

درمان استرس پس از حادثه

با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

نویسندگان:

ریچارد دلبیو سیرس

کتاب ۱۴ چارد

مترجمین:

علیرضا مرآتی (عضو هیأت علمی دانشگاه تهران)

رضوان میرزایی (روانشناس بالینی)

نازنین کریمزاده (عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)



دستیار
انتشارات پشتیبان

۱۳۹۹

سرشناسه	: سی، ریز، ریچارد دبلیو، ۱۹۶۹ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Sears, Richard W. درمان استرس پس از حادثه با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی/نویسندگان ریچارد دبلیو سبیرس، کاتلین ام چارد؛ مترجمین علیرضا مرآتی، رضوان میرزایی، نازنین کریمزاده؛ ویراستار فاطمه طبری، معصومه اشتری ماهنی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پشتیبان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۹ ص.
شابک	: 978-622-255028-8 ریال ۳۰۰۰۰۰
فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Mindfulness-based cognitive therapy for posttraumatic stress disorder, 2016.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "درمان شناختی مبتنی بر توجه و آگاهی برای اختلال استرس پس از سانحه" توسط راز نهان در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
یادداشت	: کتابنامه.
زبان دیگر	: درمان شناختی مبتنی بر توجه و آگاهی برای اختلال استرس پس از سانحه.
موضوع	: اختلال فشار روانی پس از سانحه -- درمان
موضوع	: Post-traumatic stress disorder -- Treatment
موضوع	: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع	: Mindfulness-based cognitive therapy
شناسه افزوده	: چارد، کاتلین ام.
شناسه افزوده	: Chard, Kathleen M.
شناسه افزوده	: مرآتی، علیرضا، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	: میرزایی، رضوان، ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	: کریمزاده، نازنین، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۵۲۳
رده بندی دیویی	: ۸۵ ۱/۶۱۶
کتابشناسی ملی	: ۶۱۳۶۵۵۳

درمان استرس پس از حادثه: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

نگارنده: ریچارد دبلیو سبیرس - کاتلین ام چارد

مترجمین: علیرضا مرآتی - رضوان میرزایی - نازنین کریمزاده

ناظر ویراستار: مرتضی شمس نو

صفحه آرا: حامد آریانی

ویراستار: فاطمه طبری - معصومه اشتری ماهنی

طراح جلد: زهرا مهدوی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

ناشر: انتشارات پشتیبان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۰۲۱-۸۶۰۳ ۶۴۲۳ - ۰۲۱-۸۶۰۳ ۶۴۲۸

صندوق پست الکترونیک: Pub.Poshtiban@chmail.ir

تارنمای انتشارات پشتیبان: www.PoshtibanPress.ir

فهرست مطالب

۱۱	روان‌شناسی درمان اختلال استرس پس از حادثه
۱۱	مقدمه
۱۹	ضربه روحی، استرس پس از حادثه و درمان
۱۹	روش معیار تشخیص استرس پس از حادثه
۲۴	روان‌شناسی اختلال استرس پس از سانحه
۲۶	۱۲. درمان استرسی: مبنی بر درمان
۲۶	چه کسی مبتلا به اختلال استرس بعد از حادثه می‌باشد؟
۲۸	درمان‌های مبتنی بر شواهد حاضر برای اختلال استرس پس از حادثه ...
۲۸	روان‌شناسی
۳۱	روان‌درمانی: شناختی-رفتاری
۳۳	درمان شناختی
۳۴	اختلالات روانی، اختلال استرس پس از سانحه و درمان‌های فعلی
۳۷	درمان از طریق در معرض قرار گرفتن در صورت طولانی‌مدت
۳۹	۲۰. درمان شناختی بر پایه تشخیص
۳۹	روان‌درمانی: حساسیت‌زدایی از طریق حرکت جسم و پردازش مجدد ...
۴۰	روان‌درمانی: درمان هدیه‌محور
۴۱	آسیب روانی، اختلال استرس پس از حادثه و درمان فعلی
۴۳	قبل از اینکه ذهنیت تعریف شود
۴۳	آگاهی که ظاهر می‌شود
۴۴	۲۴. درمان شناختی بر پایه شناختی
۴۶	از طریق توجه
۴۸	۲۶. درمان شناختی بر پایه تشخیص
۴۹	... یک راه خاص

