

درمان هیجان‌مدار ترومای پیچیده

رویکردی یکپارچه

تألیف

ساندرا سی پایویو

آنتونیو پاسکال لئون

ترجمه

الهام اروجنی

دانشجوی دکتری روانشناسی



کتاب ارجمند



ساندرا سی پایویو، آنتونیو پاسکال لئون

درمان هیجان‌مدار ترومای پیچیده

رویکردی یکپارچه

ترجمه: الهام اروجنی

فروست: ۱۵۲۲

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: مرضیه شکی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست توزیع: مرضیه شکی

ناظر چاپ: پید جان‌خسلو

چاپ: س. ن. م. نافی: روشنگر

چاپ اول: بهمن ۱۳۹۸، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۴۳-۲۰۰-۶۰۸-۹

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

www.arjmandoub.com

سرشناسه: پایویو، ساندرا سی، Paivio, Sandra C

عنوان و نام پدیدآور: درمان هیجان‌مدار ترومای پیچیده:

رویکردی یکپارچه/ تألیف ساندرا سی. پایویو، آنتونیو

پاسکال لئون؛ ترجمه الهام اروجنی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۴۴ ص. وزیری

شابک: ۹۴۳-۲۰۰-۶۰۸-۹

عنوان اصلی: Emotion Focused Therapy for Complex

Trauma: An Integrative Approach, c 2010

موضوع: درمان هیجان‌مدار، Emotion-focused therapy

اختلال استرس پس از آسیب، Post-traumatic Stress

Disorder، آسیب روانی- درمان، Psychic trauma--

Treatment

شناسه افزوده: پاسکال- لئون، آنتونیو، Pascual-Leone,

Antonio، اروجنی، الهام، ۱۳۵۲-، مترجم، Orujeni, Elham

رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۳۸۴۷۶

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر ۱۶، آدرس: پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات: انتشار تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۱۰۰۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۳۲۰۳۷۶۶

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۱۸۰۱۰۰۰۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۱۲۸۰۰۰۰

بها: ۴۸۰۰۰ 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	مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی
۱۱	مقدمه
۱۹	فصل ۱: تروما و تأثیرات آن
۴۱	فصل ۲: مدل درمان تروما در درمان هیجان مدار
۶۵	فصل ۳: هیجان
۸۹	فصل ۴: تجربه کردن
۱۱۳	فصل ۵: برقراری اتحاد درمان
۱۴۱	فصل ۶: تقویت تجربه کردن
۱۶۹	فصل ۷: روند مواجهه تجسمی
۱۹۷	فصل ۸: کاهش ترس، اضطراب و اجتناب
۲۲۳	فصل ۹: تغییر گناه، شرم، و خودسرزنشگری
۲۵۱	فصل ۱۰: حل و فصل خشم
۲۷۷	فصل ۱۱: حل و فصل غم و سوگ
۳۰۱	فصل ۱۲: پایان درمان
۳۱۷	کلام آخر
۳۲۱	ضمیمه الف: فرم کوتاه مقیاس تجربه درمانجو
۳۲۳	ضمیمه ب: فرم کوتاه فهرست اتحادکاری
۳۲۵	ضمیمه ج: مقیاس درجه حل و فصل
۳۲۷	منابع
۳۳۹	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۳۴۱	واژه نامه فارسی به انگلیسی
۳۴۳	درباره نویسندگان

مقدمه نویسنده بر ترجمه فارسی

باعث افتخار من است که مقدمه‌ای برای ترجمه فارسی درمان هیجان‌مدار ترومای پیچیده بنویسم. ترومای پیچیده شامل آزار و غفلت و خیانت‌های مکرر از سوی افراد قابل اعتماد، صاحبان قدرت، مراقبان و افراد دوست‌داشتنی در متن روابط دلبستگی است. درمان‌جویان روان‌درمانی با تاریخچه‌هایی از این نوع تروماهای رابطه‌ای در همه جای دنیا وجود دارند. این تجربیات کودکی ممکن است به مجموعه‌ای از اثرات طولانی‌مدت از جمله علائم PTSD، اضطراب و افسردگی منجر شوند، نقص‌هایی در ظرفیت هیجان (آگاهی و تنظیم) ایجاد کنند، اعتماد به نفس و عزت‌نفس پایین، هویت فردی مبهم، بی‌اعتمادی بین‌فردی و مشکلاتی با صمیمت، سوگ حل‌نشده در فقدان‌ها و نیازهای تأمین‌نشده دلبستگی و مشکلات حل‌نشده با عاملان تروما و چهره‌های دلبستگی را به همراه داشته باشند. اختلال در فرایندهای هیجانی و روانی در دسته این مجموعه از آشفتگی‌ها قرار می‌گیرد.

