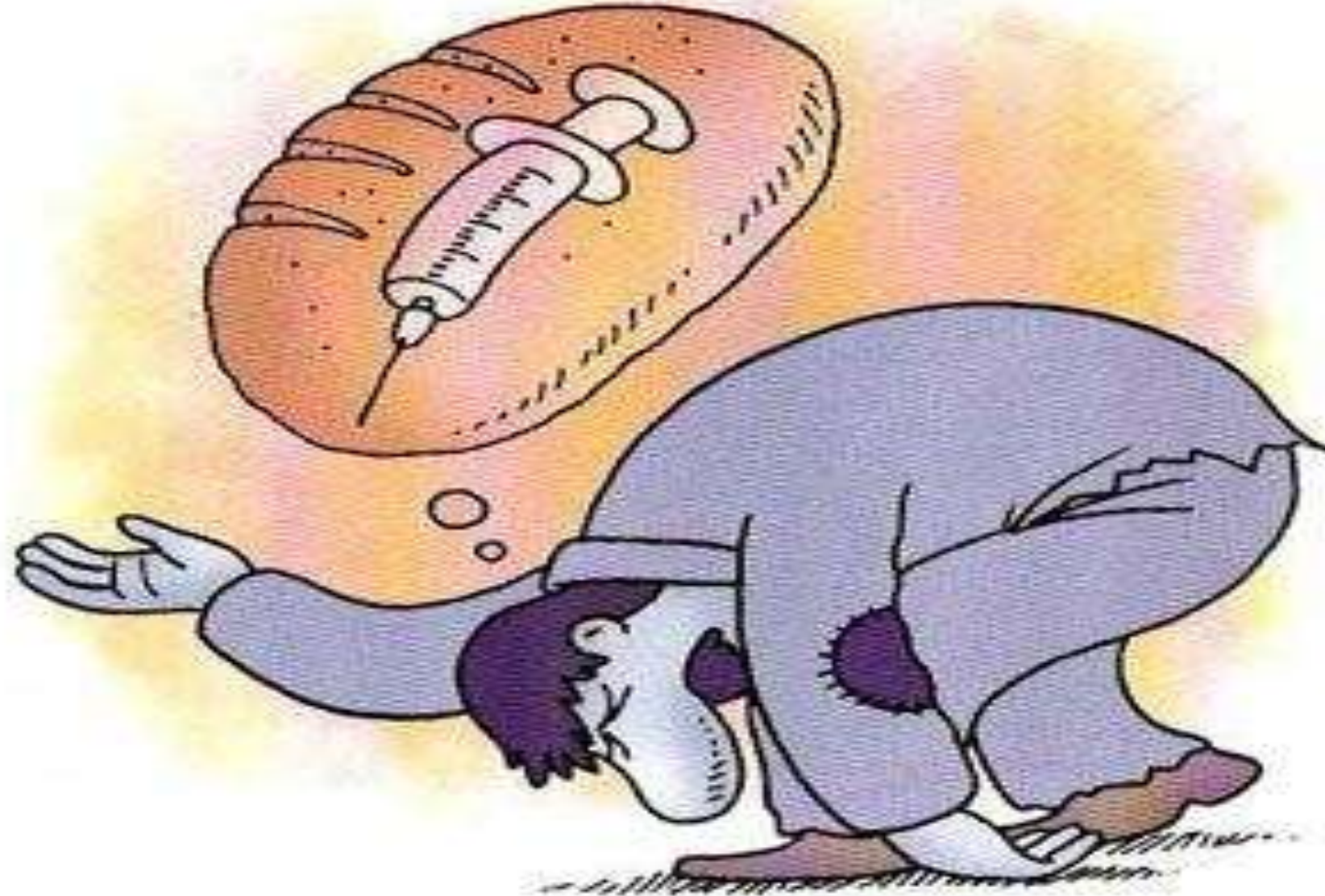


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش خودمراقبتی در اعتیاد



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- ویژگی ها و شیوع اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۴- سبب شناسی مصرف مواد (۵ دقیقه)

