

1



سبب شناسی و پیشگیری از سوء مصرف مواد

دکتر محمد همتی
متخصص روانشناسی



نوروسایکولوژی اعتیاد

دوپامین و مسیر پاداش مغز

نوراپی نفرین

سروتونین

دیدگاه سنتی به اعتیاد

در جهان موادی وجود دارند که اعتیاد آورند

مصرف این مواد افراد را معتاد می کند

نیاز به مصرف آنها روز به روز بیشتر می شود

مصرف کنندگان قادر به قطع نیستند یا قطع آنها بسیار دشوار است

ادامه مصرف این مواد اثرات بدی بر استفاده کننده دارد

نظریه های اعتیاد

Théodule Ribot (1839-1916) John

Hughlings Jackson (1835-1911)

دو پدیده مجزا در اعتیاد

اثرات مستقیم مواد

رفتار اعتیادی

اثرات مستقیم مواد

تریاک

شیشه

حشیش

LSD

رفتار اعتیادی

اتفاقاتی که در اعتیاد می افتد این است که پاداش، جنبه اعتیادی پیدا می کند.

هر پاداشی می تواند جنبه اعتیادی داشته باشد:

الکل

قمار

غذا

خرید

پول

سکس

مقام

بازی کامپیوتری

ورزش

اینترنت

آیا مرزی بین اعتیاد و عادت مضر وجود دارد؟



علائم پاداش اعتیاد آور

تحمل

علائم محرومیت

میزان و مدت

تلاش ناموفق در کنترل یا توقف

صرف زمان و منابع زیاد

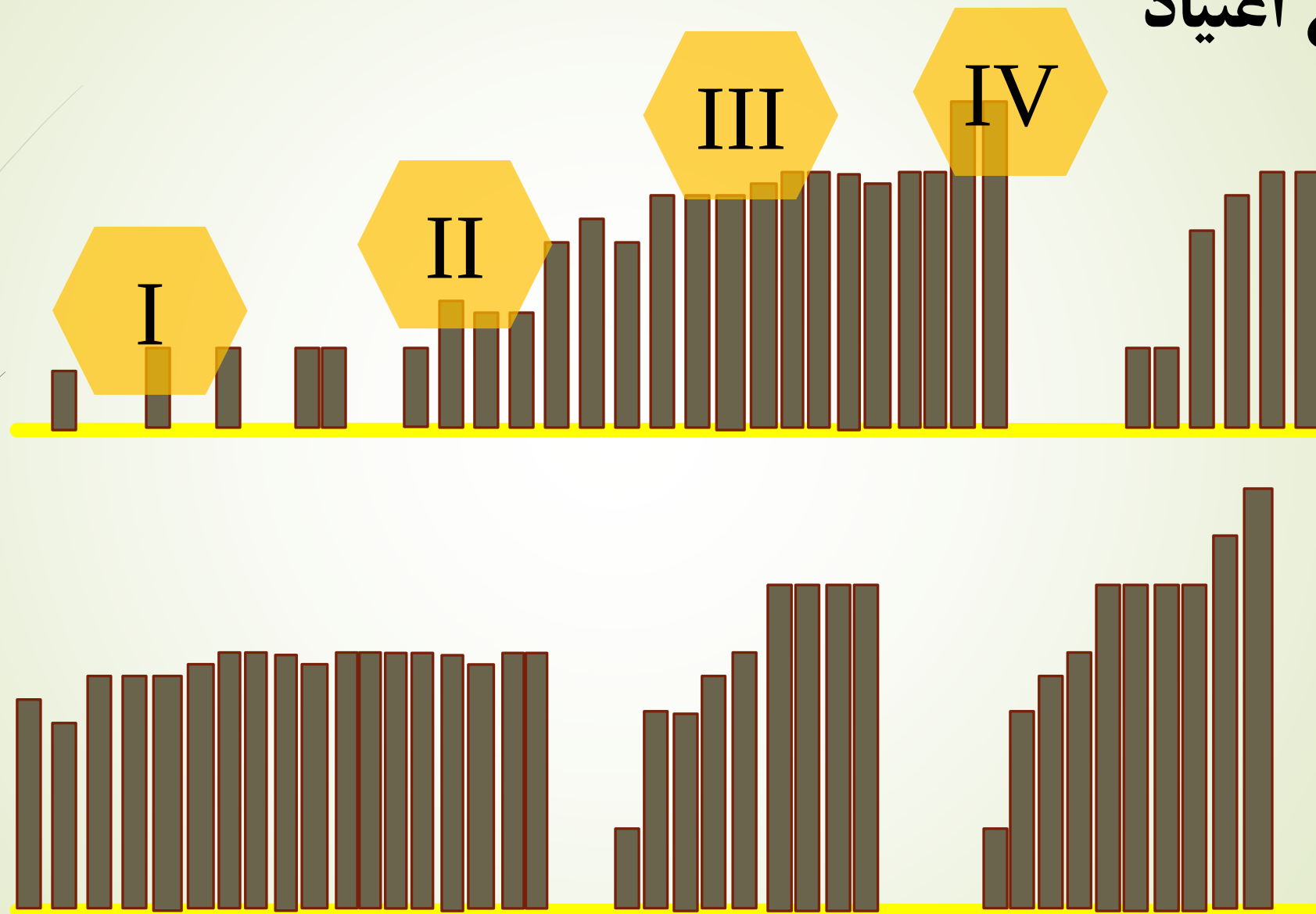
رها کردن فعالیتهای مهم زندگی

استمرار رفتار با وجود عوارض

آیا اعتیاد به معنی مصرف منظم است؟



سیر شایع اعتیاد



اساس طب اعتیاد

چه کنیم تا عود اتفاق نیفتد؟

دلایل عود:

