

روانشناسی سالمندان

مترجمان:

دکتر فریبا زرانی، دکتر طیبه فردوسی،
دکتر رضا باقریان سرارودی، دکتر حمید پورشریفی،
دکتر حیدر اسلامی شهر بابکی، دکتر ناصر گودرزی

زیر نظر به ویراستاری:

دکتر حمید ابراهیمی

نویسندگان:

کن لیدلاو

گروه روانپزشکی دانشگاه ادینبرو، انگلستان

لری و تامسون

دانشکده تحصیلات تکمیلی روانشناسی پاسیفیک و دانشکده
پزشکی دانشگاه استنفورد، ایالات متحده آمریکا

لیدیک - سیسکین

بخش خدمات روانشناسی و مراقبت‌های روانپزشکی
سالمندان بیمارستان هیلساید، سیستم بهداشت یهودیان
سواحل شمالی لانگ آیلند، ایالات متحده آمریکا

دولورس گالاگر - تامسون

گروه روانپزشکی و علوم رفتاری دانشکده پزشکی دانشگاه
استنفورد، ایالات متحده آمریکا

روانشناسی سالمندان / نویسندگان کن لیدلاو ... [و دیگران]، ویراستار محمود ایروانی.
گروه مترجمین: دکتر فریبا زرانی، دکتر طیبه فردوسی، دکتر رضا باقریان سرارودی،
دکتر مهدی پورسیدی، دکتر حیدر اسلامی شهر بابکی و دکتر ناصر گودرزی.
تهران: آسمان پیلگون، ۱۳۹۸.

ISBN: 978-622-6463-05-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا

عنوان اصلی: Cognitive Behaviour Therapy with Older People

نویسندگان کن لیدلاو، نری و تامسون، دیک - سیسکین، دولورس گالاگر - تامسون.

۱- شناخت درمانی. ۲- روان‌ماند. لیدلاو، کن، ۱۹۶۱ - م. Laidlaw, Ken

ایروانی، محمود، ۱۳۱۷ - ویراستار: گودرزی، ناصر

۶۱۶/۸۹۱۴۲

RC ۴۸۹

۱۳۹۸

۵۷۵۱۰۳۲

کتابخانه ملی ایران

روان‌شناسی سالمندان

زیر نظر و به ویراستاری:

دکتر محمود ایروانی

تاریخ چاپ: ۱۳۰۰، نوبت چاپ: اول

تیراژ ۱۱۰۰ جلد قیمت ۷۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۶۱۶۳-۰۵-۸

کلیه حقوق محفوظ است

کیلومتر ۲۰ جاده مخصوص قبل از کاروان سلامت

کوچه‌ی درخشان، پلاک ۱۴

تلفن: ۴۴۹۹۸۶۴۰

asemannilgoun@gmail.com

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست مطالب

۷	سخنی درباره مؤلفان
۱۱	دیباچه
۱۵	مقدمه
۱۹	بخش اول - درمان اثربخش سالمندان و مهارت‌ها
۲۱	فصل اول: شناخت - رفتاردرمانگری سالمندان
۳۹	فصل دوم: روان‌درمانی سالمندان
۵۵	فصل سوم: مدل شناختی - رفتاری برای سالمندان
۷۳	بخش دوم - شناخت‌درمانی افسردگی سالمندان
۷۵	فصل چهارم: شناخت - رفتاردرمانگری اختلالات افسردگی سالمندان
۹۱	فصل پنجم: فنون رفتاری
۱۰۷	فصل ششم: مقابله با افکار منفی
۱۲۵	فصل هفتم: تغییر دادن فرض‌ها و باورهای بنیادی
۱۳۹	بخش سوم - شناخت‌درمانی در موارد ویژه
۱۴۱	فصل هشتم: اضطراب، نگرانی، اختلالات سراسیمگی و سالمندان
۱۶۵	فصل نهم: بیهوشی و اختلالات خواب
۱۷۹	فصل دهم: بیماری‌های جسمی، ناتوانی و افسردگی
۱۹۷	فصل یازدهم: افسردگی پس از سکنه
۲۱۱	فصل دوازدهم: افسردگی در دمانس و مراقبت خانوادگی

