

به نام خدا

درمان هیجان مدار در اضطراب فراگیر

۲۰۸۵۷۲۹
— ۵۸ —

تألیف :

جین واتسون

لزلی گرینبرگ

انتشارات انجمن روان‌شناسی آمریکا؛ ویرایش اول، ۲۰۱۷

ترجمه

دکتر محمد آرشد رمضانی

هیأت علمی پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی

میلاد هنرور

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی خانواده‌درمانی دانشگاه شهید بهشتی

آفاق قائم‌مقامی

مشاور خانواده - انستیتو هیجان‌مدار ایران



درمان هیجان‌مدار در اضطراب فراگیر / تألیف : جین واتسون، لزلی گرینبرگ؛ ترجمه : دکتر محمدآرش رمضانی، میلاد هنرور، آفاق قائم‌مقامی... تهران: نشر ویرایش، ۱۳۹۸.
چهارده - ۳۲۲ ص: نمودار.

ISBN : 978-600-8348-15-3

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی :

Emotion-Focused Therapy for Generalized Anxiety, 2017.

کتابنامه.

موضوع : مقیاس همدلی ابرازشده -- اضطراب -- درمان -- درمان متمرکز بر عواطف

RC ۵۳۱

۶۱۷/۸۵۲۲

۶۰۲۸۵۸۱

سایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، وائنده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه، به مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب، جایی ندارد در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن خدمات مستاندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندتان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.ir



پست الکترونیکی

virayeshpub@yahoo.com

درمان هیجان‌مدار در اضطراب فراگیر

تألیف : جین واتسون، لزلی گرینبرگ
ترجمه : دکتر محمدآرش رمضانی، میلاد هنرور، آفاق قائم‌مقامی
ناشر : ویرایش

نوبت چاپ : اول، زمستان ۱۳۹۸

لیتوگرافی : طیف‌نگار، چاپ : شاهین، صحافی : چاوش

شمارگان : ۱۱۰۰ تعداد صفحات : ۳۳۶ صفحه

قیمت : ۵۰۰,۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-8348-15-3

شابک : ۳-۱۵-۸۳۴۸-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفکس: ۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹-۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

مقدمه پروفیسور گرینبرگ بر ترجمه فارسی	۲
مقدمه مترجم	۵

❖ مقدمه	۱
اختلال اضطراب فراگیر	۳
فرآیندهای اصلی در مان هیجان مدار	۵
مثال موردی	۷
ایجاد یک رابط زمانی برایش ظرفیت پذیرش هیجانی مراجع	۸
کار روی برخورد های منفی اخویشتن با استفاده از گفتگوهای دو - صندلی	۹
کار روی آسیب های مربوط به رابطه با استفاده از گفتگوهای صندلی - خالی	۱۰
توسعه خود تسکینی	۱۲
اصطلاحات کلیدی	۱۳
اهداف کتاب	۱۷

❖ فصل ۱: صورت بندی درمان هیجان مدار برای اختلال اضطراب فراگیر — ۲۱

اختلال اضطراب فراگیر	۲۳
نظریه های مربوط به اختلال اضطراب فراگیر	۲۳
دیدگاه های روان بویشی	۲۴
دیدگاه های شناختی - رفتاری	۲۷
دیدگاه های درمان تجربی	۳۰
نظریه هیجان مدار اضطراب	۳۲
پیدایش اختلال اضطراب فراگیر	۳۲
مثال موردی: محکوم به شکست	۳۶
پیدایش درک آسیب پذیر از خویشتن	۳۹
شکل گیری هویت و خود - سازمان دهی های منفی	۴۰
برخورد منفی با خود و تنظیم هیجان	۴۳
نمادسازی نادرست تجربه	۴۸
درمان اختلال اضطراب فراگیر در درمان هیجان مدار	۵۳

❖ فصل ۲: نقش هیجان در اختلال اضطراب فراگیر ————— ۵۵

۵۷	درد هیجانی
۵۹	هیجان و بدن
۶۲	طرح‌های هیجانی
۶۶	انواع هیجانات
۶۸	هیجان و اضطراب
۷۰	اصول تغییر هیجان
۷۱	آگاهی
۷۱	آگاهی و اجتناب از احساسات
۷۴	ایزاز
۷۶	تنظیم هیجانی
۷۹	یادگیری نحوه خنثی‌سازی
۸۰	تأمل
۸۱	تبدیل
۸۵	تجربه هیجانی تصحیح‌شده
۸۶	نتیجه‌گیری

