

عطش برای بهبودی

خودآموز پیشگیری از بازگشت به اعتیاد

تألیف :

علی اکبر ابراهیمی

ابراهیمی، علی اکبر، ۱۳۵۰ -

عطش برای بهبودی : خود آموز پیشگیری از بازگشت به
اعتیاد / تألیف علی اکبر ابراهیمی . - اصفهان : کنکاش،
۱۳۸۳.

۱۷۲ ص.

ISBN 964-6329-81-0

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا

۱- اعتیاد - - پیشگیری . ۳- اعتیاد - درمان.

الف. عنوان .

۶ع۲الف/۵۸۰ HV

۳۶۲/۲۹۳

۳۲۷۱۴-۳۴م

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: عطش برای بهبودی

مولف : علی اکبر ابراهیمی

ناشر : انتشارات کنکاش

نوبت چاپ : اول ۱۳۸۳

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ : کنکاش

لیتوگرافی : پارسا

قیمت : ۲۲۰۰ تومان

اصفهان - سه راه حکیم نظامی - ابتدای خیابان ارتش

چاپ و نشر کنکاش ۶۲۵۸۰۴۹ - ۰۳۱۱

برنامه پیشگیری از بازگشت از برنامه بهبودی متفاوت است. برنامه بهبودی شامل ابزارهای یادآور برای فرمول بندی مثبت و حرکت به جلو، همراه با ۶ مرحله مختلف بهبودی (انتقال، ثبات، بهبودی اولیه، بهبودی میانی، بهبودی پایانی و نگهداری) است، در حالیکه برنامه پیشگیری از بازگشت شامل شاخص های یادآور برای به حداقل رساندن تمایل به بازگشت است. بازگشت را می توان بصورت فرایند تخریب بهبودی تعریف کرد (یعنی تخریب حرکت به جلو و رشد مثبت) که می تواند فرد را به یک یا چند نقطه پایانی رهنمون کند. نقطه پایانی بازگشت اغلب به صورت برگشت به رفتارهای اعتیادی متبلور می شود. فرایند بازگشت به فروریختگی جسمی و عاطفی ختم می شود.

برنامه بهبودی روی فعالیت ها و الگوهای فکری متمرکز است که باعث دور شدن فرد از مواد می شود. این برنامه تغییرات همه جانبه در درون و برون فرد را هدف قرار می دهد و بستری فراهم می کند تا فردی که فعلاً سم زدایی شده است، یاد بگیرد رفتارهایی داشته باشد که باعث دوری از برانگیزاننده های محیطی، روانی و عاطفی شده و رفتارهای مناسب زندگی درست و موفق را تمرین کند. برنامه پیشگیری از بازگشت به عنوان یکی از اجزای برنامه بهبودی شامل آموزش مهارتها به فرد جهت حفظ نگرش بهبودی مدار، و توجه خاصانه در مقابل قدرت اعتیاد می باشد.

کتاب عطش برای بهبودی به عنوان یک برنامه بهبودی با محور پیشگیری از بازگشت تالیف گردیده است تا فرد سم زدایی شده در فرایند تغییر ماندگار شود.

در فصل اول، فرایند بهبودی و بازگشت تشریح گردیده و باورهای غلط درمورد بازگشت ارائه شده است. در فصل دوم، برنامه بازگشت، اصول و مولفه های آن و علایم هشدار دهنده و موقعیت های پرخطر در بازگشت، بطور مفصل توضیح داده شده است.

فصل سوم، شامل شناخت وسوسه و تحلیل رفتاری آن است. فصل چهارم راهکارهای مقابله با وسوسه را معرفی می کند. در فصل پنجم، طرحهای عملیاتی برای پیشگیری از بازگشت و نمونه ای از آنها ارائه شده است.

انتشار این اثر با مساعدت مدیر کل محترم سازمان بهزیستی اصفهان، جناب آقای دکتر ترابی و حمایتهای بی دریغ آقای دکتر سلطان الکتابی، معاونت محترم پیشگیری صورت گرفته است، از آنها کمال تشکر و امتنان را دارم.

