

پست از پنج

رهایی از اعتیاد

سبب شناسی: آشنایی با علل گرایش به مصرف مواد
عوارض: مروری بر عوارض جسمی و روانی ناشی از مصرف حشیش، تریاک،
هروئین، کراک، کوکائین، اکستازی و ...
پیشگیری: توصیه‌های کاربردی در زمینه پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان و جوانان
درمان: آشنایی با روش‌های مختلف، معرفی اجتماع درمان‌مدار
وسوسه: علل ایجاد وسوسه و روش‌های مقابله با آن

مزدک پورجعفر



طرح و نشر خاتون

سرشناسه : پورجعفر، مزدک، ۱۳۴۹ -
 عنوان و پدیدآور : رهایی از اعتیاد.../مزدک پورجعفر
 مشخصات نشر : تهران: طرح و نشر هامون، ۱۳۸۵.
 مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.
 شابک : 964-96313-6-4:
 یادداشت : فیپا
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۹۹ - ۱۰۰.
 موضوع : اعتیاد.
 موضوع : اعتیاد -- درمان.
 رده بندی کنگره : HV۵۸۰/۱/۸۵۹:
 رده بندی دیویی : ۳۶ / ۲۹۳:
 شماره کتابخانه ملی: ۸۵-۲۵۸۹۴م



طرح و نشر هامون

تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر شمالی، کوچه رستم
 پلاک ۲۳، طبقه همکف، تلفن: ۶۶۴۹۸۵۱۸ - ۶۶۴۹۳۹۱۱

عنوان: رهایی از اعتیاد

نویسنده: مزدک پورجعفر

ناشر: طرح و نشر هامون

چاپ اول: ۱۳۸۶

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۶۴-۹۶۳۱۳-۶-۴

ثبت آثار در کتابخانه ملی: ۸۵۱۰۴۲ (ح)

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
آشنایی با واژگان	۱۱
علل گرایش به اعتیاد	۱۵
علل فردی	۱۵
باورهای نادرست	۱۵
مروری بر عوارض ناشی از مصرف مواد	۱۶
مشکلات و اختلالات روانی زمینه ساز	۲۵
مشکلات جسمانی و دردهای مزمن	۳۲
علل خانوادگی گرایش به اعتیاد	۳۲
علل اجتماعی گرایش به اعتیاد	۳۳
پیشگیری از اعتیاد در نوجوانی	۳۵
پیشگیری از اعتیاد در جوانی	۴۲
توصیه های کاربردی در زمینه پیشگیری از اعتیاد	۴۷
رهایی از اعتیاد (درمان)	۵۱
اجتماع درمان مدار (درمان اقامتی)	۶۳
گروه های خودیاری، آشنایی با NA	۶۹
نقش خانواده در درمان	۷۳
اگر شما مصرف کننده مواد هستید	۷۶
اگر در حال درمان هستید	۷۸
نمونه هایی از پژوهشهای انجام شده در زمینه اعتیاد	۸۳
معنویت و سلامت	۹۱
فهرست منابع	۹۵

مقدمه

در مسیر نیل به رضایت آرامش و شکوفایی نوع بشر مشکلات و موانع متعددی وجود دارد. برخی از این موانع ناشی از جهل و نادانی بوده و خود ساخته هستند. یکی از مهمترین موانع و مشکلاتی که سلامت و کارایی نسل فعلی بشر را به شدت به مخاطره انداخته اعتیاد (وابستگی) به مواد روانگردان است. اعتیاد پدیده‌ای است که بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انسان تاثیر می‌گذارد و زمینه ساز بروز جرائم گوناگون و ناهنجاریهای اخلاقی و اجتماعی می‌شود. با توجه به این حقیقت که درمان اعتیاد غالباً دشوار پر هزینه و طولانی مدت است و احتمال عود اعتیاد و بازگشت فرد به سمت مصرف مواد در اغلب موارد وجود دارد، پیشگیری از بروز این بلای خانمانسوز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

پیشگیری از اعتیاد شامل دو بخش است، جلوگیری از ورود و عرضه مواد اعتیاد آور به داخل کشور (کاهش عرضه) و پیشگیری از گرایش به مصرف مواد (کاهش تقاضا)، با وجود تلاشهای فراوانی که توسط سازمانهای بین‌المللی و ملی در کشورهای مختلف در زمینه کاهش عرضه مواد در ابعاد گوناگون انجام شده به نظر می‌رسد که به طور کلی پیشگیری از اعتیاد از طریق کاهش عرضه با توفیق چندانی

همراه نبوده است. براساس گزارش سازمان ملل متحد مقامات امنیتی نظامی و انتظامی تنها موفق به کشف و ضبط ۲۰ تا ۳۰ درصد مواد مخدر تولید شده در سطح جهان شده اند. این گفته بدان معنا است که سوداگران مرگ ۷۰ تا ۸۰ درصد از محصولات تولیدی خود را همچنان به دست مصرف کنندگان می‌رسانند پیام دیر کل سازمان ملل متحد جناب آقای کوفی عنان در روز جهانی مبارزه با مواد مخدر (پنجم تیرماه ۲۶ ژوئن) گویای اهمیت اقدامات پیشگیرانه است.

