

معرفی کتاب

گروه درمانی معتادان (کتاب راهنمای شیوه درمان مراحل تغییر)

نویسندگان، دکتر مری مادون ولاسکوئز، گیلین گدی ماوور، کتی کراوج و دکتر کارلوسی، دیکلمنتی

مترجمان، دکتر رحمت اله نورانی پور و مجید قربانی

مشکل است بتوان در طی سی سال گذشته ابداع و ابتکاری را پیدا کرد که تأثیر چشمگیرتری از مدل تغییر رفتار فرانظریه‌ای، بر روی درمان اعتیاد گذاشته باشد. این مدل که در ابتدا با توجه به تحقیقات اساسی بر روی استعمال کنندگان دخانیات به وجود آمد به سرعت گسترش یافت و در درمان مشکلات مصرف الکل و دیگر مواد به کار گرفته شد و از حیثه درمان اعتیاد هم بسیار فراتر رفت و کاربرد وسیعی در روان درمانی، تأمین بهداشت و موقعیت‌های سازمانی پیدا کرد.

کتاب گروه درمانی معتادان، برای متخصصانی که با مراجعان معتاد کار می‌کنند، نوشته شده است. در این کتاب راهنما، راهکارهایی برای تغییر رفتار بر اساس مدل فرانظریه‌ای (TTM) ارائه شده است. این مدل یک چارچوب نظری برای شناخت اندازه‌گیری و مداخله برای تغییری رفتار ارائه می‌دهد. این مدل تغییر، بر پیمودن پنج مرحله دلالت دارد: ۱) مرحله پیش از تفکر که در آن مراجع درباره تغییر فکر نمی‌کند (۲) مرحله تفکر (۳) مرحله آمادگی (۴) مرحله عمل و (۵) مرحله نگهداری که در آن مراجع برای نگهداری بلند مدت تلاش می‌کند. در رویکرد TTM درمانگران آموزش دیده‌اند تا آمادگی مراجعان برای تغییر را بسنجند و با توجه به وضعیت و درجه آمادگی مراجع، انگیزش او را توسط مجموعه‌ای از فنون بالا ببرند.

این کتاب دارای سه بخش کلی است. در بخش اول، TTM به صورت مفصل شرح داده شده است و تک تک فتونی را که برای به حرکت در آوردن فرایندهای تغییر در جلسات به کار خواهد رفت، مرور می‌شود. همچنین، نکات جزئی عمل راه‌اندازی و انجام مداخلات تشریح و ساختار کلی جلسات را که در تمام جلسات همسان است معرفی می‌کند. در بخش دوم و سوم نیز دستورالعمل‌های برگزاری هر یک از جلسات ارائه شده است، به طوری که در بخش دوم تمام جلساتی را که برای مراجعانی که در مراحل اولیه تغییر هستند، طراحی شده و پ/ت / آ (یعنی پیش از تفکر/ تفکر/ آمادگی) نامگذاری شده است، در بر می‌گیرد. بخش سوم نیز تمام جلساتی را

که برای مراجعانی که در مراحل بعدی تغییر قرار دارند و ع/ن (عمل / نگهداری) نامگذاری شده است، شرح می دهد. برای هر جلسه توجیه منطقی و هدف‌های محتوا بیان شده است و فهرستی از مواد مورد نیاز و مروری گذرا بر فعالیت های گام به گام هر جلسه ارائه می شود و توضیح داده می شود که این فعالیت ها چگونه باید انجام شود تا هدف های جلسه تحقق یابد. هر جلسه دارای برگه‌های راهنمایی است که می تواند عیناً از روی این کتاب تکثیر شود و بین مراجعان توزیع شود. فصل ۳ اطلاعات بیشتری راجع به ساختار جلسه ارائه می کند.

به طور دقیق‌تر، در اثر حاضر مطالب و آموزش‌هایی برای اجرای ۲۹ جلسه گروهی به منظور کمک به افراد در پیمودن مراحل تغییر و تغییر میزان مصرف مواد اعتیاد آور طراحی شده است. هر چند که این کتاب راهنما برای کار با گروه‌ها نوشته شده است، اما به راحتی می توان هر جلسه را برای مشاوره انفرادی هم تنظیم کرد. در واقع، می توان ۲۹ جلسه را برای سازمان دادن یک برنامه کامل پشت سر هم اجرا کرد و آن به این صورت است که یا ۲۹ جلسه را پشت سر هم اجرا می‌کنیم. یا این که متخصصان می توانند آن جلساتی را که تناسب بیشتری با موقعیت آنها و مراحل تغییر مراجعان دارد انتخاب و اجرا کنند.

