



رفتار درمانی مبتنی بر پذیرش برای اختلال موکنی
(راهنمای درمانگر)

نویسندگان:

Douglas W. Woods

Michael P. Twohig

ترجمه:

دکتر بریا فاروقی

سرشناسه	وودز، داگلاس دبلیو، ۱۹۷۱-م.
عنوان و نام پدیدآور	Woods, Douglas W رفتاردرمانی مبتنی بر پذیرش برای اختلال موکنی (راهنمای درمانگر)/ نویسندگان آداگلاس دبلیو. وودز، مایکل بی. توئیگ؛ ترجمه پریا فاروقی
مشخصات نشر	تبریز: انتشارات مرتضی دشت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۱۸ ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۸۱۹-۲۷-۲: ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	عنوان اصلی: Trichotillomania: an ACT-enhanced behavior therapy approach: workbook, c2008
موضوع	وسواس موکنی -- درمان
موضوع	Compulsive hair pulling -- Treatment
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	Acceptance and commitment therapy
موضوع	رفتار درمانی
موضوع	Behavior therapy
شناسه افزوده	توئیگ، مایکل بی.
شناسه افزوده	Twohig, Michael P
شناسه افزوده	روقی، دیا، ۱۳۶۶-، مترجم
رده بندی کنگره	۹۸ و ۹۹ RC ۵۶۹
رده بندی دیویی	۶۱۶.۸۵۸۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۱



انتشارات مرتضی دشت

رفتاردرمانی مبتنی بر پذیرش برای اختلال موکنی (راهنمای درمانگر)

تألیف: Michael P. Twohig, Douglas W. Woods

تألیف: دکتر پریا فاروقی

ناشر: مرتضی دشت

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۸-اول

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۱۹-۲۷-۲

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: امین

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

نشانی: تبریز - فلکه دانشگاه - خ دانشگاه - کانکس المهدی ۰۹۱۴۳۰۹۷۶۸۹

محتوا

بخش اول: اطلاعات مقدماتی برای درمانگران	۵
بخش دوم: ارزیابی	۲۵
بخش سوم: جلسه اول: آموزش موکبی، مرور درمان، انتظارات و ارزیابی کنترل محرک	۳۷
بخش چهارم: جلسه دوم: آموزش معکوس سازی عادت و فرآیند کنترل محرک	۴۵
بخش پنجم: جلسه سوم: ارزش	۵۵
بخش ششم: جلسه چهارم: آیا تکانه می تواند کنترل شود	۶۱
بخش هفتم: جلسه پنجم: پذیرش	۶۹
بخش هشتم: جلسه ششم و هفتم: ناهم جوشی شناختی از معنا، ضمنی زبان: شما تکانه	
نیستید	۷۷
بخش نهم: جلسه هشتم: تمرین پذیرش و تعهد	۹۱
بخش دهم: جلسه نهم: تمرین درمان پذیرش و تعهد و مرور	۹۷
بخش یازدهم: جلسه دهم: مرور و پیشگیری از بازگشت	۱۰۱
پیوست A	۱۰۵
پیوست B	۱۰۹
در مورد نویسندگان	۱۱۳
References	۱۱۵

مقدمه

انسان‌ها از نخستین زمانی که تا لحظه مرگ دائماً در حال دگرگونی و تغییر هستند برخی از این تغییرات جنبه‌های رفتارهای بیمارگونه را به نمایش می‌گذارند که افراد فاقد دانش روان‌شناختی را به اشتباه انداخته و این تحولات بهنجار را نابهنجار قلمداد کرده و درصدد دریافت کمک‌های مداخله‌گرانه روانشناسان برمی‌آیند مانند اضطراب جدایی در ۸-۹ ماهگی، انگشت شست مکیدن در زیر یک‌سالگی، اصرار بر موقتی از خانواده در نوجوانی، فراموش‌کاری در دوره میان‌سالی و غیره، از سوی دیگر برخی رفتارهای مرضی وجود دارند که به‌اشتباه طبیعی و بهنجار قلمداد می‌شوند و همین واکنش منجر به مزمن شدن و تشدید علائم مرضی شده و اختلال را پیچیده‌تر می‌کند. به تبع آن درمان را نیز مشکل‌تر و طولانی‌تر می‌سازد از جمله می‌توان به مجموعه‌ای از اختلالات مبتنی بر بدن اشاره کرد که نه تنها بسیاری از افراد از ماهیت آن‌ها آگاهی ندارند حتی درمان‌گرانی که با این اختلالات سروکار دارند از درمان مؤثر و صحیح آن‌ها آگاهی اندکی دارند برخی از این اختلالات شامل ناخن جویدن، پوست‌کنی و موکنی است. موکنی یا اختلال ترکوتیلومانیاز جمله مهم‌ترین اختلالات مبتنی بر بدن است که در DSM-5 جزو اختلالات وسواسی جای‌داده شده است. موکنی اختلال نسبتاً پیچیده‌ای است که شیوعی در حدود ۶٪ دارد این اختلال شامل کردن مکرر مو می‌شود به‌طوری‌که به از دست دادن قابل‌توجه مو و

اختلال در عملکرد منجر می‌شود. بسیاری از افراد از اینکه این رفتار یک اختلال است آگاه نیستند و از ماهیت آن اصلاً اطلاعی ندارند.

در زمینه درمان نیز با پیشرفت‌های قابل توجهی در این حوزه مواجه نیستیم. در بین شیوه‌های درمانی مختلف، رفتاردرمانی بیشترین اثربخشی را در درمان این اختلال نشان داده است. درمان این اختلال به دلیل آنکه مشکلات روان‌شناختی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی زیادی برای فرد فراهم می‌کند از اهمیت به سزایی برخوردار است. عوامل متعددی مانند عوامل هیجانی، محیطی و شناختی با این اختلال مرتبط هستند به همین دلیل صرفاً با استفاده از یک روش درمانی مانند رفتاردرمانی نمی‌توان نتیجه پایدار و مطمئنی به دست آورد. در نتیجه در سال‌های اخیر دو روش درمانی همزمان شامل رفتاردرمانی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد طراحی شده است که اثربخشی آن در درمان اختلال موکنی در برخی مطالعات روان‌شناسی اثبات رسیده است. محتوای اصلی این کتاب ترکیبی از روش درمانی معکوس سازی عادت، کنترل محرک و درمان پذیرش و تعهد است. درمان رفتاری مبتنی بر اصول یادگیری شرطی دوی عاملی است و بعد پذیرش و تعهد آن نیز متأثر از نظریه ساختار ارتباطی است که به تحلیل زبان و شناخت پرداخته و تلاش می‌کند نشان دهد که چگونه تجارب درونی، رفتاری و هیجانی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این کتاب تمام جلسات درمانی را با جزئیات، همراه با کتاب کار به خواننده ارائه می‌دهد به‌طوری‌که یک راهنمای بسیار عملی و کاربردی تمام‌عیار برای درمان‌گران فراهم می‌سازد تا با اطمینان خاطر و بدون هیچ‌گونه ابهامی بتوانند از آن برای درمان اختلال موکنی استفاده کنند. کتاب حاضر برای استفاده توسط تمام دانشجویان مقاطع تحصیلات تکمیلی و اساتید روانشناسی مفید است با آرزوی آنکه ترجمه این کتاب یاری‌رسان به درمان‌گران در مراکز مشاوره و کلینیک‌های روانشناسی در ایران باشد. ترجمه این اثر به روانشناسان این مرزوبوم تقدیم می‌گردد.

مترجم: پریا فاروقی