۵- اختلالات مرتبط با مواد (۱۰ دقیقه)

۶- تأثیرات ماری جوانا (۱۰ دقیقه)

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۷- تاثیرات شیشه (۸ دقیقه)

۸- تاثیرات مواد محرک (۵ دقیقه)

۹- تاثیرات مواد توهم زا (۱۰ دقیقه)

۱۰- دلیل گرایش افراد به مواد مخدر (۵ دقیقه)

۱۱- اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد (۱۳ دقیقه)

۱۲- درمان اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۱۳- سناریو (۷ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- ویژگی ها و شیوع اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۴- سبب شناسی مصرف مواد (۵ دقیقه)

۵- اختلالات مرتبط با مواد (۱۰ دقیقه)

۶- تأثیرات ماری جوانا (۱۰ دقیقه)

ویژگی ها

- اختلالات مرتبط با مواد ۱۰ طبقه مجزای داروها را در برمی گیرند: الکل، کافئین، حشیش، مواد توهم زا، مواد استنشاقی، مواد شبه افیونی، داروهای آرامبخش، خواب آور، و ضد اضطراب، مواد محرک (آمفتامین، کوکائین و مواد محرک دیگر)، توتون، و مواد دیگر (یا نامشخص).

- ویژگی اصلی اختلال مصرف مواد مجموعه ای از نشانه های شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی است که نشان می دهند فرد با وجود مشکلات قابل ملاحظه مرتبط با مواد، مصرف مواد را ادامه می دهد. ویژگی مهم اختلالات مصرف مواد تغییر اساسی در مدارهای مغزی است که امکان دارد بعد از مسمومیت زدایی ادامه یابد، مخصوصا در افرادی که به اختلالات شدید مبتلا هستند. اختلالات مصرف مواد در دامنه شدت، از خفیف تا شدید روی می دهد.

شیوع

شیوع اختلالات مرتبط با مواد متفاوت است. بعنوان مثال، اختلال مصرف الکل اختلال شایعی است. در ایالات متحده، شیوع ۱۲ ماهه اختلال مصرف الکل در افراد ۱۲ تا ۱۷ ساله ۶/۴ درصد و در بزرگسالان ۱۸ ساله و بالاتر ۵/۸ درصد است. میزان این اختلال در مردان بزرگسال بیشتر از زنان بزرگسال است. همچنین، شیوع ۱۲ ماهه اختلال مصرف حشیش تقریباً ۴/۳ درصد بین افراد ۱۲ تا ۱۷ ساله و ۵/۱ درصد بین بزرگسالان ۱۸ ساله و بالاتر است. میزان اختلال مصرف حشیش در مردان بزرگسال بیشتر از زنان بزرگسال است.



مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- ویژگی ها و شیوع اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)
- ۴- سبب شناسی مصرف مواد (۵ دقیقه)
- ۵- اختلالات مرتبط با مواد (۱۰ دقیقه)
- ۶- تأثیرات ماری جوانا (۱۰ دقیقه)

سبب شناسی مصرف مواد

• رویکرد زیست شناختی

در این رویکرد به نقش فاکتورهای ژنتیکی و عصبی زیست شناختی به عنوان عوامل مطرح در سوء مصرف و وابستگی به مواد تاکید می شود. یک فرضیه این است که مصرف کنندگان به احتمال زیاد آسیب پذیری در برابر وابستگی به مواد را به ارث می برند.

• رویکرد روانشناختی

این رویکرد شامل روان تحلیل گری، رفتارگرایی و دیدگاه شناختی می باشد. یکی از رویکردهایی که در سال های اخیر در زمینه اختلالات مرتبط با مواد تحقیقات وسیعی انجام شده است، رویکرد شناختی رفتاری است که این رویکرد وابستگی به مواد را محصول شرطی سازی کلاسیک، یادگیری براساس شرطی سازی کنشگر و یادگیری اجتماعی (یادگیری مشاهده ای) می داند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- ویژگی ها و شیوع اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۴- سبب شناسی مصرف مواد (۵ دقیقه)

