

الفبای پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر

و

شناخت مضرات انواع مواد مخدر سنتی و صنعتی

تألیف و نگارش:

امید معینی (نقشبندی)

خالد معینی (نقشبندی)

سنور خالدی

سلیم کریمی

سرشناسه	: معینی؛ امید ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور	: القبای پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر و شناخت مضرات انواع مواد مخدر سستی و صنعتی / تألیف و نگارش امید معینی (نقشبندی)... [و دیگران].
مشخصات نشر	: سندج، انتشارات زانست ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۲۲-۰۷-۵
فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: تألیف و نگارش امید معینی (نقشبندی)، خالد معینی (نقشبندی)، سنور خالدی، سلیم کریمی.
موضوع	: اعتیاد- مواد مخدر- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: اعتیاد -- درمان
شماره افزوده	: معینی، امید، ۱۳۶۰-
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ۷۳ الف / ۵۸۰۱ IIv
رده‌بندی دیویی	: ۳۶۲/۲۹۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۵۸۱۸۷



انتشارات زانست

القبای پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر

مؤلفان: امید معینی، خالد معینی، سنور خالدی، سلیم کریمی

ویراستار و صفحه‌آرا: حسین قوامی

ناشر: زانست

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول- ۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۲۲-۰۷-۵

مرکز پخش: سندج- پاساژ عزتی- انتشارات زانست

تلفن: ۰۸۷- ۳۳۱۷۰۵۴۰

فهرست

۷.....	سپاسگزاری
۹.....	مقدمه
۱۱.....	چرا پیشگیری؟
۱۳.....	تاریخچه
۱۷.....	تاریخچه‌ی مواد مخدر در جهان
۱۹.....	تاریخچه‌ی مواد مخدر در ایران
۲۳.....	ویژگی‌های عصر حاضر
۲۴.....	مهمترین ویژگی‌های قرن حاضر از نظر متفکران
۲۵.....	حرکت جهان در مسیر غیر استاندارد فرهنگی
۲۷.....	بعضی از باورهای غلط و نادرست از مواد مخدر
۲۸.....	باورهای غلط: شماره یک
۲۹.....	عوامل تأثیرگذار بر فرد در گرایش به مواد مخدر
۳۱.....	الف) والدین پر کار
۳۲.....	ب) خصوصیات والدین اردوگاهی
۳۳.....	ج) والدین بی تفاوت
۳۵.....	د) خصوصیات خانوادگی منطقی، سالم و دموکرات
۳۸.....	پیشگیری از اعتیاد و سطوح مختلف آن
۴۰.....	پیشگیری مقدماتی
۴۱.....	آموزش‌های متناسب نوجوانان و جوانان
۴۲.....	آموزش‌های مناسب والدین
۴۳.....	آموزش‌های مناسب مسئولین محلی و افراد کلیدی منطقه
۴۴.....	آموزش مهارت حل مسئله (مشکل‌گشایی)

- ۴۵..... مهارت مقابله با بحران
 ۴۶..... مهارت مقاومت در برابر فشار همسالان
 ۴۷..... آموزش مهارت برنامه ریزی هدفمند
 ۴۷..... آموزش مسئولیت پذیری
 ۴۸..... آموزش مهارت مدیریت خشم
 ۴۹..... پرکردن اوقات فراغت جوانان
 ۵۱..... پیشگیری سطح اول (اولیه)
 ۵۲..... تأثیرگذاری بر دانش، نگرش و رفتار
 ۵۳..... گروه‌های هدف در برنامه‌ی پیشگیری از اعتیاد
 ۵۴..... پیام‌های پیشگیری از مواد مخدر و وسیله انتقال
 ۵۶..... اهداف آموزشی مناسب نوجوانان و جوانان
 ۵۷..... اهداف آموزشی مناسب جهت والدین
 ۵۸..... اهداف آموزشی مناسب برای مبارزه با مواد مخدر
 ۵۹..... منع قانونی توزیع و مصرف مواد مخدر
 ۶۱..... ایمن سازی در اعتیاد
 ۶۲..... پیشگیری سطح دوم
 ۶۳..... غربالگری و شناسایی افراد معتاد
 شناخت نشانه‌های احتمالی گرایش یا مصرف مواد مخدر توسط فرزندان
 ۶۴.....
 ۶۶..... آگاهی و مراقبت از موقعیت‌های زمانی و مکانی مصرف
 ۶۶..... درمان افراد معتاد
 ۶۹..... تعاریف رایج مواد مخدر و اعتیاد
 ۷۱..... آیا اعتیاد درمان دارد؟
 ۷۲..... چگونه خود را در برابر مواد محافظت کنیم؟
 ۷۴..... تغذیه‌ی سالم
 ۷۸..... احترام و اعتماد به نفس