۵۱	... در واقع
۵۴	... غیر قضایی
۵۶	پذیرش
۵۸	۳۲ درمان شناختی مبتنی بر درمان
۶۱	مکایزم عمل
۶۲	کاهش استرس
۶۶	فرایند ... فرایندهای شناختی و رفتاری
۶۶	تربیه کلاسیک
۶۸	شرطی نمود رفتار کنشگر
۷۰	۴۰ درمان شناختی بر پایه تشخیص
۷۲	ذهنیت و اصول شناختی رفتاری
۷۷	نفی / سرخوردگی شناختی
۸۰	۴۶ درمان شناختی بر پایه تشخیص
۸۰	افکار، احساسات، احساسات بدنی و محرک‌های محیطی
۸۳	کنترل ذهنی
۸۴	خوددلسوزی
۸۶	مکانیسم‌های عصبی
۸۶	۵۰ درمان شناختی بر پایه تشخیص
۸۸	چقدر متفاوت است
۸۸	هیپنوتیزم
۸۹	روش‌های تمدد اعصاب
۹۰	اشکال دیگر مدیتیشن
۹۱	درمان با استفاده از ذهن آگاهی
۹۱	درمان رفتار دیالکتیکی
۹۲	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

۹۳	کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۹۴	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای کودکان
	درمان شناختی - رفتاری مبتنی بر ذهنیت مشترک برای درمان اختلال
۹۵	استرس پس از حادثه
۹۷	بخش هایی از نشست ها
۹۸	جلسه اولیه
۹۹	جلسه ۱: آگاهی و هدایت خودکار
۱۰۰	جلسه دو: زندگی بر سر ما
۱۰۱	جلسه سه: جمع آوری دهر آشفته و پراکنده
۱۰۳	جلسه چهار: تشخیص میدی
۱۰۴	جلسه پنج: اجازه دادن / اجازه دادن
۱۰۴	جلسه شش: افکار واقعیت نیستند
۱۰۵	جلسه هفت: چگونه می توانم بهتر از خود مراقبت کنم؟
۱۰۷	جلسه هشت: حفظ و گسترش یادگیری
	اصول اساسی رفتار درمانی شناختی مورد استفاده در شناخت درمانی مبتنی
۱۰۸	بر ذهن آگاهی
۱۰۸	مدل A - B - C
۱۱۱	تقویم رویدادهای دلیذیر
۱۱۱	تقویم وقایع ناراحت کننده
۱۱۱	مرکزیت زدایی در مقابل تفکر و مناظره
۱۱۲	راه هایی برای مقابله با افکار دشوار
۱۱۷	ورزش روزانه
۱۲۰	برنامه پیشگیری
۱۲۱	ریچارد عزیز
۱۲۳	تمرین ذهن آگاهانه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

۱۲۴		هدایت تمرینات تمرکز
۱۲۷		ورزش کشمکش
۱۲۹		اسکن بدن
۱۳۳		آگاهی از فعالیت‌های روزانه
۱۳۵		کل بدن
۱۳۶		در حالی که نگران به نظر می‌رسید
۱۳۷		در حالی که نگران راه رفتن بود
۱۳۹		شدن و بدن مدیتیشن
۱۴۰		ذهنیت فکا
۱۴۳		در حالی که به‌زمن بسته بودم
۱۴۵		فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای
۱۴۶		تنفس فضایی سه‌دقیقه‌ای
۱۴۶		فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای مرحله اول
۱۴۷		تمرین سنگ
۱۴۸		با توجه به استعمال
		شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای اختلال استرس پس از حادثه
۱۵۹		ارائه‌شده در قالب فردی
۱۶۳		جلسه اولیه: داستان‌های آن‌ها را می‌گوید
۱۶۷		ملاحظات برای جلسات فردی
۱۷۴		سفارشی کردن تمرینات ذهنی
		شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای اختلال استرس پس از حادثه
۱۸۳		ارائه‌شده در یک فرمت گروهی
		گروه‌های شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی عمومی با مراجعان مبتلا به
۱۸۴		اختلال استرس پس از حادثه
۱۹۱		محیط فیزیکی و جو

