

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره اثر ۴۴۹

مدیریت فراز و فرودهای هیجان

مهارت‌های رفتار درمانی دی‌لنک برای کمک به تنظیم هیجان نوجوانان

نویسنده: شری زنده‌ایک

مترجمان:

دکتر امیر رضایی اردانی

فاطمه شاکر - حسین بی‌نیاز

سرشناسه: ون دیک، شری Van Dijk, Sheri

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت فراز و فرودهای هیجان: مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک برای کمک به تنظیم هیجان نوجوانان / نویسنده شری ون دایک؛ مترجمان امیر رضایی، فاطمه شاکر، حسین بی‌نیاز. مشخصات نشر: مشهد: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، ۱۳۹۷. مشخصات ظاهری: ۱۸۲ص.

فروست: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ ۴۴۹.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۹-۱۲۹-۲

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب تحت عنوان "Surviving the emotional roller coaster : dbt skills to help teens manage emotions" تألیف شری ون دیک است.

عنوان دیگر: مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک برای کمک به تنظیم هیجان نوجوانان.

موضوع: هیجان‌ها در نوجوانی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: Emotions in adolescence -- Juvenile literature / رفتاردرمانی دیالکتیکی -- ادبیات کودکان و نوجوانان

شناسه افزوده: رضایی اردانی، امیر، ۱۳۵۸- مترجم

شناسه افزوده: شاکر، فاطمه، ۱۳۶۹- مترجم

شناسه افزوده: بی‌نیاز، حسین، ۱۳۶۱- مترجم

شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۳۰۹۴۹ / ۹۴۷۲

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵۱۲۴



مدیریت فراز و فرودهای هیجان

مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک برای کمک به تنظیم هیجان نوجوانان

نویسنده: شری ون دایک

مترجمان:

دکتر امیر رضایی اردانی

فاطمه شاکر - حسین بی‌نیاز

وزیری، ۱۸۲ صفحه، ۱۰۰ نسخه، چاپ اول، تابستان ۱۳۹۸

حق چاپ محفوظ است.

بها: ۴۰۰,۰۰۰ ریال

فهرست

۷	دیباچه
۱۵	فصل ۱: ذهن آگاهی: بیدار شدن در زندگی
۳۱	فصل ۲: آنچه باید درباره هیجان‌ها بدانید
۵۳	فصل ۳: کاهش سرعت ترن هوایی هیجان
۷۱	فصل ۴: رهایی از قنوت
۸۵	فصل ۵: نحوه برخورد با هیجان‌های شدید
۹۵	فصل ۶: اجازه ندهید هیجان‌ها خودشان را ببرند!
۱۰۵	فصل ۷: پذیرش واقعیت
۱۲۱	فصل ۸: عبور از بحران بدون بدتر ساختن آن
۱۴۵	فصل ۹: اجزا سازنده هیجان مثبت
۱۵۷	فصل ۱۰: بهبود روابط
۱۷۷	نتیجه‌گیری

دیباچه

اگر این کتاب چشم‌ها را نگفته، این شانس را به دست آورده‌اید که همه چیز را درباره ترن هوایی هیجان^۱ خود یاد بگیرید. البته توجه داشته باشید، این یک سواری سرگرم‌کننده نیست. درواقع ترن هوایی هیجان می‌تواند کاملاً بر شما ناک و دردناک باشد و منجر به مسائل زیادی در زندگی شود. برای مثال می‌تواند مشکلات خلقی مانند افسردگی، اضطراب و آشفتگی در روابط به وجود آورد که این مسائل نیز به نوبه خود رفتارهای مشکل‌آفرین دیگری مانند آسیب به خود، سوءمصرف مواد، اختلالات خوردن و یا پرخاشگری نسبت به دیگران را می‌تواند به دنبال داشته باشند. اگر این موارد به گوشتان آشنا است، این کتاب مناسب شماست و کمک می‌کند به جای اینکه در طول زندگی، فقط به عنوان یک مشاهده‌گر، تحت تأثیر هیجان‌های خود باشید، مهارت‌هایی برای مدیریت بهتر آن‌ها بیاموزید. علاوه بر این، مهارت‌های این کتاب کمک می‌کند تا هیجان‌های خود را بهتر مدیریت کرده و در مسیر زندگی، همراه با این ترن هوایی، بالا بروید.