اگر پیشگیری از بازگشت به اعتیاد، هدف نهایی تمام درمانهای اعتیاد است، پس در دانش و تحقیقات مربوط به اعتیاد یافته‌ای نیست که در شناساندن بازگشت سهمی برعهده نداشته باشد اما برای تعیین این سهم نیاز است که پدیده بازگشت، باورهای غلط مربوط به آن، شناخت وسوسه و مقابله با آن، و راهکارهای پیشگیری از بازگشت بطور مبسوط مورد بررسی قرار گیرد و این هدفی است که مولف تلاش کرده است در این کتاب به آن دست یابد. اگر در کنار این اثر امکان دسترسی به کتابها و مجلات تخصصی و یافته‌های پژوهشی روزآمد وجود ندارد، این گناه سازمانهای مربوطه است نه مخاطبان. سازمان بهزیستی استان اصفهان به عنوان یکی از استانهای پیشگام در امر پیشگیری و درمان اعتیاد در تلاش است تا مرکز آموزش و تحقیقات اعتیاد اصفهان را به عنوان مرکزی جهت هدایت و راهبری آموزشها و تحقیقات در حوزه پیشگیری و درمان راهاندازی کند.

عید و عود یک معتاد در حال بهبود بسته به آن است که چه می‌داند و چگونه عمل می‌کند و چه نمی‌داند و چگونه عمل می‌کند. اثر حاضر که بر بسترآموزه‌های دانشگاهی و تجربیات بالینی و خودآموزیهای مولف استوار است؛ سالها به عنوان موضوع جلسات روانی - آموزشی و گروه درمانی در مراکز سرپایی و اقامتی معتادان بکار گرفته شده است و بازخورد مثبت آن در حیطه نظری و اثربخشی آن در میدان عمل، انگیزه انتشار آن را پدید آورد.

دکتر محمد علی سلطان‌الکتابی

معاونت امور فرهنگی و پیشگیری

سازمان بهزیستی استان اصفهان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	فصل اول : بهبودی و بازگشت
۹	مروری بر فرایند بهبودی
۱۴	شناخت فرایند بازگشت
۱۴	فرایند بازگشت
۲۰	چرخه تغییر شناختی
۲۴	باورهای غلط در مورد بازگشت
۳۶	فصل دوم: پیگیری از بازگشت
۳۷	اصول و مولفه های برنامه پیشگیری از بازگشت
۴۵	نمونه ای از برنامه های پیشگیری از بازگشت
۴۷	علامت هشدار دهنده بازگشت
۵۶	موقعیت های پرخطر
۵۲	فصل سوم : وسوسه
۶۳	شناخت وسوسه
۶۹	تحلیل رفتاری وسوسه
۷۵	فصل چهارم: مقابله با وسوسه
۷۵	اصول کلی مقابله با وسوسه
۷۶	کسب اطلاعات
۷۷	مهارتهای شناختی رفتاری
۸۳	استراتژی راهیابی
۸۵	تدوین طرح تغییر
۸۸	مهارت نه گفتن
۸۹	روابط در بهبودی
۹۶	کنترل خشم

۱۰۳	مهارت حل مساله
۱۰۶	راهبری زمان
۱۰۹	کارتهای یادآوری بهبودی
۱۱۱	شوخی و مزاح
۱۱۲	ایفای نقش
۱۱۲	آرمیدگی
۱۱۶	احساس شرم و گناه
۱۲۳	نشانه‌های اجتنابی
۱۲۳	نامه‌ای به برادرم
۱۲۴	ابراز وجود
۱۲۷	بهداشت خواب
۱۲۸	فهرست تلفنهای ضروری
۱۲۹	اوقات فراغت و بهبودی
۱۳۵	فعالیت‌های بدنی و تغذیه
۱۳۶	هنر درمانی
۱۳۷	تهیه نقشه از محل زندگی
۱۳۸	اعتیاد به عنوان یک مشکل معنوی
۱۴۶	کار و نظارت بر خرج پول
۱۴۷	جلوگیری از انتقال رفتارهای اعتیاد
۱۴۸	سپاهه فردی
۱۵۳	فصل پنجم : برنامه ها و زندگی سالم
۱۵۳	تدوین طرحهای عملیاتی پیشگیری از بازگشت
۱۵۵	ابعاد زندگی سالم
۱۵۷	نمونه‌ای از برنامه جلسات پیشگیری از بازگشت