بخش چهارم - کلام آخر ۲۲۵

فصل سیزدهم: چه می‌توان کرد وقتی بیمار شما می‌گوید...؟ ۲۲۷

فصل چهاردهم: جهت‌گیری‌های آینده و نوآوری‌ها در عمل ۲۴۱

ضمیمه ۱: برگه‌های یادداشت فعالیت ۲۵۱

ضمیمه ۲ ۲۶۵

ضمیمه ۳ ۲۶۷

منابع و مأخذ ۲۶۹

سخن‌ی درباره مؤلفان

کن لیدلای، علاقه خاصی به مسائل بهداشت روانی سالمندان دارد. او یک روانشناس بالینی است که با افراد مسن خورده کار می‌کند و دانشیار بالینی دانشگاه ادینبورگ است. در سال‌های اخیر، مقالات‌های تخصصی در روش‌های درمان روان‌شناختی، بویژه شناخت‌درمانی، برای درمان افسردگی افراد سالمند را توسعه داده است. در سال ۱۹۹۹، فلوشیپ مسافت‌روشنی و نهمین چرچیل برای دیدار از ایالات متحده آمریکا به وی اعطا شد، که در جریان آن در هارکت با همکاران پژوهشی، ایده‌های تازه‌ای در شناخت‌درمانی با افراد سالمند را ارائه داد. در سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۱، وی یک سال را به عنوان محقق بورسیه، در کنار دکتر آرون تی‌بک، در مرکز پژوهشی آسیب‌شناسی روانی، در دانشگاه پنسیلوانیا در فیلادلفیا گذرانیده است. کن برای ارائه سخنرانی درباره روان‌درمانی با افراد سالمند در انگلستان، آمریکا و اروپا دعوت شده بود.

او به ارزشیابی CBT علاقه داشت و محقق اصلی در اولین ارزشیابی انگلستان از CBT در افسردگی سالمندان بود. او پژوهش برای بررسی اثربخشی CBT به عنوان یک روش درمانی برای افسردگی سالمندی همراه با شرایط جسمانی را گسترش داد و اخیراً به انجام پژوهش جهت بررسی کیفیت زندگی افراد سالمند مشغول شده است. همچنین کن، فصول و مقالاتی از کتاب حاضر را درباره درمان روان‌شناختی سالمندان تألیف کرده است.

لری دبلو تامپسون درجه دکترای خود را در سال ۱۹۶۱ از دانشگاه ایالتی فلوریدا دریافت نمود و از آن جا که بعداً یک فرصت بسیار خوبی داشت، جنبه‌های زیادی از روانشناسی بالینی را در انواعی از مؤسسات علمی گسترش داد. لری با کار در زمینه‌های الکتروفیزیولوژی و نوروسایکولوژی - بررسی کارکردشناختی در سالمندان و چگونگی ارتباط آن با دمانس و سایر آسیب‌های مغزی - مورد مطالعه

قرار داده است. او سال‌ها در دانشکده علوم پزشکی دانشگاه دوک حضور داشت و بعداً به درجه استادی در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی در لوس آنجلس رسید. جایی که او نخستین برنامه دکترای روانشناسی بالینی سالمندی را در این کشور بنا نهاد. در آن جا علاقه‌اش به انجام مطالعات تجربی مربوط به روانشناسی بالینی مجدداً زنده شد. لری یکسری از مطالعات پشته‌ای را در اثربخشی انواعی از شرایط روان‌درمانی درمان افسردگی سالمندی انجام داد. همچنین او آموزش ویژه‌ای را در درمان شناختی - رفتاری با آرون تی بک گذراند و بنابراین عضو مؤسس آکادمی درمان شناختی شد. حدود بیست سال پیش او به دانشگاه استنفورد رفت و جایگاهی به عنوان استاد پژوهش در علوم پزشکی آن جا را دریافت کرد. لری پژوهش خود را به صورت تجربی برای حمایت از روش‌های درمانی مورد استفاده با سالمندان ادامه داد و یکی از تنه مطالعات در ایالات متحده را که در آن CBT مستقیماً با دارودرمانی ضد افسردگی در یک کوشش بالینی تصادفی کنترل شده، مقایسه می‌شد، تکمیل کرد. او از دانشگاه استنفورد بازنشست شد، اما طولی نکشید که لری کرسی روانشناسی خانواده گلدن را در مدرسه لیسانس روانشناسی در پالو آلتو CA دایر کرد و در آن جا به تدریس، انجام پژوهش راهنمایی دانشجویان لیسانس و همکاری با دیگران در زمینه‌ای که او متعهد به آن بوده دانش در مورد چگونگی بهبود سلامت روان سالمندان شده بود، ادامه داد.

لی دیک - سیسکین دکترای خود را از دانشگاه واشنگتن در است‌لویی میسوری دریافت کرد. جایی که او در روانشناسی سالمندی تخصص گرفت. او اینترن‌شیپ و فلوشیپ خود را در سیستم مراقبت بهداشتی امور کارآزمودگان پالو آلتو به اتمام رساند، جایی که او تخصص خود را در روانشناسی بالینی سالمندی و درمان شناختی - رفتاری ادامه داد. لی برای چهار سال به عنوان هماهنگ‌کننده بالینی در مرکز خانواده و سالمندان در سیستم مراقبت بهداشتی امور کارآزمودگان پالو آلتو کار کرد، جایی که او به آموزش و تحصیل اینترن‌های پیش‌دکترای روانشناسی، دانشجویان فوق دکترای روانشناسی بالینی و دستیاران روانپزشکی در استفاده از CBT با سالمندان متمرکز شد. او به طور گسترده‌ای با دکتر لری تامپسون و دکتر دالارز گالاگر - تامپسون، برای پالایش و انطباق مداخلات CBT در درمان افسردگی و اضطراب سالمندی، کار کرد. لی اخیراً مدیر هماهنگ‌کننده و روانشناس در بخش سالمندان بیمارستان، در قسمت روانپزشکی سالمندان

