



راهنمای عملی فعال‌سازی رفتار برای درمان افسردگی

مؤلفان

دکتر توفیر، آر. مارتل

دکتر دمییدیان

دکتر هسن‌دان

مترجمان

دکتر شهرام محمدخانی

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی تهران

محمد درهرج

بهزاد سلمانی



وزارت بهداشت

۱۳۹۳

سرشناسه	مارتل، کریستوفر آر.
عنوان و نام پدیدآور	Martell, Christopher R. راهنمای عملی فعال‌سازی رفتاری برای درمان افسردگی / مولفان کریستوفر آرمارتل، سونا دیمیدجیان، رات هرمن‌دان؛ مترجمان شهرام محمدخانی، محمد درهرج، بهزاد سلمان.
مشخصات نشر	تهران: ورای دانش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۳۲ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۸-۰۵۶-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Behavioral activation for depression : a clinician's guide, c2010.
عنوان دیگر	درمان افسردگی با فعال‌سازی رفتاری: راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی.
موضوع	افسردگی — درمان / رفتار درمانی
شناسه رده	دیمیدجیان، سونا، Dimidjian, Sona، هرمن-دان، روت، Herman-Dunn, Ruth
شناسه افزوده	محمدخانی، شهرام، ۱۳۵۱ - مترجم، درهرج، محمد، مترجم، سلمانی صادقی، بهزاد، ۱۳۵۳ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۳ ۴۵۳/۵۳۷RC
رده بندی دیویی	۵۸۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۱۳۳۸

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Behavioral activation for Depression (2010)

Christopher R. Martell

Sona Dimidjian

Ruth Herman-Dunn

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه ی نوروز، شماره ی ۲۸

فکس: ۰۲۱-۶۶۴۷۵۸۰۸

تلفن: (ده خط) ۰۲۱-۶۶۴۷۵۷۵۰

سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۰۰۶۶۴۷۵۷۵۰

E-mail: vd_publisher@yahoo.com

www.varayedanesh.com



عنوان: راهنمای عملی فعال‌سازی رفتاری برای درمان افسردگی
 مؤلفان: کریستوفر، آر. مارتل؛ سونا دیمیدجیان و رات هرمن‌دان
 مترجمان: دکتر شهرام محمدخانی (دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزم)؛ محمد درهرج؛ بهزاد سلمان

ویراستار ادبی: عوض لطیفی

ناشر: ورای دانش

طراح جلد: عباس خدایی

نوبت چاپ، اول / بهار ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۸-۰۵۶-۳

حق چاپ محفوظ و در اختیار ناشر است.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

درباره‌ی نویسندگان.....	۵
پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
فصل ۱: ظاهر فعال‌سازی رفتاری.....	۱۱
فصل ۲: اصول بنیادی فعال‌سازی.....	۲۹
فصل ۳: ساختار و سبک درمان.....	۵۱
فصل ۴: شناسایی عناصر صلا ضد سردگی رفتاری.....	۷۷
فصل ۵: سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی فضا.....	۱۰۷
فصل ۶: حل مسایل و مقابله با اجتناب.....	۱۲۹
فصل ۷: چگونه تفکر می‌تواند رفتاری مشکل‌ساز شود.....	۱۴۹
فصل ۸: رفع موانع فعال‌سازی.....	۱۶۹
فصل ۹: جمع‌بندی و جلوگیری از عود و فراتر از آن.....	۱۸۹
پیوست‌ها.....	۲۰۹
منابع.....	۲۲۳

درباره‌ی نویسندگان

دکتر کریستوفر آر. مارتل (عضو انجمن روان‌شناسان حرفه‌ای آمریکا) دانشیار بالینی گروه روان‌پزشکی و علوم رفتاری و دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه واشنگتن در سیاتل است که در آن جا به کار خصوصی نیز مشغول است. دکتر مارتل دارای بورس تخصصی در رشته‌ی روان‌شناسی بالینی و روان‌شناسی رفتاری از انجمن روان‌شناسان حرفه‌ای آمریکا و یکی از مؤسسان آکادمی شناخت درمانی است. دکتر مارتل علاوه بر همکاری در تألیف چهار کتاب، کارهای گسترده‌ای نیز در زمینه‌ی درمان‌های رفتاری برای افسردگی و سایر حوزه‌های کاربرد درمان شناختی- رفتاری نظیر درمان شناختی- رفتاری برای مراجعان هم‌جنس‌گرا و دو جنسیتی به چاپ رسانده است. او یکی از سرپرستان سخنرانان کارگاه‌های بین‌المللی است و در سال ۲۰۰۴ نیز موفق به اخذ جایزه‌ی روان‌شناس برجسته انجمن روان‌شناسی ایالت واشنگتن شد.

