

۱۵۳۴۸۱

پروتکل یکپارچه

برای درمان فراتشخیصی اختلال‌های هیجانی
(راهنمای درمانگر)

مؤلفان:

دیوید بارلو، تاد فارچیون، کریستوفر فیرولم،
کریستینا بویسو، لارا آلن، جیل اهرنریچ-می

مترجمان:

دکتر برافضل محبی
استادیار گروه روانپزشکی دانشکده علوم پزشکی تهران
بیمارستان ولیعصر

علیرضا محسنی اژیه
کارشناس ارشد روانشناسی

دکتر علی محرابی
دکترای تخصصی روانشناسی بالینی



انتشارات آبر سینا

۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور	پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی (راهنمای درمانگر)/تالیف دیوید بارلو... (و دیگران)؛ مترجمان ابوالفضل محمدی، علیرضا محسنی‌آزبه، علی محرابی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۸۴ص: جدول.
شابک	۱۵۰۰۰ ریال 978-600-8874-13-3
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: therapist guide, 2011.
یادداشت	تالیف دیوید بارلو، تاد فارچیون، کریستوفر فیروهلوم، کریستین الارد، کریستینا بویسو... نمایه.
موضوع	اختلالات عاطفی--درمان--مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	شناخت درمانی--مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	Affective disorders
موضوع	Anxiety disorders - Treatment
شناسه افزوده	بارلو، دیوید ایچ، ۱۹۴۲ - م، Barlow, David H.
شناسه افزوده	محمدی، ابوالفضل، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	محسنی‌آزبه، علیرضا، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	محرابی، علی، ۱۳۵۶ - مترجم
رده بندی سکره	۱۳۹۶ پ/۴ RC۵۳۷
رده بندی دیویی	۶۱۶/۰۰۷
شماره کتابشناسی ملی	۷۲۲۸۰

نام کتاب:	پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی «راهنمای درمانگر»
مولفان:	دیوید بارلو، تاد فارچیون، کریستوفر فیروهلوم، کریستین الارد، کریستینا بویسو، /را الی - الی اهرنریچ-می
مترجمان:	دکتر ابوالفضل محمدی، علیرضا محسنی‌آزبه، دکتر علی محرابی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
نوبت چاپ:	اول - آبان ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۱۵۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۱۳-۳



به انتشارات ابن سینا پیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منبری جلود (اردیبهشت)، خیابان وحید طر، ربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵.
 تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹
 سایت: www.ebnesinapress.com ایمیل: press.ebnesina@gmail.com
 فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۲۳۷۲۸۲۶۷-۶۱.

۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
 ۰۴۴-۳۳۲۵۲۸۷۹
 ۰۷۱-۳۳۳۳۳۴۴۶
 ۰۳۸-۳۳۲۵۴۸۴۸

تبریز: کتابفروشی بابک
 ارومیه: شهر کتاب
 شیراز: بازار کتاب شیراز
 شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم
 ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
 ۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
 ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸
 ۰۹۱-۹۵۸۲۶۶۱
 ۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰

نمایندگی‌های فروش:
 مشهد: انتشارات مجد دانش
 اصفهان: کتابفروشی کیا
 کرمانشاه: جهان کتاب
 قزوین: کتابفروشی ابن سینا
 تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

۱۳.....	پیشگفتار.....
۱۵.....	بخش اول- مقدمه‌ای برای درمانگران.....
۱۷.....	فصل اول: اطلاعات مقدماتی برای درمانگران.....
۱۷.....	درمان فراتشخیصی یکپارچه برای اختلال‌های هیجانی.....
۱۸.....	اثربندی پروتکل یکپارچه.....
۱۹.....	برنامه پروتکل یکپارچه برای چه افرادی مفید خواهد بود؟.....
۱۹.....	چه می‌شود اگر سایر مشکلات هیجانی وجود داشته باشند؟.....
۲۰.....	ارزیابی و ارزش.....
۲۱.....	دارو.....
۲۲.....	چه کسی باید برنامه اجرا کند؟.....
۲۳.....	مزایای استفاده از کتاب تمرین.....
۲۴.....	پیشرفت با سرعت.....
۲۴.....	منابع آماده.....
۲۴.....	حضور اعضای خانواده و دوستان.....
۲۵.....	بیماران می‌توانند بعد از درمان، به کتابخانه راه مراجعه کنند.....
۲۶.....	کُل کتاب تمرین در مقابل بخش‌های آن.....
۲۷.....	هزینه کتاب تمرین.....
۲۹.....	فصل دوم: ماهیت اختلال‌های هیجانی.....
۳۰.....	سبب‌شناسی.....
۳۱.....	نقش تنظیم هیجان.....
۳۳.....	فصل سوم: اصول زیربنایی درمان و طرح کلی روندهای درمان.....
۳۳.....	اصول زیربنایی روندهای درمان.....
۳۶.....	توصیف بخش‌های درمان.....
۴۲.....	طرح کلی روندهای درمان.....
۴۵.....	فصل چهارم: نظری اجمالی بر روندها و شکل کلی درمان.....
۴۵.....	معرفی برنامه درمانی به بیمار.....
۴۷.....	نقش شما به عنوان درمانگر.....
۴۷.....	ساختار جلسات.....
۴۷.....	تکلیف خانگی و تمرین خارج از جلسه.....

