

راهنمای جامع روان‌درمانی بین‌فردی برای افسردگی

نویسندگان: میرنا وایزمن، جان مارکوویتز، و جرالد کلرمن

مترجمان: دکتر مهدی سلیمانی و شیما تمنائی‌فر

ویراستاران: دکتر سیدحمید آتش‌پور و ملیحه عرشی

نشر نوین

۱۳۹۱

سرشناسه: وایزمن، میرنا؛ مارکوویتز، جان؛ کلرمن، جرال
WEISSMAN, MYRNA M.; MARKOWITZ, JOHN C.; KLERMAN, GERALD L.

عنوان و نام پدیدآورنده: راهنمای جامع روان‌درمانی بین‌فردی برای افسردگی/

نویسندگان: میرنا وایزمن، جان مارکوویتز، و جرال کلرمن

مترجمان: دکتر مهدی سلیمانی و شیما تمنائی‌فر

ویراستاران: دکتر سیدحمید آتش‌پور و ملیحه عرشی

مشخصات نشر: تهران: نیوند، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۷۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۹۰۰۹-۲-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: Comprehensive Guide to Interpersonal Psychotherapy for Depression

یادداشت: کتابنامه

موضوع: روان‌شناسی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۲۴۴۲/۸ و ۴۸۰/۸ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۷۴۹۲۸

راهنمای جامع روان‌درمانی بین‌فردی برای افسردگی

نویسندگان: میرنا وایزمن، جان مارکوویتز، و جرالڈ کلرمن

مترجمان: دکتر مهدی سلیمانی
شیما تمنائی‌فر

ویراستاران: دکتر سیدحمید آتش‌پور و ملیحه عرشی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱ - شمارگان: ۱۱۰۰

چاپ: احمدی

مدیر تولید: پریسا فرجی

نشر نیونر

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناختی

نشانی: تهران / خیابان فلسطین شمالی / بالاتر از بلوار کشاورز / کوچه دانش‌کیان / شماره ۳۹ / طبقه دوم / واحد ۳

neevand88@gmail.com

فاکس: ۸۸۸۰۳۷۱۹

تلفن: ۸۸۹۲۳۵۶۱

تهران: ۱۳۹۰

قیمت: ۵۹۰۰ تومان

فهرست مندرجات

۱	پیشگفتار مترجمان
۳	پیشگفتار نویسندگان
۷	نگاه اجمالی بر روان‌درمانی بین‌فردی

بخش اول:

اجرای روان‌درمانی بین‌فردی برای افسردگی

۳۵	۱ سرفصل‌های روان‌درمانی بین‌فردی
۴۵	۲ مرحله آغازین
۸۷	۳ سوگ (داغ‌دیدگی مختل)
۱۰۵	۴ اختلاف‌های نقش بین‌فردی
۱۲۳	۵ انتقال‌های نقش

۱۳۹	۶	کاستی‌های بین‌فردی
۱۵۷	۷	پایان درمان
۱۶۵	۸	تکنیک‌های اختصاصی
۱۸۵	۹	مشکلات رایج
۲۱۳	۱۰	داده‌های اثربخشی برای درمان حاد افسردگی اساسی
		بخش دوم:
		تعلیم‌های روان‌درمانی بین‌فردی
۲۲۷		مقدمه
۲۳۱	۱۱	روان‌درمانی بین‌فردی نگهدارنده برای افسردگی اساسی راجعه
۲۴۳	۱۲	روان‌درمانی بین‌فردی برای اختلال افسرده‌خویی
۲۵۷		مراجع
۲۶۹		نمایه

پیشگفتار مترجمان

روان‌درمانی بین‌فردی، درمانی با حمایت تجربی^۱ است که گروه کاری ترویج و اشاعه روش‌های روان‌شناختی^۲ بخش دوازده (روان‌شناسی بالینی) انجمن روان‌شناسی آمریکا این درمان را جزء درمان‌های به‌خوبی اثبات‌شده^۳ در درمان افسردگی معرفی می‌کند. تاکید این درمان بر این است که افسردگی در یک بافت بین‌فردی رخ می‌دهد و با تغییر این بافت می‌توان افسردگی را درمان کرد.