دردهای هیجانی: معمولی یا طاقت‌فرسا؟

متأسفانه دردهای هیجانی، همواره بخشی از زندگی بوده و اجتناب‌ناپذیرند. برای مثال وقتی که

۱- ترن هوایی به بازی سرگرم‌کننده و مهیج شهر بازی اشاره دارد که در آن، قطار از مسیری پرپیچ و خم و خطرناک و پر از فراز و فرود می‌گذرد و باعث بروز هیجان‌های مختلفی مانند ترس، شادی، وحشت و... در افراد می‌شود. نام کتاب جهت م

یک کسی ما را ترک می کند و به دنبال آن، احساس آسیب یا ترس می کنیم؛ یا وقتی آنچه را که می خواستیم به دست نیاورده ایم؛ غمگین یا خشمگین می شویم؛ یا وقتی کسی می میرد و ما احساس اندوه، فقدان و تنهایی می کنیم. همه می دانیم چنین تجربه هایی طبیعی اند - احساس آسیب، ناامیدی، خشم، غم و... اجتناب ناپذیرند. اکثر افراد این نکته را درک می کنند: درست است که درد هیجانی، رنج آور و دردناک است؛ اما مانند همه دردها، زودگذر بوده و می گذرد. همچنین، غالباً افراد می فهمند به چه دلیل چنین احساساتی در درونشان در جریان دارد؛ بنابراین به خود اجازه می دهند آنچه احساس می کنند را تجربه کرده و به تدریج از آن بگذرند.

اما درد هیجانی برای برخی طاقت فرسا و انرژی گیر است. در این افراد درد هیجانی با عواملی شروع می شود که یگان معمولاً به آن واکنش نشان نمی دهند و آن قدر شدید است که باعث می شود نتوانند مسایم به هیجان های خود فکر کنند. این افراد هیجان ها را به صورت دردناک و غیرقابل تحملی تجربه می کنند و اساس می کنند درد همیشه ادامه خواهد داشت. واکنش های هیجانی این افراد شدیدتر از معمولی دید می شود و طول می کشد تا اینکه از سطح احساسات شدید به وضعیت عادی خود بر می گردند. درک کردن هیجان های آنها غیرقابل فهم بوده و معمولاً تلاش می کنند از این تجربیات اجتناب کنند. چنین افرادی دچار **بدتنظیمی هیجانی**^۱ می باشند.

چه عواملی باعث بدتنظیمی هیجانی می شوند؟

پژوهش ها در حوزه سلامت روان همواره ادامه دارد؛ هر چند نظریه های زیادی در مورد علل ایجاد اختلالات روانی وجود دارد، اما نکته اساسی این است که سوز می دانیم چرا برخی دچار مشکلات سلامت روان می شوند، اما برخی دیگر نه؟ البته نظریه زیستی اجتماعی^۲ در رفتاردرمانی دیالکتیک که من از آن استفاده می کنم و در ادامه آن را توضیح خواهم داد، اشاره می کند که مشکلات تنظیم هیجان ناشی از دو چیز است: علل زیست شناختی^۳ و محیطی^۴.