بیمارستان هیلساید، سیستم بهداشتی یهودی جزیره شور - لانگ شمالی است. در این موضع، او عضو یک تیم درمان بین‌رشته‌ای علائم روانپزشکی حاد در سالمندانی است که در خطر بستری روانپزشکی هستند. همچنین لی یک عضو فعال دانشکده بالینی بیمارستان هیلساید است. جایی که او دوره‌های CBT را برای آموزش انترن‌ها در درمان افسردگی و اضطراب تدریس می‌کند. همچنین او یک دوره یکساله برای کارکنان علاقه‌مند به افزایش مهارت‌ها در انجام CBT را دایر کرد. لی برای دو سال جایگاه کر می کمیته آموزش مداوم برای بخش علوم اجتماعی و رفتاری برای انجمن پیری‌شناسی آمریکا را حفظ کرد و در این نقش کارگاه‌های آموزشی یک‌روزه را در جلسات ملی انجمن، سازماندهی کرده و ارائه داد که متمرکز بودند بر: ۱- درمان اختلالات شخصیت در سالمندی و ۲- کاربرد CBT در درمان افسردگی اضطراب و دمانس پیری. در بسیاری از جلسات ملی، او در مورد اثربخشی CBT در درمان انواع اختلالات در یک جمعیت ا به ن گذاشته، کنترل یک بیماری مزمن و استرس و مقابله در سرپرستان خانوار سخنرانی کرده است. اخیراً لی روی روش‌هایی برای انطباق CBT با درمان بیماران سالم مبتلا به بیماری روانپزشکی حاد کار می‌کند. او مقالات چاپ‌شده متعددی را در مجله‌ها، موضوعات تألیف یا تألیف مشترک کرده است. همان طور که یک راهنمای درمانی و یک راهنمای درمانگر را برای درمان سالمندانی با مشکلاتی نظیر افسردگی و اضطراب با استفاده از درمان شناختی - رفتاری، به طور مشترک تألیف کرده است.

دولارز گالاگر - تامپسون درجه دکترای خود را در روانشناسی بالینی و هم در تحول بزرگسالان و پیر شدن، در سال ۱۹۷۹ از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی دریافت کرد. جایی که او در مرکز پیری‌شناسی آندروس، سپس تحت نظر مستقیم دکتر جیمز بیرن آموزش دیده بود. علاقه دولارز همیشه در تحقیقات بالینی بود. رساله دکترای وی، یک مطالعه تجربی روی روش‌های مختلف گروه‌درمانی در درمان افسردگی پایان عمر بود. او در سال ۱۹۸۱ به کارکنان مرکز طبی اداره کارآزمودگان در پالو آلتو و به عنوان اولین مدیر برنامه‌های آموزشی تیمی بین‌رشته‌ای در پیری‌شناسی و طب سالمندی پیوست. سپس او موقعیت‌های بسیار مهمی در سیستم V.A شامل مدیریت آموزش پیری‌شناسی در چند نشست مختلف، در سیستم V.A به دست آورد. در حالی که همزمان به طور فعال در دانشکده‌ای از دانشگاه استنفورد خدمت می‌کرد. او برای حدود بیست سال مدیر پشتیبانی بوده

است، که در وهله نخست توجه خود را بر روی درمان افسردگی پایان عمر (کار جامع با همسرش لری در پروژه‌های مختلف) و سپس بر روی مداخلاتی برای کاهش آشفتگی‌های روان‌شناختی در بستگان خانوادگی مراقبین پیر مبتلا به بیماری آلزایمر یا اشکال دیگر دمانس متمرکز کرد. در دهه‌های گذشته او به طور فزاینده‌ای به مشکلات و مسائل خاص گروه‌های اقلیت قومی مهم در آمریکا علاقه‌مند شد. چون آنها سرپرستی خانواده را به عهده داشتند و در حال حاضر در زمینه پیری‌شناسی قومی، مورد توجه قرار دارند. در حقیقت او یکی از هسته‌های اصلی دانشکده مرکز آموزشی -المندی استنفورد بود که مأموریت توسعه این زمینه را به خاطر ارتباط آن با موضوع رعایت بهداشت روانی و جسمی سالمندان بر عهده داشت. در ۱۹۹۶، وی استاد دستیار پژوهش در دپارتمان علوم رفتاری و روانپزشکی در دانشگاه استنفورد کالیفرنیا شد. در ۲۰۰۲، او استاد تمام پژوهش در همان دپارتمان ارتقا پیدا کرد. در حال حاضر او در مؤسسه روانپزشکی، انترن‌های روانشناسی و دانشجویان فوق دکتری، بسیار فعال است و مشغول انجام پژوهش خود است. او مدیر مرکز خانواده و سالمندان است و بر اساس کار خود ساختار اداری فراهم ساخته است.