۴۸	 بررسی تکلیف
۴۹	 تعهد بیمار
۴۹	 مقابله با دوسوگرایی و مقاومت بیمار
۴۹	 بررسی شکایت فعلی بیمار

بخش دوم - بخش‌های درمان ۵۱

۵۳	 فصل پنجم - بخش ۱: انگیزه‌افزایی برای شرکت در درمان
۵۴	 خلاصه‌ای از مطالب بیان شده در فصل ۴ کتاب تمرین پروتکل یکپارچه
۵۴	 مفاهیم اساسی
۵۴	 انگیزه
۵۵	 عوامل انگیزه‌افزایی
۵۸	 راجل انگیزه‌افزایی
۵۹	 انگیزه‌آفرینی - کاربرد تصمیم متعادل
۵۹	 افزایش خودکارآمدی - تعیین هدف برای درمان
۶۰	 خلاصه
۶۳	 اداره مسائل
۶۴	 تکلیف

فصل ۶ - بخش ۲: شناخت هیجان‌ها ۶۵

۶۵	 مواد لازم
۶۵	 اهداف
۶۵	 خلاصه‌ای از مطالب بیان شده در فصل ۵ کتاب تمرین پروتکل یکپارچه
۶۶	 مفاهیم کلیدی
۶۶	 آموزش روانی - ماهیت هیجان‌ها
۶۷	 تعاریف هیجان‌ها و مثال‌هایی درباره رفتارهای هیجان - خاست
۶۷	 مدل سه مؤلفه‌ای تجارب هیجانی
۷۱	 اداره مشکلات

فصل ۷ - بخش ۲: تشخیص و ردیابی تجربه‌های هیجانی ۷۳

۷۳	 خلاصه‌ای از مطالب بیان شده در فصل ۶ کتاب تمرین پروتکل یکپارچه
۷۴	 مفاهیم کلیدی
۷۴	 مرور تکالیف
۷۴	 مقدمه‌ای بر پایش تجارب هیجانی - ARC هیجان‌ها
۷۷	 شناخت هیجان‌ها و رفتار: پاسخهای آموخته‌شده

۸۱	 اداره مشکلات
۸۲	 تکلیف
۸۳	فصل ۸- بخش ۳: آموزش آگاهی از هیجان‌ها: یادگیری مشاهده تجارب
۸۳	 مواد لازم
۸۳	 هدف‌ها
۸۴	 خلاصه‌ای از مطالب بیان شده فصل ۷ کتاب تمرین پروتکل یکپارچه
۸۴	 مفاهیم اصلی
۸۵	 بررسی تکالیف
۸۵	 مقدمه‌ای بر آگاهی غیر قضاوتی و معطوف به حال نسبت به هیجان‌ها
۹۰	 معرفی آگاهی غیر قضاوتی و معطوف به حال
۹۳	 مثال موردی
۹۸	 اداره مشکلات
۹۹	 تکلیف
۱۰۱	فصل ۹- بخش ۴: ارزیابی و تغییر ارزیابی شناختی
۱۰۱	 مواد لازم
۱۰۱	 هدف‌ها
۱۰۱	 خلاصه‌ای از مطالب بیان شده در فصل ۸ کتاب تمرین پروتکل یکپارچه
۱۰۲	 مفاهیم کلیدی
۱۰۲	 بررسی تکالیف
۱۰۴	 مقدمه‌ای بر ارزیابی شناختی
۱۰۵	 معرفی ارزیابی شناختی: تمرین تصویر مبهم
۱۰۶	 ارزیابی خودآیند و تله‌های فکری
۱۰۷	 تغییر ارزیابی شناختی
۱۰۹	 مثال‌های موردی
۱۱۰	 اداره مشکلات
۱۱۱	 تکلیف
۱۱۳	فصل ۱۰- بخش ۵: اجتناب از هیجان
۱۱۳	 مواد لازم
۱۱۳	 هدف‌ها
۱۱۳	 خلاصه‌ای از مطالب بیان شده در فصل ۹ کتاب تمرین پروتکل یکپارچه
۱۱۴	 مفاهیم کلیدی

