

به نام خدا

روانشناسی اعتیاد ، سازوکارهای روانی و وابستگی روش های درمان و پیشگیری

مولفان :

رحمان بابادخت

سیده کبری میرقربانی

کرامت باکرم

حامد بنی نعمتی

بهروز علمی مریان

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه : بابادخت، رحمان ، ۱۳۷۰
عنوان و نام پدیدآورندگان: روانشناسی اعتیاد ، سازوکارهای روانی و وابستگی روش های درمان و پیشگیری / مولفان: رحمان بابادخت ، سیده کبری میرقربانی ، کرامت باکرم ، حامد بنی نعمتی ، بهروز علمی مریان
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۹۹ ص.
شابک : ۰-۳۸۱-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
شناسه افزوده : میرقربانی ، سیده کبری ، ۱۳۵۴
شناسه افزوده : باکرم ، کرامت ، ۱۳۵۰
شناسه افزوده : بنی نعمتی ، حامد ، ۱۳۶۷
شناسه افزوده : علمی مریان ، بهروز ، ۱۳۶۳
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : روانشناسی اعتیاد ، سازوکارهای روانی و وابستگی روش های درمان و پیشگیری
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۹۶۵۲۱۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : روانشناسی اعتیاد ، سازوکارهای روانی و وابستگی روش های درمان و پیشگیری
مولفان: رحمان بابادخت - سیده کبری میرقربانی - کرامت باکرم - حامد بنی نعمتی - بهروز علمی مریان
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۰-۳۸۱-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه ۵

فصل اول: مبانی نظری و مفهومی روان‌شناسی اعتیاد ۹

تعریف اعتیاد، وابستگی و تمایز آن با مصرف، سوءمصرف و عادت : ۱۳

سیر تحول دیدگاه‌ها درباره اعتیاد از رویکرد اخلاقی تا زیستی - روانی - اجتماعی : ۱۸

طبقه‌بندی انواع اعتیادهای شیمیایی و رفتاری : ۲۱

عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی مؤثر در شکل‌گیری اعتیاد : ۲۵

فصل دوم: سازوکارهای روانی و فرایندهای شکل‌گیری وابستگی ۲۹

نقش یادگیری، شرطی‌سازی و تقویت در تداوم مصرف : ۳۲

هیجان‌های منفی، اضطراب، افسردگی و ناتوانی در تنظیم هیجان : ۳۵

باورهای ناکارآمد، وسوسه و خطاهای شناختی در اعتیاد : ۳۸

ویژگی‌های شخصیتی، تکانشگری و آسیب‌پذیری روان‌شناختی : ۴۰

فصل سوم: رویکردهای درمانی و مداخلات تخصصی در اعتیاد ۴۵

ارزیابی بالینی، تشخیص و فرمول‌بندی روان‌شناختی مراجع : ۵۱

درمان‌های شناختی - رفتاری و مدیریت وسوسه و عود : ۵۴

مصاحبه انگیزشی، درمان مبتنی بر پذیرش و رویکردهای نوین : ۵۷

مداخلات خانوادگی، گروه‌درمانی و بازتوانی روانی - اجتماعی :	۶۰
فصل چهارم: پیشگیری، بازگشت به مصرف و سیاست‌های مداخله‌ای	۶۵
سطوح پیشگیری اولیه، ثانویه و ثالثیه در اعتیاد :	۶۸
عوامل خطر و عوامل محافظت‌کننده در خانواده، مدرسه و جامعه :	۷۳
عود، بازگشت به مصرف و راهبردهای پیشگیری از لغزش :	۸۰
آموزش، سیاست‌گذاری و برنامه‌های جامعه‌محور برای کاهش آسیب :	۸۵
نتیجه گیری :	۹۳
منابع :	۹۷