۱- emotion dysregulation

۲- biosocial theory

۳- biology

۴- environment

عوامل زیست‌شناختی

طبق نظریه زیستی-اجتماعی، احتمال اینکه تعداد زیادی از افراد با مشکلات تنظیم هیجان متولد شوند زیاد است. یکی از دلایل آن، ژنتیک است. درست مثل من که چشم می‌شی^۱ به دنیا آمده‌ام، بعضی هم از نظر هیجانی حساس‌تر متولد می‌شوند. دلیل دوم این است که تجربیات آسیب‌زا^۲ می‌توانند بر مغز انسان اثر بگذارند؛ به‌طوری که سبب آسیب‌پذیری هیجانی شود. دلیل سوم بیماری روان‌شناختی است؛ کسی که مشکلات روان‌شناختی از قبیل اختلالات خلقی یا اضطرابی دارد؛ خصوصاً اگر، درمان خود نپردازد، مشکلات تنظیم هیجان بیشتری خواهد داشت.

عوامل محیطی

دومین قسمت بن نظریه، محیطی است که فرد در آن رشد می‌کند. دانستن این نکته مهم است: ممکن است یک نفر با حساسیت بالاتر متولد شود ولی در زندگی با مشکلی روبرو نشود و قادر به مدیریت نسبتاً خوب هیجان‌های خرد باشد؛ بنا بر نظریه زیستی اجتماعی، وقتی یک فرد بسیار حساس، در محیطی که از همه جهت، خردکننده^۳ است قرار گیرد، مشکلات زیادی برایش به وجود خواهد آمد. محیط خنثی‌کننده^۴ محیطی است که در آن شخص به‌طور منظم پیام‌هایی از محیط دریافت می‌کند که چیز اشتباه و یا نادرستی در تجربیات درونی‌اش وجود دارد. برای مثال به او گفته می‌شود حق ندارد چنین احساسی داشته باشد و نظرات و عقایدش، اشتباه است. حتی ممکن است احساساتش نادیده گرفته شده یا به‌خاطر آن تنبیه شود.

متأسفانه اکثر افراد این نوع بی‌اهمیتی^۵ را بارها تجربه می‌کنند. همه احساسات ما توسط دیگران درک نمی‌شود. نکته کلیدی این است که هرچند بی‌اهمیتی^۵ در نظم اتفاق می‌افتد و بسیاری آن را تجربه می‌کنند؛ اما آنچه منجر به مشکلات در تنظیم هیجان می‌شود، ترکیبی از یک

۱- hazel eyes

۲- traumatic experience

۳- invalidating

۴- pervasively invalidating environment

۵- invalidation

فرد بسیار حساس و یک محیط خنثی کننده فراگیر است.

باین حال، اغلب افراد بدون اینکه قصدی در کار باشد، بی‌اعتباری را تجربه می‌کنند. مثلاً مادر تان درک نمی‌کند چرا از گرفتن نمره متوسط عصبانی هستید و می‌گوید نباید چنین احساسی داشته باشید. یا بهترین دوستان عنوان می‌کند از ابراز خشم مداوم شما خسته شده و دیگر نمی‌خواهد با شما ارتباطی داشته باشد. یا والدیتان شما را مجبور می‌کنند با آن‌ها به مهمانی آخر هفته بروید و بعد حسابی از دست شما عصبانی می‌شوند؛ چون به خاطر اضطراب شدیدی که باعث دل‌درد شما شده، باید مهمانی را ترک کنند. معمولاً در چنین شرایطی دیگران نمی‌خواهند آسیب‌رسان باشند؛ فقط علیرغم تلاش زیاد، نمی‌توانند واکنش‌های هیجانی شما را درک کنند.

نهایتاً باید اشاره کنیم که این نظریه (DBT) به دنبال سرزنش و پیدا یا کردن مقصر نیست؛ البته باید بگویم مواقعی نیز وجود دارد که این کار الزامی است و باید مقصر را پیدا کرد؛ هیچ‌کس نباید از نظر جسمی، جنسی، ییجانی، کلامی، مورد آزار و یا غفلت قرار گیرد. اگر این اتفاق برای شما افتاده، واقعا متأسفم و امیدوارم این کتاب را مطالعه می‌کنید، متوجه شوید چنین شرایطی قابل پذیرش نیست. لطفاً به دنبال کمک باشید با افراد خانواده خود، معلم و یا مشاور مدرسه، والدین دوستان و یا هرکس دیگری که می‌تواند به او اعتماد کنید، صحبت کنید و اجازه دهید دیگران بدانند چه اتفاقی برای شما افتاده است. ممکن است آن بتوانند به شما کمک کنند تا از آن محیط آزاردهنده بیرون بیایید.

