

راهنمای اجرای رفتاردرمانی دیالکتیکی برای درمان اختلال شخصیت مرزی

تألیف

مارشا ام. لینهان

ترجمه

حدیجه ملوی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی بالینی

با همکاری

نادیا شاملو

کارشناس ارشد بالینی



کتاب ارجمند

مارشا ام. لینهان

راهنمای اجرای رفتاردرمانی دیالکتیکی

برای درمان اختلال شخصیت مرزی

ترجمه: خدیجه علوی با همکاری نادیا شاملو

تألیف: ۸۷۲

ناشر: کتاب ارجمند

موضوع: روانشناسی / تخصصی: روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی

موضوع: روانشناسی / تخصصی: روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی

موضوع: روانشناسی / تخصصی: روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی

موضوع: روانشناسی / تخصصی: روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی

موضوع: روانشناسی / تخصصی: روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی

موضوع: روانشناسی / تخصصی: روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی

موضوع: روانشناسی / تخصصی: روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی / روانشناسی بالینی

www.khandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و هنرمندان

مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از آن را به غیر از ناشر

اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگرد

قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه: لینهان، مارشا؛ Linehan, Marsha

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای اجرای رفتاردرمانی دیالکتیکی

برای درمان اختلال شخصیت مرزی / تألیف: مارشا ام. لینهان؛

ترجمه خدیجه علوی؛ با همکاری نادیا شاملو.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۳۴۴ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۶۷-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Skills training manual for treating

borderline personality disorder, c1993

موضوع: اختلال شخصیت مرزی - درمان؛ مهارت‌های

اجتماعی - راهنمای آموزشی؛ روان درمانی گروهی

شناسه افزوده: علوی، خدیجه، ۱۳۶۲ - مترجم؛ شاملو، نادیا،

مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹۱۳ الف ۵/۵۶۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۵۲۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۱۹۷۹۱

مرکز نشر انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، پلاک ۱۶، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر - نشرات، جلد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هنر و ادب، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۲۲۸۰

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۰۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۱۱۱-۲۰۷۷۶۴

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۱۱-۳۴۸۲

بها: ۱۸۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰۰ 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 مطالب

۹	 مقدمه مترجم
۱۱	 پیشگفتار

۱. منطق آموزش مهارت‌های روانی - اجتماعی به مراجعان مبتلا به اختلال شخصیت مرزی

۱۴	 جهان‌بینی و فرضیات پایه
۱۶	 نظریه زیستی اجتماعی اختلال شخصیت مرزی
۱۶	 نقش محوری نامعتبر بودن در کژتنظیمی هیجانی
۱۹	 بیماری‌های کژتنظیمی هیجانی
۲۰	 برنامه درمانی
۲۱	 تعدیل درمان‌های شناختی - رفتاری
۲۱	 برای افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی
۲۳	 ارتباط میان روان‌درمانی فردی و آموزش مهارت‌ها
۲۴	 ارتباط الگوهای رفتاری مرزی با آموزش مهارت‌ها
۲۵	 نگاهی به پیش رو
۲۵	 یادداشت‌ها

۲. مسائل عملی در آموزش مهارت‌های روانی - اجتماعی

۲۷	 آموزش مهارت‌های فردی در برابر آموزش مهارت‌های گروهی
۲۸	 آموزش مهارت‌های فردی
۳۰	 آموزش مهارت‌های گروهی
۳۱	 گروه‌های باز در برابر گروه‌های بسته
۳۳	 چرخه‌های بخش‌های درمانی
۳۴	 تمرین متمرکز در برابر تمرین فاصله‌دار
۳۵	 ترتیب بخش‌ها
۳۶	 گروه‌های همگن در برابر گروه‌های ناهمگن
۳۶	 بحث‌های موجود علیه گروه همگن
۳۸	 بحث‌های موجود در حمایت از گروه همگن

