

۱۵۹۸۲۵

درمان مشکلات هیجانی

پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلال‌های هیجانی

«کتاب تمرین مراجع»

مؤلفان:

دیردبیلو، ک. بتن‌الارد، کریستوفر فرهولم،
تاد فارچیون، ک. ستینا، ری. سو، لارا آلن و ژیل اهرنریچمی

مترجمان:

دکتر علی مهرابی
دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی

دکتر ابوالفضل محمدی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

علیرضا محسنی اژیه

کارشناسی ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی



۹۱۰۱۶۶۸۶-۱۵۰

۶۱۱۶۶۶۶۶-۱۶۰

۸-۶۶۶۶۶۶۶۶

۱۶۶۶۶۶۶۶-۱۶۰

۶۱۱۶۶۶۶۶-۶۸۰

۰۶۰۱۶۰۸۰۱۶۰

۶۸۰۰۶۶۶۶-۶۶۰

۶۶۶۶۶۶۶۶-۶۶۰

۶۶۶۶۶۶۶۶-۶۶۰

۶۶۶۶۶۶۶۶-۶۶۰

۶۶۶۶۶۶۶۶-۶۶۰

۶۶۰۰۶۶۶۶-۶۶۰

فهرست مطالب

فصل اول: اختلالات هیجانی چیستند؟	۱۱
فصل دوم: آیا این درمان برای شما مناسب است؟	۲۵
فصل سوم: یادگیری ثبت تعجرب	۳۱
فصل چهارم: حفظ انگیزه برای ادامه دادن جلسات و تعیین اهداف درمان	۴۴
فصل پنجم: درک هیجانها	۵۷
فصل ششم: شناسایی و ردیابی پاسخهای هیجانی	۷۱
فصل هفتم: تفسیر مشاهده‌ی هیجانها و واکنشهای خود در برابر هیجانها	۸۵
فصل هشتم: درک افکار: فکر درباره بدترین حالت و تخمین بالای خطر	۱۱۱
فصل نهم: پی بردن به رفتارها: اجتناب از هیجانها	۱۳۹
فصل دهم: درک رفتارها: تمرینهای هیجان‌خاست	۱۴۹
فصل یازدهم: پی بردن به احساسهای بدنی: مواجهه با آنها	۱۶۵
فصل دوازدهم: عملی کردن مهارت: مواجهه با هیجانها در موقعیتهایی که رخ میدهند	۱۷۷
فصل سیزدهم: درمان دارویی برای اضطراب: فسیل‌نگی و اختلالات هیجانی مرتبط	۱۹۳
فصل چهاردهم: حرکت روبه‌جلو: شناخت ریسک و نگاه به آینده	۲۰۳
پاسخ خودآزمایی‌ها	۲۱۱
نمایه	۲۱۳

اختلال‌های هیجانی پدیده‌های شایعی هستند. اغلب افراد در زندگی انواعی از اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند. در طی دهه‌های اخیر دانشمندان درباره اضطراب و افسردگی و مشکلاتی که این اختلال‌ها ایجاد می‌کنند صحبت کرده‌اند. راه‌کارها و درمان‌های مختلفی برای رهایی از دام اضطراب و افسردگی معرفی شده است. خوشبختانه با وجود شیوع بالای این اختلال‌ها راهکارهای درمانی موثری برای آنها معرفی شده است. در سالهای اخیر یکی از اساتید برجسته روانشناسی بالینی و همکارانش در یک مرکز علمی معتبر در ایران حوزه راهکار درمانی برای این مشکلات طراحی کرده‌اند. شیوه درمانی دیوید بارلو و همکارانش در فرانسه نام گرفته است.

درمان فراتشخیصی سعی کرده است به صورت منسجم و یکپارچه درمان‌های موثر قبلی را کنار هم قرار دهد و به شیوه موثری آن‌ها را برای افرادی که از مشکلات هیجانی رنج می‌برند، به کار بگیرد. در واقع این رویکرد درمانی یک سبک یکپارچه از درمان‌های رفتاری و شناختی است. درمان‌های شناختی و رفتاری سعی دارند با آموزش مهارت‌های فکر کردن درست و سالم به مشکلات اضطرابی و افسردگی غلبه کنند. درمان فراتشخیصی از همین روش‌ها استفاده می‌کند. البته درمان فراتشخیصی از روش‌های دیگری نیز برای اصلاح هیجانی استفاده می‌کند. در این روش به شیوه مفهیمی‌تری با هیجان‌ها برخورد می‌شود. از طرفی به انگیزه بیمار و آمادگی او نیز برای تغییر توجه خاصی می‌شود. همچنین راهکارهایی برای پیشگیری از عود اضطراب و افسردگی به فرد آموزش داده می‌شود.

کتاب «درمان مشکلات هیجانی» کتاب کاری برای به کارگیری هر یک از کل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلال‌های هیجانی است. این کتاب برای افرادی که از مشکلات هیجانی مثل اضطراب، افسردگی، وسواس و هراس رنج می‌برند نوشته شده است. اغلب ممکن است این کتاب توسط درمانگران به شما معرفی شده باشد. در این صورت با توجه به توصیه راهنمایی درمانگر و یا مشاور خود این کتاب را مطالعه کنید و تمرین‌های آن را انجام دهید. ما امیدواریم این کتاب برای رهایی از دام مشکلات هیجانی موثر و مفید باشد. در آخر، از انتشارات ابن‌سینا که امکان چاپ این کتاب را فراهم کرد تشکر می‌کنیم و از شما می‌خواهیم هرگونه نظر و پیشنهادی که برای بهتر شدن این کتاب دارید، با ما در میان بگذارید.