

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای اختلال استرس پس از ضربه

مؤلفان:

ریچارد د. دلیو سیرز

کلیف ام چارد

ترجمه:

دکتر سجاد بشرپور

عضو هیأت علمی دانشگاه محقق اردبیلی

احسان گلستانی

عنوان و نام پدیدآور	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای اختلال استرس پس از ضربه/مولفان ریچارد دبلیو سیز و کاتلین ام چاد؛ ترجمه سجاد بشریور، احسان گلستانی.
مشخصات نشر	اردبیل: دانشگاه محقق اردبیلی، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۲۸۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۶۹-۸۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Posttraumatic Stress Disorder.[۲۰۱۶].
یادداشت	ریچارد دبلیو سیز، کاتلین ام. چاد
موضوع	اختلال فشار روانی پس آسیبی - درمان
موضوع	Post-traumatic stress disorder-Treatment
موضوع	شناخت درمانی اختلال استرس پس از ضربه
موضوع	Mindfulness-Based Cognitive Therapy
شناسه افزوده	چاد، کاتلین ام.
شناسه افزوده	Chad, Kathleen M.
شناسه افزوده	بشریور، سجاد، ۱۳۶۲ مترجم
شناسه افزوده	گلستانی، احسان، ۱۳۷۲ مترجم
شناسه افزوده	دانشگاه محقق اردبیلی
رده بندی کنگره	RC۵۵۲ ۱۳۹۸ ۹س ۳۵الف
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۴۶۱۵۱



مولفان ریچارد دبلیو سیز، کاتلین ام. چاد/ مترجمان سجاد بشریور، احسان گلستانی
ویراستار ادبی: دکتر عسگر صلاحی

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای اختلال استرس پس از ضربه
چاپ اول ۱۳۹۸ * تیراژ ۱۵۰ نسخه * قیمت ۳۰۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۶۹-۸۰۰۰

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف است»

«حق چاپ محفوظ است»

فهرست مطالب

۹.....	یادداشتی درباره نویسندگان
۱۱.....	پیش گفتار
۱۳.....	سپاس گذاری
۱۵.....	فصل اول / مقدمه
۲۳.....	فصل دوم / تروما، PTSD و درمان های رایج
۲۳.....	معیارهای تشخیصی برای PTSD
۲۴.....	DSM-۵
۲۷.....	ICD-۱۰
۲۸.....	زیست شناسی PTSD
۳۰.....	چه کسی به PTSD مبتلا می شود؟
۳۲.....	درمان های رایج مبتنی بر شواهد برای PTSD
۳۲.....	داروشناسی روانی
۳۵.....	روان درمانی: شناختی رفتاری
۳۶.....	درمان پردازش شناختی
۴۰.....	مواجهه سازی طولانی مدت
۴۲.....	روان درمانی: EMDR
۴۳.....	روان درمانی: درمان حال محور
۴۷.....	فصل سوم / ذهن آگاهی
۴۷.....	تعریف ذهن آگاهی
۴۸.....	آگاهی ای که پدیدار می شود
۵۱.....	از طریق توجه کردن
۵۴.....	به روشی خاص

۵۵	... متمرکز بر هدف
۵۷	... در زمان حال
۵۹	... بدون قضاوت
۶۱	پذیرش
۶۴	... برای گوش دادن تجربه لحظه به لحظه
۶۶	مکانیسم‌های عمل
۶۶	کاهش استرس
۷۰	فرآیند و مکانیسم‌های رفتاری و شناختی
۷۰	شرطی‌سازی کلاسیک
۷۲	شرطی‌سازی عامل
۷۴	تقویت منفی و جرعه متناوب
۷۶	ذهن‌آگاهی و اصول شناختی رفتاری
۸۱	سردرگمی شناختی / تمرکززدایی
۸۴	جداسازی افکار، هیجانات، حس‌های بدنی و حرکات محیطی
۸۶	کنترل توجه
۸۷	خود شفقتی
۸۹	مکانیسم‌های عصبی
۹۱	ذهن‌آگاهی چگونه روشی متفاوتی محسوب می‌شود؟
۹۲	هیپنوتیزم
۹۳	تکنیک‌های آرام‌سازی
۹۴	اشکال دیگر مراقبه
۹۵	درمان‌هایی که از ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنند
۹۵	رفتاردرمانی دیالکتیکی
۹۶	درمان پذیرش و تعهد (ACT)
۹۸	کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۹۹	شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای کودکان
۹۹	درمان مشترک شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای PTSD

