





انشارات سازمان بھکسرتی

کتاب همراہ در مانجو

ترجمہ:

حسن ہاشمی میناباد

مرکز توسعہ پیشگیری

معاونت پیشگیری و درمان اعتیاد

کتاب همراه درمانجو

ترجمه: حسن هاشمی میناباد

ناشر: سازمان بهزیستی کشور

مجری: گروه انتشارات روابط عمومی و امور بین الملل

چاپ اول: ۱۳۹۲

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: اهدایی



این کتاب همراه دفتر یادداشت‌های شخصی شماست برای نوشتن آن چه در ذهن دارید، کارهایی که باید بکنید و کارهایی که نباید بکنید تا روند بهبودی‌تان با موفقیت به پیش برود و بتوانید پاک بمانید و از مصرف مواد پرهیز کنید. در بعضی از صفحات کتاب همراه نکاتی آمده که به شما انگیزه و امید می‌بخشد. علاوه بر این، مطالب مفیدی دربارهٔ بهبودی آمده است و فضایی خالی



دارد که می‌توانید مطالبِ خودتان را در آن بنویسید، عبارت‌ها و جمله‌های کوتاهی را در آن یادداشت کنید که به مقاومتِ شما در برابر وسوسهٔ مصرفِ مواد کمک می‌کند. لازم نیست همهٔ کارهایی را که در این کتاب آمده است انجام دهید. از کتاب همراه می‌توانید مثلِ دفترِ خاطراتِ خود استفاده کنید و هرچه دلِ تنگتان می‌خواهد، در آن بنویسید.

فهرست

- عکس یا تصویری که برای شما عزیز و مهم است ۹
- نام و شماره تماس ۱۱
- جرقه‌های شروع‌کننده مصرف و روش‌های توقّف فکر ۱۳
- پنج دلیل پاک ماندن ۱۵
- هشیار و زیرک باش ۱۷
- زنجیرهای لنگر کشتی بهبودی ۱۹
- هدف‌های بهبودی ۲۱
- پنج راه رسیدن به آرامش ۲۳
- تقویت روابط آسیب‌دیده ۲۵

۲۷	 پنج فعالیتِ جدید
۲۹-۳۰	 تغییرات در امروز؛ تغییرات در آینده
۳۱	 توجیه و بهانه‌تراشی برای بازگشت به مصرفِ مواد
۳۳	 به خودتان جایزه بدهید
۳۵	 تقویتِ بهبودی
۳۷	 پنج موردِ تغییر در زندگی
۳۹	 زندگی شاد و سالمی داشته باشید

این جا عکس یا تصویری را
بچسبانید که برایتان خیلی
عزیز و مهم است.

این عکس و تصویر چرا برایتان این قدر عزیز و مهم است؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

این عکس و تصویر چه کمکی می‌تواند به بهبودی شما بکند؟

[illegible]

وقتی احساس کنید که بهبودی شما
در خطر است، با چه کسی تماس
می‌گیرید؟ نام و شماره تلفن اعضای
خانواده، دوستان، مشاور، برنامه ۱۲



گامی یا همیاری، حامی، یا هر کس دیگری را که می‌توانید
از او کمک بگیرید در زیر بنویسید.

نام:.....

شماره تلفن:.....

نام:.....

شماره تلفن:.....

نام:.....

شماره تلفن:.....

نام:.....

شماره تلفن:.....

نام:.....

شماره تلفن:.....

نام:.....

شماره تلفن:.....

نام:.....

شماره تلفن:.....

نام:.....

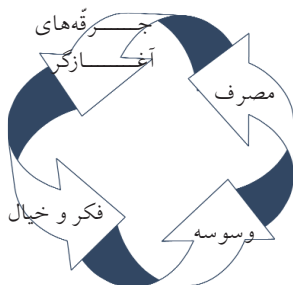
شماره تلفن:.....

نام:.....

شماره تلفن:.....

نام:.....

شماره تلفن:.....



کدام یک از عواملِ
وسوسه‌کننده و
جرقه‌هایِ شروع‌کننده
مصرفِ مواد در شما
قوی‌تر است؟

افرادی که باید از آن‌ها دوری کنید:

.....

.....

.....

.....

.....

جاهایی که نباید بروید:

.....

.....

.....

.....

.....

جرقه‌های شروع کننده و وسوسه کننده مصرف که مربوط
به احساسات و عواطف شماست:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چه روش‌هایی به شما کمک می‌کند که فکر و خیال مصرف
مواد را از سرتان بیرون کنید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

پنج مورد اصلی را نام ببرید که برایتان دلیل
ترک مواد و پاک ماندن است؟



۱

۲

۳



از چه راه‌هایی می‌توانید هشیاری و زیرکی
خودتان را حفظ کنید و همچنان در مسیر
بهبودی پیش بروید؟ آن‌ها را نام ببرید.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چه چیزهایی باعث ماندنِ شما در برنامهٔ
درمانی می‌شود و مانند زنجیرهای لنگر
کشتی شما را به بهبودی پای‌بند می‌کند؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چه هدف‌هایی از بهبودی‌تان دارید؟.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چه هدف‌هایی در زندگی دارید؟.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



پنج راه اصلی را نام ببرید که با آن‌ها می‌توانید از استرس



خودتان کم کنید، اضطرابتان

را از بین ببرید، و به آرامش



برسید.





.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



کدام یک از روابط شما با خانواده یا دوستان و دیگران
آسیب دیده که باید آن‌ها را اصلاح کنید و از چه کسانی باید
عذرخواهی کنید؟



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

همین امروز چه کارهایی می‌توانید برای تقویت این روابط

انجام دهید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هفته دیگر چه کارهایی می‌توانید برای تقویت این روابط

انجام دهید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



پنج فعالیتِ جدیدتان را نام ببرید که باعث
تقویتِ جریانِ بهبودیِ شما شده است.



.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

همین الان چه تغییراتی می‌توانید در زندگی خودتان
ایجاد کنید که به بهبودی و ترکِ شما کمک کند؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بیشتر چه توجیهات و بهانه‌هایی باعث
می‌شود که به طرفِ مصرفِ مواد برگردید؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چه طور می‌توانید به خاطرِ موفقیت‌هایتان در دورهٔ
بهبودی، به خودتان جایزه بدهید؟

.....روز پاک مانده‌ام و بنابراین جایزه‌ام این است:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....روز پاک مانده‌ام و بنابراین، جایزه‌ام این است:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....روز پاک ماندهام و بنابراین، جایزهام این است:

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....روز پاک ماندهام و بنابراین، جایزهام این است:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



بنویسید امروز چه کار کرده‌اید که
جریانِ بهبودیِ شما را تقویت کرده
است؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



پنج مورد بزرگ را نام ببرید که زندگی تان پس از قطع
مصرفِ مواد، بهتر شده است؟

.....
.....



.....
.....

.....
.....

.....
.....



.....
.....

.....
.....



.....
.....

.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....

توارزش آن را داری که مداوا بشوی و زندگی
شاد و سالمی داشته باشی.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

