

بِسْمِ اللَّهِ

النَّوْزِ

مشاوره و روان‌شناسی اعتیاد

مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار



مشاوره و روان‌شناسی اعتیاد

نویسنده: مهدی اسماعیل تبار

ویراستار: ویدا فرزین

طراح جلد: اعظم راستی

ناشر: انتشارات اسماعیل تبار

مدیر اجرایی: مهندس مرتضی جهانشاهی

قطع کتاب: رقعی

نوبت چاپ: ششم - بهار ۱۴۰۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان



لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم‌نو

تیراژ: ۵۰۰

سرشناسه: عنوان و نام پدیدآورنده: اسماعیل تبار، مهدی

مشخصات نشر، تهران، اسماعیل تبار مشخصات ظاهری: ۱۸۳ ص

وضعیت فهرست نویسی فیفا شابک: ۰-۳-۹۵۹۰۲-۶۰۰-۹۷۸

رده‌بندی دیویی: ۳۶۲/۲۹ شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۳۰۳۷۹

نشانی: خیابان بهشتی - خیابان پاکستان - پلاک ۲۸ - واحد ۳

شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۵۴۶۶۹۸-۸۸۷۳۰۲۰۱ کد پستی: ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴



DR_Esmailtaba

آدرس ما در شبکه‌های اجتماعی

www.dresmaeiltabar.com

فهرست

۹	یادداشت ناشر.....
۱۲	مقدمه نویسنده.....
۱۸	قصه از کجا شروع شد؟.....
۲۳	ایمان و عشق.....
۲۷	اهمیت خود فرد.....
۳۴	چرا اولین بار مصرف کردم؟.....
۳۸	به من کمک کنید.....
۴۴	چند نمونه ساده از اولین تجربه مصرف.....
۴۹	نیاز به اولین مصرف.....
۵۳	اگر مشروب آزاد بودا!.....
۵۶	دلیل مشترک همه مصرف‌های اولیه.....
۵۹	نقش خانواده و اطرافیان فرد معتاد.....
۶۱	لذت‌های کاذب.....
۶۳	مصرف دانش آموزی و دانشجویی.....
۶۹	ویژگی‌های مهم اعتیاد.....
۷۳	پیامدهای پنهان مصرف اولیه.....

- فرهنگ و سبک زندگی حاشیه‌نشین‌ها ۷۸
- از مجرم تا بیمار ۸۱
- متادون، B۲ یا ترامادول؟ ۸۴
- وسوسه مصرف مجدد ۹۰
- چرایی معتاد شدن؟ ۹۳
- دوگانه سوزها ۹۶
- اعتیاد زنانه و شاخص‌های آن ۱۰۰
- جنون سرعت در زندگی ۱۰۴
- توسعه متوازن خانواده‌ها ۱۰۸
- فرد، خانواده و اجتماع ۱۱۱
- راحت‌ترین مشاوره‌ها ۱۱۵
- چرا مصرف نکنم؟ ۱۱۹
- والدین پرخطر، نوجوان کم‌خبر ۱۲۳
- تفاوت مخدر و روان‌گردان ۱۳۲
- تغییر الگوی مصرف ۱۳۹
- مدیریت مصرف مواد! ۱۴۳
- زندگی مجازی و اعتیاد ۱۵۳
- جمع‌بندی (۱) ۱۵۹

جمع بندی (۲).....	۱۶۲
توصیه‌های کاربردی برای خانواده‌ها.....	۱۶۷
پیوست.....	۱۷۲
(جداول).....	۱۷۲
منابع.....	۱۸۹

تقدیریم به:

- مادران، همسران و جوانان رعایای ایرانی که توسط سوادگران مرگ به شهادت رسیدند.

- پدری که پس از سال ۱۵ مصرف، برای آنکه به خانواده اش ثابت کند که می‌تواند، تصمیم به ترک می‌گیرد.

- جوانی که می‌داند پس از ترک، برچسب بی‌اعتمادی از سوی جامعه و اطرافیان، آزارش می‌دهد، اما حتی این بی‌حسری ۱۵ نیز نمی‌تواند تکرار اشتباهات گذشته را برای او موجب شود.

