



**رفتار درمانی مبتنی بر پذیرش برای اختلال موکنی
(کتاب کار بیمار)**

نویسندگان:

Douglas W. Woods

Michael P. Twohig

ترجمه:

دکتر پریا فاروقی

سرشناسه	: وودز، داگلاس دبلیو. ۱۹۷۱-م.
عنوان و نام پدیدآور	: Woods, Douglas W رفتار درمانی مبتنی بر پذیرش برای اختلال موکنی (کتاب کار بیمار) / نویسندگان [داگلاس دبلیو. وودز، مایکل پی. تونیک]؛ ترجمه پریا فاروقی.
مشخصات نشر	: تبریز: انتشارات مرتضی دشت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص: جدول.
شابک	: ۹-۲۸-۷۸۱۹-۶۰۰-۹۷۸: ۱۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: عنوان اصلی: Trichotillomania: an ACT-enhanced behavior therapy approach: therapist guide, 2008
موضوع	: وسواس موکنی -- درمان
موضوع	: Compulsive hair pulling -- Treatment
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	: Acceptance and commitment therapy
موضوع	: رفتار درمانی
موضوع	: Behavior therapy
شناسه افزوده	: تونیک، مایکل پی.
شناسه افزوده	: Twohig, Micheal P
شناسه افزوده	: فاروقی، پریا، ۱۳۶۶- مترجم
رده بندی کنگره	: ۸ ۱۳ ۹ و ۵ / ۵۶۹ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱ ۱۱ ۸۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۸ ۹۲۴



انتشارات مرتضی دشت

رفتار درمانی مبتنی بر پذیرش برای اختلال موکنی (کتاب کار بیمار)

تألیف: Michael P. Twohig, Douglas W. Woods

تألیف: دکتر پریا فاروقی

ناشر: مرتضی دشت

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۸-اول

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹-۲۸-۷۸۱۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: امین

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

نشانی: تبریز - فلکه دانشگاه - خ دانشگاه - کانکس المهدی ۹۷۶۸۹-۹۱۴۳۰

محتوا

۹.....	جلسه اول: معرفی برنامه.....
۱۷.....	جلسه دوم: آموزش معکوس سازی عادت و فرایند کنترل محرک.....
۲۵.....	جلسه سوم: ارزش گذاری.....
۳۱.....	جلسه چهارم: آیا کنترل تکانه عمل می کند؟.....
۳۷.....	جلسه پنجم: پذیرش.....
۴۵.....	جلسه ششم و هفتم: ناهمجوشی از معنای واقعی زبان: شما خوب تکلمه نیستید.....
۵۳.....	جلسه هشتم: تمرین درمان پذیرش و تعهد.....
۵۹.....	جلسه نهم: تمرین ACT و مرور درمان.....
۶۵.....	جلسه دهم: پایان درمان.....
۶۹.....	پیوست A.....
۷۳.....	در مورد نویسندگان.....

مقدمه

انسان‌ها از نخستین روزهای تولد لحظه مرگ دائماً در حال دگرگونی و تغییر هستند. برخی از این تغییرات جنبه‌هایی از رفتارهای بیمارگونه را به نمایش می‌گذارند که افراد فاقد دانش روان‌شناختی را به اشتباه انداخته و این نחות بهنجار را نابهنجار قلمداد کرده و درصدد دریافت کمک‌های مداخله‌گرانه روانشناختی برمی‌آیند مانند اضطراب جدایی در ۸-۹ ماهگی، انگشت شست مکیدن در زیر یک‌سالگی، فاصله گرفتن موقتی از خانواده در نوجوانی، فراموش‌کاری در دوره میان‌سالی و غیره، از سوی دیگر برخی رفتارهای مرضی وجود دارند که به اشتباه طبیعی و بهنجار قلمداد می‌شوند و همین واکنش‌ها منجر به مزمن شدن و تشدید علائم مرضی شده و اختلال را پیچیده‌تر می‌کند که به طب آن درمان را نیز مشکل‌تر و طولانی‌تر می‌سازد ازجمله می‌توان به مجموعه‌ای از اختلالات مبتنی بر بدن اشاره کرد که نه تنها بسیاری از افراد از ماهیت آن‌ها آگاهی ندارند حتی درمان‌گرانی که با این اختلالات سروکار دارند از درمان مؤثر و صحیح آن‌ها آگاهی اندکی دارند برخی از این اختلالات شامل ناخن جویدن، پوست‌کنی و موکنی است. موکنی یا اختلال تریکوتیلومانیا ازجمله مهم‌ترین اختلالات مبتنی بر بدن است که در DSM-5 جزو اختلالات وسواسی جای‌داده شده است. موکنی اختلال نسبتاً پیچیده‌ای است که شیوعی در حدود ۰.۶٪ دارد این اختلال شامل کندن مکرر مو می‌شود به‌طوری‌که به از دست دادن قابل‌توجه مو و

اختلال در عملکرد منجر می‌شود. بسیاری از افراد از اینکه این رفتار یک اختلال است آگاه نیستند و از ماهیت آن اصلاً اطلاعی ندارند.

در زمینه درمان نیز با پیشرفت‌های قابل توجهی در این حوزه مواجه نیستیم. در بین شیوه‌های درمانی مختلف، رفتاردرمانی بیشترین اثربخشی را در درمان این اختلال نشان داده است. درمان این اختلال به دلیل آنکه مشکلات روان‌شناختی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی زیادی برای فرد فراهم می‌کند از اهمیت به سزایی برخوردار است. عوامل متعددی مانند عوامل هیجانی، محیطی و شناختی با این اختلال مرتبط هستند به همین دلیل صرفاً با استفاده از یک روش درمانی مانند رفتاردرمانی نمی‌توان نتیجه پایدار و مطمئنی به دست آورد. در نتیجه، در حال حاضر دو روش درمانی همزمان شامل رفتاردرمانی و درمان مبتنی بر پذیرش تعهد طراحی شده است که اثربخشی آن در درمان اختلال موکنی در برخی مطالعات روان‌شناختی به اثبات رسیده است. محتوای اصلی این کتاب ترکیبی از روش درمانی معکوس سازی عادت، کنترل محرک و درمان پذیرش و تعهد است. درمان رفتاری مبتنی بر اصول یادگیری شرطی، زنی عامل است و بعد پذیرش و تعهد آن نیز متأثر از نظریه ساختار ارتباطی است که به این زبان و شناخت پرداخته و تلاش می‌کند نشان دهد که چگونه تجارب درونی، رفتارها، کدهای را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این یک کتاب کار برای افراد مبتلا به این اختلال است به طوری که یک راهنمای بسیار عملی و کاربردی تمام‌عیار برای افراد مبتلا به این اختلال فراهم می‌کند تا با اطمینان خاطر و بدون هیچ‌گونه ابهامی بتوانند از آن برای گرفتن نتیجه بهتر از خدمات درمانی استفاده کنند. کتاب حاضر برای استفاده توسط تمام دانشجویان مقاطع تحصیلات تکمیلی و اساتید روانشناسی و افراد مبتلا به این اختلال مفید است با آرزوی آنکه ترجمه این کتاب یاری‌رسان درمان‌گران در مراکز مشاوره و کلینیک‌های روانشناسی در ایران باشد. ترجمه این اثر به روانشناسان این مرزوبوم تقدیم می‌گردد.

مترجم: پریا فاروقی