

به نام خدا

CBT چند گانه فراتشخیصی برای گروه‌های فرهنگی مسلمان

(درمان اختلالات احساسی)

مؤلفین:

دیون ای. هینتون - بالاند جلال

مترجمین:

دکتر مسعود نویدی مقدم
مریم سادات صادقی مالواجردی

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

: هینتون، دون ای، ۱۹۶۱-م. Hinton, Devon E., 1961

: CBT چندگانه فراتشخیصی برای گروه‌های فرهنگی مسلمان: (درمان اختلالات

احساسی)/ مولفین دون ای هینتون ، بالاند جلال؛ ترجمه مسعود نویدی مقدم،
مریم سادات صادقی مالواجردی.

: تهران: نگارگران، ۱۴۰۰.

: ۲۲۰ ص: مصور.

: 1-15-622-6931-978

: فیپا

: Transdiagnostic multiplex CBT for muslim

cultural groups: treating emotional disorders

: مسلمانان -- کشورهای غربی -- بهداشت روانی

Muslims -- Mental health -- Western countries

خدمات بهداشت روانی -- فشار روانی -- درمان

Mental health services -- Stress (Psychology) -- Treatment

جنبه‌های مذهبی - اسلام -- مشاوره میان فرهنگی

Religious aspects - Islam -- Cross-cultural counseling

: جلال، بالاند Jalal, Baland

: ۲۶۵۱ RC

: ۸۸۲۹۷/۶۱۶

: ۸۷۲۰۵۸۷

: فیپا

نام کتاب

: CBT چندگانه فراتشخیصی برای گروه‌های فرهنگی مسلمان

مؤلفین

: دون ای. هینتون - بالاند جلال

مترجمین

: مسعود نویدی مقدم - مریم سادات صادقی مالواجردی

ویراستار ادبی

: مهران اره‌چی

ویراستار علمی

: بهناز ابراهیمی فرد

ناشر

: نگارگران

چاپ و صحافی

: چاپ طاهرا

نوبت چاپ

: اول بهار ۱۴۰۱

تیراژ

: ۲۰۰ نسخه

قیمت

: ۱۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۱-۱۵-۶۹۳۱-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-6931-15-1

خیابان آزادی - روبروی دانشگاه شریف - کوچه اسدالهی سهی - پلاک ۳۳ - واحد ۸

تلفن: ۰۹۱۲۸۱۲۱۹۰۳ همراه: ۶۶۰۰۰۸۱۳

negargaran_book@yahoo.com

این اثر مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی

فهرست

- ۱.....مقدمه‌ای بر CBT چندگانه فراتشخیصی برای گروه‌های فرهنگی مسلمان
- ۶.....چارچوب فرهنگی برای جمعیت مسلمانان
- ۹.....ابعاد درمان کلیدی برای درمان CBT چندگانه و منطبق بر جمعیت مسلمانان
- ۹.....عادی‌سازی درمان و ترویج پایداری و انتظار مثبت
- ۱۰.....آموزش فرهنگی در خصوص افسردگی اضطرابی کودک درون
- ۱۲.....آموزش ذهن‌آگاهی و کنترل توجه
- ۱۷.....پرداختن به مسائل مربوط به خواب
- ۱۸.....رفع نگرانی
- ۲۰.....آموزش مدیریت خشم
- ۲۱.....آیین‌های انتقالی مشخص فرهنگی
- ۲۲.....جلسه اول
- ۲۲.....آموزش درباره پریشانی افسردگی - اضطرابی و معرفی روش‌های تنظیم احساسات
- ۲۳.....درس اصلی ۱: آموزش درباره پریشانی افسردگی - اضطرابی
- ۲۳.....علائم پریشانی افسردگی - اضطرابی
- ۲۴.....عادی‌سازی علائم پریشانی افسردگی - اضطرابی
- ۲۵.....درس اصلی ۲: ایجاد انتظارات مثبت به درمان
- ۲۷.....درس اصلی ۳: آموزش در خصوص ناراحتی افسردگی اضطرابی: تمثیل کودک درون
- ۳۹.....جلسه دوم
- ۳۹.....انجام کشش و آرمیدگی عضلانی سر تا پا با تصویرسازی
- ۴۱.....درس اصلی ۱: کشش عضلانی کاربردی (AMS)
- ۴۲.....درس اصلی ۲: توضیح دهید چرا آرمیدگی عضلانی مهم است
- ۴۴.....درس اصلی ۳: آموزش آرمیدگی سر تا پا با تصویرسازی
- ۵۱.....جلسه سوم
- ۵۳.....درس اصلی ۱: مروری بر آرمیدگی سر تا پا به کمک تصویرسازی

