

اعتیاد

در مغز معتاد چه می‌گذرد؟

پروفسور تاد ای. پالک

مترجمین:

سید نادر آزادصفت

فرح انگیز نادمی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	: پولک، تاد ا. Polk, Thad A
عنوان و نام پدیدآور	: اعتیاد: در مغز معناد چه می گذرد؟/ تاد ای. پالک؛ مترجمین سیدنادر آزادصفت، فرح‌انگیز نادمی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-309-462-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: معنادان -- روان‌شناسی Addicts -- Psychology
موضوع	: رفتار بیمارگونه Compulsive behavior
موضوع	: مغز Brain
شناسه افزوده	: آزادصفت، سیدنادر، ۱۳۶۷ - مترجم
شناسه افزوده	: نادمی، فرح‌انگیز، ۱۳۳۴ - مترجم
رده بندی کنگره	: HV۱۳۹۷۵۸۰۱ الف۶پ/

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

اعتیاد در مغز معتاد چه می‌گذرد؟

تالیف: پروفسور تاد ای. پالک

مترجمین: سید نادر آزادصفت - فرح انگیز نادمی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۶۲-۸

قیمت ۲۱۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

در باب مؤلف	۸
سخن مترجمین	۱۰
چهارچوب کتاب پیش‌رو	۱۴
فصل ۱: اعتیاد	۱۸
مواد مخدر	۱۸
اعتیاد چیست؟	۲۰
تاریخچه‌ی مصرف مواد و مبارزه علیه مواد مخدر	۲۲
تأثیرات اجتماعی و شخصی اعتیاد به مواد مخدر	۲۷
سؤالات فصل	۲۹

Error! فصل ۲: مبانی روان‌شناختی و عصب‌شناختی پاداش

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined..... روان‌شناسی پردازش پاداش

Error! Bookmark not مبنای عصب‌شناختی پردازش پاداش

defined.

Error! Bookmark not defined..... سؤالات فصل

Error! فصل ۳: اعتیاد چگونه مغز را تحت کنترل خود درمی‌آورد؟

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined..... بی‌حس شدن پاسخ لذت

Error! تقویت پیوندها بین مصرف مواد مخدر و سرنخ‌های وابسته.....

Bookmark not defined.

Error! کاهش خودکنترلی.....

Error! Bookmarks not defined.....

Error! Bookmarks not defined. فصل ۴: آیا اعتیاد جنبه‌ی ژنتیکی دارد؟
defined.

Error! Bookmarks not defined.....

Error! Bookmarks not defined.....

defined.

Error! Bookmarks not defined.....

Error! فصل ۵: نحوه‌ی عملکرد و تأثیرگذاری مواد مخدر در مغز
Bookmark not defined.

Error! Bookmarks not defined.....

defined.

Error! Bookmarks not defined.....

defined.

Error! Bookmarks not defined.....

Error! Bookmarks not defined.....

Error! فصل ۶: دلیل اشتیاق به مصرف قهوه و سیگار چیست؟
Bookmark not defined.

Error! Bookmarks not defined.....

Error! Bookmarks not defined.....

Error! Bookmarks not defined.....

defined.

Error! Bookmark not defined...... سؤالات فصل

Error! فصل ۷: الکل - یک تسهیل کننده‌ی اجتماعی یا یک ماده‌ی مخدر؟

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not .. الکل چگونه مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ ..

defined.

Error! Bookmark not defined...... الکل در مقایسه با مواد مخدر

Error! Bookmark not defined.... گزینه‌های درمانی برای الکلیسم ...

Error! Bookmark not defined...... سؤالات فصل

Error! Bookmark not defined...... فصل ۸: علم ماری‌جوانا

Error! Bookmark not defined...... ماری‌جوانا و مغز

Error! Bookmark not defined... تأثیرات و استفاده‌های ماری‌جوانا ..

Error! Bookmark not .. سوءمصرف ماری‌جوانا و اعتیاد به آن

defined.

Error! Bookmark not defined...... پیامدهای مصرف ماری‌جوانا

Error! Bookmark not defined...... درمان اعتیاد به ماری‌جوانا

Error! Bookmark not defined...... سؤالات فصل

Error! Bookmark not فصل ۹: محرک‌ها - از کوکائین تا ریتالین

defined.

Error! Bookmark not defined...... تاریخچه‌ی محرک‌های روانی

Error! Bookmark not defined...... تأثیرات محرک‌های روانی

Error! Bookmark not defined...... اعتیاد به محرک‌های روانی

Error! Bookmark گزینه‌های درمانی برای اعتیاد به محرک‌های روانی

not defined.

Error! Bookmark not defined...... سؤالات فصل

Error! Bookmark not defined. فصل ۱۰: علم خشخاش، لذت و درد.

