

۱۵۹۵۵۱۷



انفء مهارت های زندگی

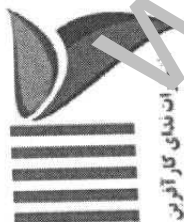
راهی برای تغییر نگرش نسبت به اعتیاد

نویسنده:

بهمن ذاکری امین

سرشناسه	:	ذاکری امین، بهمن، ۱۳۴۴، مولف
عنوان و نام پدیدآور	:	ارتقاء مهارت‌های زندگی: راهی برای تغییر نگرش نسبت به اعتیاد/ نویسنده بهمن ذاکری‌امین.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ص.
شابک	:	978-600-482-087-5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۳-۸۰
عنوان دیگر	:	راهی برای تغییر نگرش نسبت به اعتیاد
موضوع	:	اعتیاد - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Drug addiction -- Psychological aspects
موضوع	:	اعتیاد -- سبب‌شناسی
موضوع	:	Drug addiction -- Etiology
موضوع	:	نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر
موضوع	:	Attitude change
موضوع	:	ان به مواد مخدر -- روان‌شناسی
موضوع	:	Drug addicts -- Psychology
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۱۴۰۱/۱: H۷۳
رده بندی دیویی	:	۲۹۳/۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۱۶۵۱۰۱

نام کتاب	:	ارتقاء مهارت‌های زندگی - راهی برای تغییر نگرش نسبت به اعتیاد
نویسنده	:	بهمن ذاکری‌امین
طراح جلد	:	رضا کاوه
صفحه آرا	:	اکرم ملک نژاد
تیراژ	:	۱۰۰۰
نوبت چاپ	:	اول ۱۳۹۷
قیمت	:	۱۳۵۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۰۸۷-۵



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

WWW.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: اعتیاد
۱۱.....	تعریف اعتیاد
۱۲.....	معتاد
۱۲.....	سوء مصرف
۱۲.....	ماده مخدر
۱۳.....	مواد مخدر سنتی
۱۳.....	مواد مخدر صنعتی
۱۳.....	مواد مخدر نیمه‌سنتی
۱۳.....	محرک‌ها
۱۳.....	نارکوتیک‌ها (کند کننده‌ها)
۱۳.....	کراک
۱۴.....	شیشه یا کریستال
۱۵.....	اکستازی
۱۵.....	ماده‌ی مخدر ال اس دی
۱۶.....	تاریخچه سوء مصرف مواد مخدر در جهان
۱۶.....	تاریخچه سوء مصرف مواد مخدر در ایران
۱۹.....	فصل دوم: نظریه‌های مختلف درباره گرایش به سوء مصرف مواد مخدر
۲۱.....	نظریه‌های زیست‌شناختی
۲۲.....	نظریه‌های روان‌شناختی
۲۳.....	نظریه‌های جامعه‌شناختی
۲۴.....	نظریه‌های فشار اجتماعی
۲۵.....	فصل سوم: اعتیاد پذیری
۲۸.....	مدل مربوط به گذرهای تحولی برای مصرف مواد
۲۹.....	مدل فشار روانی مزمن و آسیب‌پذیری به اعتیاد

۲۹	مدل رنج مزمن و افزایش آسیب‌پذیری به مصرف مواد
۳۱	اختلالات روانی و آسیب‌پذیری به مواد
۳۱	افسردگی و سوءمصرف مواد
۳۲	طیف اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه و اختلالات مصرف مواد
۳۳	مدل‌های مربوط به عوامل محافظت‌کننده مصرف مواد
۳۵	رویکرد اجتماعی- فرهنگی، بین فردی و فردی
۳۷	فصل چهارم: نگرش به اعتیاد
۴۳	فصل پنجم: مهارت‌های زندگی
۴۶	تاب‌محیط مهارت‌های زندگی
۴۷	اهمیت مهارت‌های زندگی
۴۷	مهارت‌های اصلی زندگی
۴۹	مهارت ابراز وجود
۵۱	مهارت نه گفتن
۵۳	مهارت کنترل و تنظیم هیجان
۵۷	فصل ششم: اعتیاد و مهارت‌های زندگی در آیین مطالعات پژوهشگران
۶۳	فصل هفتم: نتایج یک مطالعه بومی
۷۱	منابع و مأخذ

