

مجموعه درمان‌های اثربخش

درمان فراتشخیصی یکپارچه برای اختلالات هیجانی

کتاب کار

تألیف

دیوید اچ. بارلو

کریستن کی. الارد

کریس توفر پی. فیرهولمه

تام جی. فارچونه

کریستال ناال. بویستو

لورا ل. آل

جیل تی. ارنریچ-هی

ترجمه

دکتر فرزاد نصیری

دکترای روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد

دکتر علی مشهدی

دانشیار روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد



کتاب ارجمند



عنوان و نام پدیدآور: درمان فرواتشخیصی یکپارچه برای اختلالات هیجانی (کتاب کار) / تألیف دیوید اچ. بارلو... [و دیگران]؛ ترجمه فرزاد نصیری، علی مشهدی. مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص. وزیری شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۶۸-۱

عنوان اصلی: Unified Protocol for Transdiagnostic treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide, 2010.

موضوع: اختلالات عاطفی -- درمان -- مسائل، تمرین‌ها و غیره. Affective Disorders--Treatment--Problems, Exercises, etc. شناخت درمانی -- مسائل، تمرین‌ها و غیره. Cognitive Therapy--Problems, Exercises, etc. شناخت درمانی -- مسائل، تمرین‌ها و غیره. Cognitive therapy--Problems, etc

شناسه افزوده: بارلو، دیوید اچ.، ۱۹۴۲م. Barlow, David H. نصیری، فرزاد، مترجم، مشهدی، علی، ۱۳۵۷، مترجم رده‌بندی کنگره: ۴ ۱۳۹۷ پ/۵۳۷ RC رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷ شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۵۰۳۱۴

دیوید اچ. بارلو؛ کریستن کی. الارد؛ کریستوفر پی. فیرهولمه؛ تود جی. فارچونه؛ کریستینا ال. بویستو؛ لورا بی. آلن؛ جیل تی. اهرنریچ-می
درمان فرواتشخیصی یکپارچه برای اختلالات هیجانی (کتاب کار)

ترجمه: دکتر فرزاد نصیری؛ دکتر علی مشهدی
فروست: ۱۳۳۹

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: معصومه دلنواز

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضی شکی

ناظر چاپ: سعید عانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روش

چاپ اول، آبان ۱۳۹۸، ۲۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۶۸-۱

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

www.kamran-pub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ ادر، پلاک ۲۹۲، تین ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تین ۳۸۳۴۱۰۱۰-۵۱
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۲۱۰۰۰۰۰۰-۱۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۳۲۲۲۷۷۶۴-۱۰۱
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۲۱۰۲۸۲۰۴۴-۸۳

بها: ۳۳۰۰۰ 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

مقدمه مترجمان.....	۹
مشاوران علمی.....	۱۳
درباره درمان فراتشخیصی یک ارچه از مجموعه درمان های اثربخش.....	۱۵
فصل ۱ - آشنایی با اختلالات هیجانی.....	۱۷
فصل ۲ - آیا این درمان مناسب شماست.....	۳۱
فصل ۳ - یادگیری ثبت تجارب.....	۳۸
فصل ۴ - حفظ انگیزه و هدف گذاری برای درمان.....	۵۲
فصل ۵ - شناخت هیجانات.....	۷۰
فصل ۶ - شناسایی و پیگیری پاسخ های هیجانی.....	۸۴
فصل ۷ - یادگیری نحوه نظارت بر هیجانات و ارزیابی واکنش های شما.....	۹۸
فصل ۸ - شناخت افکار: فکر کردن به بدترین حالت و بیش برآورد کردن خطر.....	۱۲۶
فصل ۹ - شناخت رفتارها ۱: دوری از هیجانات.....	۱۵۶
فصل ۱۰ - شناخت رفتارها ۲: رفتارهای ناشی از هیجان.....	۱۶۶
فصل ۱۱ - شناسایی و مقابله با احساسات جسمانی.....	۱۸۲