- بانوی محترمی که می‌داند هیچ تفاوتی بین خانم ۱۵ و آقایان در معاد شدن وجود ندارد و خطر در کمین همگان است.

- هموطنی که به هر دلیل آورده و وابسته به یک ماده مخدر، اهل یا قرص شده؛ اما می‌داند که ما او را بی‌غیرت یا اهل جامعه نمی‌دانیم.

- شما که می‌خواهید بیشتر بدانید و یقین دارید هزینه یک
دلاری پیشگیری بسیار مقرون به صرفه‌تر از هزینه ده
دلاری درمان است.

- جوان علاقه‌مندی که می‌داند آینده کشور در داشتن
هموطنان سالم و پاک بوده است.

- هموطنی که می‌داند که معماران اندکی ممکن است
این گونه کتاب‌ها را مطالعه نمایند؛ اما با دانش‌افزایی
امکان انتقال دانش و مهارت‌های ارائه شده در این
کتاب را به دیگران، فراهم می‌کنند.

استاد ارجمند، جناب دکتر صالحی امیری، ریاست محترم کتابخانه ملی
و معلم فرهیخته سال‌های تحصیل در دوره دکترای که تحصیل
علم به همراه اخلاق را به اینجانب آموخت.

یادداشت ناشر

بی‌تردید مواد مخدر، یکی از بزرگ‌ترین و شاید مهم‌ترین چالش بشر در هزاره سوم است. زندگی ماشینی و کاهش نقش معنویت در زندگی انسان موجب شده که احساس لذت‌جویی آنی و فرار مصنوعی از فشارهای عصبی به صورت مصرف مواد مخدر سنتی و صنعتی شکل گیرد.

به اندازه تعداد افراد معتاد، داستان برای نحوه آشنایی و گرایش به سوی مواد مخدر وجود دارد. اعتیاد و مصرف مواد مخدر، مهم‌ترین دلیل زندانی شدن و اعدام ایرانیان مجرم، در طی سال‌های گذشته بوده است. علاوه بر این، بسیاری از آسیب‌های اجتماعی نظیر طلاق و سرقت نیز به دنیای مواد مخدر مرتبط است. در طی سه دهه گذشته و به ویژه بعد از پایان هشت سال دفاع مقدس توجه به توسعه اقتصادی، سیاسی و مدیریتی با رویکرد عدالت‌محوری، مهرورزی و اکنون نیز براساس دیدگاه تدبیر و امید، همه تلاش خود را معطوف اجتماعی شدن مبارزه با مواد مخدر کرده و پیامدهای مختلفی را جهت پیشگیری و کاهش سوء مصرف مواد به وجود آورده است. اکنون هر ایرانی می‌تواند براساس

تجربه‌های شخصی خویش در خانواده، محله و شهر خود بگویند که آیا شرایط کشورمان در کاهش مصرف مواد مخدر در طی سه دهه گذشته مطلوب بوده است یا خیر؟ البته نباید فراموش کنیم که دو سوم مواد مخدر جهان در همسایگی ما و در کشور افغانستان تولید می‌شود. پیشکش خون هزاران شهید، از برگزیده‌ترین جوانان این سرزمین، نشان از اهمیت "مقابله با گسترش و توزیع مواد مخدر" دارد.

هدف اصلی من در این کتاب، رسیدن به درجه‌ای از معرفت و بصیرت ذهنی است که شخص بتواند به طور مطلوبی درک کند که "منطق مصرف مواد" به هر دلیلی صحیح نبوده و نتایج منفی بسیاری را برای او در پی خواهد داشت. در طی سال‌های گذشته، بیشتر درمان‌ها ماهیت سلبی و سخت‌افزاری داشته و کمپ‌های بدون مجوز امروزی نیز میراث به جا مانده از رویکرد مذکور است. کتاب حاضر سعی می‌کند برای اولین بار، توجه به خود و منطق رفتارهای مختلف را مورد توجه قرار دهد. البته ذکر این نکته مهم و ضروری است که داستان آشنایی و انجام اولین مصرف مواد در افراد مختلف متفاوت بوده و هر شخص به دلایل فردی

خویش جهت تفریح یا توجه به احساس کنجکاوی خود،
گرایش به انواع مخدرهای سنتی و صنعتی را تجربه می‌نماید.
امید است مطالعه این کتاب در کاهش و مدیریت مصرف و
نیز پیشگیری مفید باشد.