درس اصلی ۲: آموزش آرمیدگی عضلانی (AMR) و کشتش عضلانی (AMS).....	۵۳
درس اصلی ۳: آموزش دستورالعمل ملال (اضطراب / افسردگی).....	۵۵
درس اصلی ۴: آموزش درباره خاطره ناخوشایند.....	۵۶
درس اصلی ۵: آموزش دستورالعمل خاطره ناخوشایند (جعبه ابزار تنظیم هیجان‌ها).....	۵۶
جلسه چهارم.....	۶۵
آموزش درباره ناراحتی اضطراب افسردگی، اصلاح شناخت‌های فاجعه‌آمیز و آموزش فاصله هیجانی.....	۶۵
درس اصلی ۱: آموزش درباره ناراحتی افسردگی اضطرابی و نحوه مدیریت خاطرات ناخوشایند و استفاده از تشبیه کودک درون در حال تماشای ویدیو.....	۶۷
درس اصلی ۲: اصلاح شناخت‌های فاجعه‌آمیز درباره علانم پریشانی.....	۷۰
جلسه پنجم.....	۸۱
مواجهه درون‌نگری ۱: چرخاندن سر.....	۸۱
درس اصلی ۱: چرخاندن سر.....	۸۴
درس اصلی ۲: تمرین هیجان‌ها.....	۸۸
جلسه ششم.....	۹۸
مواجهه درون‌داد نوع دوم: تنفس عمیق و سریع (Hyperventilation).....	۹۸
درس اصلی ۱: آموزش درباره نفس کشیدن.....	۱۰۱
درس اصلی ۲: تنفس سریع با بازتداعی.....	۱۰۴
جلسه هفتم.....	۱۱۶
نگرانی و پریشانی.....	۱۱۶
درس اصلی ۱: بررسی و پرداختن به نگرانی.....	۱۱۹
درس اصلی ۲: فعال‌سازی رفتاری: نمونه تشویق به ورزش: حرکات فشارزای دیواری.....	۱۳۰
جلسه هشتم.....	۱۳۹
دستورالعمل خشم و عصبانیت و آموزش تنفس و کاربرد آن برای آرمیدگی.....	۱۳۹
درس اصلی ۱: بررسی و آموزش خشم.....	۱۴۲
درس اصلی ۲: آموزش دستورالعمل خشم: مجموعه ابزار خشم.....	۱۴۵
درس اصلی ۳: تنفس برای آرمیدگی.....	۱۴۵
درس اصلی ۴: مروری بر فاصله‌گذاری هیجانی.....	۱۴۷
درس اصلی ۵: هیجان‌ها را تمرین کنید.....	۱۴۸

درس اصلی ۶: فعال‌سازی رفتاری: نمونه تشویق به ورزش، حرکات فشارزای دیواری.....	۱۵۰
درس اصلی ۷: فعال‌سازی رفتاری: تجویز فعالیت‌های لذت‌بخش.....	۱۵۱
جلسه نهم.....	۱۵۹
شکایت‌های جسمانی و اختلال خواب.....	۱۵۹
درس اصلی ۱: بررسی و درمان علائم جسمانی.....	۱۶۲
درس اصلی ۲: ارزیابی و درمان کابوس شبانه.....	۱۶۷
درس اصلی ۳: ارزیابی و درمان فلج خواب.....	۱۷۱
درس اصلی ۴: ارزیابی و درمان وحشت‌زدگی شبانه.....	۱۷۳
جلسه دهم.....	۱۸۳
سندروم‌های فرهنگی و با قوم‌شناسی مرتبط با پریشانی؛ جمع‌بندی.....	۱۸۳
درس اصلی ۱: ارزیابی و درمان سندروم‌های فرهنگی.....	۱۸۶
درس اصلی ۲: مرور برخی درس‌های آموخته‌شده کلیدی برای درمان.....	۱۹۰
پیوست‌ها.....	۲۰۰
پیوست A.....	۲۰۰
برگه راهنمای حرکات کششی.....	۲۰۰
پیوست B.....	۲۰۳
کشش سر تا پا به کمک مصورسازی.....	۲۰۳
پیوست C.....	۲۱۱
دستور العمل ملال (اضطراب / افسردگی).....	۲۱۱
پیوست D.....	۲۱۳
دستور العمل خاطره ناخوشایند (مجموعه ابزار تنظیم هیجان‌ها).....	۲۱۳
پیوست E.....	۲۱۸
دستور العمل خشم (مجموعه ابزار خشم.....)	۲۱۸

مقدمه‌ای بر CBT چندگانه فراتشخیصی برای گروه‌های فرهنگی مسلمان

با وجود محبوبیت رفتاردرمانی شناختی (CBT) و شواهد فراوان و اثربخشی کلی آن، تعداد روش‌های درمانی CBT حساس به فرهنگ برای گروه‌های فرهنگی مسلمان در دسترس است. در حال حاضر، حدود ۱/۶ میلیارد مسلمان در جهان زندگی می‌کنند (پیش‌بینی می‌شود این تعداد در سال ۲۰۳۰ به ۲/۲ میلیارد نفر برسد) و حدود ۳/۵ میلیون مسلمان در ایالات متحده و ۲/۵ میلیون مسلمان در انگلستان زندگی می‌کنند (مرکز تحقیقات ییو ۲۰۱۳). علاوه بر این، با توجه به ناآرامی‌های اجتماعی سیاسی در خاورمیانه، احتمالاً در سال‌های آینده کشورهای غربی (اروپا، آمریکای شمالی، استرالیا) شاهد هجوم پناهندگان و مهاجران مسلمان خواهند بود. بسیاری از آن‌ها از اختلالات روانی شامل اضطراب، مثلاً استرس پس از سانحه (PTSD) و اختلالات افسردگی رنج می‌برند. همچنین، تعداد زیادی از مسلمانان در غرب به دلیل تأثیر منفی آسیب‌دیدگی ناشی از اسلام‌هراسی به خدمات درمانی و خدمات اجتماعی نیاز دارند. علاوه بر این، نیاز مبرم به درمان‌های حساس به فرهنگ برای این جمعیت به چشم می‌خورد.

