

۹ باور غلط درباره درمان اعتیاد

منصور سیفی

پزشک و درمانگر اعتیاد

مبارزه با اعتیاد، مجموعه اقداماتی فراتر از ترک مصرف مسود روان گردان، اعم از مخدر و محرک است درحالی که عده‌ای فکر می کنند درمان فقط کنار گذاشتن مواد است، بنابراین تنها بر خودداری از اراده یا تقویت آن کفایت می کند. فرآیندی که به اعتیاد منجر شده، یک فرآیند آرام جسمی و روحی بوده است، بنابراین صرف کنار گذاشتن مواد ارتکب یا درمان اعتیاد نمی دانیم. این یادداشت تلاش دارد به مرور باورهای غلط و موانع ذهنی‌ای بپردازد که مسیر درمان را سخت می کنند و بخت موفقیت را به شدت پایین می آورند. ۱- **درمانگر موفق، فقط مصرف کننده سابق:** بسیاری تصور می کنند کسی که خود تجربه مصرف نداشته، نمی تواند حال معنادر ادرك کند، درنتیجه درمانگر خوبی نخواهد بود اما این باور یکی از بزرگترین خطاهای رایج است. درمان مؤثر بر پایه‌ی دانش، تجربه بالینی، شناخت مغز و رفتار انسان انجام می شود؛ نه صرفاً تجربه‌های شخصی. کسی که خودش مواد مخدر یا محرک مصرف نکرده؛ اما اسال ها در حوزه درمان اعتیاد کار کرده، دقیق تر می تواند چرخه‌ی اعتیاد، وابستگی مغزی و الگوهای رفتاری را تحلیل و هدایت کند. این باور غلط، درست مثل این است که بگویم فقط کسی که سرطان داشته؛ می تواند سرطان را درمان کند یا متخصص قلب فقط در صورتی قابل اعتماد است که خودش ناراحتی قلبی داشته باشد. ۲- **درمان، مختص شخص معناد است؛ به خانواده چکار دارید؟** یکی از شایع ترین خطاهای خانواده‌ها این است که تصور می کنند مشکل فقط مربوط به فرد مصرف کننده است و خودشان نیازی به تغییر ندارند؛ درحالی که خانواده بخش مهمی از سیستم درمان است. رفتارهای اشتباه، دلسوزی افراطی، کنترل زیاد یا قهر می تواند درمان را از مسیر طبیعی خارج کند. تا زمانی که الگوهای رفتاری خانواده اصلاح نشود، احتمال عود و بازگشت فرد مبتلا بسیار بالا خواهد بود. ۳- **ارادهم قوی است، هر وقت بخواهم ترک می کنم:** «اراده» تنها برای شروع کافی است، اما برای ادامه و تثبیت پاکی، درمان علمی ضروری است. مصرف طولانی مدت باعث تغییر در ساختار مغز و چرخه‌های پاداش می شود و کنترل اراده را دشوار می کند. اراده مثل استارت زدن ماشین است اما درمان مثل رانندگی است؛ نیاز به مهارت، تمرین و راه‌بldی دارد. بدون درمان حرفه‌ای، بیشتر کسانی که فقط به اراده تکیه می کنند، دوباره به نقطه‌ی اول برمی گردند. ۴- **درمان یعنی قطع مصرف و تمام:** بسیاری فکر می کنند درمان اعتیاد یعنی فقط ترک مصرف. درحالی که درمان واقعی شامل روان درمانی، دارودرمانی، حمایت اجتماعی و بازسازی سبک زندگی است. قطع مصرف یا همان پاکی، با درمان فرق دارد. پاکی آغاز مسیر درمان است؛ نه پایان آن. ۵- **با چندروز مصرف دارو و خواب زیاد، اعتیاد از بین می رود:** یکی از باورهای رایج در میان تازه وارد ها این است که با خوردن چند مسکن قوی و خواب زیاد، دوره خماری را پشت سر می گذارند و می توانند مصرف را متوقف کنند؛ درحالی که اعتیاد فقط وابستگی فیزیکی نیست؛ بخش عمده‌ی آن وابستگی روانی، عاداتی و محیطی است. دارو فقط بخشی از درمان است؛ ابزاری برای کنترل علائم جسمی، نه راه حل نهایی. درمان واقعی زمانی آغاز می شود که روان، افکار و سبک زندگی نیز بازسازی شود. ۶- **پول کافی داشته باشم، ترک می کنم:** این یکی از باورهای مخرب است که هم در بیماران و هم در خانواده‌ها رواج دارد. بعضی خانواده‌ها با قطع کامل منابع مالی و پول یا به اصطلاح تحریم مبتلا به اعتیاد، تصور می کنند در حال «کمک به درمان» هستند، درحالی که فشار و تحقیر معمولاً نتیجه‌ی معکوس دارد. آرزوی دیگر، برخی مصرف کنندگان شرط می گذارند که اگر خانواده خوب رفتار کنند یا امکانات بیشتری بدهند، ترک می کنم. هر دو نگاه، وابستگی بیرونی ایجاد و مسیر درمان را از درون تهی می کند. ۷- **اعتیاد یعنی ضعف اخلاقی:** این باور که اعتیاد ناشی از ضعف اخلاقی یا فقدان ضعف اراده است، یکی از ریشه‌دارترین و آسیب زننده ترین باور ها درباره‌ی اعتیاد است. بسیاری هنوز تصور می کنند که مصرف مواد، نتیجه‌ی ضعف شخصیت، بی اخلاقی یا بی غیرتی است، درحالی که علم ثابت کرده اعتیاد یک بیماری مغزی و رفتاری است؛ نه انتخاب آگاهانه و نه ضعف اخلاقی. این نگاه اشتباه باعث می شود که افراد دیرتر وارد چرخه درمان شوند یا حتی هرگز برای درمان اقدام نکنند؛ چون از قضاوت و تحقیر می ترسند. ۸- **درمان یعنی چند هفته دارو یا بستری؛ بعد تمام:** یکی از خطرناک ترین باورها، تصور وجود «راه حل سریع» در درمان اعتیاد است. خیلی ها می گویند: «دکتر، هزینه مهم نیست، فقط زود درمانم کن، خسته شدم.» واقعیت این است که اعتیاد، حاصل تغییرات عمیق در ناقل های عصبی و بیوشیمی مغز است. بازسازی این سیستم‌ها زمان می‌خواهد و هیچ مسیر بیولوژیکی فوری‌ای برای بازسازی مغز وجود ندارد. ۹- **درمان شده، باز نمی گردد و لغزش کرده، درمان نمی شود:** این هر دو باور، یکی از مخرب ترین تصورها، ذهنی در مسیر ترک است. بسیاری بعد از یک لغزش، خود را شکست خورده می دانند و فکر می کنند مسیر درمان شان تمام شده؛ درحالی که بازگشت یا لغزش؛ بخشی طبیعی از فرآیند درمان است و نشانه پایان مسیر نیست. مثل یادگیری دوچرخه سواری؛ زمین خورن جزئی از یادگیری است. بسیاری از مصرف کنندگان موفق، چندبار لغزش داشته اند اما با استفاده از تجربه‌ها و حمایت‌ها، مسیر درمان را ادامه داده و در نهایت به موفقیت پایدار رسیده اند.