با احترام

انتشارات اسماعیل تبار

تابستان ۹۵

مقدمه نویسنده

فاصله بین خماری و نشئگی، فاصله بین مصرف تفریحی و مصرف حرفه‌ای، آن قدر سریع و ناگهانی اتفاق می‌افتد که کمتر شخصی متوجه می‌شود چگونه تبدیل به مصرف‌کننده حرفه‌ای شده است. تجربه اجرا در چندین برنامه اختصاصی، درباره مواد مخدر، امکانی را برای من فراهم کرد که به نگرش نوین جهت راه‌های پیشگیری از ابتلا به مواد مخدر و نیز کاهش سوءمصرف مواد، برسم. واقعیت این است که به تعداد افراد معتاد، قصه پر غصه چگونه معتاد شدن وجود دارد. من هیچ معتادی را نمی‌شناسم که در قلب خود، واقعا از اسارت در زندان مواد مخدر یا روان‌گردان احساس خوشبختی کند. نکته مهم این است که هر کدام از ما به رفتارهای تکرار شده خود عادت کرده و تصور می‌کنیم که قدرت تغییر یا اصلاح آن‌ها را نداریم. گاهی بعضی از ما فراموش می‌کنیم که بزرگ‌ترین گناه، ناامیدی است. در طی برنامه‌های مختلف ویژه مواد مخدر و همکاری با کارشناسان و متخصصین امر کاهش سوء مصرف و پایین آمدن نرخ تقاضا، روان‌پزشکان، درمان‌گران، مددکاران، فعالان نهادهای مردمی، مشاوران و روان‌شناسان، مدیران و مسئولین ستاد مبارزه با مواد مخدر

ریاست جمهوری و اساتید فرهیخته دانشگاه به چند نتیجه مهم و قابل توجه رسیدم:

۱- موضوع اعتیاد و مواد مخدر چند لایه و پیچیده است و ممکن است این بیماری روانی، اجتماعی و فیزیولوژیکی توسط یک فرد، مثلاً خودم فقط از یک جنبه خاص مورد توجه قرار بگیرد که البته درست نیست.

۲- شاید اشتباه تصور کنم، اما بسیاری از جنبه‌های اجتماعی اعتیاد به ذهن ما بر می‌گردد. اغلب بزرگ‌ترهای خانواده و جامعه رفتار غیرمنطقی ما را مورد بررسی خود قرار می‌دهند و کمتر فردی به این موضوع توجه می‌کند که چرا به سراغ برخی رفتارهای پرخطر و خلاف عرف یا عقل می‌رویم؟

۳- متأسفانه از مصرف مواد مخدر زنان جامعه‌ام به هیچ‌وجه احساس خوبی ندارم. کشیدن سیگار یا شیشه برای برخی از بانوان ایرانی نوعی کلاس و شأن کاذب به وجود آورده است!

۴- نوجوان و جوان ایرانی بیش از هر زمان دیگر، مورد تهدید افکار شیطانی و لذت‌جویانه ناگهانی است. دانش‌آموز و دانشجوی ایرانی باید هنر تعامل با گروه همسالان خود را بیاموزد. والدین در خانه لازم است درباره خطرناک بودن مواد مخدر سخن بگویند.

۵- اعتیاد نه آن قدر آسان است که بگوییم به راحتی قابل ترک کردن است و نه آن قدر غیرممکن که بگوییم اصلاً امکان ترک آن غیرقابل تصور نیست، بلکه باید منطقی و همراه با سعه صدر با آن تعامل کرد.

۶- بعضی خانواده‌ها از ترس آبرو، از "مکانیزم انکار" استفاده می‌کنند. این رویکرد اشتباهی است که تنها مسئله ما را به عقب خواهد انداخت. باید تلاش نماییم که حقیقت هر ارتباطی را به خوبی درک کنیم. باعث تأسف است که بعضی از والدین، ۳ تا ۵ سال پس از وابستگی کامل فرزندان‌شان به انواع مواد مخدر، تازه متوجه اصل داستان می‌شوند.