درمان چندگانه تطبیق‌یافته با گروه‌های مسلمان با ارائه کتابچه راهنمای درمانی CBT در دسترس است. این روش درمانی، نه‌فقط برای مسلمانان ساکن در جهان غرب (آمریکای شمالی اروپا استرالیا)، بلکه برای مهاجران، پناهندگان و زیرگروه‌های دیگر مانند آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار و مسلمانان نسل دوم، سوم و چهارم آمریکایی-اروپایی نیز وجود دارد. کتابچه راهنمای درمان، منحصر به فرد است؛ زیرا ابعاد مذهبی معنوی اجتماعی و فرهنگی افراد با پیشینه مذهبی یا فرهنگ مسلمانان را در نظر می‌گیرد؛ به این معنا که عناصر درمانی از جمله ذهن‌آگاهی، مدیتیشن، مهر و محبت، تغییر توجه، تنظیم احساسات، یوگا مانند حرکات کششی، آموزش روانی مدیریت خشم و پرداختن به شناخت فاجعه‌آمیز نگرانی آسیب‌شناختی و مشکلات مربوط به خواب مانند فلج خواب و

کابوس در زمینه اصطلاحات و مفاهیم شناخته‌شده اسلامی را شامل می‌شود. این چارچوب فرهنگی، ترویج پایبندی به درمان را ایجاد می‌کند و باعث ایجاد نگاه مثبت به درمان می‌شود. این امر، پیش‌بینی‌کننده اصلی نتایج مثبت در تحقیقات روان‌شناسی است. درمان‌های حساس به فرهنگ از طریق چارچوب درمان بر اساس درک خود بیمار از اختلال، در مقایسه با درمان‌های غیر تطبیقی، تأثیرات مفید بیشتری در پی داشته است.

درمان CBT چنگانه به‌خوبی برای گروه‌های فرهنگی از جمله گروه‌های جنوب شرقی آسیا و قبایل آفریقای جنوبی (کامبوجی، ویتنامی، سیدی^۱) و جمعیت‌های زیادی از مسلمانان (افغان، مصری، سوری، ترک) مؤثر بوده است. این مطالعات، سودمندی CBT چنگانه منطبق بر فرهنگ را در مقایسه با فهرست انتظار و آرام‌سازی عضلانی با تأثیرات مشابه با نتایج CBT سنتی نشان می‌دهد. همچنین، این مطالعات اثربخشی درمان CBT چنگانه مبتنی بر فرهنگ را در قالب‌های فردی و گروهی نشان داده است.

CBT چنگانه مسائلی مانند علائم بارز جسمانی، تحصیلات اندک، بیماری‌های هم‌زمان چنگانه، مشکلات جاری زندگی (مثلاً، استرس‌های مالی) برجسته خوردن در زمینه سلامت روان را در نظر می‌گیرد. همه این‌ها چالش‌های رایج در جمعیت‌های مسلمانان و گروه‌های اقلیت ساکن در غرب است. به‌طور کلی، هدف از درمان چنگانه این است که با باورهای اصلی اسلامی سازگار باشد و این جمعیت بزرگ را تشویق کند تا مشکلات سلامت روانی خود را درمان کنند. این امر مهم است، زیرا اغلب بین مسلمانان بی‌اعتمادی به روان‌درمانی و مشاوره، به‌ویژه بین مهاجران نسل اول وجود دارد، زیرا این علمی غیرمذهبی و مغایر با ارزش‌های اساسی اسلامی تلقی می‌شود. به این ترتیب، کتابچه راهنمای درمانی ابزاری مهم برای درمان‌گرانی است که در محیط‌های مختلف بهداشت روانی کار می‌کنند.

CBT چنگانه که برای جمعیت مسلمانان تطبیق داده شده است، برای غیرمسلمانان نیز از نظر بالینی اهمیت دارد؛ در واقع، چارچوب فرهنگی آن را می‌توان به‌مثابه مثال‌های مقایسه‌ای در نظر گرفت که برای نشان دادن بهتر اصول کلی درمانی به کار می‌رود؛ همان‌گونه که مدیتیشن و سایر شیوه‌ها و اصول بودایی بدون توجه به مذهب فرد مورد نظر آموزش داده می‌شود. بدین منظور، مسائل کلی تطبیق‌سازی چه برای اصول درمانی جهانی و چه تطبیق برای گروهی از آن، نشان می‌دهد که چگونه اصول جهانی با جمعیت‌های مسلمان تطبیق داده شده است.

^۱ Sepedi از قبایل آفریقای جنوبی که به زبان سوتوی صحبت می‌کنند