قرائتی از پابیین در باره انقلاب فرهنگی



مریم پیمان
دانشجوی دکتری علوم سیاسی
مدیر طرح مطالعات پسانقلابی

طرح مطالعات دانشگاه پسانقلابی از یک دعوایین من و آقای دکتر ریاضی شروع شد. مشکل از اینجا بود که من گفتم شما به عنوان یک مدیر فرهنگی چه کردید که این شکلی باید به دانشگاه برویم؟ ایشان گفت من نکردم، انقلاب فرهنگی کرد. من نمی دانستم انقلاب فرهنگی چیست و ایشان از درگیری های دانشگاه تربیت مدرس گفتند و مسیر زندگی من همان زمان مشخص شد. حالا هفت سال است که من روی موضوع دانشگاه و مسئله انقلاب فرهنگی کار می کنم و سعی کردم زیر و بم های آن را به دست بیاورم و

تاریخ
دانشگاه

انقلاب فرهنگی؛ ۴۵ سال بعد

گفتارهایی درباره تاریخ انقلاب فرهنگی به بهانه رونمایی از کتاب «در جست و جوی زمان از دست رفته» که با همکاری بیش از ۸۰ نفر از پژوهشگران و افراد مرتبط با این واقعه نوشته شده است



سارا سبزی
خبرنگار گروه جامعه

۴۵ سال بعد از آغاز انقلاب فرهنگی در ایران، اسنادی از لایه لای متون روزنامه‌ها، حاضران و شاهدان در جریان این رویداد عظیم در آموزش عالی به دست آمده و حالا یک قرائت غیررسمی و تازه دیگر از آن وجود دارد؛ مطالعه‌ای که لایه‌هایی پنهان از این تغییر گسترده را در کتابی به نام «در جست‌وجوی زمان از دست رفته» در دسترس قرار داده است. این کتاب حاصل تلاش ۳۱ نویسنده و پژوهشگر است و با تکیه بر اسناد و روایات، روند انقلاب فرهنگی در دانشگاه‌های ایران را بررسی می‌کند. کتاب نتیجه یک پروژه پژوهشی با عنوان طرح مطالعات دانشگاه پسانقلابی

است که در موسسه رحمان و با مدیریت مریم پیمان از آبان‌ماه ۱۴۰۲ تا خردادماه ۱۴۰۳ به اجرا درآمد و توسط انتشارات گام نو منتشر شده است. روز یکشنبه نتایج این پژوهش که در کتابی با نام «در جست‌وجوی زمان از دست رفته» گردآوری شده، در شهر کتاب مرکزی تهران رونمایی شد. برای تألیف این کتاب بیش از ۸۰ نفر از پژوهشگران و افراد مرتبط با واقعه انقلاب فرهنگی در دانشگاه‌های ایران از داخل و خارج از کشور همکاری کرده‌اند و به گفته مؤلفان آن، قرار است تصویری روشن‌تر از ابهاماتی که در باره دانشگاه ایرانی پس از انقلاب اسلامی و انقلاب فرهنگی در اذهان بود، ارائه و ترسیم شود. در این نشست مریم پیمان، گردآورنده و مدیر طرح مطالعات دانشگاه پسانقلابی، عبدالحسین نیک‌گهر استاد جامعه‌شناسی، الهه کولایی استاد علوم سیاسی دانشگاه تهران و محمدعلی سپیدنژاد، از موسسان تحکیم وحدت حضور داشتند و سخنرانی کردند.

تحول ماهوی عمیق در دانشگاه



الهه کولایی
استاد علوم سیاسی
دانشگاه تهران

تصور ما به عنوان نسلی که در سال ۵۷ شاهد و ناظر این تحولات بودیم، تحت تاثیر انقلاب‌های جهانی، اندیشه‌های مارکسیستی و اندیشه‌های چپ بود که با عدالت‌گرایی اسلامی درآمیخته و یک تجربه تاریخی استثنایی در تاریخ جوامع اسلامی محسوب می‌شد. هر چند حکومت دینی و کلیسا در قرون وسطی در اروپا تجربه شده بود و با اینکه حکومت اسلامی امام شامل و امام منصور در برابر نفوذ روسیه در قفقاز شمالی به عنوان حکومت اسلامی شکل گرفته بود، اما تاریخ آن دوره را خواننده بودیم و بیشتر با آرزوها، شعارها و سخنرانی‌هایی که ارائه می‌شد زندگی می‌کردیم. همه شاهد بودیم که به ما می‌گفتند در دانشگاه مارکسیست‌ها می‌توانند تدریس کنند و ایده‌های خود را درس دهند، اندیشه‌های دینی بر این پایه حکومت خواهد کرد که اجازه دهیم همه حرف‌های زیبا شنیده و همه دیدگاه‌ها مطرح و بهترین آنها برگزیده شود. در همان شرایط برای نسلی که یک مدل غربی را تجربه کرد بود، ما در دانشگاه به عنوان دانشجویان علوم سیاسی این سوال برایمان مطرح بود که کاربست این نظریه‌ها و مباحث، برای جامعه ما چیست؟ دانشگاه چه خدمتی به نیازهای جامعه ما خواهد کرد؟ شاید آن زمان کمتر از الگوهای توسعه و مدل‌های نو سازی در جهان خبر داشتیم. آنچه در کشور ما قبل از انقلاب دنبال شده بود، یک الگوی توسعه برپایه ارزش‌های غربی بود که دانشگاه را در جهت تربیت و آموزش نیروها برای همان الگوهای توسعه طراحی کرده بود. در سال‌های بعد در مطالعات خود متوجه شدیم که اگر شرایط را به چشم یک