مقدمه

اعتیاد پدیده‌ای است که از شش هزار سال پیش به تدریج در تاروپود جوامع بشری رسوخ کرده است. به‌طوری‌که امروزه طیف وسیعی از مردمان جهان را در کام خویش فروبرده و خانواده‌های بسیاری را به پیامدهای ناگوارش مبتلا ساخته و امنیت جوامع را به خطر انداخته است (چاسین^۱، پرسون^۲ و روز^۳، ۲۰۰۷). اعتیاد یا سوء مصرف مواد به حالتی گفته می‌شود که فرد علی‌رغم عواقب و علائم نامطلوب ناشی از مصرف اقدام به ادامه مصرف داروهای را می‌دهد که در وی ایجاد تغییرات خلقی یا رفتاری داده و یا دچار اختلالات صبی ناشی از آن رفتارها می‌گردد (آنگریس^۴، ۲۰۰۸).

یکی از عوامل مهم در اقدام به رفتارهای داروجویانه و بروز وابستگی و تداوم سوء مصرف مواد، نگرش نسبت به اعتیاد است. مفهوم نگرش یکی از مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی است و بیشتر نظریه‌پردازان آن را ضروری‌ترین و اصلی‌ترین مفهوم روان‌شناسی اجتماعی می‌دانند. این اهمیت ناشی از آن است که صاحب‌نظران مطالعه نگرش را برای درک رفتار اجتماعی ضروری دانسته‌اند و بر این فرض تأکید می‌کنند که نگرش‌ها تعیین‌کننده رفتارها هستند و معتقدند با تغییر نگرش‌ها می‌توانیم رفتارها را تغییر دهیم (کریمی، ۱۳۸۵). انسان در هر فعالیتی نگرشی دارد که اقدامات او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نگرش می‌تواند کارها را تسهیل کند یا فرد را به اشتباه اندازد. نگرش احساس فرد به یک شیء، نهاد یا گروه است. نگرش‌ها ویژگی‌هایی اکتسابی‌اند و تقریباً پیوسته در رفتار نمود می‌یابند. البته روشن است که رفتارها از عوامل متعددی ناشی می‌شوند و موقعیت‌های گوناگونی در شکل‌دهی آن‌ها مؤثر است اما همه این عوامل رفتار را در زمینه‌هایی همساز با نگرش‌ها جهت می‌دهند (سید فاطمی و همکاران، ۱۳۸۷). نگرش به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم بر

1. Chassin

2. Presson

3. Rose

4. Angres

رفتارهای اعتیادی تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل با تغییر نگرش‌های مثبت افراد و تقویت نگرش‌های منفی آنان نسبت به مواد می‌توان از تمایل به سوء مصرف مواد و تداوم آن پیشگیری کرد (رحیمیان بوگر، طباطبایی و طوسی، ۱۳۹۳).

از سویی دیگر بر طبق نظریه استعداد اعتیاد^۱، برخی افراد مستعد اعتیاد هستند و اگر در معرض مواد قرار بگیرند، معتاد می‌شوند اما اگر کسی استعداد اعتیاد نداشته باشد معتاد نمی‌شود (جندریو و جندریو، ۱۹۷۰). یافته‌های پژوهشی نیز حاکی است که در شکل‌گیری اعتیاد، زمینه‌های رشدی ناسالم و استعداد و آمادگی برای اعتیاد نقش اساسی دارند (هیروی^۲ و آگاتسوما^۳، ۲۰۰۵). پژوهش‌های این حوزه بر وجود استعداد برای اعتیاد اتفاق نظر دارند اما هر یک علت آن را به عوامل دیگری نسبت می‌دهند. صفات شخصیتی موجود زمینه‌ساز اعتیاد، عوامل خطرزای روان‌پزشکی، مرئوس‌های والدینی سطح پایین، مشکلات و اختلال‌های روان‌پزشکی و رشد بیمارگون در شان زمینه روانی- اجتماعی (ویژگی‌های شخصیتی، رفتارها، شیوه زندگی، روابط اجتماعی، خانوادگی، افکار و عقاید و احساسات و عواطف) از علل مختلف اثرگذار بر اعتیادپذیری افراد می‌باشد.