دکتر سونا دیمیدجیان دانشیار روان‌شناسی دانشگاه ایالتی کولورادو در بولدر است. در حوزه‌ی پژوهش او به درمان و پیشگیری از افسردگی می‌پردازد و به‌ویژه بر سلامت روان زنان در طول حاملگی و پس از زایمان تمرکز دارد. دکتر دیمیدجیان یکی از متخصصان برجسته در زمینه‌ی رویکردهای شناختی و رفتاری برای درمان‌های مبتنی بر افسردگی است. او یکی از اعضای گروه اصلی متخصصان درمان فعال‌سازی رفتاری برای افسردگی است و تألیفات زیادی نیز در این حوزه دارد. علاوه بر این، دکتر دیمیدجیان متخصص کاربرد بالینی شیوه‌های متفکرانه، نظیر مراقبه و ذهن آگاهی و یکی از سرپرستان و سخنرانان کارگاه‌های بین‌المللی است.

دکتر رات هرمن‌دان به کار خصوصی در سیاتل مشغول است و همچنین بالینی به کار دانشجویان کارشناسی ارشد در گروه روان‌شناسی دانشگاه واشنگتن نیز تدریس دارد. دکتر هرمن‌دان در چندین پژوهش بالینی در خصوص درمان‌های رفتاری نظیر درمان فعال‌سازی رفتاری و رفتاردرمانی دیالکتیکی نیز درمانگر پژوهش بوده و کارگاه‌هایی در زمینه‌ی این درمان‌ها در سراسر ایالات متحده و کانادا برگزار کرده است. دکتر هرمن‌دان مشاور مطالعات درمانی است و با یک گروه اصلی از متخصصان فعال‌سازی رفتاری در زمینه‌ی پژوهش، آموزش و توسعه‌ی درمان نیز همکاری می‌کند.

پیش‌گفتار

هدف از کتاب «راهنمای عملی فعال‌سازی رفتاری برای درمان افسردگی: راهنمای درمانگران»، مجهز کردن متخصصان بالینی به دانشی است که برای استفاده از درمان فعال‌سازی رفتاری به آن نیاز دارند. مؤلفان با موفقیت این هدف را به انجام رسانده و کتاب بسیار شایسته‌ای تألیف کرده‌اند. این کتاب یاری از فنون رفتاری را که برای درمانگران فعال‌سازی رفتاری و مراجعانشان سودمند خواهد بود، توصیف می‌کند.

اگر در این راهنما خواننده را با توجه به میزان ساختار یافتگی آن‌ها بر روی یک پیوستار تصور کنیم، فعال‌سازی رفتاری در انتهای ساختار یافته‌ی این طیف قرار خواهد گرفت؛ اما درمان فعال‌سازی رفتاری باید مطابق با نیازهای خاص و منحصر به فرد هر مراجع طراحی شود که این کار مستلزم میزان قابل‌توجهی از انعطاف‌پذیری و انعطاف‌پذیری و تجربه از جانب درمانگر است. این همان چیزی است که بسیاری از روش‌های توصیه شده در این کتاب را سودمند می‌سازد. علاوه بر این، اهمیتی که نویسندگان این کتاب برای برخورد انعطاف‌پذیر و در عین حال غیرقضاوتی و مشارکتی با مراجعان قائل شده‌اند، مرا تحت تأثیر قرار داد. در واقع، درمانگر باید فعال‌سازی رفتاری به هیچ عنوان منفعل نیست.

برخی از فنون فعال‌سازی رفتاری نظیر برنامه‌ریزی رفتاری، متعین و متعین به همین درمان است، اما تکنیک‌های بسیاری نیز مانند حل مسئله، برخورد با افکار، عوارض رفتاری، مهارت‌های مشکل‌آفرین و تمرکز بر اجتناب و پیشگیری از عود وجود دارد که بین درمان فعال‌سازی رفتاری و سایر درمان‌های شناختی-رفتاری مشترک است.

در این توصیف جامع و مفصل از فعال‌سازی رفتاری، هر فصل از کتاب به وضوح مسائل، مشکلات و چالش‌های خاصی را مورد توجه قرار داده و انواع رفتارهای تسهیل‌کننده و فرآیند درمانی را توضیح می‌دهد. نویسندگان این کتاب در مقام متخصصان برجسته در حوزه‌ی فعال‌سازی رفتاری، تعهد فراوانی نسبت به این رویکرد دارند و در جایگاه پژوهشگر و متخصص بالینی در استفاده از این فنون، این کتاب را به شایستگی به رشته‌ی تحریر درآورده‌اند.

