۴۱



- جلسه ۱۲: افکار، احساسات و رفتارهای پیش ساز مصرف ۴۳
- جلسه ۱۳: احساس بی حوصلگی و افسردگی ۴۶
- تکلیف جلسه سیزدهم ۴۸
- جلسه ۱۴: جلوگیری از عود: فعالیت های جلوگیری از عود ۴۹
- جلسه ۱۵: جلوگیری از عود: فعالیت های مستعد کننده عود ۵۲
- جلسه ۱۶: کار و بهبودی ۵۵
- جلسه ۱۷: شرم و گناه ۵۸
- تکلیف جلسه هفدهم ۶۰
- جلسه ۱۸: مشغول ماندن ۶۱
- تکلیف جلسه هجدهم ۶۳
- جلسه ۱۹: انگیزه برای بهبودی ۶۴
- جلسه ۲۰: راستگویی ۶۷
- جلسه ۲۱: پاکی کامل ۷۰
- جلسه ۲۲: روابط جنسی اعتیاد گونه ۷۳
- جلسه ۲۳: پیش بینی عود و جلوگیری از آن ۷۵
- جلسه ۲۴: زرنگ باشید نه قوی ۷۸