

درمان شناختی رفتاری

(اصول پایه و فراتر از آن)

ویراست دوم

تألیف

جودیت اس. بک

ترجمه

دکتر سوده آقامحمدی

دکترای روان‌شناسی بالینی

انگاه شهید بهشتی

دکتر د. ساسا محمدی

درمانگر شناختی رفتاری و روان‌درمانگر معنوی

استاد روان‌پزشکی دانشگاه ملی پزشکی تهران

دکتر مریم سلیمان

دکتری تخصصی پژوهشی روان‌شناسی بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

ویراستار

شیما رئیسی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی

دانشگاه تهران



کتاب ارجمند



جودیت اس. بک

درمان شناختی رفتاری (اصول پایه و فراتر از آن)

ویراست دوم

ترجمه: دکتر سوده آقامحمدی، دکتر محمدرضا محمدی،

دکتر مریم سلمانیان

ویراستار: شیما رئیسی

فروست: ۱۱۰۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: مرضیه شکی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سید خا شلو

چاپ: سامان، صحافی: افشین

چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۹ ۷۷۰ نس

شابک: ۹۷-۶۰۰-۲۰۰-۹۲۵-۸

سرشناسه: بک، جودیت، Beck, Judith S

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی رفتاری (اصول پایه

و فراتر از آن) / تألیف جودیت اس. بک؛ ترجمه سوده

آقامحمدی، محمدرضا محمدی، مریم سلمانیان؛

ویراستار شیما رئیسی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۴۴۸ ص، قطع، وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۹۲۵-۸

عنوان اصلی: Cognitive Behavior Therapy: Basics and

Beyond, 2nd ed., 2011.

موضوع: شناخت درمانی، Cognitvie therapy

شناسه افزوده: آقا محمدی، سوده، ۱۳۵۹- مترجم،

محمدی، محمدرضا، ۱۳۳۴- مترجم، سلمانیان، مریم،

۱۳۶۰- مترجم؛ رئیسی، شیما، ۱۳۶۶- ویراستار

رده بندی کنگره: RC ۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۷۰۱۰۹

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان

مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون

اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی

قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۰، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱۰۰۴۴۱-۰۵۱

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۲۸۷۶-۰۱۳

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۳۲۲۷۷۶۴-۰۱۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۹۱۱۸۰۲۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۷۲۸۲۰۴۴-۰۸۱

بها: ۷۲۰۰۰ 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

۹	درباره نویسنده
۱۱	پیش‌گفتار
۱۵	مقدمه
۱۷	فصل ۱: مقدمه‌ای بر درمان شناختی رفتاری
۳۵	فصل ۲: مروری بر درمان
۴۸	فصل ۳: مفهوم‌پردازی شناختی
۶۶	فصل ۴: جلسه ارزیابی
۸۱	فصل ۵: ساختار جلسه اول درمان
۱۰۶	فصل ۶: فعال‌سازی رفتاری
۱۲۶	فصل ۷: جلسه ۲ به بعد: ساختار و شکل جلسات
۱۵۲	فصل ۸: مشکلات ساختاربندی جلسه درمانی
۱۶۸	فصل ۹: شناسایی افکار خودآیند
۱۹۱	فصل ۱۰: شناسایی هیجانات
۲۰۱	فصل ۱۱: ارزیابی افکار خودآیند
۲۲۳	فصل ۱۲: پاسخ به افکار خودآیند
۲۳۵	فصل ۱۳: شناسایی و اصلاح باورهای میانی
۲۶۹	فصل ۱۴: شناسایی و اصلاح باورهای بنیادی
۳۰۰	فصل ۱۵: سایر تکنیک‌های شناختی و رفتاری

فصل ۱۶: تصویرسازی ذهنی.....	۳۲۴
فصل ۱۷: تکلیف منزل.....	۳۴۴
فصل ۱۸: اتمام درمان و پیشگیری از عود.....	۳۷۰
فصل ۱۹: برنامه‌ریزی درمان.....	۳۸۷
فصل ۲۰: مشکلات درمان.....	۴۰۳
فصل ۲۱: پیشرفت به عنوان یک شناخت درمانگر.....	۴۱۷
ضمیمه الف: شرح پرونده بیمار.....	۴۲۱
ضمیمه ب: منابع درمان شناختی رفتاری.....	۴۲۷
ضمیمه ج: معیار ارزیابی درمان شناختی.....	۴۲۹
منابع.....	۴۳۷
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۴۴۷
واژه نامه فارسی به انگلیسی.....	۴۴۸

پیش گفتار

خوشحالم که موفقیت و راستی است اول کتاب شناخت درمانی: اصول و فراتر از آن، باعث نوشتن کتاب پیش رو شد. این کتاب بینش و نسبت به این شیوه روان درمانی به خوانندگان خود می بخشد و مطمئن هستم که هم از سوی افراد حرفه ای و زمینه درمان شناختی رفتاری و هم دانشجویانی که به تازگی وارد این حوزه شده اند مورد استقبال قرار خواهد گرفت. با توجه به تحقیقات جدید گسترده و افزایش ایده هایی که همچنان این رشته را بسوی مسیرهای نوین هیجان انگیز سوق می دهند، تلاش هایی را که برای بسط این کتاب در جهت به کارگرفتن مباحث متفاوت، مفهوم پردازی و درمان بیمارانمان صورت گرفته است تحسین می کنم.

