

رفتار درمانی دیالکتیکی

کتاب راهنمای مهارت‌ها

بیمارستان ایالتی فالتون

مترجم
سارا قربانی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

اقتباس از دفترچه راهنمای مهارت‌ها برای درمان اختلال شخصیت مرزی،

لینهان (۱۹۹۳)، نیویورک: چاپ گیلفورد



کتاب ارجمند

بیمارستان ایالتی فالتون

رفتار درمانی دیالکتیکی

کتاب راهنمای مهارت‌ها

ترجمه: سارا قربانی

ویراستار: دکتر حمیدپورشریفی

فروست: ۱۸۵۳

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: سپیده چراغی

مدیر هنری: احسان ارجمند

طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سامان، صحافی: روشنگر

چاپ اول، آبان ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۷۱-۶

عنوان و نام پدیدآور: رفتار درمانی دیالکتیک: کتاب راهنمای

مهارت‌ها / بیمارستان ایالتی فالتون؛ ترجمه سارا قربانی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص؛ قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۷۱-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: Dialectical behavior therapy: skills

handbook, ۲۰۰۴.

موضوع: رفتار درمانی دیالکتیکی، روابط بین اشخاص، هیجان‌ها

-- جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده: قربانی، سارا، ۱۳۶۵-، مترجم

شناسه افزوده: بیمارستان ایالتی فالتون

رده‌بندی کنگره: RC۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۳۷۰۷

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

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۳۴۰۰۰ 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

۴۷	مهارت‌های تنظیم هیجان	۱۰	مقدمه
۴۸	چرا باید این مهارت‌ها را یاد بگیریم؟	۱۲	دستورالعمل‌های گروه
۴۹	دیدگاه سالم به هیجان‌ها	۱۳	«دیالکتیکی»
۵۰	درباره هیجان‌ها	۱۴	راهنمای تفکر دیالکتیکی
۵۱	چگونه (همه) هیجان‌ها به ما کمک می‌کنند	۱۵	کاربری تکالیف دیالکتیک
۵۲	پاسخ‌های منحصربه‌فرد ما	۱۶	اعتباربخشی چیست؟
۵۳	دانستن تفاوت‌ها:	۱۷	چگونه اعتباربخشی کنیم؟
۵۴	نام‌گذاری هیجان‌ها	۱۸	تمرین اعتباربخشی
۵۵	هیجان‌ها این‌گونه عمل می‌کنند	۱۹	مهارت‌های اصلی ذهن آگاهی
۵۶	باورهایی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم	۲۰	حالت‌های ذهن
۵۷	تقویت خودگویی‌ها	۲۱	مهارت‌های ذهن آگاهی (مهارت چه)
۵۸	مشاهده و توصیف هیجان‌ها	۲۲	مهارت‌های ذهن آگاهی (مهارت چطور)
۶۰	کاهش آسیب‌پذیری: قوی ماندن	۲۳	مشاهده و توصیف افکار
۶۱	پیشنهادهایی برای خواب خوب	۲۴	مهارت‌های روابط بین فردی
۶۳	برنامه من برای دور ماندن از ذهن هیجانی	۲۵	اهداف مؤثر بین فردی
۶۴	فصلت برجنان من	۲۶	دستورالعمل‌هایی برای اثربخشی اهداف: آنچه را که
۶۵	گام‌هایی برای افزایش تجربیات مثبت	۲۷	می‌خواهید به دست آورید
۶۶	جزوه تنظیم هیجان‌ها	۲۹	درخواست کردن برای آنچه می‌خواهیم یا رد کردن
۶۸	رها کردن هیجان‌های آزاردهنده: آگاهی به هیجان‌های کنونی	۳۱	یک درخواست
۶۹	تغییر هیجان‌ها با عمل کردن به شیوه متضاد	۳۱	رهنمودهایی برای اثربخشی رابطه
۷۰	نسبت به هیجان‌های کنونی	۳۱	حفظ یک رابطه
۷۱	کار برگ عمل متضاد در برابر هیجان‌ها	۳۲	رهنمودهایی برای اثربخشی احترام به خود
۷۲	مهارت‌های تحمل پریشانی	۳۲	احترام خود را حفظ کنید
۷۳	راهکارهای بقا در بحران	۳۳	اهداف و اولویت‌ها در موقعیت‌های بین فردی
۷۵	خود آرامش‌بخشی	۳۴	کمبود فاکتورهای اثربخشی بین فردی
۷۷	لحظه حال را بهبود ببخشید	۳۵	باورها درباره اثربخشی روابط بین فردی
۷۹	فکر کردن به مزایا و معایب	۳۷	خودتشویقی
۸۰	مدیریت امیال	۳۸	مشاهده و توصیف موقعیت‌های بین فردی
۸۲	راهنمایی برای پذیرش واقعیت: مشاهده تمرین نفس کشیدن خود	۳۹	ابراز هیجان‌ها به شیوه‌ای مؤثر
	راهنمای پذیرش واقعیت تمرین نیم-لبخند	۴۰	راهبردهایی برای به اشتراک گذاشتن و گوش دادن
		۴۱	مهارت‌های بیشتر برای حل تعارضات با دیگران
		۴۲	انتخاب‌هایی درباره شدت هیجانی
		۴۴	اثربخشی بین فردی تکلیف خانگی

