

تکنیک‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطرابی

تألیف

الکساندر ل. چاپمن

کیم ل. گرتز

متیوت. تول

با مقدمه

تین. م. کین

ترجمه

سید مرتضی ارجمندی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

New Harbinger Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

مجوز رسمی ترجمه این کتاب از سوی انتشارات نیوهاربینگر به انتشارات کتاب ارجمند واگذار شده است.



newharbingerpublications, inc.
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

سرشناسه: چاپمن، الکساندر ل. ۱۹۷۲-م.

Chapman, Alexander L

عنوان و نام پدیدآور: تکنیک‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطراب تألیف الکساندر ل. چاپمن، کیم ل. گرتز، متیوت. تول. ترجمه سید مرتضی ارجمندی نسب.

مشخصات نشر: تهران کتاب ارجمند، ارجمند ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری ۲۱۶ ص، قطع وزیری.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۴۱-۰

عنوان اصلی: The Dialectical Behavior Therapy

Skills Workbook for Anxiety Breaking Free from Worry, Panic, PTSD & other Anxiety Symptoms, c2011.

موضوع: اضطراب، اختلالات، درمان، به زبان ساده، Anxiety Disorders, Treatment, Popular Works

رفتاردرمانی دیالکتیکی، Dialectical Behavior Therapy

شناسه افزوده: گرتز، کیم ل.، Gratz, Kim L.، تال، متیوت. ت.، Tull, Matthew T.، ارجمندی نسب، سید مرتضی، ۱۳۶۶-م. مترجم.

ده بندی کنگره: ۸ ت ۲ ج ۵۳۱/ RC

کتابخانه دیوبند: ۶۱۶/۸۵

شماره کتابخانه ملی: ۴۳۵۰۵۳۶

الکساندر ل. چاپمن، کیم ل. گرتز، متیوت. تول، ترنس م. کین

تکنیک‌های

رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطرابی

ترجمه: سید مرتضی ارجمندی نسب

فروست ۱۰۷۲

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه‌آرا: مدیحه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: روین ۱۶

ناظر چاپ: سعید خانکمی

چاپ: سامان، صحافی: ریحان

چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۶، ۱۱۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۴۱-۰

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، مجرم است و قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش انتشارات ارجمند

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

شعبه مشهد ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴

شعبه رشت خ نامجو، روبهروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳۲۸۷۶

شعبه بابل خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری بیمارستان امام، روبهروی ریاست تلفن: ۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۸۳-۲۷۲۸۴۸۲۸

بها: ۱۸۰۰۰ تومان

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

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹	معرفی کتاب
۱۳	سخن مترجم
۱۵	تقدیم
۱۷	تقدیر و تشکر
۲۱	پیشگفتار
۲۳	فصل اول: اضطراب و اختلال اضطرابی
۴۳	فصل دوم: مروزی بر درمان شناختی رفتاری و رفتاردرمانی دیالکتیکی
۵۵	فصل سوم: مهارت‌های تحمل فشار روانی و توفه آگاهی مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیکی
۷۱	فصل چهارم: مهارت‌های میان‌فردی مؤثر در تنظیم هیجان در رفتاردرمانی دیالکتیکی
۹۱	فصل پنجم: استرس
۱۰۹	فصل ششم: نگرانی
۱۲۱	فصل هفتم: بازتجربه خاطره، کابوس شبانه و نشانه‌های دیگر اختلال استرس پس از سانحه
۱۴۵	فصل هشتم: حملات وحشت‌زدگی
۱۶۹	فصل نهم: وسوس‌ها و رفتارهای جبری
۱۸۵	فصل دهم: اضطراب اجتماعی
۲۰۳	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۰۵	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۰۷	منابع

رفتاردرمانی دیالکتیکی نوع خاصی از درمان شناختی رفتاری است که در اواخر دهه ۱۹۸۰ میلادی توسط مارشا لینهان با هدف درمان اختلال شخصیت مرزی پایه‌گذاری شد. پس از مدتی کارآمدی این رویکرد برای درمان اختلالات دیگر نیز مشخص گردید. نظریه‌ای که پشت این رویکرد وجود دارد معتقد است برخی افراد به روشی عجیب و با شدت بیشتری نسبت به مسائل زندگی واکنش نشان می‌دهند. به عنوان مثال این افراد واکنش هیجانی بسیار شدیدی نسبت به تجربه ترس یا استرس از خود بروز می‌دهند بنابراین هدف رفتاردرمانی دیالکتیکی ایجاد تعادلی منطقی بین تمام جنبه‌های زندگی فرد است.

