

۲۱۳۳۵۲۸

آسیب شناسی و راهبردهای درمانی

DBT و CBT

برای اختلالات شایع شخصیت
(مرزی، ضداجتماعی، وابسته و خودشیفته)

تألیف
دکتر علی باسی

(دانشیار مرکز تحقیقات روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه)

فردین میرزائی
(کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی)



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۹

سرشناسه	: خادمی، علی، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: آسیب‌شناسی و راهبردهای درمانی DBT و CBT برای اختلالات شایع شخصیت (مرزی، پارانروئیک، وابسته و خودشیفته)/تالیف علی خادمی، سردین میرزائی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ص.
شابک	: 978-600-309-654-7
وضعیت فهرستی نویسی	: فیا
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
موضوع	: رفتار درمانی
موضوع	: Behavior therapy
شناسه افزوده	: میرزائی، فردین، ۱۳۷۳ -
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۷۲۹۰۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظر
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

آسیب شناسی و راهبردهای درمانی DBT و CBT

برای اختلالات شایع شخصیت (مرزی، ضداجتماعی، وابسته و خودشیفته)

تالیف: دکتر علی خادمی - فردین میرزائی

صفحه آرا: فاطمه حامدی

انتشارات: آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۶۵۴-۷

قیمت ۴۹۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و مولفان محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	 پیشگفتار
۹	 بخش اول: آسیب‌شناسی
۱۱	 فصل اول: اختلال شخصیت مرزی
۱۹	 فصل دوم: اختلال شخصیت ضداجتماعی
۳۷	 فصل سوم: اختلال شخصیت وابسته
۴۷	 فصل چهارم: اختلال شخصیت خودشیفته
۶۵	 بخش دوم: درمان
۶۷	 فصل پنجم: اصول کلی درمان‌های CBT و DBT
۷۳	 فصل ششم: استفاده از درمان‌های CPT و DBT در کاهش عصبانیت
۱۱۱	 فصل هفتم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT در کاهش احساس تنهایی
۱۲۵	 فصل هشتم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT در ملاحظه‌های محدودیت‌های شخصی
۱۳۱	 فصل نهم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT در رفتار وابسته به خلق
۱۴۵	 فصل دهم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT در کاهش حس بی‌برتری بودن
۱۵۱	 فصل یازدهم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT برای چالش‌های «کی می‌شوم؟»
۱۶۱	 فصل دوازدهم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT در کاهش طفره‌های ذهنی
۱۷۷	 فصل سیزدهم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT در مورد وابستگی به دارو و الکل
۱۸۷	 فصل چهاردهم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT در کاهش از دست دادن کنترل
۱۹۷	 فصل پانزدهم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT در کاهش افکار منفی در مورد خود
۲۰۹	 فصل شانزدهم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT در مورد در گذشته یا آینده زندگی کردن
۲۱۹	 فصل هفدهم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT در کاهش حس پارانویایی
۲۲۵	 فصل هجدهم: استفاده از درمان‌های CBT و DBT در کاهش بی‌ارزشی دانستن خود
۲۳۹	 منابع

پیشگفتار

در کتاب حاضر با استفاده از زبانی ساده راهبردهای درمان CBT و به ویژه درمان نسبتاً جدید DBT برای مبتلایان به اختلالات شخصیت مرزی، ضد اجتماعی، وابسته و خودشیفته ارائه شده است. در نگارش کتاب سعی شده با مفهوم سازی واضح و مختصر مشکلات، راه حل های عملی پیشنهاد شده به سادگی روی مراجعان اجرا شود. بسیاری از راهبردها در موقعیت های مختلف تکرار شده اند، در حقیقت هدف این بوده که نشان دهیم راهبردها مختص یک موقعیت، یا یک اختلال نیستند؛ لذا اگر درمانگر با مسئله ای متفاوتی مواجه شد، می تواند با تالیق مناسبی از راهبردهای ارائه شده، روند درمانی مراجع را پیش ببرد. از لحاظ تاریخی، افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی در روان درمانی هفتگی مشکلی داشتند، می بایست برای حرف زدن در مورد چیزی که رنج آورده تا جلسه ی بعدی هفتگی خود منتظر می ماندند. برای افرادی که مبتلا به اختلال شخصیت مرزی هستند، یک هفته برای رو به رو شدن با مشکل می تواند موجب رنجشان باشد و این رنج به خودی خود، با مهارت های مقابله با چالش های زندگی واقعی تداخل داشته باشد. با ظهور رفتار درمانی دیالکتیکی یا DBT، مهارت های بین جلسات مراجعان با تلفن یا پیامک مانند جلسات درمانی واقعی یا شبیه به آن، مدیریت می شود که قطعاً گزینه ی گزیده ای برای دسترسی به راهبردهای درمانی برای مقابله با اختلال این افراد است.

این کتاب شامل دو بخش آسیب شناسی اختلالات مذکور و درمان آنها است؛ از آنجا که پیش نیاز روان درمانی، آگاهی هرچه بیشتر از جوانب آن اختلال است، در فصل آسیب شناسی سعی شده هر اختلال به صورت مختصر از جوانب مختلف بررسی شود. در بخش درمان نیز محتوا در قالبی منحصر به فرد ارائه شده که به موجب آن به اختصار یک مشکل (مثلاً تصمیم به طلاق) بیان شده، سپس با ذکر یک موقعیت مشابه سعی شده خواننده بیشتر متوجه مشکل شود، همچنین در صورت لزوم در مورد چگونگی شکل گیری این مسئله توضیحاتی داده شده، و سپس "راهکار" یا راه های عملی برای مشکل مطرح شده، ارائه شده است. در نهایت فهرست وارسی یا چک لیستی برای مراجع در نظر گرفته شده که تکالیفی که باید انجام می داد را ارزیابی می کند. سعی ما بر این بوده که در بخش درمان، اکثر

مشکلات مربوط به این اختلالات را مطرح کنیم؛ به عنوان مثال بسیاری از قسمت‌ها به مدیریت احساسات شدید منفی، از جمله خشم، غم و اندوه، حسادت، شرم، تنهایی و خستگی و راهبردهای مقابله‌ای برای چالش‌های مشترک از جمله تعلل و طفره رفتن، رفتار وابسته به خلق و خو، از کوره در رفتن، اعتیاد به مواد و الکل اختصاص داده شده است.

www.ketab.ir