مقدمه

رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT) با تأکید ویژه بر هیجان‌ها، پیشرو درمان‌های نسل سوم رفتاردرمانی به حساب می‌آید؛ برنامه‌ی جامعی که توسط لینهان (۱۹۹۳) در دانشگاه واشنگتن با هدف کاهش رفتارهای مرتبط با خودکشی و شبه‌خودکشی در بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی توسعه داده شد. در چارچوب دیالکتیک واقعیت به صورت امری دائماً در حال تغییر و پویا در نظر گرفته می‌شود که حاصل سنتزی است که میان قطب‌های مخالف هر واقعیت به وجود می‌آید. در واقع تنش میان تز و آنتی‌تز در هر سیستم و یکپارچگی بعدی میان آن‌ها عامل ایجاد تغییر است. عنصر برجسته دیگری که در این درمان وجود دارد اعتباربخشی به هیجان‌های بیمار است که در تاریخچه رشدی اغلب مورد غفلت واقع شده است. بر این اساس در بسیاری از موارد بر خلاف CBT کلاسیک، اعتباربخشی و تلاش برای وضوح بیشتر هیجانی اجزای اصلی درمان هستند (سوئلز و هبرد، ۲۰۰۹؛ به نقل از محمدخانی، ۱۳۹۰). مضاف برای اینکه از سویی اغلب درک و شناخت درستی از هیجان‌ها در افراد دارای مشکلات هیجانی وجود نداشته و از سویی دیگر این افراد در تلاش مضاعف جهت مقابله با هیجان‌ها به شیوه‌های آسیب‌رسان هستند و همواره در جهت اجتناب از تجربه هیجانی حرکت می‌نمایند. در حالیکه در رفتاردرمانی دیالکتیکی فرد هرچه بیشتر با هیجان‌های خود روبه‌رو شود و شناخت و درک بهتری از آن به دست آورد، با شیوه‌های بهتر و مناسب‌تری در تنظیم و مدیریت هیجان‌های خود عمل می‌نماید. بنابراین و با توجه به اینکه افراد زیادی همواره با هیجان‌های آشفته‌ساز روبه‌رو هستند و زمان زیادی صرف تلاش جهت مقابله با این هیجان‌ها می‌نمایند که نه تنها تغییری در وضعیت ایجاد نمی‌شود بلکه تلاطم هیجانی فرد بیشتر خواهد شد. لذا استفاده از اصول و مهارت‌هایی که به فرد در تنظیم و تعدیل هیجان‌ها کمک نموده و تلاش‌های بیهوده فرد متوقف شده و با کسب مهارت در ابعاد دیگر علاوه بر نظم‌بخشی هیجانی، واکنش مؤثرتری نسبت به رویدادها و هیجان‌ها نشان دهد امری ضروری می‌باشد. دیالکتیک به معنای امکان درستی همزمان دو ایده یا فکر می‌باشد که درک این موضوع توسط فرد می‌تواند نقش مهمی در تنظیم هیجان‌ها و واکنش وی داشته باشد.