مقدمه

اعتیاد در دهه‌های اخیر به یکی از پیچیده‌ترین و چندبعدی‌ترین مسائل حوزه سلامت روان تبدیل شده است؛ پدیده‌ای که نه تنها فرد مصرف‌کننده بلکه ساختارهای خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخلاف دیدگاه‌های سنتی که اعتیاد را صرفاً نتیجه ضعف اراده یا انحراف اخلاقی می‌دانستند، پژوهش‌های نوین نشان داده‌اند که وابستگی به مواد حاصل تعامل پیچیده‌ای از عوامل زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی است. در این چارچوب، اعتیاد به‌عنوان یک اختلال مزمن و عودکننده در نظر گرفته می‌شود که با تغییرات پایدار در نظام پاداش مغز، الگوهای شناختی فرد و شیوه‌های تنظیم هیجان همراه است. بنابراین فهم این پدیده مستلزم نگاهی میان‌رشته‌ای است که بتواند هم‌زمان ابعاد عصبی، روانی و محیطی آن را در نظر بگیرد. روان‌شناسی اعتیاد تلاش می‌کند با بررسی فرایندهای ذهنی و رفتاری مرتبط با مصرف مواد، به تبیین چرایی آغاز مصرف، تداوم آن و دشواری ترک بپردازد. در چنین رویکردی، اعتیاد نه یک رفتار ساده بلکه یک فرایند پیچیده یادگیری و سازگاری ناسالم تلقی می‌شود. این دیدگاه امکان طراحی مداخلات مؤثرتر و مبتنی بر شواهد علمی را فراهم می‌آورد.

از منظر روان‌شناختی، آغاز مصرف مواد غالباً در بستری از نیازهای هیجانی، فشارهای محیطی و آسیب‌پذیری‌های فردی شکل می‌گیرد. بسیاری از افراد در مواجهه با اضطراب، افسردگی، تنهایی یا ناکامی‌های زندگی به مصرف مواد به‌عنوان راهبردی برای کاهش موقت رنج روانی روی می‌آورند. این تجربه اولیه ممکن است به دلیل فعال شدن نظام پاداش مغز با احساس لذت یا تسکین همراه شود و در نتیجه رفتار مصرف از طریق فرایندهای تقویت مثبت و منفی تثبیت گردد. با تکرار این چرخه، مصرف مواد به تدریج در ساختارهای شناختی و هیجانی فرد ادغام شده و به بخشی از الگوی مقابله‌ای او تبدیل

می‌شود. در این مرحله، وابستگی روانی شکل می‌گیرد و فرد برای مدیریت هیجان‌ها یا مواجهه با فشارهای زندگی به مصرف ماده متکی می‌شود. چنین الگویی می‌تواند در طول زمان به تغییرات عمیق در باورها، نگرش‌ها و سبک‌های تصمیم‌گیری منجر شود. به همین دلیل درک سازوکارهای روانی اعتیاد برای طراحی راهبردهای درمانی کارآمد اهمیت اساسی دارد. شناخت این سازوکارها به متخصصان کمک می‌کند تا فراتر از علائم ظاهری، به ریشه‌های روان‌شناختی رفتار اعتیادی دست یابند.

در کنار عوامل فردی، بسترهای اجتماعی و خانوادگی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری و تداوم اعتیاد ایفا می‌کنند. الگوهای ارتباطی در خانواده، سبک‌های فرزندپروری، میزان حمایت عاطفی و حتی شرایط اقتصادی می‌توانند احتمال گرایش به مصرف مواد را افزایش یا کاهش دهند. نوجوانان و جوانانی که در محیط‌های پر تنش، فاقد نظارت یا همراه با الگوهای مصرف رشد می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای تجربه مصرف قرار دارند. همچنین هنجارهای فرهنگی، دسترسی به مواد و فشار گروه همسالان از جمله عواملی هستند که می‌توانند مسیر مصرف را تسهیل کنند. از این رو، اعتیاد را نمی‌توان صرفاً به ویژگی‌های شخصیتی یا ضعف فردی تقلیل داد؛ بلکه باید آن را محصول تعامل پیچیده فرد با محیط دانست. این نگاه سیستمی سبب می‌شود مداخلات درمانی تنها بر فرد متمرکز نباشند، بلکه خانواده و جامعه را نیز دربرگیرند. در بسیاری از موارد، اصلاح الگوهای ارتباطی و تقویت شبکه‌های حمایتی می‌تواند نقش مهمی در روند بهبودی ایفا کند. چنین رویکردی نشان می‌دهد که پیشگیری و درمان اعتیاد نیازمند مشارکت هم‌زمان سطوح مختلف فردی و اجتماعی است.