رفتاردرمانی دیالکتیکی مبتنی بر شناخت است. به این معنا که فرد می‌آموزد افکار، باورها، هیجانات و رفتارهای خود را بررسی و شناسایی کرده و برای تغییر آنها اقدام نماید. رفتاردرمانی دیالکتیکی نیازمند همکاری بین درمانگر و مراجع دارد. به این معنا که مراجع باید تکالیف و مهارت‌هایی که درمانگر انتظار دارد، را انجام دهد. رفتاردرمانی دیالکتیکی مبتنی بر حمایت درمانگر است. درواقع درمانگر در تمام مراحل درمان از مراجع حمایت نموده و انگیزه او را برای ادامه درمان بالا می‌برد. در حقیقت هدف این رویکرد درمانی کمک به مراجع برای ایجاد تعادل در جنبه‌های مختلف زندگی است و برای رسیدن به این هدف مهارت‌های DBT را در چهار دسته اصلی تبیین می‌نماید:

- مهارت‌های تحمل آشفتگی
- مهارت‌های توجه آگاهی
- مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی
- مهارت‌های ارتباط مؤثر

در ترجمه کتاب حاضر سعی بر آن بوده تا متن مبدأ به شیواترین و روان‌ترین نحو ممکن به زبان فارسی بازگردانی شود. مبنای ترجمه اثر نیز ترجمه مفهومی بوده است که تا حد امکان درک کتاب برای خوانندگان آسان گردد، با این وجود نمی‌توان منکر نقص‌های احتمالی در ترجمه شد بنابراین در انتظار بازخورد خوانندگان گرامی هستیم. امید است این کتاب سرآغاز تولدی دوباره برای کسانی باشد که از اضطراب و مشکلات مربوط به آن رنج می‌برند.

در انتها باید از استاد گرامی سرکار خانم دکتر حکیمه آقایی بابت راهنمایی‌های بی‌دریغ‌شان تشکر
نمایم. به‌علاوه از برادر مهربانم سید مهدی ارجمندی‌نسب که با صبر فراوان بازخوانی متن را به عهده
گرفتند سپاس‌گزاری می‌کنم.

سید مرتضی ارجمندی‌نسب

زمستان ۹۵

www.ketab.ir

اختلالات اضطرابی شایع و خطرناک‌اند، با این حال به‌طور مؤثری قابل درمان هستند. پیشرفت‌هایی که در سی سال اخیر در حوزه درمان اختلالات اضطرابی به وجود آمده چشمگیر است. به‌علاوه درمان شناختی-رفتاری تأثیر فراوانی در این زمینه به وجود آورده که خود خبر بسیار خوبی برای بیمارانی است که از این اختلالات ناتوان‌کننده رنج می‌برند. افزون بر این، برای سلامت عمومی جامعه و درمان‌گرانی که در پی یافتن راهی برای کمک به بیماران مضطرب هستند، خبر خوشحال‌کننده‌ای است. کتاب تکنیک‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطرابی یکی دیگر از ابزارهای مورد استفاده درمان‌گرانی است که قصد دارند مؤثرترین درمان را برای مراجعان خود برگزینند.

برای نوشتن کتاب کاری مناسب برای مراجعان، باید یک رویکرد یادگیری فعال برای درمان اختلالات آنها در نظر داشت و این کتاب نیز به همین منظور تهیه شده است. کتاب حاضر به افراد کمک می‌کند تا لذت‌رهای از درمان ناتوان‌کننده اضطراب را درک کنند. درک محتوای این کتاب باعث می‌شود افراد برای ادامه فرایند درمان اشتیاق داشته باشند. آنها تنها نیستند. در حقیقت، در فرایند درمان افرادی که مبتلا به اختلال فشار روانی پس از سانحه هستند (کین، مارشال و تفت، ۲۰۰۶) متوجه شدیم ارائه اطلاعاتی در مورد شخص آنچه آنها از آن رنج می‌برند به‌تنهایی می‌تواند مشکل زیادی را حل کند. وقتی افراد می‌بینند که دیگران با رویدادهای آسیب‌زای زندگی مانند آنها واکنش نشان می‌دهند در درمان پیشرفت چشمگیری می‌کنند.

در دو دهه اخیر، متوجه شدیم که رویکرد دیالکتیکی از فلسفه‌های بودائی ناشی شده و زمانی که با درمان‌های معتبر علمی همراه می‌شود (لینهان، ۱۹۹۳) تأثیر درمانی آن دوچندان می‌گردد. در ابتدا این نقطه قوت درمان دیالکتیکی در بیمارانی دیده شد که از اختلالات شخصیت رنج می‌بردند اما اکنون می‌توان با اطمینان گفت که این درمان تلفیق‌شده از فلسفه و علم در درمان اختلالات بیشتر افراد مؤثر است به‌خصوص در کسانی که اضطراب یکی از علل اختلال در آنها است. کتاب کار موجود به بیمارانی که می‌خواهند به‌تنهایی یا حتی با یک درمانگر در فرایند درمان قرار گیرند، بسیار کمک می‌کند. چگونه می‌توان از وحشت‌زدگی، ترس، هراس‌ها، اختلال فشار روانی پس از سانحه و نگرانی‌های بیش‌ازحد که لذت زندگی را از بین می‌برند، رهایی یافت؟ در این مسیر می‌آموزید که کدام مرحله از درمان قرار دارید و علاوه بر این متوجه می‌شوید چیزهای زیادی در زندگی هست که خواهان آن هستید بنابراین سعی می‌کنید از آنچه مانع پیشرفت درمان می‌شود، خودداری کنید. روان‌شناسان این فرایند را خودکارآمدی می‌نامند یعنی استعداد از پیش مشاهده کردن مسیر.