در هر جلسه یک یا چند فرایند تغییر که برای حرکت در آن مرحله از اهمیت بسیار زیادی برخوردارند به عنوان هدف انتخاب می‌شود، سلسله جلسات چهارده‌گانه دور اول برای مراجعانی طراحی شده است که در مراحل اولیه تغییر یعنی پیش از تفکر (پ) تفکر (ت) و آمادگی (ا) که همان پ/ت/ا است به سر می‌برند. این جلسات برای افزایش انگیزش و تسهیل تغییر در مراجعانی طراحی شده است که الف) تشخیص نمی‌دهند که دارای مشکل هستند یا این که انگیزه‌ای برای تغییر کردن ندارند، ب) در حال فکر کردن برای تغییر کردن هستند و ج) در حال آماده شدن برای تغییر کردن هستند. سلسله جلسات پانزده‌گانه دور دوم دارای جهت گیری عملی بیشتری است و برای مراجعانی که در مراحل بعدی (عمل و نگهداری) تغییر قرار دارند، طراحی شده است. این مراجعان اشخاصی هستند که الف) آماده ایجاد تغییر در رفتار خود هستند، ب) به صورت فعالی در حال تغییر کردن هستند و ج) به صورت فعالی در حال نگهداری تغییراتی که قبلاً ایجاد کرده‌اند، هستند. سلسله جلسات دوم راهکارهای مهارت پروری سنتی‌تر و پیشگیری از بازگشت را به کار می‌برند و دوباره فرایندهای خاص تغییری را که برای پیمودن مراحل، از آمادگی تا عمل و از

عمل، تا نگهداری عمل (ماندن در ترک) (عمل - ع و نگهداری - ن) بلند مدت بسیار اهمیت دارد به عنوان هدف انتخاب می کنند.

در نهایت، تحقیقات نشان داده است که میزان مشارکت مراجع در درمان، نتیجه درمان و تغییر رفتار در بلند مدت بستگی به وضعیت او از لحاظ مرحله‌ای از تغییر که در آن به سر می برد و آمادگی انگیزشی وی برای تغییر دارد. اطلاعات حاصل از تجربیات و تحقیقات نیز مفید بودن درمان با استفاده از مؤلفه‌های گوناگون TTM در مورد رفتارهای مختلف از جمله درمان خوردن مشروبات الکلی، پیشگیری از ابتلا نوجوانان به خوردن مشروبات الکلی، استعمال دخانیات، ماموگرافی، ورزش و پیشگیری از ایدز (HIV) را مورد تایید قرار داده است. به طور خلاصه، مفید بودن مداخلات مبتنی بر TTM با افراد گوناگون از جمعیت‌های مختلف در مورد رفتارهای متنوع به وسیله یافته های تجربی و تحقیقاتی تایید شده است. همچنین واکنش درمانگران و مراجعان، هر دو نسبت به این برنامه (درمان اعتیاد بر اساس TTM) مثبت بوده است.

بنابراین، اثر حاضر که توسط دکتر نورانی پور که خود پایه‌گذار مرکز مشاوره دانشجویی در کشور است و یک سال تمام به طور مستقیم در حوزه درمان اعتیاد به‌ویژه استفاده از رویکرد مصاحبه انگیزشی تحت آموزش نظریه پردازان خارجی این حوزه به مطالعه و تحقیق پرداخته است و همچنین مجید قربانی کارشناس مرکز تحقیقات، آموزش و فناوری اطلاعات ستاد مبارزه با موادمخدر که به لحاظ علاقه و اهتمام وی سال‌ها در این حوزه مطالعه و تجربه دارد، به فارسی روان برگردانده شده است که اثری مفید و کاربردی برای تمامی درمانگران حوزه علوم رفتاری است.