پیشرفت‌های علمی در حوزه روان‌شناسی و علوم اعصاب در سال‌های اخیر درک عمیق‌تری از فرایندهای زیربنایی اعتیاد فراهم کرده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف مکرر مواد می‌تواند موجب تغییراتی در مدارهای عصبی مرتبط با پاداش، انگیزش و کنترل تکانه شود. این تغییرات نه تنها میل شدید به مصرف را افزایش می‌دهند بلکه توانایی فرد برای

مقاومت در برابر وسوسه را نیز کاهش می‌دهند. از منظر شناختی، افراد وابسته اغلب الگوهای فکری خاصی را تجربه می‌کنند که مصرف را توجیه یا کم‌اهمیت جلوه می‌دهد. این خطاهای شناختی می‌توانند فرایند ترک را دشوار کرده و احتمال بازگشت به مصرف را افزایش دهند. به همین دلیل بسیاری از رویکردهای درمانی معاصر بر اصلاح باورها، افزایش آگاهی فرد نسبت به محرک‌های مصرف و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای تمرکز دارند. ترکیب مداخلات روان‌شناختی با حمایت‌های اجتماعی و در برخی موارد درمان‌های دارویی، اثربخشی درمان را به شکل قابل توجهی افزایش می‌دهد. چنین رویکردی بیانگر ضرورت نگاه چندبعدی در مواجهه با پدیده اعتیاد است.

با توجه به پیامدهای گسترده فردی و اجتماعی اعتیاد، پیشگیری از شکل‌گیری این پدیده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. برنامه‌های پیشگیرانه مؤثر معمولاً بر تقویت مهارت‌های زندگی، افزایش تاب‌آوری روانی و ارتقای آگاهی افراد نسبت به خطرات مصرف مواد تأکید دارند. آموزش مهارت‌هایی مانند تنظیم هیجان، حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌تواند افراد را در مواجهه با فشارهای زندگی توانمندتر سازد. علاوه بر این، ایجاد محیط‌های حمایتی در خانواده، مدرسه و جامعه نقش مهمی در کاهش عوامل خطر ایفا می‌کند. سیاست‌های اجتماعی، برنامه‌های آموزشی و مداخلات جامعه‌محور نیز می‌توانند به شکل قابل توجهی در کاهش شیوع مصرف مواد مؤثر باشند. در نهایت، درک علمی و جامع از روان‌شناسی اعتیاد زمینه را برای طراحی راهبردهای پیشگیری و درمان مبتنی بر شواهد فراهم می‌کند. چنین رویکردی امکان مداخله زودهنگام و کاهش آسیب‌های ناشی از مصرف مواد را افزایش می‌دهد. این کتاب با هدف بررسی نظام‌مند سازوکارهای روانی اعتیاد، تبیین فرایندهای شکل‌گیری وابستگی و معرفی رویکردهای درمانی و پیشگیرانه تدوین شده است تا بتواند به‌عنوان منبعی علمی برای پژوهشگران، دانشجویان و متخصصان حوزه سلامت روان مورد استفاده قرار گیرد.

