

روانشناسی تروما در سیر تحول انسان

به همراه اسامی کاربردی درمان شناختی

مبانی بر تمرین ذهن

برای اختلالات تروماتیک

تألیف:

مصطفی جاسبی، دکتر جعفر میرزایی

سرشناسه	: جاسبی، مصطفی
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی تروما در سیر تحول انسان / مصطفی جاسبی، جعفر میرزایی
مشخصات نشر	: تهران : دانشگاهیان، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۱۸۸ ص:؛ وزیری
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۲۰-۵۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: اختلال فشار روانی پس آسیمی -- درمان
موضوع	: Post-traumatic stress disorder -- Treatment
موضوع	: آسیب روانی -- درمان
موضوع	: Psychic trauma -- Treatment
موضوع	: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع	: Mindfulness-based cognitive therapy
شناخت افزوده	: میرزایی، جعفر
رده بندی کنگره	: RC ۵۷
رده بندی دیو	: ۶۱۶ / ۸۵۲۱۰۶
کتابشناسی ملی	: ۵۷۴۲۰۱

روانشناسی تروما در سیر تحول انسان

- مصطفی جاسبی، دکتر جعفر میرزایی
- مدیر تولید: • ویت باب: اول ۱۳۹۹
- چاپ و صحافی: • نشر دان: ۱۰۰ نسخه
- قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۲۰-۵۰-۱



• انتشارات دانشگاهیان: تهران - خیابان زرنده - خیابان شهید برخوردار

کوچه شهید علی اکبر بابایی - شماره ۶ - واحد ۱

شماره تماس: ۸۸۸۵۲۷۳۱ - ۹۱۲۱۹۷۹۴۹۲

فهرست مطالب

۷	دیباچه
۹	بخش اول
۱۱	فصل اول: استرس و نظریه‌ها
۱۱	مقدمه
۱۳	نظریه‌های استرس
۱۷	منابع ایجاد استرس
۲۵	فصل دوم: تروما و بیان آن‌ها
۲۵	ترومای پیش از تولد
۲۷	جدایی و تروما
۳۲	ترومای رابطه‌ای در دوران نوزادی
۳۵	اتیسیم و تروما
۳۵	عصب واگ و تنظیم هیجانی
۳۶	تئوری پلی واگال: واکنش‌های تنظیمی مدارس جی سه گانه
۳۸	بازدارندگی عصب واگ
۳۸	سیستم تعامل اجتماعی
۴۰	پیش فرض‌هایی بر اساس تئوری پلی واگال
۴۱	اثر تنظیمی عصب واگ و تغییرپذیری ضربان قلب
۴۱	وجهه اشتراک اتیسیم، PTSD و تروما
۴۳	تروما از منظر اریکسون
۴۹	فصل سوم: روش‌های تربیتی تروماتیک، آسیب طرح‌واره‌ای
۴۹	مدل طرح‌واره
۵۰	نیازهای هیجانی اساسی
۵۱	طرح‌واره‌های ناسازگار
۵۹	فصل چهارم: اختلال‌های روان‌شناختی ناشی از رویدادهای تروماتیک
۵۹	- اختلالات شخصیت
۶۱	- اختلالات تجزیه‌ای (گسستگی)
۶۳	- اختلال‌های مربوط به تروما و عوامل استرس‌زا
۶۷	- اختلال استرس پس از ضربه

۶۷	تاریخچه PTSD
۷۰	سمپتوم‌های چهارگانه PTSD
۷۴	- شیوع PTSD
۷۵	- بروز و سیر PTSD
۷۶	- سبب‌شناسی و عوامل خطر ساز PTSD
۷۶	- عوامل بیولوژیک
۷۹	تبیین‌های سایکولوژیک

۸۳ بخش دو

۸۵ فصل پنج: درمان‌های رایج ترومای روان‌شناختی

۸۵	دارو درمانی PTSD
۸۶	درمان روان‌کاوی
۸۸	درمان‌های شناختی رفتاری PTSD
۹۲	شناخت درمانی
۹۳	خانواده درمانی و زوج درمانی PTSD
۹۳	گروه درمانی PTSD
۹۴	تحولات درمان‌های شناختی - رفتاری

۹۷ فصل ششم: مدل‌های مبتنی بر حضور در درمان اختلالات تروماتیک

۹۷	انقلاب موج سوم
۹۸	ریشه و خاستگاه حضور ذهن
۹۸	حضور ذهن و آسیب‌شناسی روانی
۱۰۰	- مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن (MBIS) و PTSD
۱۰۶	موضوعات محوری MBCT
۱۰۷	مکانیسم‌های مقابله در درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن (MBCT)

۱۰۹ فصل هفتم: راهنمای کاربردی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای درمانگران

۱۰۹	چهارچوب کلی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن MBCT
۱۱۱	ساختار جلسات درمانی MBCT
۱۱۷	دستور جلسه: تمرینات، بازنگری تمرین‌ها و تکالیف خانگی