۳۹	نقش روان‌درمانی فردی در آموزش مهارت‌های روانی-اجتماعی
۳۹	وقتی روان‌درمانگر فردی، آموزش مهارت‌ها را در روان‌درمانی نمی‌گنجاند
۴۱	وقتی درمانگر فردی، در بحران‌های خودکشی روی کمک مربی مهارت‌ها حساب می‌کند
۴۳	مشورت میان روان‌درمانگران فردی و مربیان مهارت‌ها
۴۴	گروه درمانگران

۳. ساختار جلسه و آغاز آموزش مهارت

۴۶	اختار و سازمان‌بندی جلسات
۴۷	تسویه به کار جلسه
۴۷	به اشتراک‌گذاری تلاش‌ها در زمینه انجام تمرین / مرور تکالیف
۴۹	وقتی درمانگر کمک نمی‌کند
۴۹	وقتی یک مراجع با تکلیف مشکل دارد
۵۰	وقتی یک مراجع تکلیفی را انجام نداده باشد
۵۱	وقت استراحت
۵۲	ارائه مطالب جلسه
۵۲	جمع‌بندی پایانی
۵۴	آغاز آموزش مهارت‌ها
۵۴	بنا نهادن روابط
۵۶	قواعد آموزش مهارت‌ها
۵۶	۱. مراجعانی که از درمان کنار رفته‌اند، به دست راه داده نمی‌شوند
۵۷	۲. هر مراجع باید در حال دریافت درمان فردی باشد
۵۹	۳. مراجعان نباید تحت تأثیر داروها یا الکل در جلسات حاضر شوند
۵۹	۴. مراجعان نباید در خارج از جلسات رفتارهای شبیه خودکشی (و حتی فعلی) را با سایر مراجعان به بحث بگذارند
۵۹	۵. مراجعانی که هنگام احساس خطر خودکشی برای دریافت کمک باید تماس می‌گیرند باید مایل به پذیرفتن کمک از سوی فردی که با وی تماس گرفته‌اند باشند
۶۰	۶. اطلاعات به دست آمده در طی جلسات و همچنین نام مراجعان باید محرمانه بماند
۶۱	۷. مراجعانی که قصد تأخیر یا غیبت در جلسه‌ای را دارند، باید از قبل اطلاع دهند
۶۲	۸. مراجعان نمی‌توانند در خارج از جلسات آموزش، روابط خصوصی برقرار کنند
۶۳	۹. هم‌بستران نمی‌توانند با هم در آموزش مهارت‌ها شرکت کنند

۴. کاربرد راهبردهای ساختاری و روش‌های آموزش مهارت‌ها در آموزش مهارت‌های روانی-اجتماعی

۶۵	 راهبردهای ساختاری
۶۶	 راهبردهای بستن قرارداد
۶۶	 جلسه فردی قبل از درمان
۶۷	 اولین جلسه آموزش مهارت‌ها
۶۷	 راهبردهای آغاز و پایان جلسه
۶۸	 بستن اختتام
۶۸	 راهبردهای تعیین اهداف
۶۹	 موقف کردن رفتارهایی که احتمال دارد درمان را تخریب کنند
۷۱	 اکساب، بازسازی، تعمیم مهارت
۷۲	 رفتارهای مخل درمان
۷۳	 اهداف آموزش مهارت‌های کارت‌های ثبت روزانه
۷۳	 اهداف رفتاری از اهداف تلفنی
۷۴	 روش‌های آموزش مهارت‌ها
۷۴	 آشناسازی و ایجاد تعهد به آموزش مهارت‌ها: شرح مختصر تکلیف
۷۵	 کسب مهارت
۷۵	 تذکری در زمینه ارزیابی توانمندی‌ها
۷۹	 دستورالعمل‌ها
۷۹	 الگوسازی
۸۰	 نیرومندسازی مهارت
۸۱	 تمرین رفتاری
۸۲	 تقویت پاسخ
۸۳	 بازخورد و آماده‌سازی
۸۴	 تعمیم مهارت
۸۴	 مشاوره بین-جلسه
۸۴	 مرور نوارهای جلسه
۸۴	 تکالیف تمرین رفتاری در محیط طبیعی
۸۵	 ایجاد محیطی که رفتار ماهرانه را تقویت کند