Error! Bookmark not defined...... تریاک

Error! Bookmark not defined.... تأثیرات اپیوئیدها بر رفتار و مغز

Error! Bookmark not defined...... سوءمصرف اپیوئیدها

Error! Bookmark not ... درمان سوءمصرف اپیوئیدها و اعتیاد به آنها

defined.

Error! Bookmark not defined...... سؤالات فصل

Error! Bookmark not defined...... فصل ۱۱: مغز قمارباز

Error! Bookmark قماربازی در مقابل مواد مخدر: نشانه‌های رفتاری ..

not defined.

Error! Bookmark قماربازی در مقابل مواد مخدر: مکانیسم‌های عصبی

not defined.

Error! Bookmark not قماربازی در مقابل مواد مخدر: ژنتیک

defined.

Error! Bookmark not defined...... درمان قماربازی

Error! Bookmark not defined...... سؤالات فصل

فصل ۱۲: غذای ناسالم، هرزه‌نگاری، و بازی‌های ویدئویی - آیا این ها

Error! Bookmark not defined...... اعتیادآور هستند؟

Error! Bookmark not defined...... غذای ناسالم

Error! Bookmark not defined...... هرزه‌نگاری

Error! Bookmark not defined...... بازی‌های ویدئویی

Error! Bookmark not defined. تأثیرات عصبی محرک‌های فوق طبیعی

Error! Bookmark not defined. رویکردها به غلبه بر اعتیادهای رفتاری

Error! Bookmark not defined...... سوالات فصل

Error! Bookmark not defined...... منابع

در باب مؤلف

پروفسور تاد ای. پالک استاد بخش روانشناسی و بخش مهندسی برق و علوم کامپیوتر دانشگاه میشیگان است. او مدرک کارشناسی خود را در رشته‌ی ریاضیات از دانشگاه ویرجینیا و دکتری بین‌رشته‌ای خود را در زمینه‌ی علوم کامپیوتر و روانشناسی از دانشگاه کارنگی ملون دریافت کرد. او تحصیلات فوق‌دکتری خود را به علوم اعصاب شناختی در دانشگاه پنسیلوانیا اختصاص داد قبل از اینکه به هیئت علمی دانشگاه میشیگان بپیوندد. پروفسور پالک در پژوهش‌های خود تصویربرداری عملکردی مغز انسان را با مدل‌سازی محاسباتی و روش‌های رفتاری ترکیب می‌کند تا بدین وسیله شناخت زیربنایی ساختار عصبی را مورد بررسی قرار دهد. برخی از پروژه‌های عمده‌ی او اختصاص دارند به بررسی تفاوت‌های مغز افراد سیگاری که ترک می‌کنند و افرادی که همچنان معتاد به سیگار باقی می‌مانند، تغییراتی که در گذر عمر در مغز اتفاق می‌افتند، و نقشی که طبیعت و تربیت در سازمان‌دهی عصبی ایفا می‌کنند. او بطور منظم با دانشمندان دانشگاه تگزاس در دالاس و موسسه‌ی ماکس پلانک در برلین همکاری دارد. در دانشگاه میشیگان، او یکی از مدیران بخش روانشناسی بوده و رئیس کمیته‌های بررسی اخلاق پزشکی در علوم بهداشت و علوم رفتاری است.

پروفسور پالک بطور منظم به تدریس دوره‌های سخنرانی و همچنین سمینارهای کوچک در موضوعاتی همچون ذهن و مغز انسان، روانشناسی

۱۰ ■ اعتیاد: در مغز معتاد چه می‌گذرد؟

شناختی، و مدل‌سازی محاسباتی شناخت می‌پردازد. او با تدریس در دانشگاه میشیگان مفتخر به دریافت جوایز بسیاری شده است. بالاخره اینکه، نام او در فهرست ۳۰۰ استاد برتر ایالات متحده می‌درخشد.

سخن مترجمین

اعتیاد مسئله‌ی ویرانگری است که هر کسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حتی اگر خودمان به این مسئله دچار نباشیم، قطعاً افرادی را پیرامون خود می‌شناسیم که در دام آن گرفتار هستند. متأسفانه بسیاری از منابع اطلاعاتی در زمینه‌ی اعتیاد دور از دسترس یا نامرتبط هستند چراکه آنها گاهی اوقات مبهم، گاهی اوقات پر از جزئیات و پیچیده بوده، و گاهی اوقات نیز بجای اینکه آگاهی‌دهنده باشند بیشتر جنبه‌ی اخلاقی دارند. گاهی اوقات، اعتیاد به عنوان شکست اراده یا اخلاق در نظر گرفته می‌شود. با این وجود، علوم اعصاب تصویر خیلی متفاوتی ارائه می‌دهد، تصویری که بر اساس آن درمی‌یابیم که ما، به عنوان فرد و جامعه، چگونه باید با افراد معتاد و مسائل ناشی از آن برخورد کنیم. کتاب پیش‌رو در قالب ۱۲ فصل به شما نشان خواهد داد که اعتیاد به لحاظ علمی قابل فهم بوده و ریشه در نوروبیولوژی و ژنتیک دارد.