۱۳۷ پیوست‌ها

۱۸۳ منابع و مأخذ

دیباچه

موضوع این کتاب بگونه‌ای است که با بیشتر هیجان‌های منفی آدمی همپوشانی دارد بطوریکه مجموعه‌ای از آن‌ها یک طیف را تشکیل می‌دهند. در ابتدای این طیف هیجانی حالات طبیعی چون نگرانی، ترس، اندوه و مواردی از این قبیل قرار می‌گیرد و در انتهای آن ترومای روان‌شناختی به‌صورت شدیدترین تجربه‌های روانی آسیب‌رسان قرار دارد و در وسط این پیوستار حالت‌های هیجانی جای می‌گیرند که به سمت ابتدا از روندی کاهشی و به سمت انتهای طیف از روندی افزایشی برخوردارند. برای مثال اگر وضعیت خلقی درونی سازی را در نظر بگیریم در ابتدای این حالت ناامیدی در وسط حالات ملال و غم و در انتها اختلال افسردگی عمده را خواهیم داشت یا برای وضعیت خلقی بررسی‌شده در ابتدا حالت نگرانی، در وسط حالات بی‌قراری و وحشت و در انتها اختلال اضطرابی را خواهیم داشت. این امر در مورد هر شکلی از حالات روانی و رفتاری افراد قابل تامل است. در مورد موضوع حال حاضر این نوشتار یعنی ترومای روانی این امر نیز صادق است و به جهت همین ارتباط فرایندی است که ما مجبوریم در بدو امر به تعریف و توضیح برخی حالات روانی تجربه‌شده با ترومای روانی نسبت و اتحاد دارند و به نوعی پایه و ریشه شکل‌گیری تروما محسوب می‌شوند بپردازیم.

کتاب در دو بخش تنظیم شده است، در بخش این چهار فصل را قرار داده‌ایم و موضوع را با مفهوم استرس آغاز کرده‌ایم و با گنجانیدن آن در فصل اول به بررسی تعاریف و نظریه‌های استرس و دیدگاه‌های صاحب‌نظران در این حیطه اقدام کرده‌ایم. فصل دوم به روان تروما و بیان دیدگاه‌ها، نظرات متخصصینی که در بیان افکارشان رگه‌هایی از مفهوم تروما به‌صورت بارز و چه ضمنی چشمگیر بوده کسانی چون بالبی، اشپیتز، کوهات، وینیکات کرنبرگ و آریکسون را بررسی کرده‌ایم. در فصل سوم از آسیب‌های طرح‌واره‌ای با عنوان روش‌های تربیتی تروما یاد شده است و با نگاهی بر نظریه طرح‌واره یانگ، روش‌های تربیتی بکار گرفته شده در دوران کودکی توسط والدینی آسیب‌رسان در قالب هیجده طرح‌واره ناسازگار اولیه بررسی شده است. فصل چهارم با عنوان اختلال‌های روان‌شناختی ناشی از رویدادهای تروماتیک اثرات تروما را به‌صورت شاخصی به عنوان عامل اصلی و ایجادکننده مجموعه‌ای از اختلالات روانی ثبت شده در DSM-5 را مورد توجه قرار داده است. در بخش دوم، درمان‌های رایج ترومای روان‌شناختی در سه فصل قرار داده شده است. در فصل پنجم با عنوان رویکردهای درمانی برای PTSD مروری بر درمان‌های دارویی، روانکاوی، شناختی رفتاری، خانواده درمانی و گروه درمانی در این حیطه داشته‌ایم. در فصل ششم با عنوان

مداخله‌های مبتنی بر حضور ذهن در درمان اختلالات تروماتیک جدیدترین درمان‌های برآمده از رویکرد شناختی رفتاری موسوم به موج سوم را به نگارش درآورده‌ایم که تأکید اساسی آن‌ها بر پذیرش و آگاهی لحظه‌ای است. در فصل هفتم نیز راهنمای کاربردی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای درمانگران را قرار داده‌ایم.

یکی از ویژگی‌های بارز و قابل توجه این کتاب نگاهی تحولی به ترومای روان‌شناختی است. دید نویسندگان به تروما منحصر به یک دوره خاصی از زندگی نیست، ما معتقدیم تروما تمامی گستره عمر آدمی، از قبل از تولد تا پایان زندگی او را در برمی‌گیرد و ساختار کتاب نیز بر این اساس شکل گرفته است. با این تأکید به نظر می‌رسد این اولین اثر نگارش یافته در کشور بدین سبک و سیاق در حوزه ترومای روان‌شناختی باشد. امید است که این اقدام کوچک مورد توجه متخصصان و اقبال عمومی خوانندگان قرار گیرد و با انعکاس هرگونه نقاط قوت و ضعف این کتاب به نویسندگان آن، این لطف و توجه به‌جایده شود تا سبب غنی‌تر شدن ویرایش‌های بعدی گردد.

ارتباط با ما Mostafa.jasby@yahoo.com