۵- اختلالات مرتبط با مواد (۱۰ دقیقه)

۶- تأثیرات ماری جوانا (۱۰ دقیقه)

اختلالات مرتبط با مواد

اختلالات مرتبط با مواد، اختلالاتی را شامل می شوند که به مصرف یک ماده قابل سوء مصرف (از جمله الکل) عوارض جانبی یک داروی تجویز شده و قرار گرفتن در معرض سم مربوط می شوند. اختلالات مرتبط با مواد به دو گروه تقسیم می شوند:

۱- اختلال مصرف مواد شامل: الف) وابستگی به مواد

ب) سوء مصرف مواد

۲- اختلالات ناشی از مصرف مواد: الف) مسمومیت مواد

ب) محرومیت مواد (محرومیت یا ترک)

ج) اختلالات روانی ناشی از مواد

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- ویژگی ها و شیوع اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۴- سبب شناسی مصرف مواد (۵ دقیقه)

۵- اختلالات مرتبط با مواد (۱۰ دقیقه)

۶- تأثیرات ماری جوانا (۱۰ دقیقه)



تأثيرات ماری جوانا

تأثيرات کوتاه مدت ماری جوانا به تأثيراتي گفته می شود که در دقایق و ساعات های بعد از مصرف در فرد آشکار می شود. پس از کشیدن ماری جوانا، این اثرات پس از چند ثانیه آشکار می شوند و تا چند دقیقه کاملاً قابل رؤیت هستند. این اثرات نوعاً برای ۲ تا ۳ ساعت دوام می آورند.

اثرات جسمانی:

- افزایش ضربان قلب
- خشکی دهان
- قرمز شدن چشم
- کاهش فشار درون چشمی
- آرامش ماهیچه ها
- حس سرد یا گرم شدن دست ها و پاها
- امواج پایدارترِ آلفا با فرکانس اندکی پایین تر از معمول
- کند شدن فعالیت های حرکتی
- افزایش اشتها
- اختلال در حافظه کوتاه مدت و فعال

اثرات روانی:

- تحریف در درک زمان و مکان
- تحریف در تصویر بدن، و حس بینایی و شنیداری
- تجربه توهم
- افزایش شور جنسی
- افزایش حواس
- تجربه حس سرخوشی زیاد
- تجربه حس آرامش و کاهش اضطراب
- افزایش خلق و شوخ‌طبعی
- تفکر انتزاعی و فلسفی
- افزایش خلاقیت
- اختلال در حافظه خطی
- تجربه پارانوویا یا اضطراب، یا حملات پانیک
- لذت بیشتر از مزه و بوی غذاها

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۷- تاثیرات شیشه (۸ دقیقه)

۸- تاثیرات مواد محرک (۵ دقیقه)

۹- تاثیرات مواد توهم زا (۱۰ دقیقه)

۱۰- دلیل گرایش افراد به مواد مخدر (۵ دقیقه)

۱۱- اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد (۱۳ دقیقه)

۱۲- درمان اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۱۳- سناریو (۷ دقیقه)

تأثيرات شیشه

علايم مصرف شیشه در ابتدا به صورت کم اشتهايی، کم خوابی و اضطراب است، اما احساس شعف بسیار شدیدی که هنگام مصرف در دفعات اول به فرد دست میدهد، باعث ادامه مصرف میشود و همان **مصرف بار اول** نیز می تواند خطرناک باشد.

عوارض مصرف

عوارض روانی؟

عوارض جسمی؟

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۷- تاثیرات شیشه (۸ دقیقه)

۸- تاثیرات مواد محرک (۵ دقیقه)

۹- تاثیرات مواد توهم زا (۱۰ دقیقه)

۱۰- دلیل گرایش افراد به مواد مخدر (۵ دقیقه)

۱۱- اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد (۱۳ دقیقه)

۱۲- درمان اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۱۳- سناریو (۷ دقیقه)

تأثيرات مواد محرک

محرک ها، نوعی از مواد مخدر هستند که سیستم عصبی را تحریک می کند. در واقع، مصرف این مواد بر روی سلسله اعصاب تاثیر گذاشته و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی مصرف کننده بیشتر و باعث هیجان می شود.

