

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روش‌های نوین روان درمانی

تالیف:

دکتر محمد نریمانی

(استاد دانشگاه محقق اردبیلی)

سمیه تکلوی

(دانشجوی دکتری روانشناسی)

دکتر بتول احدی

(دانشیار دانشگاه محقق اردبیلی)

- سرشناسه : نریمانی، محمد، ۱۳۴۳ -
- عنوان و نام پدیدآور : روش‌های نوین روان‌درمانی/تألیف: محمد نریمانی، سمیه تکلوی، بتول احدی.
- مشخصات نشر : اردبیل: محنت اردبیلی، ۱۳۹۰.
- مشخصات ظاهری : ۲۹۲ص.
- شابک : ۶۰۰۰۰ ربا- 6-60-5351-978-600:
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
- یادداشت : کتابخانه.
- موضوع : روان‌درمانی --- روش‌ها
- شماره افزود : تکلوی، سمیه، ۱۳۶۰ -
- شماره افزوده : احدی، بتول، ۱۳۴۴ -
- رده بندی کنگر : RC۸۰/ن۹۴۷/۱۳۹۰
- رده بندی دیویی : ۶۱۶.۸۹۱۴
- شماره کتابشناسی ملی : ۲۶۱۲۱۰۵

نام کتاب: روش‌های نوین روان‌درمانی

تألیف: دکتر محمد نریمانی، سمیه تکلوی و دکتر بتول احدی

ناشر: محقق اردبیلی

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰

ایتنوگرافی و چاپ: بهار علم

صفحه‌آرایی: زهرا محمدی صائم

بها: ۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۶-۶۰-۵۳۵۱-۶۰۰-۹۷۸-

فصل اول: حساسیت زدایی منظم توأم با حرکات سریع چشم

۱۲	 حساسیت زدایی منظم
۱۵	 EMDR
۱۵	 مولفه‌های اساسی در فرایند ای.ام.دی.آر
۱۵	 تصویر
۱۶	 شناخت واژه منفی
۱۷	 شناخت واژه مثبت
۱۸	 هیجان‌ها و میزان آزار دهنده‌گی آنها
۱۸	 احساس‌های بدنی
۱۹	 فعال سازی سیستم پردازش اطلاعات
۱۹	 حرکات چشم
۲۳	 شکل‌های مختلف تحریک
۲۳	 مراحل درمان ای.ام.دی.آر
۲۳	 مرحله اول- تاریخچه درمانجو و طراحی درمان:
۲۴	 مرحله دوم- آماده سازی:
۲۵	 مرحله سوم- ارزیابی:
۲۶	 مرحله چهارم- حساسیت زدایی:
۲۶	 مرحله پنجم- کارگذاری:
۲۷	 مرحله ششم- پوشش بدن:
۲۷	 مرحله هفتم- پایان دادن جلسه:
۲۸	 مرحله هشتم- ارزیابی مجدد:

فصل دوم: درمان پردازش شناختی

۳۳	تعهد
۳۳	دانش و آگاهی
۳۴	ارزیابی
۳۴	ساختار دادن به جلسات
۳۵	آموزش درباره اختلال استرس پس از سانحه و متعلق برنامه درمانی
۳۶	توصیف حادثه
۳۶	شناسایی معنای حادثه تروماژیک
۳۶	مواجهه سازی نوشتاری
۳۷	شناسایی معنای
۳۸	معرفی بازسازی شناختی به درمانجو
۳۹	کار کردن بر روی باورها
۴۰	امنیت
۴۱	اعتماد
۴۱	قدرت و کنترل
۴۱	عزت نفس
۴۲	صمیمیت
۴۲	آمادگی برای اتمام جلسه درمانی

فصل سوم: درمان پردازش مجدد هولوگرافیک

۴۴	مرحله اول: ایمنی
۵۲	مرحله دوم: اکتشاف
۵۵	مرحله سوم: پردازش مجدد

فصل چهارم: طرح واره درمانی

۶۴	 مراحل طرح واره درمانی
۶۴	 مرحله ی اول - سنجش و آموزش
۶۶	 سنجش تصویر ذهنی
۶۷	 مرحله دوم- تغییر
۶۷	 راهبردهای شناختی
۶۹	 راهبردهای تجربه گرایانه
۷۰	 تصویر سازی ذهنی
۷۱	 گفتگوی طرح واره
۷۲	 راهبردهای شکستن الگوهای رفتاری