فصل ۱۲ - عملی کردن: روبرو شدن با هیجان‌اتان در موقعیت‌هایی که بروز می‌کنند.....	۱۹۴
فصل ۱۳ - تجویز دارو برای اضطراب، افسردگی و اختلالات هیجانی مرتبط.....	۲۱۲
فصل ۱۴ - جلو رفتن از اینجا- شناسایی پیشرفت‌ها و نگاه به آینده شما.....	۲۲۲
ضمیمه.....	۲۳۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۳۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۳۵

www.ketab.ir

مقدمه مترجمان

ظهور پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی با بهره گرفتن از اصول کلیدی درمان های شناختی رفتاری مبتنی بر شواهد و پیشرفت در پژوهش های مربوط به تنظیم و تسلیمی هیجانی آغاز شد. انگیزه ابتدایی جهت استفاده از رویکرد فراتشخیصی، ثروت پروتکل های درمانی برای اختلالات مختلف و برخی اوقات چندین نسخه گوناگون برای یک اختلال خاص بود. طبق تحقیقات و آمارهای موجود، نرخ همبودی بین اختلالات اضطرابی و خلقی بالاست. از همین رو استفاده از یک راهنمای درمانی خاص برای اختلال خاص کفایت نمی کند؛ چرا که اکثر بیماران بیش از یک اختلال را تجربه می کنند. با وجود اینکه درمان های شناختی رفتاری اختلالات اضطرابی تأثیر مثبتی بر مشکلات همبود از جمله افسردگی بر جای می گذارند، اما رهایی کامل از مشکلات همبود نادر است و اختلال همبود ممکن است در طول زمان عود کند. از طرفی، به کارگیری همزمان بیش از یک طرح درمانی لزوماً پیامد کار را بالا نمی برد. بنابراین علاوه بر تسهیل در کاربرد و استفاده، رویکردهای فراتشخیصی می توانند پیامدهای درمانی را برای طیف گسترده ای از اختلالات در یک بیمار خاص بالا ببرند.

توجه به این مسئله حائز اهمیت است که درمان فراتشخیصی بر اصول بنیادی درمان شناختی رفتاری سنتی اختلالات هیجانی از جمله بازداری، جلوگیری از راهبردهای اجتناب شناختی و رفتاری، مواجهه رفتاری و هیجانی و شناسایی و اصلاح شناخت های ناسازگارانه تأکید دارد. اگرچه ریشه های درمان فراتشخیصی برگرفته از درمان شناختی رفتاری سنتی است، بااین حال این درمان به واسطه تأکید خاص بر نحوه تجربه و پاسخ دهی به هیجانات، از درمان شناختی رفتاری متمایز

می‌گردد. به عنوان مثال، درمان فراتشخیصی با تمرکز بر تجربه هیجانی بیمار، بر ماهیت عملکرد سازگاران هیجانات تأکید دارد و تحمل بیشتر هیجانات شدید را تسهیل می‌سازد و تلاش می‌کند با اصلاح کوشش‌های ناسازگارانه، تجارب هیجانی را تنظیم کند.