فصل اول

مبانی نظری و مفهومی روان‌شناسی اعتیاد

شناخت پدیده وابستگی به مواد نیازمند نگاهی عمیق به بنیان‌های نظری علم روان‌شناسی است زیرا این پدیده تنها یک رفتار ساده مصرفی نیست بلکه نتیجه مجموعه‌ای از فرایندهای ذهنی هیجانی و اجتماعی است که در طول زمان شکل می‌گیرد درک این موضوع مستلزم بررسی مفاهیم پایه‌ای چون نیاز لذت جویی سازوکارهای انگیزشی و شیوه‌های مقابله فرد با فشارهای درونی و بیرونی است پژوهشگران حوزه سلامت روان اعتیاد را به عنوان الگویی پایدار از جستجوی ماده یا رفتار لذت بخش توصیف می‌کنند که به تدریج بر سایر ابعاد زندگی غلبه می‌یابد و تصمیم‌گیری فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد در این چارچوب مفهوم وابستگی فراتر از مصرف ساده معنا پیدا می‌کند و به حالتی اشاره دارد که در آن ذهن و رفتار فرد به شکل مداوم به سوی تجربه خاصی سوق داده می‌شود این گرایش معمولاً با احساس نیاز شدید و کاهش توانایی کنترل همراه است بررسی مبانی نظری روان‌شناسی اعتیاد به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چگونه تجربه‌های ابتدایی مصرف می‌توانند به الگوهای پایدار وابستگی تبدیل شوند و چرا برخی افراد در برابر این چرخه آسیب‌پذیرتر از دیگران هستند این دیدگاه زمینه را برای تحلیل دقیق‌تر ریشه‌های روانی و اجتماعی این پدیده فراهم می‌سازد.

در حوزه مفهومی روان‌شناسی اعتیاد نخستین گام تمایز میان مصرف عادی سوءمصرف و وابستگی است زیرا هر یک از این وضعیت‌ها سطح متفاوتی از درگیری روانی و رفتاری را نشان می‌دهند مصرف ممکن است در برخی شرایط اجتماعی یا فرهنگی رخ دهد بی آنکه الزاماً به اختلال منجر شود اما زمانی که استفاده از ماده یا رفتار لذت بخش به ابزاری برای

فرار از تنش یا جبران خلأهای هیجانی تبدیل گردد مسیر به سوی وابستگی هموار می شود در این مرحله تجربه لذت یا کاهش ناراحتی به عنوان تقویت کننده عمل می کند و فرد را به تکرار رفتار سوق می دهد به تدریج شبکه ای از تداعی های ذهنی شکل می گیرد که در آن موقعیت های خاص احساسات معین یا حتی مکان های مشخص با تجربه مصرف پیوند می خورند این پیوندهای ذهنی می توانند میل شدید به تکرار تجربه را فعال کنند و فرایند کنترل ارادی را تضعیف نمایند در چنین شرایطی رفتار اعتیادی به بخشی از سبک زندگی تبدیل می شود و فرد ممکن است بخش قابل توجهی از انرژی روانی خود را صرف دستیابی به همان تجربه کند بنابراین تمایز مفهومی میان مراحل مختلف مصرف برای فهم دقیق ماهیت وابستگی اهمیت بنیادین دارد .

یکی از محورهای مهم در مبانی نظری روان شناسی اعتیاد بررسی نقش انگیزش و جستجوی لذت در رفتار انسان است انسان به طور طبیعی تمایل دارد تجربه هایی را دنبال کند که احساس رضایت ایجاد می کنند و از موقعیت هایی که با رنج همراه هستند فاصله بگیرد این اصل ساده در بسیاری از رفتارهای روزمره مشاهده می شود اما در زمینه وابستگی شدت و تداوم آن به شکلی متفاوت بروز می یابد هنگامی که یک ماده یا رفتار خاص توانایی ایجاد احساس خوشایند یا کاهش فشار روانی را داشته باشد ذهن به تدریج آن را به عنوان راهکاری مؤثر برای دستیابی به تعادل هیجانی ثبت می کند تکرار این تجربه موجب تقویت مسیرهای یادگیری می شود و فرد را به استفاده مداوم از همان راهبرد سوق می دهد در نتیجه رفتار مصرفی جایگزین شیوه های سالم مدیریت هیجان می گردد و دامنه انتخاب های فرد محدود می شود درک سازوکارهای انگیزشی به متخصصان کمک می کند تا بفهمند چرا برخی تجربه های کوتاه مدت می توانند تأثیری عمیق بر الگوهای رفتاری بگذارند و چگونه این تأثیر در طول زمان تثبیت می شود .