۱۱۴	 بررسی تکلیف
۱۱۵	 مقدمه اجتناب از هیجان
۱۱۸	 معرفی اجتناب از هیجان ها به بیمار
۱۱۸	 آمادہ سازی
۱۱۹	 مثال های موردی
۱۲۲	 اداره مشکلات
۱۲۳	 تکلیف
۱۲۵	 فصل ۱۱- بخش ۵: رفتارهای هیجان- خاست
۱۲۵	 مواد لازم
۱۲۵	 هدف ها
۱۲۵	 خلاصه ای از مطالب بیان شده در فصل ۱۰ کتاب تمرین پروتکل یکپارچه
۱۲۶	 مفاهیم کلیدی
۱۲۶	 بررسی تکالیف
۱۲۷	 راه اندازی مجدد: رفتارهای هیجان- خاست
۱۳۰	 مقابله با الگوهای اجتناب و رفتارهای هیجان- خاست
۱۳۱	 مثال موردی
۱۳۴	 اداره مشکلات
۱۳۵	 تکلیف
۱۳۷	 فصل ۱۲- بخش ۶: آگاهی از حس های بدنی و حمل آنها
۱۳۷	 مواد لازم
۱۳۷	 هدف ها
۱۳۸	 خلاصه ای از مطالب بیان شده در ۱۱ کتاب تمرین پروتکل یکپارچه
۱۳۸	 مفاهیم کلیدی
۱۳۹	 بررسی تکالیف
۱۳۹	 حس های بدنی و واکنش هیجانی
۱۴۰	 اجتناب از حس های بدنی
۱۴۱	 تمرین های القای علائم
۱۴۲	 مواجهه (رویارویی) های مکرر
۱۴۳	 مثال های موردی
۱۴۵	 اداره مشکلات
۱۴۶	 تکلیف

فصل ۱۳- بخش ۷: مواجهه‌های درون‌زاد و مبتنی بر موقعیت با هیجان‌ها.....	۱۴۷
مواد لازم.....	۱۴۷
هدف‌ها.....	۱۴۷
خلاصه‌ای از مطالب بیان شده در فصل ۱۲ کتاب تمرین پروتکل یکپارچه.....	۱۴۸
مفاهیم کلیدی.....	۱۴۸
بررسی تکالیف.....	۱۴۹
مواجهه با هیجان‌ها.....	۱۴۹
مقدمه مواجهه با هیجان‌ها در جلسه.....	۱۵۰
اجرای مواجهه با هیجان‌ها در جلسه.....	۱۵۲
به‌کارگیری مواجهه با هیجان‌ها در دنیای واقعی.....	۱۵۳
مثال‌های موردی.....	۱۵۴
مهار مشکلات.....	۱۵۸
تکلیف.....	۱۵۹
فصل ۱۴- داروهای مخصوص اضطراب، افسردگی و اختلال‌های هیجانی مرتبط.....	۱۶۱
خلاصه‌ای از مطالب بیان شده در فصل ۱۳ کتاب تمرین پروتکل یکپارچه.....	۱۶۱
مقدمه‌ای بر مسائل دارویی.....	۱۶۱
مثال‌های موردی.....	۱۶۳
اداره مشکلات.....	۱۶۵
فصل ۱۵- بخش ۸: دستاوردها، حفظ آن‌ها، و پیشگیری از عود.....	۱۶۷
مواد لازم.....	۱۶۷
هدف‌ها.....	۱۶۷
خلاصه‌ای از مطالب بیان شده در فصل ۱۴ کتاب تمرین پروتکل یکپارچه.....	۱۶۷
مفاهیم کلیدی.....	۱۶۸
بررسی تکالیف.....	۱۶۸
بررسی مهارت‌های درمانی.....	۱۶۸
ارزیابی پیشرفت.....	۱۶۹
پیشینی مشکلات آتی.....	۱۷۰
ادامه دادن تمرین.....	۱۷۰
تعیین هدف‌های بلندمدت.....	۱۷۱
پایان دادن به درمان.....	۱۷۱
مثال‌های موردی.....	۱۷۱