محرک ها منجر به افزایش انرژی، هوشیاری ذهنی و فعالیت جسمانی، کاهش خستگی، سرکوب گرسنگی، افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون می شوند.

این مواد به دو دسته تقسیم می شوند:

طبیعی: کوکائین، کراک، برگ و ساقه برخی درختان مثل ناس

مصنوعی: آمفتامین، متیل آمفتامین

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۷- تاثیرات شیشه (۸ دقیقه)

۸- تاثیرات مواد محرک (۵ دقیقه)

۹- تاثیرات مواد توهم زا (۱۰ دقیقه)

۱۰- دلیل گرایش افراد به مواد مخدر (۵ دقیقه)

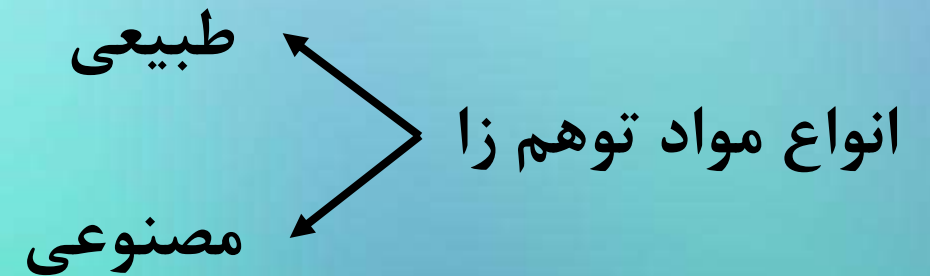
۱۱- اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد (۱۳ دقیقه)

۱۲- درمان اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۱۳- سناریو (۷ دقیقه)

تاثیرات مواد توهم زا

توهم زاها، نوعی از مواد مخدر هستند که باعث حالت‌هایی مثل توهم و هذیان میشوند و نیز منجر به تغییرات مشابهی در ادراک، خلق، و شناخت می‌گردد. این دسته از مواد منجر به از دست دادن حافظه، لرزش، حالت استفراغ، تغییر و اختلال در خلق، ادراک بینایی، شنوایی، اختلال در درک زمان و مکان در بعضی موارد همراه با ترس و وحشت فراوان می‌شوند.



اثرات مواد توهم زا؟

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۷- تاثیرات شیشه (۸ دقیقه)

۸- تاثیرات مواد محرک (۵ دقیقه)

۹- تاثیرات مواد توهم زا (۱۰ دقیقه)

۱۰- دلیل گرایش افراد به مواد مخدر (۵ دقیقه)

۱۱- اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد (۱۳ دقیقه)

۱۲- درمان اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۱۳- سناریو (۷ دقیقه)

دلیل گرایش افراد به مواد مخدر

- یکی از دلایل گرایش برخی افراد به مصرف موادمخدر به تیپ شخصیتی و روانی فرد مربوط است. کسانی که اعتماد به نفس پایین و ویژگی‌های خلقی افسرده دارند و برای درمان به مصرف مواد مخدر پناه می‌برند، رفتارهای تکانشی دارند و ناسازگار هستند، گرایش به مصرف مواد در آنها بیش از دیگران دیده می‌شود. علت بعدی عوامل محیطی است. وقتی فرد در محیطی باشد که مواد به آسانی در اختیار او قرار گیرد و با دوستانی در ارتباط باشد که مصرف‌کننده مواد هستند، طبعاً او نیز به سمت اعتیاد کشیده خواهد شد.
- عامل بعدی مشکلات خانوادگی است. تنش در روابط میان زوجین و فضای روانی ناسالم در خانواده همراه با تحقیر و سرزنش، برآورده نشدن نیازهای عاطفی - احساسی فرد، ناکام ماندن در زندگی مشترک و به نوعی دست نیافتن به هدف‌هایی که پس از ازدواج به آنها می‌اندیشید، از جمله عوامل خانوادگی است. عامل بعدی می‌تواند پیام‌های پزشکی باشد که از دیگران یا اعضای خانواده‌اش دریافت می‌کند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۷- تاثیرات شیشه (۸ دقیقه)