۷- شکل مصرف مواد مخدر، تابعی از شرایط اقتصادی و فرهنگی شخص است. شخصی که دارای شرایط جسمانی عالی و درآمد کافی است شاید به اندازه فردی که "تجاهر" به مصرف مواد دارد یا شخصی که کارتن خواب کنار خیابان است، اجازه علنی شدن مصرف را دیرتر امکان‌پذیر کند. توجه به این نکته مهم است که افراد در ماهیت مصرف مواد مخدر تفاوت چندانی با هم ندارند، اما نکته مهم این است که توانمندی اقتصادی و جایگاه اجتماعی بعضی‌ها، اجازه علنی شدن منطق و چرایی مصرف مواد را برای آن‌ها امکان‌پذیر نمی‌کند.

۸- چرا در بعضی از کشورها مصرف مواد مخدر آزاد است؟ چرا در کشور ما تا قبل از انقلاب اسلامی به نسبت جمعیت، سونامی مصرف مواد اینگونه نبود؟ من تصور می‌کنم شاید دلیل آن به خاطر شرایط ویژه سلامت روان جامعه کنونی ما باشد. به دور از هرگونه سیاه‌نمایی، از جامعه امروزی ایران ناخرسند هستیم، اما حقیقتی وجود دارد که کمتر از ۳ درصد جامعه به جهت اعتیاد، نیاز به توجه ویژه‌تری دارند.

۹- افکار ما رفتار ما را می‌سازد، اگر از یک رفتار فرزندانمان مثلاً سیگار کشیدن دختر یا پسر دانش‌آموز یا دانشجوی خود نگران شده‌ایم باید به این موضوع توجه کنیم که چه عوامل و زمینه‌هایی موجب گرایش او به سوی یک رفتار پرخطر و نامعمول شده است؟

۱۰- می‌خواهم تاکید کنم در هر شرایطی که هستید می‌توانید به خودتان یا عزیزی که نگران آینده او هستید کمک کنید. باید بر روی خودتان مسلط بوده و سعی نمایید از شرایط تهدیدگونه خانواده‌تان فرصت تعالی و پیشرفت بسازید. اگر هم خوشبختانه در خانواده یا دوستان شما خبر ناراحت‌کننده‌ای نیست، سعی کنید مهارت‌های حفظ زندگی پاک و بدون مواد مخدر را بیش از گذشته بیاموزید.

بدون همدلی همکاران، دوستان و کارشناسان نخبه سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور به ویژه جناب دکتر الهیاری ریاست محترم سازمان، دوستان ارجمند در ستاد مبارزه با مواد مخدر در ریاست جمهوری به ویژه استاد ارجمند جناب دکتر صرامی مشاور عالی ریاست محترم ستاد، وزیر محترم کشور جناب دکتر رحمان فضلی، سازمان بهزیستی کشور به ویژه جناب دکتر فرید، معاونت کاهش تقاضا و توسعه مشارکت مردی ستاد مبارزه با مواد مخدر دکتر پرویز افشار، معاونت محترم پیشگیری و کاهش تقاضا جناب دکتر قدیرزاده، مدیر کل حوزه ریاست و بسیاری از انجمن‌ها و سازمان‌های مردم نهاد، تولد کتاب حاضر ممکن نبود.

همچنین بهترین سپاس‌های خود را تقدیم به همه همکاران سخت‌کوشم در گروه مجلات آرامش (زیبایی، کدبانو و آرامش برتر) و نیز فرشاد شکویی تهیه کننده بسیاری از مستندهای ارزشمند اجتماعی در رسانه ملی می‌نمایم. اگر حتی یک هموطن دردمندم با مطالعه این کتاب بخواهد مسیر زندگی خود و اعضای خانواده خویش را به نحو شایسته تغییر داده

من را مورد لطف دعای خیر خود قرار دهد اجر اخروی و انرژی مثبت دنیوی این دعاها، برکات بی‌شمار خویش را شامل حال اینجانب و خانواده‌ام خواهد نمود. ان شاء...

تابستان ۹۵

مهدی اسماعیل تبار