

مجموعه درمان‌های اثربخش
مقابله با بیماری‌های مزمن

رویکرد رفتاردرمانی شناختی
برای افسردگی و پیروی از درمان

راهنمای درمانگر

تألیف

استیون سافرین

جفری گونزالز

نفسه سرودی

ترجمه

دکتر سارا نامه و

پژوهشگر و دکترای روان‌شناسی سلامت

دکتر احمد برجعلی

دکترای تخصصی روان‌شناسی

دانشگاه علامه طباطبائی



کتاب ارجمند



استیون سافرین، جفری گونزالز، نفیسه سرودی
مقابله با بیماری‌های مزمن (راهنمای درمانگر)
رویکرد رفتاردرمانی شناختی برای افسردگی و پیروی از درمان
ترجمه: دکتر سارا نامجو، دکتر احمد برجعلی
فروست: ۱۳۰۹

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: معصومه دلنواز

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: امید خانبکشلو

چاپ: ساسا، صافی، روشنگر

چاپ اول، تیراژ: ۱۳۹۸، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۱۱-۵

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان
مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون
اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا بخش یا به هر روشی بکشد پیگرد قانونی
قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: سافرین، استیون ا.، Safren, Steven A.
عنوان و نام پدیدآور: مقابله با بیماری‌های مزمن (راهنمای
درمانگر): رویکرد رفتار درمانی شناختی برای افسردگی و
پیروی از درمان / تألیف استیون سافرین، جفری گونزالز،
نفیسه سرودی؛ ترجمه سارا نامجو، احمد برجعلی
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص. وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۱۴-۵

عنوان اصلی: Coping With Chronic Illness: A Cognitive
Behavioral Therapy Approach For Adherence and
Depression: Treatments That Work, 2008.

موضوع: بیماران مزمن -- بهداشت روانی، Chronicallly ill
Metal Health، بیماری‌های مزمن -- جنبه‌های
روانشناسی، Chronic Disases -- Psychological Aspects
معلولان -- روان‌شناسی، people With Disabilities --
Psychology، بیماران مزمن -- توانبخشی، Chronicallly ill
-- Rehabilitation

شناسه افزوده: گونزالز، جفری اس.، Gonzalez, Jeffrey S.
سرودی، نفیسه، Soroudi, Nafiseh، نامجو، سارا، ۱۳۵۸ -
مترجم: برجعلی، احمد، ۱۳۳۸ -، مترجم.
رده‌بندی کنگره: RC ۱۰۸/س ۷ م ۷ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۲۱۰۴۳

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش‌پژوهان، تلفن ۳۸۴۴۱۰-۵۱
شعبه رشت: خ نامجو، روبه‌روی ورزشگاه عضدی، تلفن ۱۳۳۳۳۳۳۳-۱۳
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۳۲۲۲۷۷۶۴-۱۱
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبه‌روی ریاست تلفن ۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۳۷۲۸۲۰۴۴-۸۳

بها: ۳۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

پیشگفتا مترجمان	۹
مشارران علمی	۱۱
دیباچه	۱۳
فصل ۱ - اطلاعات مقدماتی برای درمانگران	۱۷
فصل دوم - مروری کلی بر رفتار رعایت دستورات طبی در برخی بیماری‌های مزمن	۳۹
فصل سوم - جلسه یکم: آموزش روش اختی درباره CBT و مصاحبه انگیزشی	۶۳
فصل چهارم - بخش دوم: آموزش رعایت تیرات درمان طبی (مراحل زندگی)	۸۱
فصل پنجم - بخش سوم: برنامه‌ریزی فعالیت‌ها	۱۱۱
فصل ششم - جلسه چهارم: بازسازی شناختی (تفکر انتقادی)	۱۲۱
فصل هفتم - بخش پنجم: حل مسئله	۱۴۷
فصل هشتم - بخش ششم: آموزش آرام سازی و تنفس دیافراگمی	۱۵۷
فصل نهم - بخش هفتم: مرور کلی، نگهداشت و پیشگیری از عود	۱۶۷
منابع	۱۷۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۸۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۹۵

پیشگفتار مترجمان

مطالعه این کتاب می‌تواند برای بسیاری از مردم سودمند باشد و در واقع مخاطبان این کتاب دراتر 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.

آنهايي که با تاريخ علم روان‌شناسي آشنائي دارند به‌خوبي مي‌دانند که در گذشته نه‌چندان دور، قلمرو روان‌ديانگي تحت سلطه مکاتب اصلي قرار داشته و اکثریت پيروان اين مکاتب کوشش مي‌کردند تا درمانگري خود را در چارچوب یک نظام بسته و بر اساس اصول تعيين شده انجام دهند. اين روند به دور و تسلسل در یک مسیر هميشگي و فقدان درآميختگي با ساير علوم مرتبط با سلامت انسان‌ها شده بود.

در سال‌هاي اخير با تغيير الگوي بيماري‌ها از تندي به سمت بيماري‌هاي مزمن و همابندي اين بيماري‌ها با طيف وسيعي از اختلالات رواني و من جمله برجسته‌ترين آنها يعني، افسردگي و نياز فزاينده اين بيماران به مؤسسات، روايت‌هاي رواني، متخصصان ارائه‌کننده خدمات بهداشت را به قلمرو مشترکي سوق داد و ابليات پژوهشي نيز به دنبال القاي ترکيب علوم و کاربرد درمانگري چندوجهي در متن اين بيماري‌ها گسترش روزافزوني يافتند. بدین ترتيب تمرکز بر عللي که موجبات درد و رنج بيمار را فراهم مي‌کنند جايگزين نگاه به انسان به‌عنوان موجودي تک‌وجهي شد و تغييرات بنيادي مزبور موجبات پيشرفت روان‌شناسي از حيطه باليني به حيطه باليني سلامت را فراهم آورد و روان‌درمانگران به اين نتيجه رسيدند که ميدان را بر گردآوری طرحي منسجم و فراسوي مرزهاي روان‌درمانگري سستي معطوف کنند و به سوي تدبيري براي مدیریت بيماري‌هاي قرن جديد که همان بيماري‌هاي مزمن است؛ گام بردارند.

اشاره به درهم‌آميختگي تنگاتنگ روش‌هاي شناخت درمانگري با طيف وسيعي

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. درمجموع، ما بر این باور هستیم که مهارت‌های این مجموعه می‌توانند 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؛ به‌منظور گسترش دانش خوانندگان، دانشجویان، پژوهشگران و اساتید محترم حیطه سلامت نیز به‌شده است و مترجمان کوشش کرده‌اند تا با رعایت کامل اخلاق‌مداری کوشش مؤلفان را به زبان فارسی ترجمه کنند، با این حال، تردیدی نیست که لغزش‌هایی در ترجمه وجود دارد و تنها مطالبی که هرگز به روی کاغذ نوشته نشده‌اند عاری از غلط است. انتظار می‌رود اساتید ارجمند، صاحب‌نظران و دانشجویان گرامی، کاستی‌های آن را به ما منعکس کنند. همچنین، در واژه‌گزینی‌ها سعی کرده‌ایم تا از واژه‌های متعارف و متداول استفاده کنیم و ناگزیر برخی واژه‌ها معادل فارسی رایجی نداشتند و ما هم بر آن اصرار نداریم و بر این باور هستیم که محتوا 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 و به‌خوبی می‌دانند که اجرای روش‌های درمانگری بدون طی کردن مراحل منسجم و تحت تأثیر شواهد دقیق پژوهشی به دست متخصصان می‌تواند نتایج زیانباری در پی داشته باشد.

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