❖ فصل ۳: چارچوب درمان ————— ۸۹

۹۰	اصول اساسی درمان در درمان هیجان‌مدار
۹۰	تسهیل رابطه درمانی
۹۱	ارتقای کار تکلیف - مدار
۹۴	صورت‌بندی مورد
۹۹	مثال موردی: صورت‌بندی مورد اختلال اضطراب فراگیر
۱۰۱	مداخلات هدایت‌شده به واسطه نشانگرها
۱۰۲	دستورالعمل روش درمانی هیجان‌مدار برای اختلال اضطراب فراگیر
۱۰۴	گام‌های درمان
۱۱۳	توالی درمان
۱۱۷	مثال موردی
۱۱۹	شکل‌گیری رابطه همدلانه و آگاه شدن از هیجانات
۱۱۹	تقویت خود
۱۲۰	کار کردن روی دوبارگی اضطراب
۱۲۱	کار روی برخورد منفی با خود
۱۲۱	حل و فصل آسیب‌های هیجانی
۱۲۴	تسکین و تغییر
۱۲۴	نتیجه‌گیری

❖ فصل ۴: رابطه درمانی ۱۲۷

۱۲۸	حضور درمانی
۱۲۹	پذیرش و صمیمیت
۱۳۲	همدلی
۱۳۳	همخوانی
۱۳۷	نگرش درمانی مبتنی بر ابراز
۱۴۴	پژوهش‌ها در زمینه تأثیرات رابطه درمانی مثبت
۱۴۵	ایجاد تشریک مساعی و اتحاد کاری
۱۴۷	ساخت اعتماد و امنیت
۱۵۰	ایجاد باج‌گویی درمانگر
۱۵۶	گسستگی در رابطه

❖ فصل ۵: تقویت خرید آسیب‌پذیر ۱۵۹

۱۶۱	پرورش دادن خود - سازه‌انده‌های مثبت‌تر
۱۶۲	نمادسازی تجربه
۱۶۲	ایجاد روایت‌های منسجم‌تر
۱۶۴	شناسایی ماشه‌چکان‌های اضطراب
۱۶۵	ساختار شکنی جهان‌بینی‌ها
۱۶۶	تغییر دادن برخورد منفی با خود و پردازش هیجان
۱۶۷	یادگیری اهمیت دادن به تجربه هیجانی
۱۶۸	تمایز بین احساسات
۱۶۹	درونی‌سازی خودتسکینی
۱۷۱	تغییر برخورد منفی با خود
۱۷۵	مثال موردی: فشار آوردن زیاد بر خود
۱۷۹	برقراری مجدد توازن در مسئولیت‌پذیری در یک رابطه و بازتعریف کردن خود
۱۸۲	مثال موردی: تأثیر سایر افراد ناخوانده
۱۸۳	کار کردن درون مناطق مجاورتی رشدی مراجعان
۱۸۵	نتیجه‌گیری

❖ فصل ۶: کار کردن روی نگرانی: دویارگی‌های اضطراب ۱۸۷

۱۸۸	گفتگوی نگرانی
۱۹۱	نشانه‌ها برای گفتگوهای نگرانی
۱۹۲	ابراز نگرانی‌ها

۱۹۳		ابراز تأثیر نگرانی
۲۱۰		حل و فصل ناقص
۲۱۳		دستیابی به خود تسکین‌دهی مشفقانه
۲۱۴		کار روی حاشیه رشد برای تسهیل تغییر
۲۱۵		چارچوب‌دهی به زخم دلبستگی
۲۱۸		ایجاد تاب‌آوری بیشتر در خودسازماندهی
۲۱۹		نرمش نگرانی و تبدیل آن به ترس و غم
۲۱۹		مشکلات مربوط به کار کردن روی گفتگوی نگرانی
۲۲۰		تغییر سرزنش و حالت تدافعی
۲۲۱		کارکردن با خود فروپاشیده در گفتگوی نگرانی

❖ فصل ۷: تغییر در برخورد منفی با خود: گفتگوهای دو - صندلی ————— ۲۲۵

۲۲۸		گفتگوهای دو - صندلی برای برخورد منفی با خود
۲۲۹		نشانه‌های برخورد منفی با خود
۲۳۰		ابراز و ایفای نقش برخورد منفی با خود
۲۳۱		کار کردن روی خود فروپاشیده
۲۳۲		ابراز احساسات و نیازها
۲۳۴		ابراز درد هسته‌ای
۲۳۵		ایجاد خود - شفقتی و خود - مراقبتی
۲۳۸		راهبری چالش‌ها در کار دو - صندلی
۲۳۸		ایجاد آگاهی نسبت به برخورد منفی با خود
۲۴۰		دسترسی به درد هسته‌ای و ابراز احساسات و نیازها
۲۴۱		تسهیل ابراز محبت و شفقت
۲۴۳		تبدیل: ایجاد خود - تسکین‌دهی