یکی از مهم‌ترین مفاهیم کتاب حاضر را می‌توان توجه‌آگاهی نامید. توجه‌آگاهی یک راهبرد مفهومی ساده است که استفاده مؤثر از آن زیربنای بهبودی شما را فراهم می‌کند. این کتاب در زمینه مراقبه روشی را ارائه می‌دهد که بتوانید به‌جای زندگی کردن در گذشته و استفاده از روش‌های مقابله‌ای

ناکارآمد، در زمان حال حضور داشته باشید. توجه آگاهی روش مقابله‌ای را بیان می‌کند که عملکرد مثبت در زمان حال را آسان کرده و احساس اطمینان در فرد را بیش از پیش ارتقاء می‌دهد. کلید ارتقاء توجه آگاهی، تمرین است. فرد با انجام مقدماتی‌ترین مهارت‌ها می‌تواند به سرعت پیشرفت کند به طوری که قادر است مهارت‌های مبتنی بر توجه آگاهی را در تمرین‌ها و موقعیت‌های دشوار و چالش برانگیز به کار گیرد. نتیجه به کارگیری موفقیت آمیز این مهارت‌ها، بهبود نگرش فرد نسبت به احتمالات زندگی است. زمانی که به این مهارت‌ها تسلط پیدا کنید متوجه می‌شوید آنچه فکر می‌کردید قادر به انجامش نیستید را می‌توانید انجام دهید.

افراد با یادگیری مهارت‌های دیالکتیکی در کنار دیگر مهارت‌های شناختی رفتاری در آینده چه چیزی را به دست خواهند آورد؟ درواقع آینده بسیار روشن است. امروز شما از این کتاب برای یافتن مسیر مراقبت از خود استفاده می‌کنید و در آینده نزدیک نیز می‌توانید از تسهیلگرهای اینترنتی استفاده کنید. رجوع سبکه جهان گستر وب (اینترنت. م) باعث می‌شود درمان به موقع ارائه شود. نرم افزارهای گوشی همراه نیز یکی از شرایط روانشناختی در دسترس هستند؛ افزون بر این روش‌های بسیار دیگری نیز در - ال - سه هستند. احتمالاً کتاب حاضر در نسخه‌های بعدی به صورت نرم افزار برای گوشی‌های هوشمند به بازار خواهد آمد تا با یادآورها، درس‌ها و مهارت‌های نرم افزاری، هر لحظه به آن دسترسی داشته باشید. در آینده مراقبت‌های رفتاری به این گونه خواهد بود: برگزاری جلسات درمانی در خانه، محل کار و محیط اجتماعی شما. حمایت‌های اجتماعی که به فرد به صورت الکترونیک ارائه می‌شوند پیشرفتی بسیار است که به او کمک می‌کند بر موانع لذت بردن از زندگی و موانع دستیابی به اهداف و احساس موفقیت غلبه کند.

در جریان مطالعه کتاب رفتار درمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطرابی متوجه خواهید شد کتاب به صورت اصولی تدوین شده است تا به افرادی که سعی می‌کنند بتوانند از اضطراب رهایی یابند کمک کند. دکتر چاپمن، گرتز و تول متخصصانی هستند که ناهای مراجعان را به خوبی درک کرده و توانایی بالایی برای تدوین برنامه درمانی به صورت تدریجی دارند. به طوری که مهارت‌ها با ترتیب خاص و بر مبنای مهارت قبلی خود آماده شده‌اند تا بتوان مهارت‌های سطحی را در موقعیت، محیط و شرایط واقعی به کار برد. آنها درمان دقیق مربوط به اختلالات اضطرابی و اختلالاتی که ممکن است با هم در ارتباط باشند را ارائه می‌کنند. مراجعان، متخصصان و به طور کلی کسانی که به سلامتی اهمیت می‌دهند می‌توانند از جزئیات دقیق این کتاب کار بهره‌مند شوند.

دکتر ترنس م. کین

مدیر واحد علوم رفتاری و مرکز ملی اختلال فشار روانی پس از سانحه

استاد روان‌شناسی و روان پزشکی دانشگاه بوستون