پروفسور پالک بصورت جامع اما فشرده مسئله‌ی اعتیاد و مهم‌ترین مواد مخدر را مورد بحث قرار می‌دهد، و در این بین به بررسی تأثیرات نورولوژیکی محرک‌ها، اپیوئیدها، و سایر مواد مخدر می‌پردازد. افزون بر این، او گریزی به اعتیادهای رفتاری، از جمله قماربازی و بازی‌های ویدئویی می‌زند، که در سطح نورولوژیکی شباهت زیادی با اعتیاد به مواد مخدر دارند. با مطالعه‌ی کتاب پیش‌رو، شما به تصویر روشنی در

خصوص اعتیاد از منظر علمی، اجتماعی، و رفتاری دست پیدا خواهید کرد.

اگر می‌خواهید نسبت به تاریخچه‌ی اعتیاد و انواع مواد مخدر بیشتر بدانید، اگر مایل هستید بدانید چه چیزی در مغز افراد معتاد به انواع مواد مخدر، افراد الکلی، قماربازان و نوجوانان معتاد به بازی‌های ویدئویی در حال اتفاق افتادن است، و اگر دوست دارید نسبت به انواع درمان‌های موجود برای هر کدام از این اعتیادها اطلاعاتی داشته باشید، کتاب پیش رو منبعی عالی، مختصر، و مفید به حساب می‌آید.

از آنجایی که یکی از معضلات اساسی هر جامعه‌ی ای در عصر حاضر پدیده‌ی مخرب و خانمان‌سوز اعتیاد است و این معضل زندگی فردی، اجتماعی، اقتصادی افراد بسیاری را بصورت منفی تحت تأثیر قرار داده است، افزایش آگاهی همگان در خصوص پیامدهای منفی و درازمدت این پدیده، نحوه‌ی عملکرد آن در سطوح مختلف، و نحوه‌ی درمان و پیشگیری آن بیش از پیش اهمیت دارد. در این راستا، افرادی که بصورت مستقیم با این پدیده ارتباط دارند نیازمند در اختیار داشتن منابع علمی غنی و به‌روز و هستند تا بتوانند گام‌های مؤثرتری در این خصوص بردارند. بر این اساس، مترجمین با افتخار کتاب پیش رو را تقدیم درمانگران، مشاوران، روانشناسان، پزشکان، دانشجویان، و همچنین همه‌ی دست‌اندرکاران حوزه‌ی ترک اعتیاد و همه‌ی علاقمندان به کسب اطلاعات در این زمینه می‌کنند با این امید که بتواند حتی به مقدار ناچیزی این عزیزان را یاری برساند و بر بینش آنها در خصوص این پدیده‌ی بسیار خطرناک بیفزاید. بدون شک، با داشتن آگاهی بیشتر در

خصوص نحوه‌ی عملکرد اعتیاد در سطوح مختلف، بخصوص در سطح نورولوژیکی، می‌توان وضعیت یک فرد معتاد را بهتر درک کرد و گام‌های مؤثرتری در جهت پیاده‌سازی راهکارهای مختلف برای آزاد کردن این بیماران از دام اعتیاد و برگرداندن آنها به زندگی عادی برداشت. انتظار می‌رود که خانواده‌های عزیز نیز با مطالعه‌ی کتاب پیش رو از دید یک بیمار به فرد معتاد نگاه کنند که نیازمند حمایت همه‌جانبه‌ی آنها است. نظرات و پیشنهادات ارزشمند شما روشن‌گر راه ما خواهد بود (azad.nader0133@gmail.com).