برای بررسی این مشکلات در آمریکای شمالی و اروپا، چنانچه در این رویکردها به درمان‌های مؤثر نیاز است. درمان هیجان‌مدار ترومای پیچیده با بیش از سی سال پژوهش، چنین درمان مؤثری است که هم از اثربخشی درمانی و هم از فرایندهای تغییر صورت گرفته در جلسات درمانی حمایت می‌کند. کارگاه‌های بین‌المللی و آموزش‌هایی در درمان هیجان‌مدار بر مبنای شواهدی برای افزایش آگاهی از سهم ویژه این درمان در زمینه بهبودی از تروما است. جالب است که ترجمه فعلی درمان هیجان‌مدار ترومای پیچیده، این گزینه درمان اثربخش را بیشتر در دسترس ایرانیان قرار می‌دهد.

صرف‌نظر از این رویکرد، برای درمان اثرات ترومای پیچیده لازم است به درمان‌جویان کمک شود به احساسات دردناک و خاطرات مرتبط با آزار و غفلت دست یابند. آنها را کاوش کنند، هیجان‌ات ناسازگار (ترس، شرم) را تغییر دهند و معناهای سازگارتری در ارتباط با خود، دیگران و رویدادهای آسیب‌زا بسازند. این درمان مبتنی بر مبانی جامع نظری و پژوهشی مدل درمان هیجان‌مدار است که برای نیازهای خاص این گروه از درمان‌جویان طراحی شده است. به این ترتیب، تمرکز درمان هیجان‌مدار ترومای پیچیده با محوریت هیجان در تروما و بهبودی از آن، به درمان‌جویان کمک می‌کند در بافت یک رابطه درمانی امن، مشارکتی، و با پاسخ‌گویی همدلانه، به احساسات و خاطرات دردناک تروما دست یابند و هیجان را به عنوان منبعی از اطلاعات که راهنمای کارکرد سازگار است بشناسند. این درمان در بردارنده مداخلات قدرتمند گشتالتی است که برای کاهش احساس گناه و شرم به درمان‌جویان کمک می‌کند، غم و خشم سازگار را ابزار و مسائل مرتبط با چهره‌های دلبستگی و عامل آزار و غفلت را حل کنند. علاوه بر این، تمرکز درمان هیجان‌مدار به ویژه در تروما بر کاهش ترس و مشکلات پردازش هیجانی ناشی از اجتناب تجربی است که مشخصه این دسته از درمان‌جویان است.

این مشکلات در دستیابی به موضوع تروما، مشارکت در شیوه‌های فراخوانی‌کننده تجربه مجدد و بنابراین پردازش هیجانی و بهبودی از تروما اختلال ایجاد می‌کنند. در این درمان مسائل بدتنظیمی هیجانی بررسی می‌شود و روش‌های کمتر تنش‌زا و فراخوانی‌کننده به درمانجویان کمک می‌کند. خاطرات تروما را دوباره تجربه کنند، به‌طور تجسمی با عامل تروما مواجه شوند و به حل مسائل بین‌فردی آسیب‌زا بپردازند. همچنین درمان هیجان‌مدار تروما، دارای فواید درمانی مشخصی است که هر یک شامل تکالیف و فرایندهای خاصی می‌شود و به‌طور متوالی بر اساس هم به پیش می‌روند: درمان با ایجاد اتحاد درمانی امن شروع می‌شود، با ارائه روش‌های تجربه‌کردن مجدد، ادراک خوشتن درمانجو را تقویت می‌کند و با حل مسائل بین‌فردی خاتمه می‌یابد. آرزوی قلبی من این است که این کتاب برای درمانگران ایرانی کسانی که متعهد به کمک به این دسته از درمانجویان آسیب‌پذیر و خانواده‌هایشان هستند، مفید واقع شود.

ساندرا پایویو

کانادا، تورنتو ۲۰۱۸