۱۷۳ادارة مشكلات

۱۷۵منابع

۱۸۱نمايه

www.ketab.ir

به‌رغم آنکه رفتاردرمانی سابقه طولانی ندارد، در سال‌های اخیر رویکردها و شیوه‌های درمانی بسیاری بر اساس مفاهیم و نظریه‌های شناختی، رفتاری شکل گرفته است. این رویکردهای نو، اهداف، ساختار و فرآیندهای درمانی متنوعی ارائه می‌دهند، به نحوی که برای بسیاری از اختلال‌ها و مشکلات روانی چندین راهنمای درمانی بر اساس این رویکردها ارائه شده است. بسیاری از این روش‌های درمانی اشتراک زیادی با همدیگر دارند و فنون و راهبردهای مشابهی را بکار می‌گیرند. با وجود آنکه رشد و گسترش رویکردهای نو در رفتاردرمانی به تقویت آن منجر شده است اما، امکان اجرا، آموزش و یادگیری آنها را با مشکلاتی روبرو کرده است. از دیدگاه تاریخی رفتاردرمانی یکی از خواستگاه‌های اصلی تلفیق و یکپارچه‌نگری در روان‌درمانی بوده است. تلاش‌های متخصصان رفتاردرمانی در سال‌های اخیر نیز از پایه‌ی مدل‌های یکپارچه از رفتاردرمانی شناختی است تا بتوانند ضمن درجی به مداخلات تایید شده تجربی امکان کاربرد و آموزش آن‌ها را در شرایط مختلف داشته باشد. از روی یکپارچه‌نگری می‌تواند به شناسایی عوامل مشترک درمانی و کشف مکانیسم‌های درمانی منجر شود.

بسیاری از درمانگران این حوزه در این مسائل متفق نظر دارند که اشتراک رویکردهای مختلف شناختی رفتاری بیش از تفاوت‌ها و تمایز آن‌هاست. یکپارچه‌نگری در گسترش رفتاردرمانی اثرگذار خواهد بود و دسترسی مراجعین به مداخلات تاییدشده تجربی را بیشتر خواهد کرد. نگاه فراتشخیصی به اختلال‌ها و مشکلات روانشناختی این فرآیند را در آید تسریع خواهد کرد. بر این اساس مولفه‌های زیربنایی آسیب روانی هدف درمان قرار می‌گیرد و رونک‌ل‌های درمانی یکپارچه برای اختلال‌ها و مشکلات روانی که زیربنای مشترکی دارند به کار می‌رود. اعتقاد ما بر این است که رویکردهای مختلفی که در زیر چتر درمان‌های شناختی شکل گرفته است، یکپارچه خواهند شد. باوجود آنکه هنوز تلاش‌های علمی بسیاری به منظور دستیابی به مداخلات اثربخش

۱- برای مطالعه بیشتر در این زمینه مراجعه کنید به محمدی، ابوالفضل و عباسی، ایمانه (۱۳۹۴). درمانهای شناختی رفتاری زیر یک چتر: نگاهی بر رویکرد یکپارچه‌نگری در رفتاردرمانی شناختی، *بازتاب دانش*، ۳۵ و

برای درد و رنج‌های روانی لازم است، یکپارچه‌نگری و فراتشخیص نگاه و روش مناسبی برای دستیابی به این هدف خواهد بود.

کتاب پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیص اختلال‌های هیجانی که در دو نسخه کتاب درمانگر و کتاب کار توسط استاد برجسته روانشناسی بالینی، دیوید بارلو و همکارانش تألیف و تدوین شده است، بهترین اثر برای کاربست درمان فراتشخیصی است. امیدواریم این دو اثر که به همت انتشارات ابن‌سینا به زیور طبع آراسته شده است برای علاقمندان به حوزه درمان‌های شناختی-رفتاری سودمند باشد.

ابوالفضل محمدی

استادیار گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

بیمارستان روزبه