۱۰۱	فصل چهارم / مروری بر MBCT در درمان PTSD
۱۰۲	طرح کلی جلسات MBCT
۱۰۳	جلسه آغازین
۱۰۴	جلسه ۱: آگاهی و هدایت خودکار

جلسه ۲: زندگی کردن در ذهن‌هایمان	۱۰۴
جلسه ۳: یکپارچه کردن ذهن پراکنده	۱۰۶
جلسه ۴: تشخیص ناامیدی	۱۰۸
جلسه ۵: اجازه دادن/اجازه بودن دادن	۱۰۸
جلسه ۶: افکار واقعیت‌ها نیستند	۱۰۹
جلسه ۷: چگونه می‌توانم بهترین مراقبت از خود را داشته باشم؟	۱۱۰
جلسه ۸: نگه‌داشتن و توسعه دادن آموزه‌های جدید	۱۱۱
اصول اساسی CBT استفاده شده در MBCT	۱۱۲
مدل A-B	۱۱۳
تقوید رویدادهای خوشایند	۱۱۵
تقوید رویدادهای ناخوشایند	۱۱۶
تمرکززدایی در برابر جنگ افکار	۱۱۷
روش‌های کنار آمدن با افکار دشوار	۱۱۹
تمرین‌های معمول در جلسه	۱۲۱
نشانه‌های عود	۱۲۳
برنامه پیشگیری از عود	۱۲۴
تمرینات ذهن‌آگاهی MBCT	۱۲۷
هدایت تمرینات ذهن‌آگاهی	۱۲۸
تمرین کشمش	۱۳۰
وارسی بدنی	۱۳۲
ذهن‌آگاهی از فعالیت‌های روزانه	۱۳۶
نفس کشیدن	۱۳۷
تمام بدن	۱۳۹
کشمش ذهن‌آگاه	۱۴۰
راه رفتن ذهن‌آگاه	۱۴۱
مراقبه‌های شنیدن و دیدن	۱۴۲
ذهن‌آگاهی از افکار	۱۴۳
نشستن با یک مشکل	۱۴۶
فاصله تنفس سه دقیقه‌ای	۱۴۸
فاصله تنفس سه دقیقه‌ای-پاسخ‌ده	۱۴۹
فاصله تنفس سه دقیقه‌ای-مرحله عمل	۱۴۹
تمرین سنگ	۱۵۰
وارسی ذهن‌آگاه	۱۵۲

فصل پنجم / کاربرد MBCT در PTSD	۱۶۱
کدام روش ارانه و چه هنگامی برای استفاده بهتر است؟	۱۶۱
MBCT ارانه شده برای PTSD در شکل فردی	۱۶۳
جلسه آغازین: گفتن داستان‌های آن‌ها	۱۶۷
ملاحظات برای جلسات فردی	۱۷۲
شخصی‌سازی: رینات ذهن آگاهی	۱۷۸
مطالعات موردی از مطالعه آزمایشی کهنه‌سربازان	۱۸۰
آزمودنی اول: رمان	۱۸۱
آزمودنی دوم: جیم	۱۸۶
آزمودنی سوم: رگی	۱۸۸
MBCT ارانه شده برای PTSD در شکل گروهی	۲۰۱
گروه‌های عمومی MBCT با درمان بویان مبتلا به PTSD	۲۰۲
گروه‌های MBCT مخصوص PTSD	۲۰۹
دستورالعمل‌های اجرای جلسات MBCT برای PTSD	۲۱۱
محیط و جو فیزیکی	۲۱۱
صندلی	۲۱۳
استفاده از رنگ‌ها	۲۱۴
جلسات از دست رفته	۲۱۶
جلسات بازآموزی جاری	۲۱۶
جهت‌گیری‌های آینده	۲۱۷
نیاز به تحقیقات بیشتر	۲۱۷
حرکت به فراسوی ذهن آگاهی	۲۲۰
فصل ششم / توسعه صلاحیت شخصی و حرفه‌ای	۲۲۵
اهمیت تمرین خود درمانگر	۲۲۶
ذهن آگاهی و خود مراقبتی درمانگر	۲۲۸
توسعه صلاحیت در MBCT برای PTSD	۲۲۹
مجوز به عنوان یک شخص حرفه‌ای سلامت روان	۲۳۰
فهم اختلالات همبند مرتبط	۲۳۰
صلاحیت متنوع	۲۳۱
صلاحیت در درمان‌های شناختی رفتاری و مواجهه‌ای	۲۳۲