پروژه‌های علمی و مطالعات تجربی

پرتال جامع علوم انسانی

روان‌شناسی اعتیاد (سنجش و درمان)

نویسندگان: چارلز ای. داجن - دلیو، مایکل شی
 مترجم: بابرامعلی رنجگر

نکته مهمی که در رابطه با اعتیاد باید به آن توجه داشت این است که اعتیاد یک پدیده چند بعدی است؛ یعنی عوامل مختلفی دست به دست هم می دهند تا یک فرد معتاد شود یا به اعتیاد خود ادامه دهد و حتی بعد از این که درمان شد ممکن است دوباره به اعتیاد بازگشت داشته باشد. در واقع، بدون نظریه پردازهای مفهومی و مدل سازی ابتلا به اعتیاد، سیر بیماری و عوامل مؤثر بر حفظ و تداوم اعتیاد، نمی توان اقدامات پیشگیرانه‌ای مناسب فرهنگ جامعه، اعمال کرد.

در چارچوب شناخت ماهیت مواد روان گردان و کمک به شناخت بنیادهای نظری و مفهومی اعتیاد و اقدامات مربوط به آن، کتاب روان شناسی اعتیاد یکی از بهترین و جامع‌ترین منابع موجود در این زمینه است. مزیت اصلی کتاب در آن است که تمام مسایل مربوط به اعتیاد را به طور خلاصه و جامع در بر گرفته است. در این رابطه کمتر کتابی را می‌توان در ایران پیدا کرد که واجد چنین ویژگی‌ای باشد.

به طور کل کتاب حاضر در یازده فصل تنظیم شده است. فصل اول، شامل داروشناسی و همه گیرشناسی بالینی مواد روان گردان است. این فصل اطلاعات موجز و بسیار کاملی از انواع مختلف مواد یا اثرات مختلف جسمانی - روانی آنها ارائه می کند. به خاطر افزایش روزافزون اطلاعات و اخبار مربوط به داروی اکستازی یا اکس، نیز یادداشتی از سوی مترجم در این رابطه به انتهای فصل اول افزوده شده است. فصل دوم، شامل سبب شناسی و اختلال‌های مصرف مواد روان گردان است. در این فصل، کلیه نظریه های سبب شناسی از ابعاد مختلف ژنتیکی تا مسایل خانوادگی مورد بحث قرار گرفته است. در فصل سوم نیز شروع، پیشرفت و تداوم اختلال‌های مصرف مواد روان گردان به بحث گذاشته شده است. این فصل در برگزیده اطلاعات بسیار مهمی در باب عوامل خطرزایی است که موجب شروع و تداوم اعتیاد می شود. در فصل چهارم، سیر طبیعی بیماری و مدل‌های مختلف مطرح شده است. در فصل پنجم، پیشگیری، مداخله زود هنگام و کاهش آسیب که از مباحث جدید مربوط به اعتیاد است، گنجانده شده است. در فصل ششم،

ابزارهای مختلف سرند کردن و تشخیص اختلال‌های مواد روان گردان و شناسایی افراد مشکل دار مورد بحث قرار گرفته است. در این فصل از کتاب مطالب بسیار جامع و کاملی درباره ابزارهای زیستی و روانی تشخیص درج شده است. در واقع، در کمتر کتابی می‌توان به چنین اطلاعات کاملی در مورد ابزارهای تشخیصی دست یافت. فصل هفتم، شامل تشخیص و همبندی مرضی است. منظور از همبندی مرضی این است که یک فرد معتاد ممکن است یک تشخیص دوگانه بگیرد.

فصل هشتم، در برگیرنده مدل‌ها و رویکردهای درمانی است. به خاطر اهمیت و جامعیت این بحث، مطالب در فصل نهم نیز ادامه یافته است. در این دو فصل به اکثر نظریه‌ها و اقدامات درمانی موجود اشاره مختصری شده است. فصل دهم نیز شامل مباحث جمعیت‌های خاص است. در فصل آخر اثر حاضر نیز روی بر مسایل مربوط به قانون و جنبه‌های اخلاقی معتاد بودن تمرکز شده است.