کتاب «راهنمای جامع روان‌درمانی بین‌فردی برای افسردگی» ترجمه‌ای از ۱۲ فصل اول کتاب «راهنمای جامع روان‌درمانی بین‌فردی» است. در این فصول، خوانندگان با اصول نظری، مراحل، راهبردها، و تکنیک‌های روان‌درمانی بین‌فردی در درمان افسردگی و تنظیم آن برای اختلال‌های افسرده‌خویی و افسردگی اساسی راجعه آشنا می‌شوند. فصول دیگر کتاب که ترجمه نشده‌اند، به سایر کاربردهای روان‌درمانی بین‌فردی در شرایط مختلف بالینی مانند گروه‌های سنی نوجوانان و سالمندان و سایر اختلال‌های روانی مانند اختلال‌های دوقطبی، اضطرابی، و خوردن می‌پردازند. با توجه به اینکه اثربخشی روان‌درمانی بین‌فردی در درمان افسردگی به اثبات رسیده است، بهتر دانستیم که فصول

1- empirically supported treatment

2- Task Force on Promotion and Dissemination of Psychological Procedures

3- well-established

لازم برای اجرای این درمان در افسردگی را ترجمه کنیم. به‌علاوه، تا به امروز در برخی از کاربردهای روان‌درمانی بین‌فردی مانند روان‌درمانی بین‌فردی برای نوجوانان افسرده یا روان‌درمانی بین‌فردی گروهی، راهنماهای کامل‌تری از آنچه در کتاب راهنمای جامع روان‌درمانی بین‌فردی آمده است منتشر شده‌اند که نیاز به ترجمه این فصول از کتاب اصلی را مستلزم می‌سازد.

مزیت مهم این کتاب، علاوه بر بیانی روشن و آسان، این است که برای آشنایی هر چه بیشتر خوانندگان با شیوهی اجرای روان‌درمانی بین‌فردی، نمونه‌های بالینی مفصلی را مطرح می‌کند. آشنایی با این درمان هم برای روان‌درمانگران باتجربه و هم روان‌درمانگران مبتدی می‌تواند مفید باشد. روان‌درمانگران باتجربه می‌توانند راهبردهای بین‌فردی این درمان را در بیمارانی به کار برند که به روش‌های درمانی معمول آن‌ها جواب نمی‌دهند و روان‌درمانگران مبتدی می‌توانند از چارچوب منعطف این روش برای توجه به تمامی ابعاد بیماران از جمله روابط بین‌فردی آن‌ها بهره‌برند.

در پایان از مساعدت‌های دکتر میرنا وایزمن از دانشگاه کلمبیا، دکتر جان مارکوویتز از دانشگاه کورنل، و دکتر سایمون‌بتری از دانشگاه لاول در جهت آشنایی هر چه بیشتر ما با روان‌درمانی بین‌فردی، و از آقای دکتر سید حمید اکش‌پور و خانم ملیحه عرشی به دلیل یابوری‌ها و قبول ویراستاری این اثر، نهایت قدردانی و تشکر را داریم.

دکتر مهدی سلیمانی،

شیما امنائی‌فر

بهار، ۱۳۸۸

پیشگفتار نویسندگان

روان‌درمانی بین‌فردی (IPT) در ابتدا در قالب درمانی با زمان محدود برای افسردگی توسط جرالد ال. کلرمن^۱، میرنا وایسمن^۲ و همکارانمان طرح شد. از آنجا که اثربخشی این درمان در آزمایش‌های بالینی کنترل‌شده^۳ متعددی تأیید شده است، روان‌درمانی بین‌فردی برای درمان انواع مختلف اختلال‌های خلقی و غیر خلقی تنظیم شد. این پیشرفت‌های تحقیقاتی به همراه استیلاء سیستم مراقبت مدیریت‌شده و مسئله‌ی کاستن از هزینه‌های بهداشت روانی، علاقه بالینی به تکنیک‌ها و کاربردهای روان‌درمانی بین‌فردی را افزایش داده است.

اندیشه‌ی زیربنایی در روان‌درمانی بین‌فردی ساده است. نشانگان روان‌پریشی از قبیل افسردگی با وجود داشتن علل متعدد، معمولاً در بافت بین‌فردی و اجتماعی رخ می‌دهند. طلاق؛ دوستی ختم‌نشده؛ رفتن فرزندان از خانه؛ از دست دادن شغل؛ مرگ فردی مورد علاقه؛ تغییر دادن محل زندگی؛ ارتقا شغلی یا بازنشستگی. بیماران در روان‌درمانی بین‌فردی می‌آموزند (۱) تا رابطه‌ی بین شروع و نوسان‌های علائم افسردگی با آنچه در زندگی آن‌ها رخ می‌دهد - مشکلات بین‌فردی فعلی - بشناسند و (۲) راه‌هایی را برای مقابله کردن با مشکلات بین‌فردی بیابند و بدین‌وسیله با علائم

افسردگی مقابله کنند.