مؤلفان این کتاب به اختصار به کاربردهای بالقوه‌ی فعال‌سازی رفتاری برای افراد مبتلا به مشکلاتی غیر از افسردگی (برای مثال مقابله با سایر بیماری‌های جسمی و مراقبت از افراد سالمند مبتلا به دمانس) نیز اشاره می‌کنند. در این که درمانگران مختلف تا چه حد این مداخله را به درستی

اجرا می‌کنند و بیماران چگونه به این درمان پاسخ می‌دهند، تفاوت‌های فردی قابل‌توجهی وجود دارد. این‌ها مسائل مهمی هستند که پژوهش‌های آتی به آن‌ها خواهند پرداخت. اگرچه این کتاب در پی تربیت درمانگران شایسته‌ی فعال‌سازی رفتاری است و متخصصان بالینی می‌توانند از آن در کارهای درمانی خود به نحوی مؤثر استفاده کنند، اما پژوهشگران نیز می‌توانند در کارهای خود از آن بهره‌مند شوند. من نویسندگان این کتاب را بابت تهیه‌ی چنین منبع باارزشی در حوزه‌ی روان‌شناسی تحسین می‌کنم.

دکتر پیترا ام. لوینسون
دانشگاه آرگون

www.ketab.ir

مقدمه

پژوهش و کار بالینی دو حوزه‌ی درهم‌تنیده‌اند. تاریخچه‌ی این حوزه‌ها با چالش‌های فراوانی همراه بوده است. متخصصان بالینی اغلب با دیدهی تحقیر به پژوهشگران می‌نگرند و از این موضوع ابراز نگرانی می‌کنند که اکثر مطالعات پژوهشی ارتباط بسیار کمی با واقعیت‌های روزمره‌ی کار بالینی دارند. این متخصصان به محدودیت‌های مراجعان شرکت‌کننده در مطالعات پژوهشی و میزان شباهت آن‌ها با مراجعان واقعی ایراد می‌گیرند. علاوه بر این، متخصصان بالینی نمی‌دانند که آیا یافته‌های حاصل از مطالعات پژوهشی با محیط‌های کاری دائماً در حال تغییر آن‌ها مرتبط است؛ در این محیط‌ها آن‌ها با نیازها، خواسته‌های مغایر کنار بیایند تا در درمان‌های دارای حمایت تجربی متبحر شده و به تعداد رو به رشد مراجعانشان در کم‌ترین زمان و اغلب با پایین‌ترین هزینه خدمات ارائه دهند.

اما چالش‌های اصلی ما در دهه‌های آتی مستلزم عمیق‌تر شدن پیوند بین پژوهش و کار بالینی است. ما در طول ۱۰ سال گذشته از طریق پژوهش و کار بالینی، در زمینه‌ی فعال‌سازی رفتاری متبحر شده‌ایم و این کتاب منعکس‌کننده‌ی تلاش‌های ما برای یکپارچه کردن این تجارب است به شیوه‌ای که برای آموزش متخصصان بالینی مناسب و سودمند باشد.

ما ۱۰ اصل فعال‌سازی رفتاری را برجسته می‌کنیم که درمانگران را در تمام طول درمان هدایت کرده و راهبردهای اصلی مورد استفاده‌ی درمانگران فعال‌سازی رفتاری را توصیف می‌کند. ما به تکالیف خانگی و جزواتی اشاره می‌کنیم که متخصصان بالینی می‌توانند از آن‌ها برای مراجعانشان استفاده کنند. در تمام این کتاب ما بحث‌هایمان را در زمینه‌ی راهبردهای بالینی در قالب مثال‌های موردی مطرح می‌کنیم که تمامی آن‌ها برگرفته از مراجعان واقعی هستند (البته با رعایت اصل رازداری). ما مشکلاتی را پیش‌بینی کرده‌ایم که درمانگران ممکن است با آن‌ها مواجه شوند، زیرا ما خودمان با آن‌ها روبرو شده‌ایم. ما می‌دانیم که این راهبردها همیشه مؤثر نیستند و هیچ درمانی نمی‌تواند تمامی مشکلات را برطرف کند و ما پیوسته از اشتباهاتمان درس می‌گیریم. ما تجاربمان را در این کتاب ارائه کرده‌ایم و امیدواریم که این تجارب برای درمانگران در برآورد چالش‌های پیش روی درمان، سودمند و عملی باشد. ما به از بین بردن شکاف بین کارهای علمی و کارهای بالینی متعهد هستیم؛ امیدواریم این کتاب که برای استفاده‌ی متخصصان بالینی، پژوهشگران و دانشمندان تألیف شده است، نه تنها باعث افزایش پژوهش‌های آتی در زمینه‌ی فعال‌سازی رفتاری شود، بلکه درمانگرانی که با مراجعان افسرده کار می‌کنند نیز از آن برای ساختن زندگی‌هایی غنی و پاداش‌دهنده استفاده کنند.