۸۱.....	استرس و نشانه‌های آن
۸۳.....	مقابله با استرس‌ها
۸۶.....	نکاتی برای مقابله با استرس
۸۷.....	روش مقابله‌ی شش مرحله‌ای با استرس
۹۴.....	فرآیند و مسیر طبیعی اعتیاد
۹۵.....	تشخیص معتاد
۹۶.....	کانوَن‌های مواد مخدر در جهان
۹۸.....	طبقه‌بندی مواد مخدر اعتیادآور
۹۹.....	سیگار
۱۰۴.....	قلیان
۱۰۷.....	مشروبات الکلی Alcohol
۱۰۸.....	الکل
۱۱۱.....	اثرات مصرف مشروبات الکلی
۱۱۱.....	نشانه‌های سوء مصرف مشروبات الکلی
۱۱۴.....	تریاک
۱۱۵.....	سوخته‌ی تریاک
۱۱۸.....	مرفین: Morphine
۱۲۰.....	هروئین: (Heroin history of Heroin)
۱۲۳.....	اثرات هروئین بر فرد
۱۲۳.....	انواع هروئین
۱۲۴.....	کراک (هروئین فشرده) Crack
۱۲۷.....	آثار بلند مدت مصرف کراک
۱۲۸.....	کدئین
۱۳۰.....	متادون: Methadone
۱۳۴.....	خشیش
۱۳۶.....	قات: Khae

۱۳۷		Cocaine: کوکائین
۱۳۸		اثرات مصرف کوکائین
۱۴۱		ترامادول (اعتیاد خاموش)
۱۴۳		اکستازی
۱۴۵		ال. اس. دی
۱۵۰		نور جیزک
۱۵۱		کریستال یا شیشه
۱۵۴		مسکالین (کاکتوس)
۱۵۴		نخ و برنز
۱۵۵		پان
۱۵۷		فن سیکلیدین
۱۵۸		گاما هیدروکسی بوتیرات
۱۵۹		کتامین
۱۶۰		پیلوسیین
۱۶۱		هارمالا
۱۶۱		کاپی (یاژه)
۱۶۱		ریتالین
۱۶۳		مواد استنشاقی
۱۶۵		آثار مصرف مواد استنشاقی
۱۶۷		آنبولیک استروئیدها
۱۶۹		اثرات استروئیدها و آندروژن
۱۷۱		سخن پایانی
۱۷۳		منابع



مقدمه

با نگاهی به عنوان این کتاب، شاید این سؤال در ذهن شما شکل بگیرد که مواد مخدر چه ارتباطی با من دارد؟ و اصلاً چه لزومی دارد که من درباره‌ی آن بدانم و وقت خود را صرف آن بنمایم؟ مگر می‌شود کسی تمایل به مواد نداشته باشد، معتاد شده و در دام این مصیبت گرفتار شود؟! مواد مخدر را کسی مصرف می‌کند که مشکل دارد و این مشکل می‌تواند به خانواده‌اش بازگردد، یا اصلاً انسان بی‌اراده‌ای است که تحت تأثیر دوستان ناباب و... قرار گرفته، چون اگر اراده داشته باشد و اهلش نباشد هیچ وقت سراغ این برنامه‌ها نمی‌رود.

در اینجا می‌توان گفت که بله حق با شما است، اما نه کامل! چون واقعیت دارد که تمام دلایل شما می‌تواند درست باشد، ولی اینجا چیزی کم است! و آن نگاه ساده‌انگارانه‌ی ما به مواد است، که این ساده‌انگاری و ساده‌اندیشی می‌تواند رفتار ما را نیز با این پدیده‌ی شوم کاملاً ساده‌سازی کند. این نکته بسیار پراهمیت است که طبق تحقیقات معتبر انجام شده در جهان و ایران آمار و ارقام به دست آمده حاکی از آن است که مصرف مواد در هر سنی، در هر گروهی، در هر مکانی و در هر زمانی رخ می‌دهد.

ما این هدف را نداریم که مسئله را از آن که هست بزرگتر و با اغراق و اهمیت بیشتر نشان داده و معرفی کنیم، و یا طبق آنچه که گاه گاه در مورد عوارض و پی آمدهای آن کوتاهی یا اغراق می شود و گاهگاه در کارگاه هایمان پیش آمده که پرسیده اند: ضرر کدام ماده کمتر است...؟!

هدف ما این است تا با گردآوری و تألیف مجموعه ای نکات لازم و ضروری همراه با آخرین اطلاعات علمی جهان، نقشی در افزایش آگاهی و دانش در این حوزه، مواد، علل، عوامل بروز مصرف آنها و اصلاح برخی باورها و شبهات غلط و رایج در این زمینه و گشایش دیدی جامع و آگاه نسبت به آن ایفا نموده، تا بتوانیم همه با هم در برابر طاعون قرن، که هدف آن هلاکت جامعه ی بشری و از بین بردن معنویت و انسانیت است (مطابق آنچه تا به حال روی داده است)، خود را تجهیز نماییم.

این معضل در دایره ی توسعه ی خود به هیچ کس و هیچ چیز رحم نمی کند و تخفیفی برای احدی قائل نیست؛ اما خوشبختانه طبق تحقیقات و پژوهش های انجام شده در جهان و ایران، به این مهم رسیده اند که تنها راه حل موجود جهت کنترل و مدیریت این بحران جهانی، آگاهی و پیشگیری است. چنانچه بتوانیم افراد جامعه را واکسیناسیون فرهنگی نماییم، سبب مصونیت فرد و جامعه از یک برنامه ی طراحی شده شده ایم. به امید اینکه هر یک از ما بتوانیم در حد آموزش حداقل یک نفر، آن هم در حد بسیار کوتاه، اما با دل و جان و عمیق، و تأثیرگذار برای رهایی جامعه و بازگشت به خوشتن خویش گام برداریم.

إِنَّ شَاءَ اللَّهِ