در اینجا مایلم خوانندگان را به روزهای نخستین شناخت درمانی و شکل گیری آن ببرم؛ یعنی زمانی که با یک سری فرایند درمانی که بعدها آن را «شناخت درمانی» نامیدم (و اکنون «درمان شناختی رفتاری» نامیده می شود) شروع به درمان بیماران کردم. در آن زمان هیچ ایده ای نسبت به آنکه این شیوه - که بسیار متفاوت از آموزش های روان کاوی من بود - من را به کاره زان خواهد کرد، نداشتم. بر اساس مشاهدات بالینی ام و چند تحقیق و آزمایش سیستماتیک بالینی، این گونه فرض پردازی کردم که در هسته سندرم های روان پزشکی مانند افسردگی و اضطراب، یک اختلال تمرکز وجود دارد که خود را در یک سوگیری سیستماتیک در روش تعبیر بیماران از تجربیات خاص نشان می داد. با بررسی بیشتر این تعبیرات دارای سوگیری و پیشنهاد جایگزین برای آنها - یک توضیح محتمل تر - متوجه شدم که تقریباً بلافاصله می توانم نشانه های بیماری را کاهش دهم. آموزش این مهارت ها به بیماران به حفظ این پیشرفت کمک کرد و تمرکز بر مشکلات کنونی باعث شد که تقریباً تمامی نشانه های بیماری در مدت ۱۰ تا ۱۴ هفته کاهش پیدا کنند. بعدها آزمایش های بالینی ای که توسط گروه من و دیگر متخصصان بالینی/ پژوهشگران انجام گرفت، از تأثیرگذاری این شیوه در درمان اختلالات اضطرابی، افسردگی و وحشت زدگی حمایت کردند.

در نیمه دهه ۱۹۸۰، می توانستم ادعا کنم که شناخت درمانی به جایگاهی که بشود آن را یک

«سیستم روان‌درمانی» نامید، رسیده بود. این سیستم شامل (۱) یک تئوری شخصیت و آسیب‌شناسی روانی با یافته‌های تجربی مستحکم برای حمایت از فرضیه‌های اساسی آن؛ (۲) یک نمونه روان‌درمانی با مجموعه‌هایی از قواعد کلی و استراتژی‌ها که با فرضیه آسیب‌شناسی روانی آمیخته شده بود و (۳) یافته‌های تجربی مستحکم بر اساس نتایج مطالعات بالینی برای حمایت از تأثیرگذاری این شیوه درمان بود.

از ابتدای کارم نسل جدیدی از درمانگران / پژوهشگران / آموزگاران تحقیقات اولیه مدل مفهومی آسیب‌شناسی روانی را انجام داده و درمان شناختی رفتاری را در مورد طیف وسیعی از اختلالات روانی به کار گرفته بودند. تحقیقات سیستماتیک ابعاد شناختی بنیادی شخصیت و اختلالات روانی، پردازش ویژه و فراخوانی اطلاعات در این اختلالات و رابطه بین آسیب‌پذیری و تنش را بررسی می‌کنند.

کاربرد های درمان شناختی رفتاری برای اختلالات پزشکی و روان‌شناسی بسیار فراتر از تصور من در آن زمانی است که به دست آورد نخست افسردگی و اضطراب را با شناخت درمانی معالجه کردم. محققان در سرتاسر دنیا و به خصوص در آمریکا، بر اساس نتیجه آزمایشات ثابت کردند که درمان شناختی رفتاری در عوارض متنوعی مانند اختلال استرس پس از سانحه، اختلال وسواسی-جبری، انواع ترس بیمارگونه و اختلال تغذیه، مؤثر است. درمان شناختی رفتاری اغلب همراه با مصرف دارو در درمان اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی نیز مؤثر است. همچنین ثابت شده که در مورد اختلالات پزشکی مزمن مختلفی مانند درد قسمت پایین کمر، فشارخون بالا و سندرم خستگی مفرط مفید است.

با چنین تنوع زیادی از کاربردها چگونه یک درمانگر، متاق می‌تواند شروع به یادگیری جزئیات عملی این روش درمانی کند؟ با برداشتی از کتاب آلیس در سرزمین عجایب می‌گویم: «از ابتدا شروع کنید». حال به پرسشی که در ابتدای این پیش‌گفتار مطرح شد برمی‌گردم. هدف این کتاب به قلم دکتر جودیت بک که یکی از بهترین رفتاردرمانگرهای شناختی نسل دوم (و شاید هم در زمان نوجوانی جزو اولین نفراتی بود که به من گوش داد و به تفسیر تئوری تازه من پرداخت) است. فراهم آوردن شالوده اولیه قدرتمندی برای انجام درمان شناختی رفتاری است. با وجود مجموعه بزرگی از کاربردهای مختلف درمان شناختی رفتاری، تمامی آنها بر مبنای اصول بنیادینی هستند که در این کتاب به صورت کلی توضیح داده شده‌اند. حتی درمانگرهای شناختی رفتاری باتجربه نیز این کتاب را تا حدود زیادی برای بهبود مهارت‌های مفهوم‌پردازی، گسترش مجموعه تکنیک‌های درمانی، برنامه‌ریزی برای درمان مؤثرتر و رفع اشکالات مربوط به درمان مفید می‌یابند.

البته در درمان شناختی رفتاری، هیچ کتابی نمی‌تواند جایگزین کارآموزی شود؛ اما این کتاب تألیفی مهم است و می‌تواند با کارآموزی که از طریق شبکه‌ای از رفتاردرمانگرهای شناختی آموزش دیده قابل دسترسی است (ضمیمه ب را ببینید)، تکمیل شود.