سید نادر آزادصفت

(کارشناس ارشد روانشناسی)

فرح انگیز نادمی

(کارشناس ارشد روانشناسی، مشاور، و مدرس دانشگاه فرهنگیان مشهد)

چهارچوب کتاب پیش‌رو

اعتیاد^۱ یک پدیده‌ی همه‌گیر در دنیای مدرن به حساب می‌آید. در هر ساعت، بیش از ۵۰۰ نفر به دلیل بیماری‌های وابسته به اعتیاد یا افراط در مصرف مواد جان خود را از دست می‌دهند. طبق برآوردها، به واسطه‌ی ایجاد مسائل بهداشتی، پایین آوردن بهره‌وری و افزایش جرائم، اعتیاد سالانه ۶۰۰ میلیارد دلار هزینه بر ایالات متحده تحمیل می‌کند. اعتیاد خانواده‌ها را به تباهی می‌کشد، باعث از دست رفتن شغل و همچنین باعث هدر رفتن عمر می‌شود. این مسئله روزبه‌روز در حال وخیم شدن است. اگر بخواهیم جلوی این مسئله را بگیریم، ضروری است که نسبت به چیستی اعتیاد و عملکرد آن در سطح عصبی آگاهی پیدا کنیم. خوشبختانه، در طی چند دهه‌ی اخیر، دانشمندان پیشرفت قابل توجهی در زمینه‌ی پاسخ دادن به این سؤالات حاصل کرده‌اند. در کتاب پیش‌رو، این حوزه‌ی مهم و جالب مورد بررسی قرار داده شده است.

در ابتدا، به تاریخچه‌ی اعتیاد، افزایش قابل توجه شیوع آن و گستره‌ی مسائل امروزی آن می‌پردازیم. سپس، یکی از مهم‌ترین کشف‌ها در علم اعتیاد را مورد بررسی قرار می‌دهیم - یعنی، اینکه همه‌ی اعتیادها سیستم پاداش^۲ طبیعی مغز را تحت کنترل درمی‌آورند، و در نتیجه منجر به میل مقاومت‌ناپذیر جهت رفتن به سمت ماده یا شیء اعتیادآور می‌شوند. در

1 . addiction

2 . reward system

کتاب پیش‌رو، عملکرد نرمال سیستم پاداش، نحوه‌ی تغییر آن به واسطه-ی اعتیاد و نقش اساسی دوپامین^۱ - مولکول اعتیاد- بطور مبسوط تحت پوشش قرار داده می‌شود. افزون بر این، در رابطه با مبانی ژنتیکی اعتیاد و چرایی آسیب‌پذیرتر بودن برخی افراد نسبت به اعتیاد در مقایسه با دیگران، بحث خواهد شد.

در بخش دوم کتاب بر مواد مخدر متمرکز می‌شویم. در یک فصل، توضیح خواهیم داد که مواد مخدر چگونه از طریق تقلید کردن از پیام-رسان‌های شیمیایی خود مغز، یعنی انتقال‌دهنده‌های عصبی^۲، می‌توانند باعث ایجاد اثرات روان‌شناختی شوند. در ادامه‌ی مسیر، در مجموعه‌ای از چند فصل، به بررسی کافئین، نیکوتین، الکل، ماری‌جوانا، اپیوئیدهایی مثل هروئین و محرک‌هایی چون کوکائین و مت‌آمفتامین‌ها می‌پردازیم. در این فصول، به طور مبسوط نحوه‌ی عملکرد این مواد و شیوه‌ای که مصرف مزمن آن‌ها منجر به وابستگی و اعتیاد می‌شود توضیح داده خواهد شد.

در بخش پایانی کتاب، در رابطه با اعتیادهای رفتاری، مثل قماربازی بیمارگون^۳، اعتیاد غذایی، هرزه‌نگاری^۴ و اعتیاد به بازی‌های ویدئویی، بحث خواهد شد. این فصول به بررسی شواهدی می‌پردازند مبنی بر اینکه این محرک‌ها فوق‌طبیعی^۵ هستند از این جهت که آن‌ها سیستم پاداش

-
- 1 . dopamine
 - 2 . neurotransmitters
 - 3 . pathological gambling
 - 4 . pornography
 - 5 . supernormal

مغز را به طور قابل توجهی بیشتر از سایر محرک‌ها فعال‌سازی می‌کنند و در نتیجه منجر به اعتیادهایی می‌شوند که شبیه اعتیادهای مربوط به مواد مخدر هستند.

پس از مطالعه‌ی کتاب، شما به بینش جدیدی خواهید رسید در خصوص اینکه چه چیزی در مغز افراد الکلی، افراد معتاد به کراک، افراد سیگاری و نوجوانان معتاد به بازی‌های ویدئویی در حال اتفاق افتادن است. این بینش و آگاهی شما را به مشتری داستان‌های بسیاری تبدیل می‌کند که در مطبوعات معروف ارائه می‌شوند. افزون بر این، شما در جایگاه بهتری جهت شکل‌دهی دیدگاهی جدید در خصوص موضوعات بحث‌انگیز پیرامون اعتیاد قرار خواهید گرفت، موضوعاتی مانند اینکه آیا اعتیاد یک بیماری به حساب می‌آید و اینکه جامعه باید به مسئله‌ی اعتیاد که امروزه در حال قوت گرفتن است واکنش نشان دهد یا خیر.