استمرار علائم محرومیت

وسوسه مداوم

تعمیم در برابر استرس

کسلی و بی حوصلگی

بی تفاوتی و پوچ گرایی

عود اتفاقی

عناد و لجاجت

میل به لذت دوباره

مصرف کنترل شده بعد از اعتیاد وجود دارد؟

بیانیه رسمی جهانی



چرا معتادان تغییر رفتار نمی دهند؟

عوارض منفی را خوب تجربه نمی کنند.

استفاده از مکانیسم های دفاعی

Deflection Disconnection

شخصیت و ارتباط آن با مواد مخدر

ADHD → ODD → CD → Antisocial → Addiction

اختلالات شخصیت

پارانوئید

اسکیزوئید

اسکیزوتایپال

ضد اجتماعی

مرزی

خودشیفته

نمایشی

وابسته

وسواس

اجتنابی

عوامل سبب شناس:

سن

سیگار

آشفتگی های عاطفی

تقلید و تاثیر دوستان

در دسترس بودن مواد در محیط

هیجان طلبی

شایعات پزشکی

بیماریهای روانی

ژنتیک

شایعات پزشکی و فقر آگاهی

محرومیت نسبی

پیشگیری از اعتیاد

جرات ورزی

شناخت باورهای غیرمنطقی

تنظیم هیجان

جرات مندی

سه مدل رفتار:

- رفتار منفعلانه: من حق ندارم و تو حق داری
- رفتار پر خاشگرا نه: من حق دارم و تو حق نداری
- رفتار جراتمندانه: من حق دارم و تو حق داری

مراحل رفتار جراتمندانه

۱. اطمینان از موضع خود
۲. اعلام نظر خود (با رعایت همدلی)
۳. بیان واضح، کوتاه و قاطعانه دلیل رفتار
۴. در صورت اصرار مخاطب، استفاده تدریجی از لحن قاطعانه تر
۵. خلع سلاح طرف مقابل
۶. استفاده از طنز
۷. ترک محیط