ابتدا روان‌درمانی بین‌فردی در اثر روان‌درمانی بین‌فردی برای افسردگی نوشته‌ی جerald ال. کلرمن، میرنا ام. وایزمن، بروس جی. رانسویل^۱ و ایو اس. شوران^۲ شرح داده شد (انتشارات کتاب‌های پایه^۳: ۱۹۸۴). از آن زمان این روش درمانی در حال پیشرفت است. بنابراین، آنچه به عنوان تجدیدنظری اندک در کتاب فوق بود، به صورت راهنمای جامع تدوین شد. این کتاب نگاه اجمالی و چارچوبی از رویکرد نظری و راهبردهای روان‌درمانی بین‌فردی ارائه می‌دهد که اختصاصاً برای درمان افسردگی اساسی در بیماران سرپایی طرح شده بودند. بنابراین در این کتاب کاربرد اصلی روان‌درمانی بین‌فردی به‌طور کامل‌تری نسبت به آنچه در راهنمای ۱۹۸۴ آمده است، به همراه شرح حال بیماران تشریح می‌شود. در کاربرد بالینی این روش وجود شایستگی بالینی کلی برای روان‌درمانگر مفروض است و باید با قضاوت بالینی به کار گرفته شود. هویت بیماران تغییر داده شده است یا به گونه‌ای معرفی می‌شود که رازداری رعایت شود.

بخش اول کتاب به توصیف اساس این رویکرد می‌پردازد و خواندن آن برای هر فردی که می‌خواهد روان‌درمانی بین‌فردی را بیاموزد الزامی است. در فصل‌های بعدی، تنظیم‌ها یا استفاده‌های جدید این روش درمانی پایه تشریح می‌شوند. بخش دوم و سوم تنظیم‌های رویکرد پایه در مراحل مختلف پیشرفت برای درمان اختلال‌های خلقی در گروه‌های سنی، موقعیت‌های مختلف و جمعیت‌های ویژه و اختلال‌های غیرخلق‌ی را معرفی می‌کند. باقی کتاب دامنه‌ی گسترده‌ای از منابع را برای متخصصان فراهم می‌کند که در روان‌درمانی بین‌فردی فعالیت می‌کنند: روش‌های درمانی جدید، راهنماهای درمانی، مراجع بین‌المللی، تاریخچه، و روش‌های آموزشی.

همان‌طور که این درمان در طول زندگی حرفه‌ای ما تکامل یافته است، افراد بسیاری در آن سهم بوده‌اند، شامل بروس رانسویل و ایو چورون که در نوشتن کتاب ۱۹۸۴ شرکت داشتند و روان‌درمانگران بین‌فردی و محققان بسیاری که با تلاش

1- Bruce J. Rounsaville

2- Eve S. Chevron

3- Basic Books

مداوم خود ما را یاری کردند. به علاوه از دانشگاه‌هایی که ما را به عنوان دانشمند^۱ حمایت کردند دانشکده‌های پزشکی دانشگاه هاروارد^۲ و کورنل^۳، دانشگاه ییل^۴ و کالج پزشکان و جراحان دانشگاه کلمبیا^۵ - و انستیتو روان‌پزشکی ایالتی نیویورک^۶ قدردانی می‌کنیم. ما از سازمان‌های دولتی و خصوصی تشکر می‌کنیم که بودجه‌های لازم برای مطالعه‌های مختلف را فراهم کردند: مؤسسه ملی بهداشت روانی^۷؛ مؤسسه ملی سوء مصرف مواد؛ بنیاد آن لدرر پولاک^۸؛ اتحادیه ملی تحقیقات در اسکیزوفرنی و افسردگی^۹ (NARSAD)؛ بنیاد جان دی. و کترین تی. مک‌آرتور^{۱۰}؛ بنیاد نانسی پریترز^{۱۱}؛ و بودجه اختصاص یافته از طرف دویت - والاس^{۱۲} در تراس است اجتماعی^{۱۳} نیویورک. ما به‌ویژه برای حمایت فراهم شده قبل از اینکه محققان شناخته‌شده‌ای شویم و در دوره‌ای که تحقیقات روانی رایج نبود قدردانی می‌کنیم.

دکتر میرنا ام. وایزمن

دکتر جان سی. مارکوویتز

نیویورک، ۱۹۹۹

1- scientist

3- Cornell

5- Columbia

7- National Institute of Mental Health

9- National Alliance for Research on Schizophrenia and Depression

10- John D. and Catherine T. MacArthur

12- Dewitt-Wallace

2-Harvard

4- Yale

6- New York

8- Anne Lederer Pollack

11- Nancy Pritzker

13- Community Trust