پیام دیر کل سازمان ملل متحد (۲۶ ژوئن ۲۰۰۵)

جامعه بین المللی در یک دهه اخیر گامهای مهمی در جلوگیری از عرضه مواد مخدر برداشته است. اما میزان عرضه مواد بستگی به میزان تقاضا دارد. در این رابطه با پیشگیری از سوء مصرف مواد و جلب توجه افکار عمومی می‌توان گامهای بیشتری برداشت. جوانان نیازمند حمایت و راهنمایی از جانب والدین و جامعه خود هستند. آنها به الگوهایی برای یافتن راه درست نیازمندند. بنابراین در روز جهانی مواد مخدر اعلام می‌کنیم که مبارزه ای که در آن گام نهاده ایم مبارزه بر سر مرگ و زندگی است. سوء استفاده از مواد مخدر و قاچاق آن واقعیت تلخی است که ما نمی‌توانیم شرم خود را از آن پنهان سازیم. انکار این واقعیت تنها موجب غرق شدن هرچه بیشتر ما در گرداب نابود کننده فساد و خشونت خواهد شد. محو کامل مواد مخدر اگر چه هدفی جسورانه است اما من معتقدم که با بکارگیری تمام سازمانهای جهانی در سطوح مختلف و با تلاشی همه جانبه میسر خواهد شد....

نگاهی گذرا به وضعیت اعتیاد در ایران

قاچاق مواد مخدر در دنیا درآمدي معادل ۴۰۰ ميليارد دلار در سال ايجاد مي‌کند و دومين فعاليت پر سود بعد از صنعت اسلحه سازي به شمار مي‌رود. در آمد حاصل از قاچاق مواد مخدر معادل در آمد حاصل از صنايع اتومبيل سازي و بانکداري است. آمارهاي رسمي حکايت از شيوع فزاينده اعتياد در کشور جمهوری اسلامي ايران در دو دهه اخير دارد. طبق آخرين تحقيقاتي که توسط وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکي با همکاري نهادهاي بين المللي صورت گرفته تعداد ۳/۷۶۱/۰۰۰ (سه ميليون و هفتصد و شصت و يک هزار نفر مصرف کننده مواد افیوني بويژه ترياک، هروئين، شيره و مرفين در کشور وجود دارد.

براساس ارزيابي سريع وضعيت اعتياد در ايران (RSA) مشخص شد که در سالهاي اخير ميزان رشد متوسط سالانه سوء مصرف در کشور ۸ درصد بوده است. همچنين افزايش شيوع مصرف مواد در زنان و کاهش ميانگين سن شروع مواد از ديگر يافته هاي تحقيق بود. در واقع ۵۴/۷ درصد از مصرف کنندگان مواد، در فاصله سني ۱۷ تا ۲۲ سال مصرف مواد را آغاز کرده بودند. با توجه به يافته اخير اهميت پيشگيري از اعتياد در دوران نوجواني بيش از پيش نمايان مي‌شود تجارب کشورهای گوناگون نشان مي‌دهد که اگر به جای پيشگيري و درمان اعتياد از روشهاي مانند زنداني کردن معتادان در زندان يا اردوگاهها استفاده شود نتيجه مثبتي حاصل نخواهد شد زيرا احداث و اداره زندان و اردوگاه به مراتب پرهزينه تر از اقدامات پيشگيرانه و درمانی است. همچنين ۷۰ تا ۹۸ درصد از محکومان مرتبط با مواد که

در طول محکومیت درمانی دریافت نکرده بودند در عرض یکسال پس از آزادی از زندان مجدداً دچار سوء مصرف شده و بیش از نیمی از آنان بر اثر ارتکاب جرم مجدداً زندانی شدند. بنابراین شواهد چندانی در زمینه موثر بودن مجازات زندان در تغییر رفتار اینگونه افراد وجود ندارد. با وجود این تعداد کل زندانیان مرتبط با مواد مخدر حدود ۴۷ درصد کل زندانیان در ایران است.

طبق آمار ارائه شده توسط جناب آقای دکتر علی هاشمی جانشین ریاست محترم جمهور اسبق در ستاد مبارزه با مواد مخدر تنها در سال ۸۴ حدود ۳۰۰ تن مواد مخدر در کشور کشف و ۱۳۱ هزار نفر در این رابطه دستگیر شده‌اند.

با توجه به آمار و ارقام مذکور ضرورت پیشگیری از اعتیاد بویژه در مقطع سنی نوجوانی و جوانی بیش از پیش احساس می‌شود. در این راستا نوشتار حاضر با تاکید بر پیشگیری از اعتیاد در مقاطع سنی فوق تالیف گشته و امید است مورد استفاده قرار گیرد.

مزدک پورجعفر

کارشناس ارشد روانشناسی - درمانگر اعتیاد