کتاب حاضر با نظم و انسجام ویژه‌ای و بر مبنای مهارت‌آموزی عملی در ۴ عنصر رفتاردرمانی دیالکتیکی (ذهن‌آگاهی- افزایش اثربخشی میان‌فردی- تنظیم هیجان‌ها و تحمل آشفتگی) به صورت یک راهنما و گام‌به‌گام عمل می‌نماید. مهارت‌آموزی تدریجی در هریک از بخش‌ها و به زبان ساده از امتیازهای ویژه این کتاب است؛ به ویژه با به کارگیری شیوه‌ای پرسش‌محور بر مبنای تکنیک آموزش داده شده فرد را در جهت انتخاب واکنش مناسب هدایت می‌نماید.

این کتاب با مفاهیم مهم و زیربنایی چون آشنایی با مفهوم دیالکتیک و تمرین تفکر دیالکتیکی شروع شده و سپس مفهوم اعتباربخشی بعنوان پایه‌ای مهم در برخورد با احساسات، افکار و تجارب و با تأکید

بر عدم قضاوت‌گری، زمینه را برای درک و دریافت سایر بخش‌ها مهیا می‌نماید. در ادامه و در بخش‌های اصلی کتاب به آموزش عملی سایر عناصر رفتاردرمانی دیالکتیکی از جمله مهارت‌های اصلی ذهن‌آگاهی بعنوان بخش اول در قالب یادگیری مهارت‌هایی چون «چه»، «چطور»، مشاهده و توصیف افکار و مدیریت قضاوت به بهبود ارتباط درون فردی و بین فردی در شخص می‌پردازد. در بخش دوم در چارچوب مهارت روابط بین فردی مؤثر شیوه برقراری رابطه اثر بخش و با تمرکز بر اهداف در راستای بهبود و ارتقاء مهارت روابط بین فردی حرکت می‌نماید. در بخش سوم با تأکید بر مهارت تنظیم هیجان، به شناخت هیجان‌ها توسط فرد، نگرش صحیح نسبت به هیجان‌ها و نیز نحوه عملکرد آنها، مشاهده و توصیف هیجان‌ها، نحوه مدیریت هیجان‌ها و کاهش خطر هیجان‌های دردناک می‌پردازد و در بخش آخر با عنصر چهارم رفتاردرمانی دیالکتیکی یعنی مهارت‌های تحمل آشفتگی، شیوه مناسب برخورد با هیجان‌های آشفته ساز و تمرینات مناسب جهت مدیریت هیجان‌ها، خودآرام‌بخشی و تأکید بر لحظه حال که با تمرینات عملی مربوطه هرچه بیشتر این بخش را غنا می‌بخشد.

خواندن این کتاب را به همه کسانی که به نحوی با تلاطم هیجانی و تلاش‌های مکرر جهت کنترل آن روبه‌رو بوده و یا نیازمند روابط بین فردی باثبات و مؤثر جهت تنظیم هیجان‌ها و ارتباط صحیح با تجارب درونی و بیرونی می‌باشند و نیز درمانگران و متخصصان امر که با این گروه از افراد در ارتباطند توصیه می‌نمایم به ویژه با توجه به محتوای مفید و کاربردی کتاب و نیز ترجمه روان و مناسب.

با تقدیم احترام به جویندگان علم و دانش

دکتر زهرا علیپور

متخصص روان‌شناسی سلامت

