

مجموعه درمان‌های اثربخش

مقابله با بیماری‌های مزمن

رویکرد رفتاردرمانی شناختی
برای افسردگی و پیروی از درمان

کتاب کار

تألیف

استیون سافرین

جفری گانزالز

نفیه به سرودی

ترجمه

دکتر احمد برجی

دکترای تخصصی روان‌شناسی

دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر سارا نامجو

پژوهشگر و دکترای روان‌شناسی سلامت



کتاب ارجمند

سرشناسه: سافرین، استیون ا.، Safren, Steven A.
عنوان و نام پدیدآور: مقابله با بیماری‌های مزمن: رویکرد رفتاردرمانی شناختی برای افسردگی و پیروی درمان/ تألیف استیون سافرین، جفری گونزالز، نفیسه سرودی؛ ترجمه احمد برجعلی، سارا نامجو.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص. وزیری

شماره: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۶۵-۰

Coping With Chronic Illness: A Cognitive-
Behavioral Therapy Approach for Adherence and
Depression: Workbook, 2008.

موضوع: بیماران مزمن -- بهداشت روانی، Chronically ill
Metal Health -- بیماری های مزمن -- جنبه های
روانشناسی، Chronic Diseases--Psychological Aspects,
معلولان -- روانشناسی، People With Disabilities
Psychology بیماران مزمن -- توانبخشی، Chronically ill
Rehabilitation

شناسه افزوده: گوانزالز، جفری اس.، Gonzalez, Jeffrey S.

سرودی، نفیسه، Soroudi, Nafisseh، برجعلی، احمد، -۱۳۳۸،

مترجم، نامجو، سارا، ۱۳۵۸، مترجم.

بندی کنگره: ۱۳۹۷ م ۷ ص ۱۰۸ / RC

رده بندی دیوپی: ۶۱۶/۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۴۳۳۱۰

استیون سافرین، جفری گونزالز، نفیسه سرودی
مقابله با بیماری‌های مزمن (کتاب کار)
رویکرد رفتاردرمانی شناختی برای افسردگی و پیروی از
درمان

ترجمہ: دکتر احمد برجعلی، دکتر سارا نامجو

فروست: ۱۳۳۳

ناشر: کتاب ارجمند

صفحہ آراء: معصومہ دلنواز

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکری

ناظر چاپ: سید ذاکر کسلو

جواب: سلمان، مخافہ: روشنی

چاپ اول، سیر ۱۳۹۸، ۱۱۰۰ نسخه

شایک: ۰-۷۶۵-۲۰۰-۶۰-۸۹

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

www.arjournalsandpub.com

مرکز یخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۳، تلفن: ۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، یاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۶۴۱۰۶۰۶

شعبه رشت: خ نامجو، روی و ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۲۸۷۶، ۳۶-۰۱۲

شعبه بابا: خ گنج افروز، یاساژ گنج افروز، تلفن ۳۲۲۲۷۷۶۴-۱

شعبه ساری: بیمارستان، امام، روی، ریاست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

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

بہا: ۲۳۰۰۰ 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 ۴: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامی

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

پیشگفتار مترجمان	۹
مشاوران علمی	۱۱
دیباچه	۱۳
فصل ۱ - مقدمه	۱۷
فصل ۲ - چشم انداز کلی برنامه	۳۵
فصل ۳ - رعایت دستورات درمان طبی (رژیم غذایی)	۵۳
فصل ۴ - برنامه ریزی فعالیت ها	۷۶
فصل ۵ - بازسازی شناختی: (تفکر انطباقی)	۸۷
فصل ۶ - بازسازی شناختی: (تفکر انطباقی)	۱۰۲
فصل ۷ - حل مسئله	۱۱۵
فصل ۸ - آموزش آرام سازی و تنفس دیافراگمی	۱۲۴
فصل ۹ - مرور کلی، نگهداشت و پیشگیری از عود	۱۳۳
واژه نامه انگلیسی به فارسی	۱۴۱
واژه نامه فارسی به انگلیسی	۱۴۷

پیشگفتار مترجمان

مطالعه این کتاب می‌تواند برای بسیاری از مردم سودمند باشد و در واقع مخاطبان این کتاب عموماً از کسانی است که خود را وقف علم‌آموزی، پژوهشگری و ارتقای سطح سلامت جامعه کرده‌اند؛ زیرا که فرایند مقابله با بیماری‌های مزمن، جستجوی شرایط آموزش برای بیماران و مراقبین و خانواده‌های ایشان را ضروری می‌کند.