بدین ترتیب، اثر فوق که مروری مؤجز بر تمامی حوزه‌های سنجش و درمان اعتیاد دارد و برای تبیین هر حوزه از آخرین مطالعات انجام گرفته بهره برده است، کتابی مفید برای تمامی درمانگران، پژوهشگران و علاقمندان حوزه پیشگیری و درمان اعتیاد است. این اثر تا اندازه‌ای غنی است که می‌توان به همراه یکی دو منبع دیگر برای درس روان شناسی اعتیاد (از جمله واحدهای رشته روان شناسی در دانشگاه‌ها) استفاده کرد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

رویکرد شناختی - رفتاری در درمان وابستگی به مواد

نویسنده، دکتر کاتلین م. کارول

مترجم، حمیدرضا بلند قامت

اعتیاد به مواد مخدر «اختلال وابسته به مواد» به دلیل ماهیت زیستی - روانی - اجتماعی انسان از پیچیدگی خاصی برخوردار است، به همین دلیل درمان این اختلال با تأکید بر یک رویکرد محض اغلب دشوار و ناکارآمد است. نتایج مطالعات پژوهشگران بیانگر این واقعیت است که همانند بسیاری از اختلالات روانی دیگر، کارآمدترین رویکرد درمانی و کاهش یا ترک مصرف مواد اعتیادآور شامل ترکیبی از شیوه‌های جسمی و روانی است. مؤسسه ملی تحقیقات در سوء مصرف مواد (NIDA) که بیش از ۸۰ درصد از پژوهش‌های جهانی در زمینه سوء مصرف مواد اعتیاد را حمایت می‌کند نیز دریافته است که مؤثرترین رویکرد در درمان اعتیاد شامل ترکیبی از درمان‌های زیست شناختی و درمان‌های رفتاری است.

درمان شناختی - رفتاری یک رویکرد بالینی نسبتاً نوپاست که می‌کوشد فرد را در محیط یا بافت زیستی، اجتماعی و فرهنگی خود قرار دهد و با تأکید بر اصول نشأت گرفته از رشته‌های مختلف روان‌شناسی و سایر علوم وابسته، «تفکر منطقی» و «زندگی سالم و عاقلانه» را به او بیاموزد. به عبارت دیگر، در اثر حاضر که مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری در درمان وابستگی به مواد است بر اهمیت جنبه‌های رفتاری و عملی (به شکل تکالیف منزل، یادداشت برداری، خود نظاره‌گری و تمرین) در ارزیابی و درمان و ساختار مناسبی که در طراحی و اجرای برنامه درمانی در این راهنما وجود دارد، تأکید شده است.

اثر حاضر از ۱۳ فصل تشکیل شده است که در فصل اول آن تحت عنوان درمان شناختی - رفتاری، به خصوصیات، ساختار، شاخص‌ها و اجزای فعال درمان شناختی - رفتاری اشاره شده است و در پایان ضمن مقایسه این رویکرد با سایر روش‌های درمانی، مروری بر تحقیقات بالینی انجام شده بر اساس این رویکرد صورت گرفته است. فصل دوم به اصول بنیادین درمان شناختی - رفتاری که مباحث یادگیری رفتار، تحلیل کارکردی، حوزه‌های مرتبط، ابزارهای ارزیابی، آموزش مهارت‌ها، راهکارهای یادگیری ترک اعتیاد، مهارت‌های بنیادی، انطباق موضوعات یا

نیازهای بیمار، تمرین مهارت‌ها، نظارت دقیق، ... را در بر دارد، اختصاص یافته است. جلسه سوم تحت عنوان ساختار و شکل جلسات به چگونگی مدیریت جلسه درمان می پردازد که شروع آن با معرفی قانون ۲۰/۲۰/۲۰ است که در ادامه آن چگونگی اداره کردن ۶۰ دقیقه جلسه با بیمار را بررسی و تحلیل می کند.

«جلسه اول درمان: معرفی درمان شناختی-رفتاری»؛ به عنوان فصل چهارم کتاب است که طی آن ضمن بررسی اهداف جلسه به چگونگی برقراری ارتباط، افزایش انگیزه و تکلیف اولین جلسه درمان اشاره می شود. از فصل پنجم تا فصل دوازدهم، ۸ عنوان اقدام درمانی برای هر جلسه معرفی و مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است که به ترتیب عبارتند از: ۱- مقابله با میل به مصرف مواد، ۲- تقویت انگیزه و ایجاد تعهد، ۳- مهارت‌های امتناع ورزی و قاطعیت داشتن، ۴- تصمیم‌های به ظاهر نامربوط، ۵- یک طرح مقابله‌ای کلی، ۶- حل مسأله، ۷- تدوین طرح حمایتی، و ۸- کاهش خطر عفونت ایدز. در این ۸ عنوان به طور عمده اهداف جلسه، تبیین محتوای اصلی هر موضوع و تکلیف جلسه برای تمرین بیمار تا هفته بعد او، به طور کاربردی ارائه شده است.