فصل پنجم: آموزش مضمون سازی در برابر فشار روانی

۷۸	 الف) مفهوم سازی:
۷۹	 ب) فراگیری مهارتها و تمرین
۷۹	 ج) کاربرد و پیگیری
۸۰	 پرت کردن حواس
۸۳	 آموزش بازسازی شناختی
۸۸	 آموزش حل مسأله
۸۹	 فرآیند آموزش حل مسأله
۹۱	 آموزش جرات ورزی
۹۲	 راههای افزایش جرات ورزی

فصل ششم: هیپنوتیسم درمانی

۹۷	 مراحل هیپنوتیسم درمانی
۱۰۰	 آموزش مهارتهای هیپنوتیسمی

۱۰۲	تلقین هیپنوتسمی
۱۰۸	هیپنوتسم درمانی رفتاری - شناختی

فصل هفتم: روش کنترل توجه

۱۱۰	فنون آرامش آموزی
۱۱۱	تن آرامی
۱۱۷	آموزش خودزاد
۱۱۹	دستورالعمل آرمیدگی خودزاد
۱۲۰	تصویر سازی ذهنی
۱۲۱	تنفس درمانی
۱۲۲	روش استفاده از تنفس درمانی
۱۲۳	انواع روش های تنفس درمانی
۱۲۴	طریقه تنفس شکمی
۱۲۷	آگاهی بر تنفس

فصل هشتم: روش های ذهن آگاهی

۱۳۲	الف- کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۳۶	ب- شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۳۸	ج- رفتار درمانی دیالکتیکی
۱۳۹	د- پذیرش و تعهد درمانی
۱۴۱	آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

فصل نهم: روش تنظیم هیجان

۱۴۵	الف- انتخاب موقعیت
۱۴۶	ب- تعدیل موقعیت
۱۴۷	ج- تنظیم توجه

۱۴۹	د- تغییر شناختی
۱۵۱	تعدیل پاسخ
۱۵۲	آموزش تنظیم هیجان

فصل دهم: درمانهای مبتنی بر معنویت

۱۵۶	توحید درمانی
۱۵۷	توحید، ارزش‌ها و دین
۱۶۰	رابطه درمانی
۱۶۱	پرداختن به محتوا
۱۶۲	وحدت بخشی معنا
۱۶۳	تداوم
۱۶۴	دعا درمانی
۱۶۵	سبب‌شناسی دعا درمانی
۱۶۶	تأثیرات دعا درمانی
۱۶۷	دعا از نظر دیل کارنگی
۱۶۷	تأثیر دین در سلامتی روان و مقابله با فشارهای روانی
۱۶۹	روش‌های کسب آرامش روانی از طرق مقابله‌های مذهبی
۱۷۰	شیوه‌های رفتاری کسب آرامش
۱۷۰	معنا درمانی
۱۷۱	روش‌های معنا یابی
۱۷۳	مهمترین فنون درمانی لوگو تراپی

فصل یازدهم: رفتار درمانی افسردگی

۱۷۶	افزایش فعالیت‌های خوش آیند یا مطبوع
۱۷۶	بالا بردن بازده رفتار

۱۷۷	افزایش مهارت‌های اجتماعی و روابط متقابل با اشخاص دیگر
۱۷۸	دخالت‌های گروهی
۱۷۸	ایجاد مهارت‌های شناختی مربوط به اداره خویش
۱۷۸	روش فراافزایش زمان لازم‌آروس
۱۷۸	روابط زناشویی
۱۸۰	مساله گشای و تصمیم‌گیری
۱۸۰	افسردگی و خودکنترلی
۱۸۱	کنار آمدن (مقابله) با افسردگی
۱۸۹	پرسشنامه شناسایی تقویت کننده‌ها

فصل دوم: دهم درمان رفتاری بی‌خوابی

۱۹۳	برانگیختگی جسمانی
۱۹۴	برانگیختگی هیجانی
۱۹۵	اضطراب عملکرد و خودکارآمدی پایین
۱۹۵	برانگیختگی شناختی
۱۹۶	کنترل محرک
۱۹۷	درمانگر به عنوان عنصری از درمان
۱۹۸	فرایند گروه
۱۹۸	آموزش بنیادی در مورد خواب
۱۹۹	بازبینی خواب
۱۹۹	بهداشت و برنامه خواب
۲۰۰	اولین جلسه درمان
۲۰۳	جلسه دوم
۲۰۴	جلسه سوم
۲۰۵	جلسه چهارم
۲۰۷	منابع

مقدمه

کتابی که در پیش روی دارید از ویژگی‌های خاصی برخوردار است. یکی از این ویژگی‌ها معرفی مراحل عملی روان‌درمانی در روش‌های مختلف است، به طوری که این روش‌ها را برای روان‌درمانگران قابل استفاده کرده است. دومین ویژگی بارز این کتاب نسبت به کتاب‌های موجود در این زمینه معرفی برخی از روش‌های نوین روان‌درمانی است که تا به حال در متون فارسی آورده نشده است.