۵. کاربرد دیگر راهبردها و روش‌ها در آموزش مهارت‌های روانی- اجتماعی

۸۸	 راهبردهای دیالکتیکی
۹۰	 دیالکتیک‌های معمول
۹۰	 رضایت‌مندی در برابر لجاجت
۹۲	 «آدم خوب در برابر آدم بد»
۹۳	 محتوا در برابر فرایند
۹۴	 پیروی از قوانین در برابر تقویت ابراز وجود
۹۶	 راهبردهای دیالکتیکی خاص
۹۶	 راهبردهای حل مسئله
۹۷	 تحلیل رفتاری
۹۹	 راهبردهای بس (تفسیر)
۱۰۰	 تحلیل عقل
۱۰۱	 راهبردهای تشریحی
۱۰۱	 راهبردهای آشنایی
۱۰۱	 راهبردهای تعهد
۱۰۲	 راهبردهای معتبرسازی
۱۰۳	 روش‌های تغییر
۱۰۳	 روش‌های وابستگی
۱۰۳	 مدیریت وابستگی
۱۰۷	 محدودیت‌های مشاهده
۱۱۰	 روش‌های مبتنی بر مواجهه
۱۱۰	 روش‌های اصلاح شناختی
۱۱۰	 بازسازی شناختی
۱۱۰	 تصریح وابستگی
۱۱۲	 راهبردهای سبک شناختی
۱۱۲	 راهبردهای تعامل دو سویه
۱۱۳	 راهبردهای تعامل جسورانه
۱۱۴	 راهبردهای مدیریت مورد
۱۱۴	 راهبردهای مداخله در محیط
۱۱۵	 راهبردهای مشاوره با بیمار / مراجع

۱۱۶	راهبردهای درمانی خاص
۱۱۷	راهبردهای بحران
۱۱۷	راهبردهای مرتبط با رفتار خودکشی
۱۱۹	راهبردهای مرتبط با رفتار مخرب یا مخل درمان
۱۱۹	راهبردهای ارتباطی
۱۱۹	پذیرش رابطه
۱۲۱	ارتقاء رابطه
۱۲۳	مسئله ارتباطی
۱۲۹	تعمیم رابطه

نکات عمده جلسات آموزش مهارت‌های روانی - اجتماعی

۱۳۳	جلسه اول: آشنایی با آموزش مهارت‌ها
۱۳۶	جلسه ۲: مهارت‌های ذهن آگاهی بنیادین
۱۳۸	جلسه ۳-۷: مهارت‌های مرتبط با یک بخش خاص
۱۳۹	جلسه ۸: جلسه آخر

مهارت‌های ذهن آگاهی بنیادین

۱۴۱	مهارت‌های ذهن آگاهی «چیستی»
۱۴۲	مهارت‌های ذهن آگاهی «چگونگی»
۱۴۴	تمرین منزل
۱۴۴	نکات عمده مطالب

۸. مهارت‌های کارآمدی فردی

۱۵۶	اهداف بخش
۱۵۸	نکات عمده محتوا
۱۵۸	۱. توجه کردن به روابط
۱۵۹	۲. اولویت‌های زندگی و روابط را با مطالبات موجود در آن‌ها متوازن کنید
۱۶۰	۳. ایجاد تعادل بین نسبت خواسته‌ها به باید‌ها در زندگی و روابط (۱)
۱۶۱	۴. ایجاد تسلط و حرمت نفس

۹. مهارت‌های تنظیم هیجان

۱۸۸	مهارت‌های ویژه تنظیم هیجان
-----	----------------------------

۱۸۸		شناسایی و برجسب گذاری هیجان ها
۱۸۸		شناسایی موانع تغییر هیجان ها
۱۸۹		کاهش آسیب پذیری نسبت به «ذهن هیجانی»
۱۸۹		افزایش رویدادهای هیجانی مثبت
۱۹۰		افزایش ذهن آگاهی نسبت به هیجان های کنونی
۱۹۰		انجام عمل متضاد
۱۹۰		به کارگیری فنون تحمل پریشانی
۱۹۱		نکات عمده محتوا