ولی به‌طور کلی، این نظریه به دنبال پیدا کردن مقصر نیست فقط می‌خواهد به شما در فهم اینکه چرا از خود دور شده‌اید، کمک کند. این شناخت در نهایت موجب توقف خود سرزنشگری شما می‌شود؛ زیرا پی می‌برید که مسبب روی دادن اتفاق‌های ناخوار نیست؛ بلکه این حالت‌ها نتیجه ادغام ژنتیک و محیطی است که در آن رشد کرده‌اید.

پیامدهای بدتنظیمی هیجان

اگر بدتنظیمی هیجان داشته باشید، می‌دانید که این نارسایی، مشکلاتی در زندگی تان ایجاد کرده است. در ابتدا باید بفهمید در چه موقعیت‌هایی کنترل هیجان مشکل می‌شود. اجازه دهید به دلایلی که باعث شده مدیریت هیجان شما دچار مشکل شود، نگاه کوتاهی بیندازیم. ممکن است قادر به شناسایی آن‌ها نباشید.

نمی‌دانید کی هستید؟

اگر فرد بسیار حساسی هستید که در یک محیط خنثی کننده رشد کرده است؛ در حقیقت آن قدر بی‌اعتباری برایتان رخ داده که به صورت خودکار این کار را تکرار می‌کنید و در شروع هر کاری، عادت به بی‌اعتبار کردن خود دارید. به عبارت دیگر مدام به خود می‌گویید نباید این‌گونه احساس کنم، درست نیست چنین احساسی داشته باشم؟ و در نتیجه، برای اینکه بفهمید در این لحظه چه احساسی باید داشته باشید، منتظر نظر دیگران می‌مانید. وقتی این عمل زیاد انجام شود، از آگاهی نسبت به هیجان‌ها، خودداری کرده و این خودداری به باورها و نظرات شما نیز آسیب می‌رساند بنابراین سعی می‌کند که در نظر دیگران که در نظر دیگران بی‌اعتبار نباشید، سعی می‌کنید خود واقعی (آنچه واقعاً هستید) را کنار گذاشته و پیوسته به دنبال این باشید که بفهمید دیگران می‌خواهند شما چگونه باشید (یا حداقل چیزی باشید که دیگران فکر می‌کنند). در پایان واقعاً نمی‌دانید فردی را که (من) می‌کنید کیست.

مشکلات در روابط

اگر فرد بسیار حساسی هستید، احتمالاً با دیگران، درک نحوه واکنش شما سخت است (بیاید روراست باشیم! احتمالاً برای خودتان هم درک این مسئله دشوار است!). حتی وقتی افراد در تلاش‌اند شما را درک کنند و هنوز به درستی نمی‌دانند کجای رابطه با شما قرار دارند، احساس‌های مختلفی مانند عدم تعلق یا عدم تناسب با دیگران در شما به وجود می‌آید؛ بنابراین نه تنها احساس تنهایی می‌کنید؛ بلکه از دیگران عصبانی هم می‌شوید که چرا شما را درک نمی‌کنند. آیا شده از یک نفر آن قدر شده باشید طوودی که عصبانیت شما کنترل خارج شده و رابطه را تمام کنید یا به خاطر رفتار شما او رابطه را قطع کند؟ اغلب افراد مبتلا به بدتنظیمی هیجان، روابط خود را از دست می‌دهند؛ چون هیجان‌هایشان (خشم، ترس، غم و...) مانع داشتن یک رابطه خوب می‌شود.