۱۹۳	صندلی
۱۹۵	استفاده از رنگ‌ها
۱۹۶	جلسات غایب
۱۹۷	جلسات بازنگری در حال انجام
۱۹۸	ره‌رودهای آینده
۱۹۸	نیاز به تحقیق بیشتر
۲۰۰	حرکت فراتر از ذهنیت
۲۰۴	ذهن و در مانگر مثبت از خویش
	توسعه مهارت در شناخت مانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای اختلال استرس
۲۰۵	پس از حادثه
۲۰۶	مجوز به‌عنوان یک حرفه به اشتیاق رسانی
۲۰۶	درک اختلالات همراه
۲۰۷	تنوع شایستگی
۲۰۸	صلاحیت با روش‌های شناختی - رفتاری - تدارک گرفتن در معرض
۲۰۸	صلاحیت با شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۲۰۹	صلاحیت در کار با اختلال استرس پس از حادثه

روان‌شناسی درمان اختلال استرس پس از حادثه

مقدمه

دنیای امروز ما با خشونت پر شده است. حتی کسانی که در کار با قربانیان آسیب‌دیده تخصص دارند، ممکن است با شنیدن داستان‌های سوءاستفاده از کودکان، خشونت خانوادگی، تجاوز جنسی و بنایات جنگی خشمگین شوند. چنین حوادثی می‌توانند برای کسانی که آن‌ها را تجربه می‌کنند، زخم‌های پایداری بر جای گذارند و خواه‌ناخواه، اثرات منفی مانده از این حوادث، به اختلالات بالینی تمام‌عیار مانند اختلال استرس پس از حادثه منجر می‌شود.

همه درمانگرها، صرف نظر از اینکه چه نوع کار بالینی انجام می‌دهند، لاجرم با برخی سوابق آسیب مواجه خواهند شد؛ بنابراین، ما معتقدیم که همه کارشناسان بالینی باید از اختلال استرس پس از حادثه آگاهی داشته باشند و حداقل برخی از سطوح دانش کاری از اصول ضروری در درمان

افراد دارای سابقه تروما را داشته باشند.

مراجعان اغلب در جستجوی درمان محتاط هستند و حتی بهترین تجرب ما برای اختلال استرس پس از حادثه مانند پردازش شناختی (درمانگری بر اساس پردازش شناختی؛ چارد، ۲۰۰۵؛ رسیک و همکاران، ۱۹۹۹)، ممکن است در کاهش علائم به سطح زیر بالینی بیش از ۷۰ درصد زمان مؤثر نباشد. از این رو، ابزارهایی برای افزایش درمان‌های فعلی و کاهش علائم باقی‌مانده، به‌طور مداوم جستجو می‌شوند. این نیاز منجر به همکاری نخبه‌مندان در یک مطالعه امکان‌سنجی برای سازگار کردن شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای درمان افراد مبتلا به اختلال استرس پس از حادثه شد.

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یک برنامه هشت‌ساله است که هر هفته یک جلسه با هم برگزار می‌شود. تکالیف کاری خانگی که مهارت‌های آگاهی و اصول درمانی شناختی را آموزش می‌دهد. این مهم‌اولین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط زیندل سگال^۱، مارک ویلیامز^۲ و جان تیزدیل^۳ توسعه یافت.

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در اصل برای کمک به افراد با سابقه اختلال افسردگی در آینده طراحی شد بود. در چه بیشتر یک فرد آن را تجربه کند، ریسک افسردگی دوباره افزایش می‌یابد. پس از دو بار تکرار احتمال عود کردن به ۷۰ تا ۸۰ درصد می‌رسد.

تمرکز اصلی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی است که ظرفیت ما را برای توجه به تجربیات حال حاضر لحاظ می‌کند. آگاهی از الگوهای واکنش اتوماتیک امکان انتخاب سازگاری بیشتر

۱. Zindel Segal

۲. Mark Williams

۳. John Teasdale

را فراهم می‌آورد. با توجه به اینکه مراجعان می‌توانند به جای اجتناب از افکار، احساسات و احساسات ناخوشایند یاد بگیرند که به‌طور متفاوتی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. یکی از تکنیک‌های مراجعان، تکنیک «مرکزیت زدایی» است که شامل شناخت افکار به‌عنوان وقایع ذهنی است، نه اینکه بیشتر از آن‌ها گرفتار باشد اگر آن‌ها همیشه نمایانگر واقعی واقعیت بودند. یادگیری برای حضور در احساسات قوی و احساسات بدنی الگوهای اجتناب از ناسازگاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به سیگنال‌های هشداردهنده سطح بالا از استرس، افسردگی، اضطراب و یا درد، مراجعان می‌توانند برای مراقب خودشان، به جای چشم‌پوشی از آن سیگنال‌ها تا زمانی که سخت و ناخوش‌تر شود، عمل کنند. همچنین ثابت شده است که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به‌عنوان درمان نگرانگه‌دارنده داروهای ضد افسردگی در جلوگیری از بازگشت افسردگی مؤثر است.