در کنار انگیزش نقش فرایندهای شناختی نیز در شکل‌گیری وابستگی بسیار برجسته است. ذهن انسان پیوسته در حال تفسیر رویدادها و ساختن معنا برای تجربه‌های زندگی است. این تفسیرها به صورت باورها، انتظارات و نگرش‌ها در ساختار ذهنی فرد ذخیره می‌شوند. زمانی که فرد تجربه مصرف را با احساس‌های آرامش پیوند می‌دهد به تدریج باورهای شکل می‌گیرد که مصرف را راهی مؤثر برای مقابله با مشکلات معرفی می‌کند. این باورها ممکن است در ابتدا ناهشیار باشند اما به مرور به الگوهای فکری پایدار تبدیل می‌شوند. در چنین وضعیتی فرد حتی پیش از مواجهه با تنش تصور می‌کند که تنها راه تسکین استفاده از همان ماده یا رفتار است. این الگوهای فکری می‌توانند دامنه ادراک فرد را محدود کنند و امکان انتخاب راهکارهای دیگر را کاهش دهند. مطالعه این سازوکارهای شناختی نشان می‌دهد که چگونه معنایی که ذهن به تجربه‌ها نسبت می‌دهد در شکل‌گیری رفتارهای وابسته نقش تعیین‌کننده دارند.

عامل مهم دیگر در مبانی نظری اعتیاد نحوه تنظیم هیجان است. انسان در طول زندگی با طیف گسترده‌ای از احساسات مواجه می‌شود. از شادی و امید گرفته تا اضطراب و اندوه. خشم توانایی مدیریت این هیجان‌ها نقش اساسی در سلامت روان دارد. افرادی که ابزارهای مؤثر برای تنظیم احساسات در اختیار ندارند ممکن است در برابر فشارهای زندگی آسیب‌پذیرتر باشند. در چنین شرایطی مصرف مواد یا درگیر شدن در رفتارهای اعتیادی می‌تواند به عنوان راهی سریع برای کاهش ناراحتی تجربه شود. هرچند این تسکین معمولاً موقتی است اما ذهن آن را به عنوان تجربه‌ای مؤثر ثبت می‌کند و احتمال تکرار افزایش می‌یابد. به تدریج فرد به جای یادگیری شیوه‌های سالم مدیریت هیجان به همان راهکار کوتاه مدت وابسته می‌شود. بررسی این فرایند نشان می‌دهد که اعتیاد در بسیاری از موارد با دشواری در تنظیم احساسات پیوند عمیقی دارد و بدون توجه به این جنبه درمان پایدار دشوار خواهد بود.

از منظر اجتماعی نیز وابستگی به مواد در خلأ شکل نمی گیرد بلکه در بستر روابط انسانی و شرایط محیطی رشد می کند خانواده نخستین محیطی است که الگوهای رفتاری و نگرش های فرد در آن شکل می گیرد کیفیت ارتباط میان اعضای خانواده میزان حمایت عاطفی و شیوه های تربیتی می توانند در تقویت یا کاهش گرایش به مصرف نقش داشته باشند در محیط هایی که تعارض مداوم بی توجهی یا بی ثباتی عاطفی وجود دارد فرد ممکن است برای یافتن احساس آرامش به منابع بیرونی پناه ببرد افزون بر این گروه همسالان و فضای فرهنگی جامعه نیز می توانند نگرش فرد نسبت به مصرف را شکل دهند زمانی که رفتار مصرفی در یک محیط اجتماعی عادی یا پذیرفته شده تلقی شود احتمال تجربه نخستین مصرف افزایش می یابد بنابراین تحلیل اعتیاد بدون در نظر گرفتن زمینه های اجتماعی تصویری ناقص از واقعیت ارائه خواهد داد . در دهه های اخیر دیدگاه زیستی روانی اجتماعی به عنوان چارچوبی جامع برای تبیین اعتیاد مورد توجه قرار گرفته است این رویکرد بر این اصل تأکید دارد که هیچ عامل واحدی به تنهایی مسئول شکل گیری وابستگی نیست بلکه تعامل پیچیده میان ویژگی های زیستی فرایندهای روانی و شرایط محیطی مسیر شکل گیری آن را تعیین می کند برخی افراد ممکن است به دلیل ویژگی های سرشتی حساسیت بیشتری نسبت به تجربه لذت یا هیجان داشته باشند این ویژگی در ترکیب با شرایط خانوادگی یا فشارهای اجتماعی می تواند احتمال گرایش به مصرف را افزایش دهد از سوی دیگر عوامل محافظت کننده مانند حمایت اجتماعی مهارت های زندگی و احساس معنا در زندگی می توانند نقش بازدارنده داشته باشند درک این تعامل چندبعدی کمک می کند تا نگاه ساده انگارانه به اعتیاد کنار گذاشته شود و رویکردهای جامع تری برای پیشگیری و درمان شکل گیرد .

یکی از مفاهیم کلیدی در تحلیل نظری اعتیاد مفهوم چرخه وابستگی است این چرخه معمولاً با تجربه اولیه مصرف آغاز می شود تجربه ای که ممکن است با احساس لذت یا

کاهش ناراحتی همراه باشد پس از آن ذهن فرد میان مصرف و احساس خوشایند ارتباط برقرار می‌کند و در موقعیت‌های مشابه میل به تکرار تجربه افزایش می‌یابد با گذشت زمان فاصله میان مصرف‌ها کوتاه‌تر می‌شود و رفتار اعتیادی جایگاه پررنگ‌تری در زندگی فرد پیدا می‌کند در این مرحله حتی پیامدهای منفی نیز ممکن است مانع ادامه رفتار نشوند زیرا سیستم تصمیم‌گیری تحت تأثیر میل شدید قرار گرفته است این چرخه می‌تواند سال‌ها ادامه یابد و به تدریج حوزه‌های مختلف زندگی فرد از روابط خانوادگی تا عملکرد شغلی را تحت تأثیر قرار دهد شناخت این چرخه برای طراحی مداخلات درمانی اهمیت فراوان دارد زیرا هر مرحله نیازمند راهبردهای متفاوتی است.

بررسی مبانی نظری و مفهومی روان‌شناسی اعتیاد نشان می‌دهد که این پدیده حاصل تعامل پیچیده میان ذهن هیجان و محیط است فهم دقیق این تعامل به پژوهشگران و درمانگران کمک می‌کند تا از تفسیرهای ساده و تقلیل‌گرایانه فاصله بگیرند و به درکی جامع از ماهیت وابستگی دست یابند چنین درکی امکان طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و درمانی مبتنی بر دانش علمی را فراهم می‌سازد همچنین توجه به ابعاد انسانی این پدیده یادآور می‌شود که پشت هر رفتار اعتیادی داستانی از تجربه‌های زندگی نیازهای برآورده نشده و تلاش برای یافتن تعادل روانی نهفته است پرداختن به این ابعاد می‌تواند مسیرهای تازه‌ای برای حمایت از افرادی که با وابستگی دست و پنجه نرم می‌کنند بگشاید و زمینه بازگشت آنان به زندگی سالم و معنادار را فراهم سازد.

تعریف اعتیاد، وابستگی و تمایز آن با مصرف، سوءمصرف و عادت :

پدیده گرایش افراطی به مواد یا رفتارهای لذت بخش از موضوعاتی است که در حوزه سلامت روان توجه گسترده پژوهشگران را به خود جلب کرده است زیرا این وضعیت تنها یک کنش ساده نیست بلکه الگویی پیچیده از تمایل پایدار به تجربه‌ای خاص به شمار

می‌رود در این حالت فرد به تدریج بخش مهمی از زمان اندیشه و انرژی خویش را صرف دستیابی به همان تجربه می‌کند و این فرایند می‌تواند بسیاری از جنبه‌های زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار دهد در بررسی علمی این وضعیت نخست باید معنای دقیق اعتیاد روشن شود تا بتوان آن را از دیگر گونه‌های مصرف یا رفتارهای تکرارشونده جدا کرد در ادبیات علمی اعتیاد به حالتی اشاره دارد که در آن کشش درونی برای دستیابی به یک ماده یا تجربه لذت آور به حدی افزایش می‌یابد که قدرت انتخاب آگاهانه کاهش پیدا می‌کند و فرد با وجود آگاهی از پیامدهای زیانبار همچنان به دنبال تکرار همان رفتار می‌رود این گرایش معمولاً با احساس نیاز شدید و دشواری در مهار تمایل همراه است و در نتیجه فرد به تدریج در چرخه‌ای از خواستن و تکرار گرفتار می‌شود بررسی دقیق این مفهوم زمینه فهم بسیاری از رفتارهای وابسته را فراهم می‌سازد و به پژوهشگران کمک می‌کند مرزهای آن را با دیگر حالت‌های مصرف روشن کنند .