۸- تاثیرات مواد محرک (۵ دقیقه)

۹- تاثیرات مواد توهم زا (۱۰ دقیقه)

۱۰- دلیل گرایش افراد به مواد مخدر (۵ دقیقه)

۱۱- اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد (۱۳ دقیقه)

۱۲- درمان اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۱۳- سناریو (۷ دقیقه)

اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد

- از محیط ها و افرادی که برای شما یاد آور مصرف هستند دوری کنید
- افکار منفی تان را کنترل کنید: افرادی که میل به مصرف دوباره پیدا میکنند یا دچار لغزش می شوند گزارش می دهند که معمولاً تفکراتی با محتواهای مایوس کننده در این زمان ها به ذهن شان می رسد و در مقابل اراده ی آنها قرار میگیرد .
- ورزش کنید: بهترین راه برای فرار از وسوسه ورزش و انجام فعالیت فیزیکی است. این نوع فعالیت اجازه می دهد تا افراد با یک شیوه سالم از تمایل به مصرف فرار کنند و ذهن شان را از آن منحرف نمایند.
- از خودگویی های مثبت استفاده کنید
- هرگاه میل به مصرف پیدا می کنید، سعی کنید با جملاتی مانند « تو قوی هستی»، « تو میتوانی خیلی بیشتر مقاومت کنی » یا « چیزی که جانت را نگیرد تو را قوی تر می کند» به خودتان انرژی و توان بدهید.
- احساسی که دارید با کسی در میان بگذارید: صحبت کردن با دیگران کمک می کند تا شما از درگیری مستقیم با موضوع فاصله بگیرید و به طور عقلانی به مساله توجه کنید. این کار باعث می شود که شما ولع غیر عقلانی خودتان را بهتر درک کنید.

- مطالعه کنید.
- مجلاتی که در زمینه ترک اعتیاد آموزش می دهند را بارها و بارها بخوانید و مطالب آنها را برای خودتان تکرار کنید و سعی کنید که این مطالب را هر روز به کاربندید. این کار باعث می شود که از هدف تان دور نشوید.
- احساسات تان را به اشتراک بگذارید
- شبکه اجتماعی اطرافیان خودتان را تغییر دهید: از مهم ترین عوامل در موفقیت بعد از ترک ، تغییر دادن شبکه افرادی است که با آنها ارتباط دارید. اگر شما در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید، هفته ای دوبار در استخر محله تان شنا کنید یا به یک کلاس هنری بروید تا مهارت جدیدی را بیاموزید، خواه ناخواه با افراد جدیدی آشنا می شوید. این افراد به شما کمک می کنند که تجارب جدیدی را بیازمایید و از تجارب قبلی فاصله بگیرید.
- یک لیست از اهداف خودتان تهیه کنید: این لیست باید شامل برنامه هایی باشد که تصمیم دارید بعد از بهبودی نسبی آنها را آغاز کنید. این لیست را باید به آینه اتاق تان بچسبانید و هر روز به آن نگاه کنید. این کار باعث می شود که مدام به خودتان یاد اوری کنید که چرا تصمیم به ترک گرفته اید و لذا هشیار باشید که تسلیم وسوسه نشوید.
- یک سرگرمی جدید را امتحان کنید: شما در زمان اعتیاد تان احتمالاً وقت و انرژی قابل توجهی را صرف فعالیت هایی برای یافتن مواد ، رد و بدل کردن آن و استعمال آن می کردیده اید، بعد از ترک ، این زمان و انرژی آزاد می شود.

- بر اهداف کوتاه مدت تمرکز کنید: ممکن است شما به محض ترک مواد نتوانید همه ی اهداف درازمدتی که در سر دارید عملی کنید. این درست است که ترک مواد دریچه های تازه ای را به روی زندگی شما باز می کند اما این بدان معنا نیست که انتظار داشته باشید خیلی سریع به همه ی آرزوهایتان برسید. از کمال گرایی و تفکر سیاه و سفید پرهیز کنید.