۱۰. مهارت های تحمل پریشانی

۲۱۲		اهداف بخش
۲۱۳		نکات عمل محتوا
۲۲۸		یادداشت ها
۲۲۹		منابع
۲۳۰		فهرست دست برگ ها و برگ های تکلیف منزل
۳۳۶		واژه نامه

سخن مترجم

رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) رویکردی شناختی-رفتاری است که توسط مارشا لینهان و برای درمان اختلال شخصیت مرزی (BPD) ابداع شد. این رویکرد در سال ۲۰۰۱ شاخص یک درمان دارای اعتبار تجربی را برای BPD دریافت کرد و در حال حاضر تنها شکل درمان سرپایی مؤثر برای این اختلال است. پس از آن DBT در درمان دامنه‌ای از اختلالات مختلف که تصور می‌شد مؤلفه‌های مشترکی با BPD دارند (از جمله افکار خودکشی، اختلالات خوردن به ویژه پرخوری و سوء مصرف مواد) به کار برده شد و با نتایج بسیار امیدوارکننده‌ای همراه بود.

کتابی که پیش رو دارید، ترجمه اصلی‌ترین و مهم‌ترین راهنمای کاربردی اجرای رفتار درمانی دیالکتیکی است. مارشا لینهان اصول اصلی و رهنمودهای عملی مربوط به رویکرد درمانی خود را در دو جلد کتاب تدوین کرده است که منابع دست اول DBT به شمار می‌آیند. وی در کتاب اول خود که «درمان شناختی-رفتاری اختلال شخصیت مرزی» نام دارد، اصول نظری و منطق زیربنایی راهبردها و فنون به کار برده شده در DBT را به تفصیل شرح داده است. کتاب دوم (کتاب حاضر)، مبنای کاربردی است که به صورت راهنمای گام به گام اجرای درمان برای درمانگران نوشته شده است و نحوه اجرای راهبردها و فنون معرفی شده در کتاب اول را به صورت تفصیلی شرح می‌دهد.

این کتاب از ده فصل و مجموعه دست‌برگ‌ها و برگ‌های تکلیف منزل ویژه مراجعان تشکیل شده است. در پنج فصل نخست خلاصه‌ای از مباحث نظری و منطق درمان، محظطات عملی، تشریح شده‌اند. در پنج فصل بعدی نحوه اجرای درمان به صورت گام به گام تشریح شده است. در این فصول علاوه بر معرفی مهارت‌های خاص، جزئیات مربوط به جلسات درمان و نحوه تکرار گرفته‌اند. مطالبی که درمانگران باید به صورت سخنرانی ارائه دهند تحت عنوان «نکته سخنرانی» موضوعی که باید به بحث گذاشته شوند تحت عنوان «نکته بحث»، و نکات مهم و هشدارهای مربوط به هر بخش تحت عنوان «تذکری به درمانگران» مطرح شده‌اند. همچنین نحوه اجرای تمرین‌های عملی در هر فصل و چگونگی معرفی دست‌برگ‌ها و برگ‌های تکلیف منزل توضیح داده شده‌اند.

در ترجمه این اثر از یک سو تلاش برای واژه‌گزینی مناسب در زمینه نام فنون و مهارت‌ها از سوی دیگر تلاش در حفظ خط‌مشی این رویکرد در استفاده از سرواژه‌ها به منظور تسهیل به خاطر سپاری مهارت‌ها از سوی مراجع، برای من تجربه‌ای چالش‌برانگیز بود. رویکرد لینهان در آموزش مهارت‌های خاص رفتار درمانی دیالکتیکی به مراجعان، معرفی این مهارت‌ها به صورت دسته‌بندی شده و ساختن

واژه با معنایی است که از به هم پیوستن حروف ابتدایی هر مهارت به دست می‌آید با این هدف که به این ترتیب، به خاطر سپاری مهارت‌ها توسط مراجعان، آسان‌تر شود.