کتاب حاضر از معارف فصل تشکیل شده است. فصل اول به معرفی روش حساسیت‌زدایی منظم توأم با حرکات سرین چشم پرداخته است. روش بسیار کارآمد در درمان اختلالات وابسته به تروما و اختلالات اضطرابی که می‌تواند در کوتاه مدت و در قالب جلسات بسیار محدود مورد استفاده قرار گیرد. فصل دوم کتاب درمان پردازش شناختی را که یک برنامه‌ی درمانی است و ترکیبی است از سه مؤلفه مواجهه درمانی، سازگاری شناختی و آموزش مهارت‌ها معرفی می‌کند. این روش نیز در درمان جمعیت‌های تروما‌تیزه‌ی مختلفی چون سربازان جنگ، پناهندگان سیاسی و نوجوانان زندانی شده و قربانیان تصادفات رانندگی مورد استفاده قرار گرفته است. فصل سوم کتاب، شیوه‌ی درمانی دیگری را که توجه پژوهشی کمتری به خود اختصاص داده است و یک شیوه‌ی روان‌درمانی شناختی - تجربی است با عنوان درمان پردازش مجدد هولوگرافیک مورد بررسی قرار داده است. این روش یک رویکرد شناختی به روان‌درمانی است که روش‌های شناختی مواجهه درمانی و روان‌پویشی و درمان تجربی را با هم تلفیق نموده و برای بازسازی خاطرات از هولوگرام به عنوان یک مدل استفاده می‌کند.

فصل چهارم کتاب نیز به طرح‌واره درمانی اختصاص یافته است که یک سبک روان‌درمانی تلفیقی - شناختی است و توسط بانگ معرفی شده است و بیشتر در درمان اختلالات شخصیت و منش شناختی کاربرد دارد. در فصل پنجم آموزش مصون‌سازی در برابر استرس که از سه مرحله‌ی آموزش، کسب مهارت و کار بست یا اجرا تشکیل شده و بکارگیری آن در قالب فنون

بازسازی شناختی، حل مسأله، توجه برگردانی، تن‌آرامی و خودگویی کلامی هدایت شده نمود پیدا می‌کند مورد توجه قرار گرفته است

یکی از روش‌های کارآمد و پرتأثیر در میان روان‌درمانگران، هیپنوتیسم درمانی است به طوری که در درمان اختلالات وابسته به عادت، اضطرابی، سوماتوform و حتی افسردگی کاربرد دارد و در فصل ششم ارائه شده است. در فصل هفتم روشی ارائه شده است که از دو تکنیک تن‌آرامی و کنترل تنفسی تشکیل شده است و استفاده از آن در کاهش اضطراب امتحان و کنترل بسیاری از هیجان‌ها آسان و کارآمد است و آن روش کنترل توجه است. هرچند که تکنیک آموزش خودراه و تصویرسازی ذهنی نیز به عنوان فنون الحاقی به این روش ارائه شده است.

فصل هشتم به معرفی روش‌های ذهن آگاهی پرداخته است. این روش در قالب کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، رفتار درمانی دیالکتیکی و پذیرش و تعهد درمانی معرفی شده است. فصل نهم کتاب روش تنظیم هیجان را که می‌توان با کمک آن هیجان‌های منفی را کنترل و از هیجان‌ها به صورت مثبت استفاده کرد مورد توجه قرار داده است.

بدون تردید فرهنگ غنی اسلامی ما روش‌های مفیدی را در بطن خود رشد داده است. توجه و استفاده روان‌درمان‌گران از این روش‌ها توانمندی آنها را مضاعف می‌سازد. توحید درمانی با هدف وحدت‌بخشی به معنا، دعا درمانی برای دستیابی بر آرامش روانی و کنار آمدن با فلسفه‌ی حیات و معنادرمانی برای یافتن معنای زندگی روش‌هایی است که در فصل دهم با عنوان درمان‌های مبتنی بر معنویت معرفی شده است. اما فصل یازدهم و دوازدهم با یک رویکرد رفتاری درمان‌های رفتاری افسردگی و درمان رفتاری بی‌خوابی را با عنوان مشخص و کارآمد که می‌تواند در کوتاه مدت به کار گرفته شود معرفی می‌کند.

به امید این‌که روش‌های ارائه شده در این کتاب مورد استفاده‌ی روان‌شناسان و مشاوران علاقمند به حل مسائل درمان‌جویان قرار گیرد.

نریمانی - تکلوی - احدی