❖ فصل ۸: تغییر درد: کارکردن با گفتگوهای صندلی - خالی در انزال اضطراب

فراگیر ————— ۲۵۱

۲۵۳		آغاز گفتگوهای صندلی خالی برای حل و فصل آسیب‌های دلبستگی
۲۵۳		نشانه‌ها برای آسیب‌های دلبستگی
۲۵۵		فراخواندن احساسات و خاطرات رویدادی
۲۵۶		تصور کردن فرد دیگر
۲۵۷		گفتگو کردن با فرد دیگر

۲۵۷		ابراز کردن احساسات
۲۵۸		حمایت کردن از ابراز کامل
۲۶۶		ارزیابی پاسخ طرف مقابل
۲۷۲		نام‌گذاری رفتار فرد دیگر
۲۷۶		تبدیل
۲۷۶		دسترسی به شفقت با خویشتن و خشم خودم محافظت‌کننده و ابراز آن
۲۸۱		تمایز قائل شدن و مطالبهٔ فضا
۲۸۳		مشکلات مربوط به گفت‌وگوهای صندلی - خالی

❖ فصل ۹: تبدیل هیجانی و خود - تسکین‌دهی مشفقانه در اختلال اضطراب

۲۸۵ فراگیر

۲۸۶		ایجاد خود - تسکین‌دهی - مقابله‌ای و تبدیلی
۲۸۸		نشانه‌گرهای تکالیف خود - تسکین‌دهی
۲۹۰		خود - تسکین‌دهی مقابله‌ای
۲۹۰		تسکین فیزیولوژیکی
۲۹۱		تصور کردن یک مکان امن
۲۹۳		شناسایی تجربیات آرامش‌بخش
۲۹۴		خود - تسکین‌دهی تبدیلی
۲۹۵		گفتگو با خود آسیب‌پذیر
۲۹۵		گفتگو با کودک تصویری
۲۹۷		کار کردن با موانع خود - تسکین‌دهی
۲۹۷		توجه به زمان‌بندی در مداخله
۲۹۸		تصور کردن کودک جهانی
۲۹۹		فراهم‌آوری محافظت
۳۰۱		تبدیل : هیجانی و بین‌فردی
۳۰۱		تبدیل هیجانی
۳۰۲		سوگواری به خاطر فقدان
۳۰۲		ایفای نقش تغییرات تصویری
۳۰۴		مثال موردی : روزلین
۳۱۲		تبدیل هیجانی
۳۱۳		مثال موردی : سوفی
۳۱۷		نتیجه‌گیری

آموزش درمان هیجان‌مدار در طی دو دهه گذشته در دنیا فراگیر شده است. من امیدوارم ترجمه این کتاب به توسعه این رویکرد و افزایش علاقه درمانگران به این نوع درمان در ایران کمک کند. این کتاب کار با درمان هیجان‌مدار را به‌طور چشمگیری ارتقا داده و تکنیک‌هایی را ارائه داده است که در سراسر جهان کاربرد دارد. در این برنامه آموزشی افراد می‌آموزند که رنج هیجانی به سادگی توسط تغییر شناختی مشکلات رفتار توجیه نمی‌شود، بلکه درد آدمی از لایه‌های عمیق روانی وی سرچشمه می‌گیرد. م. می‌آموزند که دوری از درد، تبدیل آن و تولید مفهوم جدید و تغییر روایت زندگی می‌تواند به این آنها مفید باشد.

این کتاب در مورد اختلال اضطراب فراگیر از دیدگاه درمان هیجان‌مدار، الگوی جدیدی را نشان داده و موارد درمانی متفاوتی ارائه می‌دهد. مراجعان با اضطراب فراگیر، به اندازه کافی نمی‌توانند هیجانات و تجربیات بدنی‌شان را پردازش کنند. آنها می‌ترسند که از شدت رنج‌شان از هم فروپاشند. زمانی که مراجعان از تجربه هیجان‌مدار بدنی‌شان آگاهی پیدا کنند و دردشان را درک نمایند، می‌آموزند که چگونه هیجانات را بپذیرند، به نما و کامه درآورند و در نهایت به کمک درمانگر به هیجانات توانمندکننده جدیدی دست پیدا کنند تا احساسات ناسازگار دردناک به هیجانات توانمندکننده تبدیل شوند.

لزلی گرینبرگ — تورتوزمستان ۲۰۱۷