با الهام از موفقیت آن در جلوگیری از بازگشت افسردگی، پزشکان و محققان به مطالعه و تطبیق شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای انواع مختلف جمعیت و ارائه مسائلی مانند اعتیاد ادامه دادند. با توجه به تکرار مکرر افسردگی و استرس پس از آن، مفید بودن تمرکز زدایی از افکار و احساسات شدید و اهمیت کار با اجتناب، بررسی مزایای بالارو استفاده از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای اختلال استرس پس از حادثه قول بسیار زیادی دارد. بعداً در این کتاب، ما نتایج اولیه مطالعات با افراد کسانی را که توسط نویسندگان در کلینیک شخصی، توسط آنتونی کاتر، همکارانش درمان شدند را بررسی خواهیم کرد. ما همچنین تجربیات بالینی را از کاری که در مطب خصوصی، آژانس‌های پزشکی و دیگر تنظیمات انجام داده‌ایم به اشتراک خواهیم گذاشت. علاقه به ذهنیت در میان پزشکان در دهه گذشته به‌شدت افزایش یافته است. با الهام از مزایای شخصی، مطالعات تصویربرداری مغز و افزایش تحقیقات بالینی. با این حال،

همان‌طور که در کارهای بالینی بیش از حد معمول است، گاهی شور و شوق برای یک مداخله، شواهدی برای چگونگی استفاده از آن است. بهترین شواهد تجربی تا به امروز از پزشکانی که آموزش دیده‌اند استفاده می‌کنند، مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، درمانگری مبتنی بر رفتار دیالکتیکی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد؛ هایس، استروساهی، ویلسون، ۲۰۱۲).

گاهی اوقات افراد با زمینه‌های مراقبه شخصی خود فرضیاتی مطرح می‌کنند. در مورد چگونگی استفاده از ذهن آگاهی می‌تواند از لحاظ بالینی مورد استفاده قرار گیرد، در حالی که یک عمل شخصی، پایه و اساس مهمی را ارائه می‌دهد، تمرکز بر می‌تواند به سادگی یک ابزار است و به این ترتیب، باید عاقلانه، از شناخت جمعیت و ارائه موضوعات مورد استفاده قرار گیرد. ذهن آگاهی باید برای افزایش، ^{۱۱} یگزینی، آموزش و مهارت بالینی خوب مورد استفاده قرار گیرد.

با تعریف، افراد مبتلا به اختلال استرس پس از حادثه چیزهای خیلی وحشتناک را تجربه کرده‌اند که نمی‌خواهند به طور مداوم آن را به خاطر بیاورند. با این وجود، بخشی از مغز نمی‌خواهد آن‌ها را فراموش کند، شاید به این دلیل که ممکن است برای زنده ماندن در آینده، حیاتی باشد. بسیاری از ناراحتی‌های آن‌ها از یک نبرد مداوم با خاطرات آزار، احساسات و احساسات بدنی نشأت می‌گیرد. از این رو، از آن‌ها بخواهید به توجه بیشتری به افکار، احساسات و عواطف داشته باشند و اگر به هدف انجام نشود، ممکن است حتی علائم آن‌ها را بدتر کند.

هدف ما این نیست که آنچه را که می‌دانیم به خوبی با اختلال استرس پس از حادثه مرتبط باشد، از بین ببریم. مهم است که در بهترین روش‌ها برای درمان آسیب‌های روانی آموزش داده شود. بلکه هدف ما فراهم کردن

ابزارها و دیدگاه‌های بیشتر است. ذهن آگاهی به سادگی آگاهی است. با توجه به اینکه چقدر استرس پس از سانحه پیچیده است، توجه بیشتری به پویایی آنچه در حال انجام است برای مراجعان و هم برای پزشکان مهم است.