آخرین فصل کتاب نیز به جلسه پایانی درمان سوء مصرف مواد اختصاص دارد که با عنوان "جلسات درمان با حضور اعضاء خانواده یا دوستان" به اهداف درمان، برنامه‌ریزی، جمع‌آوری اطلاعات و تعیین اهداف و راهکارها و در نهایت تکلیف جلسه و ختم درمان پرداخته است. به طور کل، اثر حاضر با مرور تکنیک‌ها و روش‌های درمان رفتاری-شناختی، روشی کاربردی در اختیار تمامی درمانگران حوزه کنترل درد مصرف مواد می‌گذارد. این کتاب که با پیشگفتار آلن. ای. سنن، مدیر مؤسسه ملی تحقیقات در سوء مصرف مواد (NIDA) شروع می‌شود، با قلم شیوای حمیدرضا قامت بلند به فارسی روان برگردانده شده است که آن را بیش از پیش برای تمامی روان‌شناسان، روانپزشکان مددکاران اجتماعی، روان پرستاران و تمامی علاقمندان حوزه علوم رفتاری به این رویکرد درمانی قابل استفاده کرده است.

راهنمای کاربردی برای پیشگیری از عود اعتیاد

نویسنده، دکتر یو سارات چندران

مترجم، دکتر سید رامین رادفر

پیشگیری از عود یکی از اجزای اساسی پیشگیری از مصرف مواد است. در حالی که تلاش صادقانه‌ای برای ترک یک معتاد توسط تیم درمان صورت می‌گیرد، بازگشت این معتاد ترک کرده به مصرف مجدد مواد، باعث ایجاد احساس ناامیدی در بسیاری از دست‌اندرکاران درمان می‌شود. بنابراین ضرورت و نقش آشنایی با روش‌های پیشگیری از عود اعتیاد و کاربرد آن در جلسات درمان کمتر از یادگیری استفاده از روش‌های درمان سوء مصرف مواد نیست.

کتاب حاضر که برای مشاوران تازه وارد عرصه تلاش برای توسعه انسانی طراحی شده است (هر چند که برای بسیاری از کسانی که مدت‌ها در این حوزه فعالیت داشته‌اند نیز مفید است) و از مجموعه کتاب‌هایی است که توسط "برنامه مشاوره درباره مواد" (DAP) که در عرصه پیشگیری از سوء مصرف مواد در منطقه آسیا و اقیانوسیه پستاز است و برای استفاده مشاوران و کارآموزان به چاپ رسیده است، طی ۹ فصل به بررسی درک سوء مصرف مواد (فصل اول)، مروری بر درمان (فصل دوم)، فرایند بهبودی (فصل سوم)، فرایند عود (فصل چهارم)، پیشگیری از عود (فصل پنجم)، مشاوره (فصل ششم)، مشارکت خانواده (فصل هفتم)، دیگر راهکارهای پیشگیری از عود (فصل هشتم)، و موانع بهبودی (فصل نهم) پرداخته است.

در فصل اول کتاب ضمن بررسی مشخصات مواد روان گردان و اعتیاد مروری کامل بر طبقه بندی مواد (همراه با اثرات علایم و عوارض مصرف) ارائه کرده است. فصل دوم نیز مروری مختصر بر اجزای درمان نظیر ارزیابی برنامه درمانی، سم زدایی، مشاوره، پیشگیری از عود، مشارکت خانواده و مراقبت پس از ترک و پیگیری دارد. در فصل سوم به مراحل بهبودی و فرایند ایجاد آن پرداخته شده است. این مراحل عبارتند از: قبل از درمان، تثبیت، بهبودی اولیه، بهبودی حد وسط و بهبودی نهایی. در فصل چهارم بر عدم تعهد و التزام به قطع مصرف مواد، موقعیت‌های خطرناک، حالات هیجانی خطرناک، مشکلات بین فردی و فشار دوستان به عنوان عواملی که