برای آشنایی با ساختار و محتوای درمان فراتشخیصی در ادامه به توصیف مختصری از بخش‌های مختلف آن می‌پردازیم. در حال حاضر درمان فراتشخیصی یکپارچه متشکل از هشت بخش است. بخش نخست این درمان تحت عنوان افزایش انگیزه بر افزایش آمادگی و انگیزه بیماران جهت تغییر رفتار و پرورش خودکارآمدی و باور به ایجاد تغییر موفقیت‌آمیز تأکید دارد. بیماران با استفاده از تکلیف توازن تصمیم‌گیری دلایل موافقت و مخالفت با تغییر و عدم تغییر را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. در ادامه این بخش با بیماران در مورد اهداف درمانی به‌ویژه عینی کردن اهداف و مشخص کردن گام‌های ممکن برای دستیابی به اهداف درمان صحبت می‌شود. بخش دوم، به آموزش ماهیت سازگاران هیجانات و اجزای اصلی تجربه هیجانی اختصاص دارد. علاوه بر این در این بخش، معرفی مفهوم رفتارهای ناشی از هیجان پرداخته می‌شود. این رفتارها پاسخ‌های رفتاری هستند که بخش جدایی‌ناپذیری از هیجانات به حساب می‌آیند. در بخش سوم از درمان تحت عنوان آموزش آگاهی هیجانی، به بیماران جهت ایجاد آگاهی عینی بیشتر راجع به تجارب هیجانی کمک می‌شود. به‌منظور پرورش آگاهی هیجانی، درمان فراتشخیصی یکپارچه، تمارین توجه‌آگاهی را به کار می‌گیرد. در واقع تمارین روزانه که رایج‌ترین تمرکز بر زمان حال طراحی شده‌اند مورد استفاده قرار می‌گیرند و همزمان با تأکید درمان فراتشخیصی بر پاسخ‌دهی هیجانی، تمارین القای هیجانات متناسب با خلق اجرا می‌شوند. در این تمارین درمانگر با بیماران کار می‌کند تا افکار، احساسات و رفتارهای برخاسته از هیجانات را شناسایی کنند و آنها تشویق می‌شوند تا اجابت‌های در این واکنش‌های هیجانی را به خود بدهند؛ بدون اینکه در مورد آنها قضاوتی داشته باشند. در بخش چهارم، ارزیابی مجدد شناختی صورت می‌گیرد. ارزیابی مجدد شناختی یکی از بخش‌های مهم این درمان است که طی آن بیماران با این مسئله آشنا می‌شوند که چگونه موقعیت‌ها را ارزیابی و تفسیر می‌کنند و چگونه نحوه تعبیر و تفسیر آنها، الگوی پاسخ‌دهی هیجانی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هدف این بخش پرورش تفکر انعطاف‌پذیر به هنگام مواجهه با تجارب هیجانی شدید است. در ادامه ساختار درمان، رفتارهای ناشی از هیجان و اجتناب هیجانی به عنوان بخش پنجم مورد

هدف قرار می‌گیرند. یکی از اهداف این بخش شناسایی اشکال مختلف اجتناب، از جمله اجتناب شناختی، رفتاری و علائم ایمن است. هدف دیگر این بخش از درمان، شناسایی رفتارهای ناسازگارانه و آموزش به‌کارگیری پاسخ‌های رفتاری سازگارانه‌تر به هیجانات شدید است. بخش ششم مختص آگاهی و تحمل احساسات جسمانی است. در این بخش تمام بیماران در یک مجموعه تمرین گماشته می‌شوند که هدف آنها فراخوانی احساسات جسمانی مشابه با مواردی است که در حالت اضطراب و پریشانی رخ می‌دهند. مواجهه درونی برای تمامی تشخیص‌ها به‌کار می‌رود و هدف این کار افزایش آگاهی بیمار به نقش احساسات جسمانی به‌عنوان یک جزء اصلی از تجارب هیجانی است. هدف دیگر این بخش افزایش تحمل چند احساساتی است. بخش هفتم شامل مواجهه درونی و موقعیتی است. در این بخش بیماران تحمل هیجانات شدید یا ناخوشایند را از طریق مواجهه درونی و بیرونی مانند چک‌های هیجانی افزایش می‌دهند. به‌کارگیری مداوم مواجهه درونی سبب می‌شود بیماران احساسات جسمانی ناخوشایند را شناسایی و تحمل کنند. از طریق مواجهه موقعیت، بیماران به تدریج وارد موقعیت‌هایی می‌شوند که قبلاً از آن اجتناب می‌کردند. بخش هشتم، پایانی درمان نیز به جلوگیری از عود اختصاص دارد. در این بخش جهت جابه‌جایی از عود علائم، اصول درمانی به همراه بیمار مرور می‌شوند و به‌کارگیری مهارت‌های آموخته شده در درمان در ادامه مسیر زندگی مورد تأکید قرار می‌گیرد.

به طور کلی ساختار درمانی اشاره شده در این کتاب به شکل جلسه به جلسه و به شیوه‌ای کاملاً ساده با ارائه تکالیف و راهکارهای عملی و کاربردی سعی در بهبود افراد مبتلا به اختلالات هیجانی همبود دارد. امید است که ترجمه این کتاب بتواند برای متخصصان، درمانگران و بیماران مثرتر و راهگشا باشد.