همی اوقات دانستن اینکه چه کار نباید انجام دهیم، به اندازه اینکه بدانیم چه کار کنیم مهم است؛ چون عدم آگاهی با وجود بهترین نیت درمانگر، واقعاً می‌تواند به مراجعان آسیب برساند. در یک حد افراطی، ما به عنوان متخصص بالینی ممکن است آن قدر ناراحت و نگران باشیم که به آن‌ها شکل بدهیم تا از ردازش چیزی مربوط به ضربه جلوگیری کنیم. یکی از شرکت کنندگان در کارگاه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در یک گروه‌مایی ملی یک پرسش «آیا شما گفتید که در حال انجام تحقیقات بر روی تمرکز بر روی ذهن آگاهی برای اختلال استرس پس از حادثه هستید؟ آیا توجه بیشتری به مراجعان با اختلال استرس پس از حادثه می‌کنید که احساس بدتری دارند؟»

او به من گفت: «قطعاً این کار را می‌توان انجام داد، بنابراین باید خیلی محتاطانه انجام شود». او به من گفت: «خوب، من یک مراجع با اختلال استرس پس از حادثه دارم» و هر وقت که هر چیزی که او به یاد ضربه روحی می‌اندازد، ناراحت می‌شود، بنابراین ما در مورد چیز یکسان صحبت می‌کنیم. آن‌ها هیچ پیشرفتی در کارشان نکرده بودند.

در نهایت، اگر بخواهیم با افراد مبتلا به صدمات روحی بدون آموزش مناسب رفتار کنیم، می‌توانیم آسیب وارد کنیم. یک سرباز کهنه‌کار ویتنام زمانی گزارش داد که از او خواسته شده بود تا در a شرکت کند که در آن، همه با تجربه‌ای از سفر خود در ویتنام رفتار می‌کردند. سرباز کهنه‌کار دوباره به عقب برگشت و تجربه ویتنام را دوباره در ذهنش مرور کرد، گویی دوباره آنجا بود و دچار حمله اضطراب شد که درمانگر حرفه‌ای با مداخله به

حمله او پایان داد.

سگال، ویلیامز و تیزدیل (۲۰۱۳ م.) پژوهشگران افسردگی به دنبال راه‌هایی برای جلوگیری از عود که منجر به توسعه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی شد بودند. آن‌ها با دستورالعملی برای اینکه چگونه می‌توانند ذهنیت را افزایش دهند، شروع کردند. پس از پیشرفت‌هایی، آن‌ها نگران پیدا کردن پزشکان برای حمایت از اجرای آن بود، زیرا نیاز به هر دو مهارت بالینی رفتاردرمانی شناختی جامع و تجربه و همچنین تعهد به تمرکز شخصی تدبیر شخصی است.

به همین ترتیب، ما به خاطر مداخله خاص خود به دنبال یک مداخله خاص نیستیم؛ بلکه به دنبال راه‌های بهتری برای کمک به بازماندگان آسیب‌دیده‌ای هستیم که در آن‌ها خدمت می‌کنیم و باور داریم که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای اختلال استرس پس از حادثه پتانسیل منحصر به فردی برای کمک به حداقل یکی از گروه‌های جمعیتی خاص ارائه می‌دهد. ما همچنین در مورد پیاده‌سازی نگران هستیم؛ زیرا به صلاحیت در رفتار درمانی شناختی، تمرکز ذهن و مداخلات درمانی نیاز دارد، اما ما احساس می‌کنیم که شروع به ارتقاء آگاهی، مشارکت در گفت‌وگو انتقادی و تحقیق در مورد پتانسیل آن با تحقیق تجربی حقیقی شده است.

درمانگر تنها به عنوان یک متخصص بالینی با یک جمعیت بالینی جدید یا مداخله پس از خواندن تنها یک کتاب در مورد موضوع تاریخی کند، این کتاب تنها یک راهنمای مستقل برای استفاده از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای افراد مبتلا به اختلال استرس پس از حادثه است، اگرچه مسلماً تا حدی بلندپروازانه است، ما شش هدف برای پزشکانی داریم که این کتاب را می‌خوانند:

۱. برای افزایش درک عمومی از ماهیت ضربه روحی و اختلال استرس پس از حادثه.