باورهای غیرمنطقی

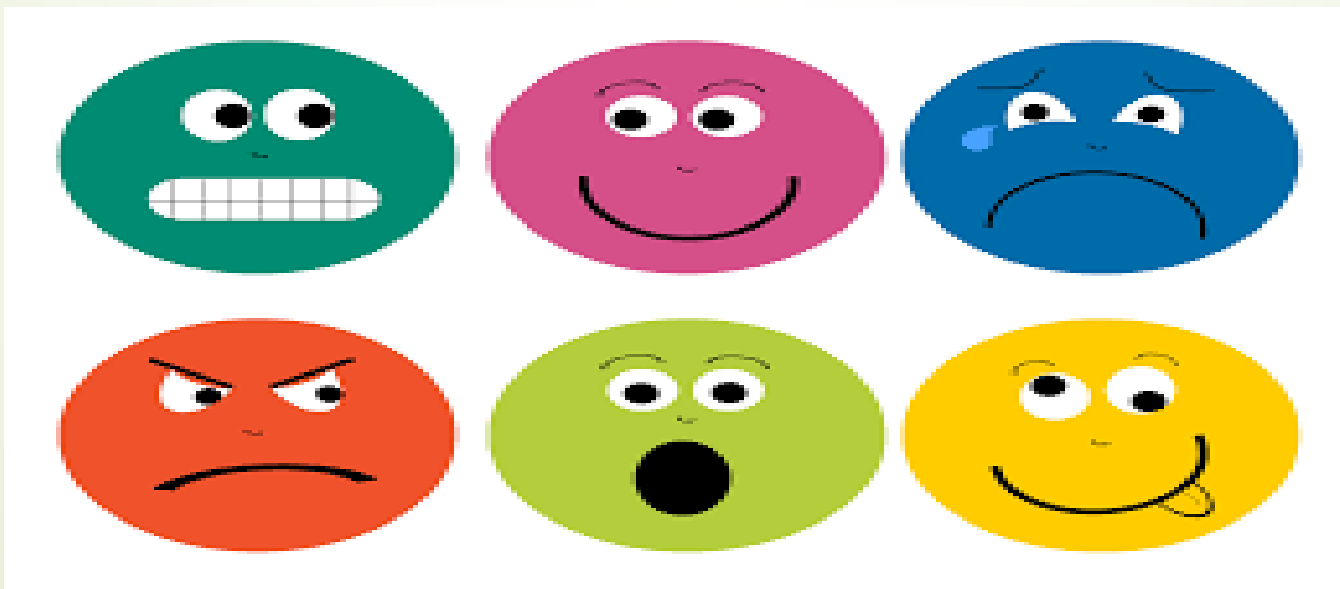
آلبرت الیس نظریه‌ی عقلانی-عاطفی-رفتاری خود اذعان می‌دارد: این وقایع و رویدادها نیستند که باعث آشفتگی، پریشانی و یا اضطراب آدمی می‌شوند، بلکه برداشت و باورهای غیرمنطقی خود فرد از وقایع و پدیده‌هاست که موجب آشفتگی، پریشانی، اضطراب و همچنین سبب به وجود آمدن مشکلات متعددی در زندگی می‌شود.

باورهای فرد درباره‌ی مفهوم خودش به طور کلی تمام باورهای دیگر و نحوه‌ی رفتارش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دیدی که فرد درباره‌ی خودش چه شایستگی و چه عدم شایستگی، ارزشمند و یا بی‌ارزش بودن، تأثیر زیادی بر باورهای دیگر و نحوه‌ی رفتار او دارد.

انواع باورهای غیرمنطقی

- ۱- توقع تأیید دیگران: این باور که باید از همه افراد مهم در زندگی خود عشق و تأیید دریافت کنیم.
- ۲- انتظارات بیش از حد از خود: این باور که باید ثابت کنیم کاملاً باکفایت، بسنده و در حال پیشرفت هستیم.
- ۳- واکنش عاجزانه به ناکامی: این باور که اگر امور مطابق میل نباشد، بسیار بد و ناخوشایند و حتی وحشتناک خواهد بود.
- ۴- بی‌مسئولیتی عاطفی: این باور که پریشانی هیجانی در نتیجه فشارهای بیرونی به وجود می‌آید و ما توانایی اندکی برای کنترل یا تغییر احساسات خود داریم.
- ۵- نگرانی زیاد توأم با اضطراب: این باور که احتمال وقوع حادثه بد یا خطرناکی وجود دارد و باید در مورد آن به شدت دلوایس و نگران بود.
- ۶- اجتناب از مشکل: این باور که اجتناب از مشکلات و شانه خالی کردن از مسئولیت‌ها خیلی آسان‌تر از مواجهه با آنها است.
- ۷- وابستگی: این باور که با پناه بردن به حالت سستی و رکود، لختی و ایستایی، بی‌حرکتی یا متعهد نبودن، می‌توان خوش گذراند.
- ۸- درماندگی برای تغییر: این باور که وضع فعلی ما محصول تاریخچه و گذشته‌ی ماست و کمتر می‌توان بر اثرات آن غلبه نمود.
- ۹- کمال‌گرایی: این باور که مردم و اوضاع و احوال و شرایط باید بهتر از آن باشند که اکنون هستند و اگر نتوان راه حل مناسبی برای واقعیت‌های مشکل‌آفرین پیدا نمود، زندگی بسیار وحشتناک خواهد بود.