- آنچه بر هوس مصرف تان تاثیر می گذارد ، شناسایی کنید: برخی افراد وقتی احساس گرسنگی یا خستگی می کنند بیشتر میل به مصرف دارند. در مقابل برخی در زمان هایی که انرژی زیادی دارند ممکن است میل به مصرف داشته باشند و عده ای در زمان هایی که احساس افسردگی و پوچی می کنند چنین رفتاری نشان می دهند. برخی نیز اشتهاً به منظور افزایش توانمندی جنسی شان به مواد پناه می برند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۷- تاثیرات شیشه (۸ دقیقه)

۸- تاثیرات مواد محرک (۵ دقیقه)

۹- تاثیرات مواد توهم زا (۱۰ دقیقه)

۱۰- دلیل گرایش افراد به مواد مخدر (۵ دقیقه)

۱۱- اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد (۱۳ دقیقه)

۱۲- درمان اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۱۳- سناریو (۷ دقیقه)

درمان اختلالات مرتبط با مواد

در حوزه ی درمان، به ویژه درمان روان پزشکی و روانشناختی اقدامات مختلفی از جمله دارودرمانی، مشاوره و درمان های روانشناختی و اخیراً درمان های عصب - روانشناختی قابل اجرا هستند. روانشناسان و روانپزشکان معتقدند، اعتیاد پدیده ای است که بر ابعاد مختلف از جمله وضعیت روانی، شخصیت، تفکر و توانایی های ذهنی و وضعیت جسمانی و فیزیولوژیکی فرد تأثیرات مخربی دارد؛ لذا یک درمان جامع و موثر و تمرکز بر تمامی این ابعاد ضروری است.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اعتیاد کل زمان ۹۰ دقیقه

۷- تاثیرات شیشه (۸ دقیقه)

۸- تاثیرات مواد محرک (۵ دقیقه)

۹- تاثیرات مواد توهم زا (۱۰ دقیقه)

۱۰- دلیل گرایش افراد به مواد مخدر (۵ دقیقه)

۱۱- اقداماتی برای غلبه بر وسوسه مصرف مواد (۱۳ دقیقه)

۱۲- درمان اختلالات مرتبط با مواد (۵ دقیقه)

۱۳- سناریو (۷ دقیقه)

سناریو

بیمار آقای ۴۳ ساله و متاهل و دارای ۴ فرزند می باشد. وی گزارش می کند که ۲۰ سال پیش بطور تفریحی به مصرف مواد مخدر و تریاک روی آورده و مدتها بعد به پیشنهاد دوستان سایر مواد را نیز گاهی امتحان می کرده تا اینکه از ۵ سال پیش شیشه مصرف می کند. شرایط خانواده بسیار دچار آشفتگی شده است و همسر چندین بار خانه را ترک کرده و درخواست طلاق داده است اما به اصرار اطرافیان به خانه بازگشته است. تاکنون بارها اقدام به ترک کرده اما مجدداً به سمت مواد رفته است. با توجه به این اوضاعی که اخیراً پیش آمده تصمیم جدی برای ترک گرفته و به یکی از مراکزی که یکی از پزشکان معرفی کرده بود مراجعه کرده و ۲ ماه در ترک است و از این بابت بسیار خوشحال است.

نکات مهم

مصرف شیشه در این فرد باعث بروز علائمی مانند بی خوابی شدید، کم‌اشتهایی، گیجی، منگی، اختلال حافظه، کندی حرکتی و اختلال یادگیری شده بود. علاوه بر این مشکلات خانوادگی که برای او پیش آمده بود او را بسیار آشفتہ کرده بود و توان تحمل این اوضاع را نداشت.

تصمیم و اقدام او برای ترک باعث شد تا همسرش در کنار او بماند و به وی کمک کند تا از این شرایط خود را محافظت کند.

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم