

درمان شناختی رفتاری اضطراب نوجوانان راهنمای برنامه مدیریت ترس (راهنمای درمانگر)

تألیف:

فیلیپ س. کندال

و

مونا چادهاری، جنیفر هادسون، آلیشیا وب
دانشگاه تمپل

ترجمه

دکتر نسیم دینانگی

فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان
استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

دکتر زهرا شهریور

فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران



کتاب ارجمند



فیلیپ س. کندال... [و دیگران]

درمان شناختی رفتاری اضطراب نوجوانان راهنمای برنامه مدیریت ترس (راهنمای درمانگر)

ترجمه: دکتر نسرين دودانگي، دکتر زهرا شهريور
فروست: ۹۷۸

ناشر: کتاب ارجمند با همکاري انتشارات ارجمند

صفحه آرا: آيدا وستا

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست: وليد بروين عبدی

ناظر چاپ: منيد خانكشله

چاپ: سامان، صفايي، روشنگر

چاپ اول، دی ۱۳۹۵، ۱۱۰۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۱۰۰-۲۰۰-۵۱۲-۰

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای برنامه مدیریت ترس:
(C.A.T.Project) برای درمان شناختی رفتاری اضطراب

نوجوانان/ تألیف فیلیپ س. کندال... [و دیگران]:

ترجمه نسرين دودانگي، زهرا شهريور.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهري: ۸۸ ص.: قطع: وزيري

شابک: ۹۷۸-۱۰۰-۲۰۰-۵۱۲-۰

The C.A.T Project Manual: عنوان اصلی:
For the Cognitive-Behavioral Treatment of Anxious
Adolescents, 2000.

یادداشت: فیلیپ س. کندال، مونیای چادهاری، جنیفر
هادسون، آلیشیا وب. واژه نامه.

عنوان دیگر: (C.A.T. Project) برای درمان
شناختی رفتاری اضطراب نوجوانان.

موضوع: اضطراب در نوجوانی. Anxiety in Adolescence.

شناسه افزوده: کندال، فیلیپ س. Kendall, Philip C.

شهريور، زهرا، ۱۳۴۱- مترجم، دودانگي، نسرين،

۱۳۵۱- مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ر ۶ الف ۵۰۶ RJ

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹۱۴

شمار کتابشناسی ملی: ۴۲۲۷۷۸۳

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلا ۲۹۱، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۲۸۱۰۹۱۰

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۹۱۱-۸۰۲۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۸۳-۳۷۲۸۴۳۸

بها: ۸۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

جلسه ۱: معرفی برنامه مدیریت ترس.....	۱۱
جلسه ۲: شناخت هیجان‌ها.....	۱۳
جلسه ۳: معرفی آرام‌سازی.....	۲۳
جلسه ۴: ملاقات با والدین، بخش اول.....	۲۹
جلسه ۵: تشخیص خودگویی و چالش با آن.....	۳۳
جلسه ۶: سازگاری و حل مسئله (در، دورین ... حرکت!).....	۳۹
جلسه ۷: ارزیابی و پاداش‌دهی خود (پاداش‌ها را درو کن!).....	۴۵
جلسه ۸: کاربرد برنامه مدیریت ترس (و تریگر می‌کردی که هیچ‌وقت از پیش بر نمی‌آیی).....	۴۹
جلسه ۹: ملاقات با والدین، بخش دوم.....	۵۳
جلسه ۱۰: آغاز تمرین.....	۵۵
جلسه ۱۱: تمرین بیشتر.....	۶۱
جلسه ۱۲: تمرین بیشتر.....	۶۳
جلسه ۱۳: تمرین بیشتر.....	۶۷
جلسه ۱۴: تمرین بیشتر.....	۷۱
جلسه ۱۵: تمرین بیشتر.....	۷۵
جلسه ۱۶: تمرین بیشتر.....	۷۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۸۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۸۵
منابع.....	۸۷

معرفی کتاب

کتابچه‌ای که در دست دارید، یک راهنما برای درمانگران است. این راهنما یک برنامه ۱۶ جلسه‌ای را شرح می‌دهد که برای درمان شناختی رفتاری (CBT) انفرادی اضطراب در نوجوانان (۱۷-۱۴ ساله) طراحی شده است. راهبردهایی که به تفصیل در این کتاب آمده، به طور کامل با کتاب کار برنامه مدیریت ترس^۱ هماهنگ می‌باشد. به همین ترتیب، تمرین‌ها و تکالیف ویژه نوجوانان در این کتاب کار، متناسب با محتوای کتاب راهنمای درمانگر برنامه‌ریزی شده‌اند.

برنامه مدیریت ترس^۲، نسخه‌ای از برنامه مدیریت ترس ویژه نوجوانان است (کندال، ۲۰۰۰)، یک درمان شناختی رفتاری (CBT) که اثربخشی آن در کاهش اضطراب کودکان ۱۳-۸ ساله تأیید شده است. این درس در چند کارآزمایی بالینی تصادفی شده با پیگیری یک ساله هم در آمریکا (مثلاً کندال، ۱۹۹۴، کندال و همکاران، ۱۹۹۷) و هم استرالیا (مثلاً بارت، ددز و راپی، ۱۹۹۶) مورد ارزیابی قرار گرفته است. یافته‌های گنجینه‌ای طولانی‌تر (۳/۳۵ سال) نیز این نتایج را تأیید کرده‌اند (کندال و ساتمن - گرو، ۱۹۹۶). کاربرد این راهنما تعیین‌کننده اعتبار مطالعات تجربی در درمان (جامبلس و هولون، ۱۹۹۸) و مرور منابع (مانند نازدین و وایز، ۱۹۹۸؛ اولندیک و کینگ، ۲۰۰۰) نشان می‌دهند که CBT در اضطراب کودکان یک درمان تجربی تأیید شده است. پژوهش در زمینه کاربرد CBT در نوجوانان نیز نتایج امیدوارکننده‌ای به همراه داشته است (مانند سیلورمن و همکاران، ۱۹۹۹).

برنامه مدیریت ترس به دو بخش تقسیم می‌شود. اول مدت جلسات ۵۰ تا ۶۰ دقیقه می‌باشد. ۸ جلسه اول اختصاص دارد به ارزیابی ماهیت مشکلات نوجوان، افزایش انعطاف در اندیشیدن به مشکلات، و یادگیری راهکارهای فعال برای تغییر واکنش نوجوان و والدین در مواقعی که او نگران می‌شود. راهکارهای CBT در ۴ مرحله معرفی می‌شود: برای به‌پولت در یادآوری این مراحل در متن انگلیسی از عبارت اختصاری FEAR (ترس) استفاده می‌شود:

احساس ترس می‌کنید؟^۳

انتظار دارید اتفاق بدی بیفتد؟^۴

روش‌ها و کارهای مفید^۵

نتیجه‌ها و پاداش‌ها^۶

-
1. C.A.T Project
 3. Feeling Frightened?
 5. Attitudes and Actions that will help?

2. Coping Cat
4. Expecting bad things to happen?
6. Results and Rewards

همان‌طور که این عبارت مخفف نشان می‌دهد، مراجع در بخش اول برنامه به ترتیب با چند مفهوم کلیدی آشنا می‌شود. این آشنایی با تأکید روی آگاهی از واکنش‌های جسمی مرتبط با احساسات، به خصوص مواردی که به اضطراب مربوطند آغاز می‌شود. نوجوان یاد می‌گیرد از این نشانه‌ها به منزله سر نخ دربارۀ اینکه نگران شده استفاده کند. مفاهیم عمومی که نوجوان در مرحله بعد با آنها آشنا می‌شود، در ارتباط با یادگیری تشخیص و تمرکز روی «خودگویی» (روش اندیشیدن فرد به هنگام اضطراب) است. انتظارات و نگرانی‌های نوجوان در مورد اینکه در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد و نقشی که در چنین موقعیتی برای خودش متصور است مهم هستند و با استفاده از نمونه‌های زندگی خود او و به‌مین‌طور مثال‌های فرضی به او شناسانده می‌شوند. قدم سوم به کاربرد رفتاری خودگویی اضطراب، اوریپرداز، هم چنین شیوه‌های مختلف اندیشیدن به موقعیت که به عملکردهای متفاوت منجر می‌گردد. سپس با تمرین مهارت حل مسئله به بهبود اقدامات یا واکنش‌های سازگارانۀ مؤثرتر در موقعیت‌های مختلف کمک می‌شود. قدم چهارم، ارزیابی خود و پاداش‌دهی به خویشتن است، پاداش برای تلاش و برای موفقیت است. سپس به نوجوان فرصت داده می‌شود تا با استفاده از برنامه مدیریت ترس روی نمونه‌های زندگی واقعی کار کند، بعضی از این نمونه‌ها برگرفته از تمرین‌های کتاب کار و بعضی از زندگی خود مراجع می‌باشد.

بخش دوم برنامه به کاربرد و تمرین مهارت‌های جدیداً کسب شده در موقعیت‌هایی با اضطراب فراینده، اختصاص دارد. مانند بخش اول، راهکارهایی نظیر الگوبرداری سازگارانۀ، ایفای نقش، و تکالیف خانه به کار برده می‌شوند. ایفای نقش و تکالیف مواجهه به صورت متوالی ترتیب داده می‌شوند. این توالی با ایفای نقش تجسمی در فضا، محل درمانگاه یا مطب آغاز می‌شود، جایی که موقعیت‌ها سطوح پائینی از اضطراب را ایجاد می‌کنند. متعاب این نمایش‌ها، تجربه‌های واقعی در فضای واقعی و در موقعیت‌هایی با تنش بیشتر دنبال می‌شوند. این فرآیند در موقعیت‌هایی تکرار می‌شود که تنش بسیار بیشتری برای نوجوان به همراه دارد تا به او کمک شود با موقعیت‌های اضطراب‌آور مختلف مواجه گردد و بر آنها فایز آید. و در آخر، جلسه نه‌ای به ضبط یک «کلیپ ویدئویی» درباره آموخته‌های نوجوان در طی برنامه اختصاص دارد. این کلیپ توسط نوجوان و با کمک درمانگر تدوین می‌شود و به نوجوان فرصت می‌دهد تا اطلاعاتش را یکپارچه کند و نظراتش را به روش ویژه خود بیان نماید و با دیگران در میان بگذارد.

با اینکه برنامه مدیریت ترس مبتنی و هماهنگ با برنامه گریه سازگار است، تعدیل‌های متعددی در آن صورت گرفته تا برای نوجوانان مناسب باشد. نوجوانان دوست ندارند در فعالیت‌هایی شرکت کنند که به نظرشان بچه‌گانه یا ناپخته می‌رسد. ما هم موافقم و ترجیح می‌دهیم کتابچه راهنما و تمرین‌های آن با سطح تکاملی شرکت‌کننده نوجوان متناسب باشد. از آنجا که متن اولیه گریه سازگار مخصوص ۱۳-۸ ساله‌ها بود، تغییرهای سنی برای نوجوانان در آن اعمال گردید.

برای کودکان، ایده تبدیل شدن از یک «گره ترسو» به یک «گره سازگار» جذابیت‌هایی داشت. اما این قضیه راجع به نوجوانان صدق نمی‌کرد. در برنامه مدیریت ترس، ما نوجوان را در موقعیتی قرار می‌دهیم تا برنامه را به بهترین شکلی که مناسب اوست طراحی کند. در واقع، این کار را از عنوان برنامه شروع می‌کنیم. نوجوان می‌تواند کلمات دلخواهش را برای حروف کلمه مخفف «C.A.T» انتخاب کند. مثل: «تغییر دادن تفکر اضطراب‌آمیز» یا «تغییرها ترسناک نیستند» یا «کنار آمدن با اضطراب برای نوجوانان». بنابراین کلمات به گره سازگار مربوطند اما می‌توانند جزئیات متفاوت داشته باشند.

توضیح مترجم: در متن انگلیسی کتاب، اول حروف عبارت‌هایی که مثال زده شده با کلمه مخفف «C.A.T» مخوانی دارد. متأسفانه ما با اینکه با افراد مختلف مشورت کردیم و از شرکت‌کنندگان در دوره‌های آم‌رسی، درمان شناختی-رفتاری نیز نظر خواستیم، موفق نشدیم کلمه مناسبی را در فارسی به این منظور برای C.A.T یا FEAR پیدا کنیم به صورتی که با حروف کلمات اول مربوط به مراحل درمان مطابقت داشته باشند.

دلایل متعددی در مورد این تعدیلات وجود دارد. برای مثال، به موازات بالا رفتن سن (از کودکی به نوجوانی) تغییراتی در محتوای کار با کانون اضطراب کودکان روی می‌دهد. نگرانی از جدایی و ترس از حیوانات بین نوجوانان شیوع کمتری دارد. هم چنین الگوی هم‌ابتلایی اختلالات ممکن است با سن تغییر کند، به این صورت که احتمال هم‌ابتلایی «خلق و خوی افسرده در نوجوانان مضطرب در سنین بالاتر بیشتر است».

مسائلی که رویاروی نوجوانان مضطرب قرار دارد با آنچه برای کودکان پیش می‌آید متفاوت است. امور تحصیلی، مهم‌تر و تنش‌زاتر می‌شوند و قرارهای سفارشی و واسطه بین فردی اهمیت بیشتری می‌یابند، همین‌طور موضوع‌هایی مانند امور جنسی، خطرپذیری، و رندگی به عنوان کسی که تازه قدم به بزرگسالی گذاشته است. تمامی این مضامین به نیاز فزاینده نوجوان برای دستیابی به استقلال از والدین مرتبط است. نوجوان هم در پی استقلال است و هم این جست‌وجو برای استقلال او را به اضطراب می‌اندازد.

کسانی که قبلاً با برنامه گره سازگار کار کرده‌اند، تغییراتی را در راهنمای برنامه مدیریت ترس مشاهده می‌کنند. اولاً، برنامه مدیریت ترس اطلاعات بیشتری را درباره ماهیت اضطراب معرفی می‌کند، درباره اینکه اضطراب چیست و از چه چیزی ناشی می‌شود و از چه چیزی ناشی نمی‌شود. دوماً، مطالب بیشتری در مورد راهکارهای برنامه ترس (FEAR) و کاربرد این برنامه در مجموعه‌ای از موقعیت‌های متنوع آورده شده است. سوماً، در بخش پردازش شناختی، به «تله‌های فکری» متعددی می‌پردازیم و آنها را از نظر شناختی به شکل کامل‌تری بررسی می‌کنیم. همراه با تأکید بیشتر بر پردازش

شناختی، روی شناخت عواطف کمتر کار می‌کنیم زیرا معمولاً نوجوانان درک کافی از احساسات مختلف‌شان به دست آورده‌اند. در همین ارتباط و به عنوان نکته چهارم، ما برای دنبال کردن میزان موفقیت‌ها از یک سیستم امتیازدهی استفاده می‌کنیم و کاربرد برچسب‌ها را برای پیگیری پیشرفت نوجوان کنار می‌گذاریم. پنجم اینکه، همان‌طور که قبلاً اشاره شد، تأکید فزاینده‌ای در مورد تشویق فرد به داشتن استقلال اعمال می‌نماییم.

هنگام درمان نوجوانان، در مقایسه با کودکان، مسائل متفاوتی پیش می‌آید، و در کتاب راهنمای برنامه مدیریت ترس توصیه‌هایی در مورد این مشکلات به درمانگران ارائه شده است. در هر جلسه پیشنهادهایی ارائه می‌شود، مانند توصیه‌هایی جهت کار با نوجوانان مقاوم، رفتار با نوجوانان افسرده، و راه کارهای کلی برای برقراری ارتباط درمانی با مراجع نوجوان. ما در اینجا به ناتوانی خود در پرداختن به همه مسائل که یک مانگر با آنها روبه‌رو است، اعتراف می‌کنیم. ما افراد را به پایبندی به پروتکل برنامه، البته همراه با انعطاف‌پذیری تشویق می‌کنیم. ترجیح این است که به تناسب هر فرد، در برنامه تغییراتی داده شود؛ اما توجه نمی‌شود که اصل برنامه به چیز متفاوتی تغییر کند. در واقع بهتر است بگوییم که ما از انعطاف‌پذیری در رعایت وفاداری حمایت می‌کنیم.