رفتارهای ناسالم و مخرب

گاهی افراد نمی‌دانند هیجان‌های خود را چگونه مدیریت کنند و برای کنار آمدن با شرایط، به

سمت رفتارهای ناسالم و حتی مخرب، کشیده می‌شوند که می‌تواند منجر به رفتارهای مشکل‌آفرینی همچون سوء مصرف مواد و الکل؛ روی آوردن به بازی‌ها و قمار؛ اختلال در خوردن (پر خوری، خوردن افراطی، یا امتناع از خوردن غذا)؛ آسیب به خود (مثلاً خودزنی^۱)؛ رفتارهای جنسی پرخطر (مثل رابطه جنسی محافظت نشده یا شرکای جنسی متعدد)؛ و فکر کردن در مورد خودکشی یا اقدام به خودکشی شود. البته باید بدانیم رفتارهای مشکل‌آفرین، محدود به موارد مطرح‌شده نیست.

چون هنوز به‌خوبی یاد نگرفته‌اید هیجان‌های شدید خود را کنترل کند و به‌خاطر اینکه این هیجان‌ها در اکثر م. اقع بسیار شدید می‌شوند، منطقی است، که دچار این مشکلات رفتاری شوید. البته ما نمی‌خواهیم با این رفتارها ادامه دهید؛ چرا که عواقب منفی بسیاری دارد و این جایی است که رفتاردرمانی دیالکتیک^۲ DBT وارد می‌شود.

رفتاردرمانی دیالکتیک چیست؟

رفتاردرمانی دیالکتیک که توسط ماساچوست انهان ابداع شده است، به فرد کمک می‌کند مهارت‌هایی را یاد بگیرد و با کمک این مهارت‌ها، هیجان‌های خود را به‌طور موثرتری مدیریت کند؛ در نتیجه، شادتر و سالم‌تر بوده و در زندگی، کسانی شود که دوست دارد باشد. مهارت‌های DBT به چهار گروه تقسیم می‌شود:

❖ مهارت‌های ذهن‌آگاهی

مهارت‌های ذهن‌آگاهی^۳ شامل تمرین ماندن در زمان حال (در مابین زندگی در گذشته یا آینده) و پذیرش تجربه کنونی (به‌جای قضاوت که باعث افزایش هیجان‌های دردناک می‌شود) است. این مهارت‌ها کمک می‌کنند خود را بهتر بشناسید. چون توجه بیشتری به تجربه‌های درونی خود می‌کنید و به‌جای بی‌اعتبارسازی، آن‌ها را می‌پذیرید؛ همچنین از این طریق، میزان درد هیجانی که به‌صورت روزانه تجربه می‌شود، نیز کاهش می‌یابد.

❖ مهارت‌های تحمل‌پریشانی

۱- یکی از روش‌های مقابله با استرس / خشم یا درد هیجانی است و اغلب برای جلب توجه است؛ با این حال، باید جدی گرفته شود. م

۲- Dialectical Behavior Therapy

۳- Mindfulness skills

مهارت تحمل پریشانی^۱ برای پشت سر گذاشتن شرایط بحرانی است، بدون این که درگیر رفتارهای مشکل آفرینی شوید که اوضاع را بدتر می سازند.

❖ مهارت های کارآمدی بین فردی

کارآمدی بین فردی^۲ یعنی چگونگی می توان در روابط خود با دیگران و در مفهوم کلی تر در زندگی تأثیر گذارتر بود. هنگامی که کارآمدی خود را در این حوزه افزایش می دهید و روابط خود را بهبود می بخشید، درمی یابید که مقابله با هیجان ها آسان تر است.