نوشته‌اند یا در ساختار انقلاب فرهنگی فعال بودند. با آنها ارتباط گرفتیم و از بین آنها بیش از ۴۰ نفر را برای این طرح انتخاب کردم. این طرح آبان‌ماه ۱۴۰۲ شروع شد و آن را در بخش‌های مختلفی در زندگی دانشجویی، مطالعات قبل و بعد از انقلاب دنبال کردم. حتی کسانی را پیدا کردم که فکر نمی‌کردم بتوانم با آنها صحبت کنم؛ مثل خسرو صبحه که اولین کسی بود که یک پایان‌نامه در این باره کار کرده بود یا شهرزاد مجاب که گفت دیگر دوست ندارم با عنوان انقلاب فرهنگی شناخته شوم، کار من در حال حاضر در حوزه مطالعات زنان است و هر کدام از این اطلاعات و اسناد را روی سایت دانشگاه می‌گذارم و می‌توانی استفاده کنی، به نظر من، الان پروژه انقلاب فرهنگی می‌تواند چندین محصول دیگر هم داشته باشد. این کار ۳۱ نویسنده، ۲۱ ارزیاب، پنج مصاحبه‌شونده اصلی و ۱۸ مصاحبه‌شونده محتوایی از دانشگاه‌های سراسر کشور دارد؛ از دانشگاه علم و صنعت تا شیراز و جندی شاپور، روایت هر کدام از شاهدان عینی را شنیدم و مستندات را در اختیار دو پژوهشگر گذاشتیم و دو مقاله در حوزه زیست دانشجویی از آنها استخراج کردیم. همه این اقدامات را هم زیر نظر آقای ظریفیان به عنوان ناظر علمی انجام دادیم.

آنچه درباره انقلاب فرهنگی وجود داشت، قرائتی کاملاً از بالا بود و من

رویاگرایی، خواب‌زدگی و تصوره‌های غیرواقعی و غیرمرتبط با تاریخ و جامعه ایرانی و اقتضانات آن در مسیر محک‌خوردن با واقعیت‌ها، دیر یا زود با ابطال‌های بسیار جدی در شرایط نبود اطلاعات روبه‌رو شد. آنچه درباره آن الان صحبت می‌کنیم، دوره گوگل، هوش مصنوعی، نرم‌افزارهای مختلف و دسترسی‌های بسیار سریع به داده‌ها و اطلاعات، در آن دوره موضوعیت نداشت و اطلاعات کاملاً کنترل شده انتقال پیدا می‌کرد و بسیاری از جریان‌ها در مسیر انقلاب در جامعه با یک تصویر واقعی همراه نبودند. هر پدیده‌ای را باید در شرایط زمانی و مکانی خودش ارزیابی کرد. فکر می‌کنم آنچه در انقلاب فرهنگی شکل گرفت را باید در متن تجربه‌های جامعه ایران و رویارویی آن با مدرنیته دید، ما حتی در روسیه در زمان پتر کبیر هم در نوع مواجهه با اروپا، این موضوع را می‌بینیم. آنها در حال سنجش این بودند که آیا باید از فرق یا تا نوک سر اروپایی شوند یا اینکه سنت‌های روسی را حفظ کنند. این موضوع خیلی شبیه بحث‌هایی است که ما از زمان مواجهه‌مان با غرب در جامعه خودمان هم تجربه کردیم. من انقلاب فرهنگی را در این زمینه معنی می‌کنم؛ چون فکر می‌کنم تلاشی بود برای پاسخ‌دادن به دوران قبل از انقلاب، غربی‌شدن جامعه ایران و نادیده گرفتن ارزش‌های دینی. مؤلفه‌های هویت ملی ما که هم ایران است و هم اسلام، متأسفانه در مسیر این تحولات به این‌ور بام و آن‌ور بام افتاد. روحانیت شیعه، فرصتی برای حکمرانی در طول تاریخ به‌دست نیاورده بود و این اولین بار بود که چنین حکومتی برپا شد.

رویارویی‌ها و همانندی‌های انقلاب برای من آموزنده بوده. وقتی به مجلس رفته بودم، می‌گفتم آقایان تاریخ شوروی را و آنچه بر سر حزب کمونیست اتحاد شوروی آمد، بخوانند. از تاریخ می‌شود درس گرفت و بسیاری از اشتباهات را اصلاح کرد. آن چیزی که ما شاهدش بوده‌ایم نوعی ساده‌سازی هولناک انقلاب‌هاست. در مسیر تحکیم این رویکرد ما شاهد آسیب‌هایی بودیم که بر سر سرمایه‌های ملی ما وارد شد و البته همچنان ادامه دارد. ندیدن، درک نکردن، نشناختن و نداشتن درک واقعی از جهان امروز، مسئله ماست. هزینه‌هایی به ما در طول سال‌های گذشته به واسطه کارکرد