در کنار مفهوم اعتیاد واژه وابستگی نیز جایگاه مهمی در توصیف این پدیده دارد وابستگی به وضعیتی اشاره می‌کند که در آن ذهن و بدن فرد به حضور ماده یا تجربه خاصی خو می‌گیرند و نبود آن احساس کمبود یا ناراحتی ایجاد می‌کند در این وضعیت شخص برای بازگرداندن تعادل درونی خود ناچار به جستجوی همان محرک می‌شود و این جستجو می‌تواند به شکل میل شدید یا تمایل پایدار نمود پیدا کند وابستگی معمولاً پس از دوره‌ای از مصرف مکرر پدید می‌آید زمانی که تجربه‌های قبلی در حافظه هیجانی فرد ثبت شده و انتظار لذت یا آرامش را در ذهن او تثبیت کرده است با گذشت زمان فرد ممکن است احساس کند بدون آن تجربه قادر به حفظ آرامش یا تمرکز نیست در نتیجه رفتار جستجوگرانه تقویت می‌شود و به بخشی از سبک زندگی تبدیل می‌گردد شناخت دقیق مفهوم وابستگی برای تحلیل رفتارهای اعتیادی اهمیت فراوان دارد زیرا این حالت نشان

می‌دهد چگونه پیوند میان ذهن بدن و تجربه لذت می‌تواند به الگویی پایدار از نیاز تبدیل شود.

برای درک بهتر این پدیده لازم است میان اعتیاد و مصرف تفاوت روشنی ترسیم شود مصرف در ساده‌ترین معنا به استفاده گاه به گاه از یک ماده یا درگیر شدن در رفتاری خاص اشاره دارد که ممکن است در برخی بافت‌های فرهنگی یا اجتماعی رخ دهد در بسیاری از موارد چنین تجربه‌ای الزاماً به مشکل جدی منجر نمی‌شود زیرا فرد همچنان توانایی کنترل رفتار خویش را حفظ کرده و می‌تواند در صورت تمایل از ادامه آن صرف نظر کند در این حالت مصرف بیشتر در چارچوب انتخاب شخصی باقی می‌ماند و به مرکز زندگی فرد تبدیل نمی‌شود با این حال زمانی که تکرار این تجربه با جستجوی مداوم لذت یا رهایی از فشارهای روانی پیوند بخورد امکان تغییر مسیر به سوی وابستگی افزایش می‌یابد بنابراین مصرف به خودی خود نشانه اعتیاد نیست بلکه تنها مرحله‌ای است که در شرایط خاص می‌تواند به شکل‌های پیچیده‌تری از درگیری رفتاری منتهی شود روشن ساختن این مرز مفهومی برای تحلیل علمی رفتارهای انسانی ضروری است.

در بررسی تمایزها باید به مفهوم سوءمصرف توجه کرد که در پژوهش‌های حوزه سلامت روان جایگاه مهمی دارد سوءمصرف به حالتی اشاره می‌کند که استفاده از یک ماده یا رفتار لذت بخش از چارچوب متعادل خارج می‌شود و پیامدهای منفی در حوزه‌های مختلف زندگی ایجاد می‌کند در چنین وضعیتی فرد ممکن است همچنان احساس کند توانایی کنترل رفتار خویش را دارد اما نشانه‌های آسیب در عملکرد فردی اجتماعی یا خانوادگی نمایان می‌شود این آسیب‌ها می‌توانند به شکل افت کارکرد شغلی تنش در روابط یا کاهش توجه به مسئولیت‌های روزمره ظاهر شوند در سوءمصرف گرچه میل شدید به اندازه اعتیاد تثبیت نشده است اما الگوی رفتاری به گونه‌ای شکل گرفته که خطر حرکت به سوی