۲۲۲		صلاحیت با MBCT
۲۲۲		صلاحیت در کارکردن با PTSD
۲۲۷		منابع

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، ابتدا برای رسیدگی به آسیب‌پذیری‌های بیمارانی طراحی شده بود که به‌صورت جزئی یا کامل از بیماری خود بهبودی کسب کرده بودند. سازگاری این درمان با افراد دارای تجربهٔ تروما، دارای پتانسیلی برای گسترش مراقبت بالینی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، فراتر از مدل بنیادی آن است. ولی همچنین احتیاط نیز لازم است؛ زیرا احتمالاً این امید تنها در صورتی تحقق یابد که درمان به‌صورت فعال برای رسیدگی به نیازهای بیمارانی که علائم حاد و شدیدی دارند ارائه شود، چیزی که در مدل اصلی، زیاده‌روی آن مرکز نشده است.

ریچارد سیرر و کاتلین چارد یک الگوی محتاطانه، عملی و درنهایت قانع‌کننده برای چگونگی انجام این برنامه در زمینه درمان PTSD ارائه دادند. رویکرد آن‌ها روی این اصول بنا شده است: ۱- این واکانیت مبتنی بر تروما ازجمله شایع‌ترین شرایطی است که برای درمان حاضر می‌شوند- به این معنی که اکثر درمانگران در کارشان با تروما مواجه خواهند شد، ۲- حالت افزایشی داشتن- درحال حاضر، هیچ درمانی به‌تنهایی برای درمان PTSD کافی نیست و مراقبه ذهن‌آگاهی ابزاری برای تقویت و تثبیت درمان‌های قبلی تروما است و ۳- تخصصی‌سازی- MBCT برای صحبت دربارهٔ تجربهٔ تروما و عواقب آن تجدیدنظر و ترجمه شده است. این تغییرات، شامل کوتاه کردن بعضی از تمرینات، افزایش تمرکز روی بدن و عادت‌های خود مراقبتی می‌شود. همچنین درمانگران در این برنامه، پروتکل را رعایت می‌کنند، برای مثال انتخاب اقدام همیشگی، زمانی که بیمار سکایت دارد که «من نمی‌خواهم یاد بگیرم چطور آگاه‌تر شوم، من همین الان هم خیلی آگاه هستم!». گفتگوهای حساس دربارهٔ چگونگی تعادل تمریناتی که ممکن است باعث افزایش استرس درمان‌جو و امکان دستیابی به مهارت‌هایی در تحمل عاطفی و فراآگاهی از هیجانات می‌شود، لحظه مهمی از مشارکت در این نوع کار است. دلیل موفقیت این کتاب آن است که این دیدگاه‌های چندگانه را دربارهٔ علائم و چهارچوب درمانی در نظر می‌گیرد و دارای متنی

است که نشان می‌دهد این عناصر چطور می‌توانند از طریق لنز ذهن آگاهی بهبود یابند. من به‌خاطر تسهیل MBCT جهت ارائه به بیمارانی که از PTSD رنج می‌برند و ارائه به‌خوبی طراحی شده آن، قدردان ریچارد و کیت هستم.

زیندل وی. سگال (PhD)

استاد ممتاز روان‌شناسی در اختلالات خلقی

دانشگاه اسکاربورف تورنتو

تورنتو، ژوئن ۲۰۱۵

www.ketab.ir