خوشبختانه در دو دهه گذشته پیشرفت‌های معناداری در ایجاد برنامه‌های مؤثر برای پیشگیری از مصرف مواد در اقصای مختلف رخ داده است. رویکردهای پیشگیرانه روی عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده مرتبط با شروع مصرف مواد تمرکز می‌کنند و در این زمینه به افراد آموزش‌هایی می‌دهند. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برای جلوگیری از سوء مصرف مواد، برنامه پیشگیری اولیه سوترن است که روی عوامل خطر ساز و محافظت‌کننده مرتبط با مصرف مواد تمرکز دارد و به‌خوبی مهارت‌های اجتماعی شایستگی شخصی را افزایش می‌دهد (بوتوین و گریفین، ۲۰۰۴). انسان اجتماعی به مهارت‌های حرفه‌ای برای زندگی نیاز دارد و آموزش مهارت‌های زندگی یعنی نحوه درست زیستن و گام برداشتن در زندگی. بدیهی است که هر چه این آموزش سریع‌تر آغاز شود متناسب با سطح چنین مهارت‌هایی در نوجوانان و جوانان

1. Addict Prone Theory

2. Hiroi

3. Agatsuma

احساس کفایت، توانایی، مؤثر بودن، غلبه کردن و توانایی برنامه‌ریزی به وجود می‌آورد. هدف اصلی این برنامه ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه از آسیب‌های اجتماعی مانند اعتیاد، خودکشی، بزهکاری و انواع بی‌بندوباری است.

آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل زیربنایی مشترک در بسیاری از زمینه‌های ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه تأثیر گذاشته است. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در وهله اول بر عوامل عمده اجتماعی و روانی سوق‌دهنده افراد به شروع مصرف مواد متمرکز است. برخی از مطالب این برنامه مربوط به آموختن مهارت‌های عمومی زندگی و برخی دیگر مستقیماً مربوط به مسئله مواد می‌باشد. برای نمونه علاوه بر آموزش مهارت‌های عمومی نظیر ابراز وجود (مانند نه گفتن، درخواست کردن و بیان قاطع حقایق اجتماعی خویش) به افراد یاد داده می‌شود که برای مقاومت در برابر فشار دستانیم اطرافیان و گروه همسالانی که به مصرف سیگار، مشروبات الکلی یا حشیش می‌پردازند، این مهارت‌ها را به کار برند (عصمت پناه و خاکشور، ۱۳۸۸). برخی از کارایر این برنامه به‌خوبی در تحقیقات خارجی نیز مشخص شده است (گریفن^۱ و بوتوین^۲، ۲۰۰۲؛ بوتوین، گریفن و نیکولز^۳، ۲۰۰۶).

امروزه سوءمصرف مواد یکی از مشکلات اصلی کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه است. در جامعه امروز به دلایل افزایش آثار نامطلوب صنعتی شدن، افزایش جمعیت و فراوانی بیماری‌هایی چون ایدز و سوءمصرف مواد، مشروعیت خود را از دست داده است. ایران مقام اول در سوءمصرف مواد افروبی را در جهان دارد. طبق گزارش دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد بین ۷/۲٪ تا ۸/۲٪ جمعیت بالای ۱۵ سال در سال ۲۰۰۳ مصرف‌کننده مواد افیونی^۴ بودند.

علاوه بر این اعتیاد تمام گروه‌های اجتماعی را تهدید می‌کند و اجرای برنامه‌های پیشگیری برای آنان اهمیت دارد ولی جوانان بیش از هر گروه و طبقه دیگری در معرض این خطر قرار دارند. در مجموع اعتیاد یک بیماری زیستی، روانی و اجتماعی است به‌طوری‌که عوامل متعددی در تعامل با یکدیگر منجر به شروع مصرف و سپس

1. Griffin

2. Botvin

3. Nichols

4. United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC)

اعتیاد می‌شوند. درک و شناسایی علل و عوامل زمینه‌ای موجب می‌شوند تا روند پیشگیری، درمان و پیگیری به‌طور هدفمند طرح‌ریزی شود. بعد از سال‌ها تلاش و به دست آمدن موفقیت‌های کم و شکست‌های زیاد، متخصصان و صاحب‌نظران دریافته‌اند که درمان سوءمصرف مواد بسیار مشکل، پرهزینه و طاقت فرساست.