❖ مهارت های تنظیم هیجان

مهارت های تنظیم هیجان^۳ کمک می کند یاد بگیرید هیجان های خود را به صورت مؤثرتری شناسایی کنید و آن ها را بهتر بپذیرید و این مسئله را به رسمیت بشناسید که هرچند هیجان ها اغلب اوقات دردناک و ناراحت کننده اند؛ ولی در خدمت یک هدف هستند و به آن ها نیاز دارید. گاهی اوقات این مهارت ها کمک می کنند شدت یک هیجان کاهش یابد و گاهی بر آن را تغییر می دهند؛ اما به طور کلی هدف اصلی این مهارت ها، پذیرش تجربه هیجانی و نادگیری اهرانه تر تاب آوری در برابر درد، به جای تلاش برای خلاص شدن از آن است.

با اینکه مهارت های تنظیم هیجان نقش اساسی در کسب این مهارت ها دارند، آن را آخر از همه آورده ام؛ چون تمام مهارت های ذکر شده در این کتاب کمک می کنند به صورت مؤثرتری هیجان های خود را مدیریت کنید: وقتی در زمان حال با هیجانات بیشتری زندگی کنید (مهارت ذهن آگاهی)، هیجان های کمتر و با شدت کمتری خواهید داشت و مدیریت آن ها ساده تر می شود و وقتی در برخورد با شرایط بحرانی به صورت مؤثرتری عمل کنید، خود احساس بهتری خواهید داشت، حمایت بیشتری از اطرافیان خواهید گرفت و می توان هیجان های خود را آسان تر مدیریت می کنید. و حتی وقتی در روابط تأثیر گذارتر باشید، آن ها در مسیر هموارتری پیش خواهند رفت و در نتیجه وقایع تأثیر آور کمتری در زندگی خواهید داشت، که باعث می شود هیجان ها را ساده تر مدیریت کنید!

۱- Distress tolerance skills

۲- Interpersonal effectiveness skills

۳- Emotion regulation skills

خوشبختانه شما مسیر خوبی را شروع کرده‌اید. اما برای اینکه از این مهارت‌ها بهترین استفاده را داشته باشید، باید بفهمیم چگونه این مسیر را طی کنیم و این کتاب چگونه باید استفاده شود.

گام بعدی

اگر قصد ندارید تغییری در زندگی خود بدهید، وقت خود را هدر نداده و این کتاب را در قفسه بگذارید. مانند درمان‌های بسیاری دیگر، در DBT هم نمی‌توان با خواندن یک کتاب، در انتظار بهترین‌ها بود. حتی این انتظار که با خواندن این کتاب و انجام بعضی تمرین‌ها، همه چیز بهتر خواهد شد، نیز غلط است. این درمان برای ایجاد تغییرات در زندگی است. اگر برای خواندن این کتاب وقت بگذارید و تمرین‌های آن را در زندگی به کار ببرید، من تضمین می‌کنم تغییرات مثبتی خواهید دید؛ رچند ممکن است این تغییرات در نگاه اول، کوچک باشد. اما تأکید می‌کنم اگر تمرین‌ها را به مدت کافی ادامه دهید، چیزهای بهتری به دست خواهید آورد. اجازه دهید برایتان داستانی تعریف کنم.

مارشا لینهان که مبدع این نظریه است، در نوجوانی بیش از دو سال به خاطر بیماری روانی بستری بود. او خودزنی کرد، خود را سوزاند و سرش را به زمین و دیوار کوبید؛ او اختلال شخصیت مرزی^۱ داشت. در بزرگسالی، با استفاده از مهارت‌ها، ابزار و فنونی که از درمان خود آموخته بود، DBT را ایجاد کرد.

لذا حق ندارید فکر کنید شهادت انجام این تغییرات را ندارید. ممکن است در حال حاضر مسائل برای شما بسیار سخت باشد، ولی می‌توانید آن‌ها را بهتر کنید. امیدوارم در ادامه این راه با من بمانید. می‌توانید شجاعتی که دکتر لینهان داشت را سرلوحه کار خود قرار داده و یادگیری را شروع کنید.

^۱ - borderline personality disorder