هیجان چیست؟



- ❖ هیجان ها سیگنال هایی در بدن هستند که به فرد می گویند که چه چیزی در حال روی دادن است
- ❖ هیجان پدیده ای مغزی است که تفاوت بسیاری با تفکر دارد
- ❖ هیجان پایه های نوروشیمیایی و زیستی خاص خودش را دارد و زبان واحدی است که مغز توسط آن صحبت می کند
- ❖ هیجان ها مثل سیستم های اطلاع رسانی هستند که فرد را به طور مداوم در لحظه در مورد کارهایی که در حال انجام است و آن چه که تجربه می کند به روز نگه می دارد

عملکردهای هیجان:

۱- ارتقاء و سازماندهی فعالیت ها

۲- هیجان ها به ما درباره اینکه چه چیز در حال روی دادن است اطلاعات مهمی می دهند.

۳- به ما انگیزش می دهند

۴- ارتباط با دیگران را سازماندهی می کند.

۵- ایجاد تطابق و سازگاری

تنظیم هیجان چیست؟

- ❖ فرایند تنظیم هیجان به افراد کمک می کند تا پاسخ های انعطاف پذیر به تقاضاهای محیط شان بدهند.
- ❖ ریشه در مکانیزم های دفاعی فرد دارد
- ❖ تحت تاثیر استرس های روانی و کوپینگ های فرد است
- ❖ تحت تاثیر الگوهای ارتباطی با والدین قرار دارد

فرایند تنظیم هیجان

1. افراد ممکن است هیجانات منفی یا مثبت خود را از طریق افزایش یا کاهش آن تنظیم کنند.
2. فعالیت تنظیم هیجانی ابتدا آگاهانه است ولی بعدها در سطح ناهشیار اتفاق می افتد.
3. فرایند تنظیم هیجان ممکن است مسائل را بهتر یا بدتر کند و این بستگی به موقعیت مرتبط دارد.

۱- هیجان های اولیه :

- اولین واکنش فرد در مقابل آن چه که روی می دهد
- احساسات قوی که به طور سریع فرد را فرا می گیرد و ربطی به فکری که فرد در مورد رویداد می کند ندارد
- پاسخ های ساده و ذاتی هستند که برای عملکرد انسان اساسی هستند

■ هیجان های ساده و مستقیمی که اولین بار در مقابل یک رویداد ظاهر می شوند.

■ این هیجان ها ترکیب پیچیده ای از هیجان های مختلف نیستند و ضرورتاً فرد نیازمند فکر کردن در مورد آن ها نیست.

■ هیجان های اولیه قسمتی از مجموعه زیستی مولفه های هیجان های ما هستند و برای حیات انسان ضروری هستند.



۲- هیجان های ثانویه :

- الزاما در ارتباط با یک پاسخ سازگارانه در یک موقعیت مشخص نیستند.
- این هیجان ها معمولا در پس پاسخ های هیجانی اولیه ظاهر می شوند.
- هیجان های ثانویه الگوهای پیچیده و غیر انطباقی هیجانی هستند که در مورد هیجان یا هیجان های مشخصی در فرد ظاهر می شوند.