آنهایی که با تاریخ علم روان‌شناسی آشنایی دارند به‌خوبی می‌دانند که در گذشته نه‌چندان دور، قلمروی روان‌درمانگری تحت سلطهٔ مکاتب اصلی قرار داشته و اکثریت پیروان این مکاتب کوشش می‌کردند تا درمانگری خود را در چارچوب یک نظام بسته و بر اساس اصول تعیین‌شده انجام دهند. این روند به دور و تسلسل در یک مسیر همیشگی و فقدان درآمیختگی با سایر علوم مرتبط با سلامت انسان‌ها شده بود.

در سال‌های اخیر با تغییر الگوی بیماری‌ها از غلبهٔ بیماری‌های حاد به سمت بیماری‌های مزمن و همایندی این بیماری‌ها با طیف وسیعی از اختلالات روانی و من جمله برجسته‌ترین آنها یعنی، افسردگی و نیاز فزایندهٔ این بیماران به مؤسسات، مراکز و مراکز روانی، متخصصان ارائه‌کننده خدمات بهداشت را به قلمروی مشترکی سوق داد و ابیات پژوهشی نیز به دنبال القای ترکیب علوم و کاربرد درمانگری چندوجهی در متن این بیماری‌ها گسترش روزافزونی یافتند. بدین ترتیب تمرکز بر عللی که موجبات درد و رنج بیمار را فراهم می‌کنند جایگزین نگاه به انسان به‌عنوان موجودی تک‌وجهی شد و تغییرات بنیادی مزبور موجبات پیشرفت روان‌شناسی از حیطة بالینی به حیطة بالینی سلامت را فراهم آورد و روان‌درمانگران به این نتیجه رسیدند که میدان را بر گردآوری طرحی منسجم و فراسوی مرزهای روان‌درمانگری سنتی معطوف کنند و به سوی تدبیری برای مدیریت بیماری‌های قرن جدید که همان بیماری‌های مزمن است؛ گام بردارند.

اشاره به درهم‌آمیختگی تنگاتنگ روش‌های شناخت درمانگری با طیف وسیعی

از روش‌های تنش‌زدایی تا روش‌های چندبعدی تغییر تفکر و فنون مقابله‌ای در بیماری‌های طبی، چهره‌ روش‌های درمانگری را تغییر داده است و ترکیب یکپارچه پزشکی و تنظیم رفتار را وحدت بخشیده است.

به‌منظور تحقق همین هدف و با استناد به مفاهیم نظری برخی از مؤلفان و پژوهشگران کوشش کرده‌اند تا با دقت و باریک‌بینی خاص، خوانندگان و جویندگان راه علم را با فنون منسجم و چندبعدی در غالب درمان‌های مبتنی بر شواهد آشنا کنند. در مجموع، ما بر این باور هستیم که مهارت‌های این مجموعه می‌تواند تفاوت‌های عمیقی ایجاد کند و از آن طریق موجب بهبود افسردگی و رعایت ضعیف دستورات طبی در بیماران شود.

اثر حاضر که یکی از آثار بی‌نظیر در تحقق ترکیب درمانگری چندبعدی است؛ به‌منظر گسترش دانش خوانندگان، دانشجویان، پژوهشگران و اساتید محترم حیطه سلامت ترجمه شده است و مترجمان کوشش کرده‌اند تا با رعایت کامل اخلاق‌مداری که انس مؤلفان را به زبان فارسی ترجمه کنند، با این حال، تردیدی نیست که اثرش بی‌در ترجمه وجود دارد و تنها مطالبی که هرگز به روی کاغذ نوشته نشده‌اند از آنجا هستند. انتظار می‌رود اساتید ارجمند، صاحب‌نظران و دانشجویان گرامی، کاشانی آن را به ما منعکس کنند. همچنین، در واژه‌گزینی‌ها سعی کرده‌ایم تا از واژه‌های فارسی و متداول استفاده کنیم و ناگزیر برخی واژه‌ها معادل فارسی رایجی نداشتند، بر آن اصراری نداریم و بر این باور هستیم که محتوی مهم‌تر از فرم است. در کل، امید است که نشر و طبع کتاب حاضر و کتاب کار درمانجو که در نسخه‌ای مجزا ترجمه شده است؛ راهگشای آنهایی باشند که هدفی به‌جز تسکین آلام انسانی ندارند. به‌خوبی می‌دانند که اجرای روش‌های درمانگری بدون طی کردن مراحل منسجم و تدریجی شواهد دقیق پژوهشی به دست متخصصان می‌تواند نتایج زیانباری در پی داشته باشد.

از زحمات آقای دکتر ارجمند که با مساعدت‌های خود زمینه شایع و نشر کتاب را فراهم ساختند، قدردانی می‌کنیم.

دکتر سارا نامجو
پژوهشگر و دکترای روان‌شناسی سلامت
namjoopsy@gmail.com

دکتر احمد برجعلی
دانشیار در رشته روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی
borjali@atu.ac.ir