در برگردانی عنوان مهارت‌ها به زبان فارسی تلاش شد که وفاداری به این خط‌مشی حفظ و امکان استفاده از این راهبرد برای مراجعان فارسی زبان فراهم شود؛ از این رو برای هر دسته از مهارت‌ها واژه یا اصطلاح معناداری برگزیده شد تا معرف دسته مهارت مورد نظر باشد. همچنین در بخش دست‌برگ‌ها و برگ‌های تکلیف منزل ویژه مراجعان، در تعداد انگشت شماری از موارد دخل و تصرف‌های ظریفی با هدف منطبق ساختن آن‌ها با شرایط مراجع ایرانی، انجام شد.

در مجموع اصل حاکم بر ترجمه این اثر وفاداری حداکثری به متن اصلی در کنار تلاش برای تسهیل درک و کاربرد مطالب برای خواننده فارسی زبان بوده است. امید دارم برآیند این تلاش برای دانشجویان، روان‌شناسان، روان‌درمانگران، و دیگر فعالان عرصه بهداشت روان علاقمند به این رویکرد، مثمر ثمر باشد.

خدیجه علوی

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی

پیشگفتار

این درنما طی حدود ۲۰ سال شکل گرفته و تکامل یافته است. نسخه‌ای که در اینجا عرضه شده، آخرین مورد در دهه‌ها نسخه‌ای است که طی این سال‌ها تهیه شده‌اند (و اولین مورد از نسخه‌هایی است که احتمالاً در تجربه بیشتر به دست خواهند آمد). مهارت‌ها و دست‌برگ‌های خاص، روی بیش از ۱۰۰ مراجع در موبیلت‌های گوناگون آزمون شده‌اند. با این حال به نظر می‌رسد که هر گروه جدیدی از مراجعان، حداقل یک حوزه از برنامه آموزشی مهارت‌ها را قابل نقد و اصلاح می‌یابد. از این‌رو تجدید نظر تقریباً به شکل پیوسته انجام گرفته است. به همین ترتیب استفاده کنندگان از این راهنما باید در تعدیل، تلخیص، بسط دادن و/یا بازسازی مدعی‌هایش‌ها، که در اینجا توصیف شده‌اند، احساس آزادی کنند.

من ایجاد یک نسخه تلخیص شده از این مهارت‌ها (برای مثال ده درس) را برای استفاده در موقعیت‌های مراقبت کوتاه مدت از بیماران حاد، مورد توجه قرار داده‌ام. هر درس حول یک یا چند دست‌برگ مخصوص مراجع دست‌برگ‌های تکلیف منزل مرتبط با آن قرار دارد. تعدادی از واحدهای بستری بیماران حاد روان‌پزشکی پیش از این برای برآوردن نیازهای خود این کار را انجام داده‌اند. با نگاه به نسخه‌های خلاصه شده گوناگون متوجه شدم که واحدهای مختلف چقدر این کار را به شکل‌های گوناگون و متفاوتی انجام داده‌اند. برخی واحدها تنها اس‌های تحمل پریشانی و ذهن‌آگاهی بنیادین را ارائه و این بخش‌ها را در هشت تا ده جلسه روزانه پوشش می‌دهد. دیگر واحدها از هر بخش مهارتی دو یا سه دست‌برگ را انتخاب کرده‌اند. برخی تعداد اندکی از دست‌برگ‌های بخش‌های تنظیم هیجان و تحمل پریشانی را انتخاب و سپس تعدادی از دست‌برگ‌های مربوط به دیگر دسته‌های درمانی را به آن‌ها افزوده‌اند. به اعتقاد من احتمالاً هیچ مجموعه ده درسی برتر واحد وجود ندارد. در عوض من کاربر علاقمند به این راهنما را به آزمودن مجموعه‌های متنوعی از نسخه‌های تلخیص شده تشویق می‌کنم.