- این هیجان های پیچیده پاسخ های آموخته شده ای هستند که ریشه در الگوهای فرد در خانواده وی دارد.
- فرد این هیجان ها را اولین بار در دوران کودکی در خانواده خود به ویژه از نزدیک ترین فرد فرا می گیرد و نحوه واکنش خانواده به تجربه هیجان های درونی تان می تواند بر سبک پاسخ های هیجانی ثانویه در شما تاثیر بگذارد

■ هیجان های اولیه تأثیر قدرت مندی بر زندگی فرد دارند زیرا موجب افزایش شدت هیجان های فرد می شود. اما بزرگترین مشکل در این زمینه این است که هیجان های ثانویه کمکی به سازگاری و انطباق فرد با پیرامون خود نمی کند.

■ بسیاری اوقات این هیجان ها در نتیجه قضاوت هایی که از موقعیت داریم در ما تجربه می شوند نه بر اساس آن چیزی که عملاً در محیط وجود دارد و ما باید بر آن اساس احساس معتبری را تجربه کنیم.

مهارت های تنظیم هیجان



- ☐ شناسایی و نامگذاری هیجان ها
- ☐ شناسایی موانع تغییر هیجان ها
- ☐ کاهش آسیب پذیری در مقابل ذهن هیجانی
- ☐ افزایش رویدادهای هیجانی مثبت
- ☐ افزایش ذهن آگاهی به هیجان جاری
- ☐ انجام عمل متضاد
- ☐ بکارگیری تکنیک های تحمل ناراحتی

شناسایی و نامگذاری هیجان ها

□ اولین گام در تنظیم هیجانی فراگیری شناسایی و نامگذاری هیجان جاری است

□ توانایی شناسایی هیجان ها نه تنها نیاز به مشاهده پاسخ های هیجانی خود دارد بلکه در عین حال نیاز به توصیف دقیق بافتی دارد که در آن هیجان روی می دهد

شناسایی موانع تغییر هیجان ها

- ❑ رفتارهای هیجانی برای فرد دارای عملکرد است
- ❑ تغییر رفتارهای هیجانی می تواند بسیار دشوار باشد به ویژه زمانی که این رفتارهای دارای پیامدهای تقویت کننده نیز هستند
- ❑ بنابراین شناسایی عملکرد و تقویت کننده های پاسخ هیجانی خاصی می تواند بسیار مفید باشد

افزایش رویدادهای هیجانی مثبت

- بسیاری از افراد در هنگام قرار گرفتن تحت هیجانات شدید در معرض تحریفات شناختی در تفسیرهای خود هستند به گونه ای که آن هیجان را بی معنا می سازد اما این به آن معنا نیست که این هیجانات در نتیجه آن تفسیرها است
- بنابراین یک راه موثر در کنترل هیجانات عبارتست از کنترل رویدادهایی که موجب برانگیخته شدن این هیجانات می شود
- افزایش تعداد رویدادهای های لذت بخش در زندگی فرد باعث افزایش هیجانات مثبت در فرد می شود
- در مجموع ، افزایش تجارب مثبت روزانه در زندگی فرد را شامل می شود

افزایش ذهن آگاهی به هیجان جاری

□ ذهن آگاهی به هیجان جاری به معنی تجربه هیجان بدون قضاوت در مورد آن یا سعی در بازداري کردن از آن، سد کردن هیجان ، یا حواس پرتی از آن هیجان است

□ عقیده اساسی در این قسمت براین ست که رویارویی به هیجانات دردناک یا ناراحت کننده بدون ارتباط و تداعی با پیامدهای منفی باعث خاموش شدن توانایی فرد در تحریک هیجانات منفی ثانویه خواهد شد

انجام عمل متضاد

- ❑ پاسخ های رفتاری-بیانی قسمت مهمی از همه هیجانات هستند
- ❑ بنابراین یک راهبرد عمده در تغییر یا تنظیم یک هیجان عبارتست از تغییر مولفه رفتاری-بیانی آن هیجان توسط عملی که متضاد یا ناهمخوان آن هیجان است
- ❑ این کار شامل هم رفتارهای آشکار و هم پاسخ های بیانی صورتی و ژستی می باشد

مصاحبه انگیزشی

مداخله ای پرترفدار در روان شناسی اعتیاد
(ویلیام میلر)

