

بسته آموزشی - درمانی رانندگی - سوختن
ویژه دو اختلال استرس پس از سانحه و سوگ

آموزش درمان استرس پس از سانحه

(PTSD) با رویکرد اسلامی

فاطمه علی پور دهاقانی



کاشف

۸۵۲۲۲۷۷۷۶۱۰

سرشناسه: علی‌پور دهاقانی، فاطمه، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور: آموزش درمان استرس پس از سانحه (PTSD) با رویکرد اسلامی/
فاطمه علی‌پوردهاقانی.

مشخصات نشر: اصفهان: نشر کاشف علم، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص. : مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۰-۲۴-۲

فروست بسته آموزشی- درمانی راهی به سوی فردا ویژه دو اختلال استرس
پس از سانحه و سوگ.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: اختلال فشار روانی پس‌آسیبی -- درمان -- دستنامه‌ها

Post-traumatic stress disorder -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc

موضوع: اختلال فشار روانی پس‌آسیبی -- بیماران -- مشاوره

Post-traumatic stress disorder -- Patients -- Counseling of

موضوع: ساخت‌درمانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Cognitive therapy -- Religious aspects -- Islam

رده بندی کنگره RC

رده بندی دهکده: ۶۱۰/۸۵۳

شماره کتابشناسی: ۵۹۱۴۲۲

آموزش درمان استرس پس از سانحه (PTSD) با رویکرد اسلامی

فاطمه علی‌پور دهاقانی

ویراستار: حامد شاه‌مرادی

گرافیک: مریم علی‌پور دهاقانی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۰-۲۴-۲



نشر کاشف علم

www.kashefelm.ir

۰۹۱۳۷۷۲۳۲۵۸

فهرست عناوین

۷	مقدمه
۱۱	بخش اول / عناصر و مراحل سه گانه درمانی
۱۳	عناصر اصلی درمان شناختی - رفتاری
۱۶	مراحل سه گانه درمانی استرس پس از سانحه
۲۱	بخش دوم / جلسات درمانی و تکالیف کاربردی
۲۳	مرحله اول: تقویت باورهای دینی مذهبی و روانی - اجتماعی
۲۵	جلسه اول: حضور فرد در درمان و آشنایی او با فرآیند درمانی
۳۷	جلسه دوم: شناسایی احساسات
۴۲	جلسه سوم: برنامه زمانی و پردازش اطلاعات
۵۱	مرحله دوم: مهارت‌های مقابله‌ای در برابر هیولای دینی
۵۳	جلسه چهارم: شناسایی احساسات
۶۴	جلسه پنجم: شناسایی واکنش‌های هیجانی
۷۴	جلسه ششم: شناسایی افکار
۹۰	جلسه هفتم: پردازش افکار و احساسات
۱۰۱	مرحله سوم: پردازش رویداد آسیب‌زا با نگرش دینی
۱۰۳	جلسه هشتم: معرفی مواجهه تصویری و تدریجی
۱۱۷	منابع و مآخذ



مقدمه

آئین آسمانی اسلام رهنمودها و تعالیم خود را برای راهنمایی و نجات انسان در قالب آیات متبرکه و سیره اهل بیت (علیهم السلام) ارائه نموده است. مراجعه به این تعالیم و عمل به این رهنمودها، آدمی را در جهت باطنی و دینی که موجبات استرس وی را فراهم می سازند و آشنائی با راهکارهای مقابله با آن یاری می نمایند. پیش شرط اساسی در اثربخشی این راهبردها، همان عامل محوری دین یعنی معرفت و ایمان به خدا و ارائه عمل به بندگی اوست، بنابراین می توان آنها را روش ها و کوشش های مؤمنین در مواجهه و مقابله با استرس و نامساعدی نامید.

عمل به تعالیم قرآن، انسان مؤمنی را که در سایه توکل بر خدا و اعتقاد به سنت های الهی گام بر می دارد، در برابر استرس های گوناگون زندگی مسئولیت می بخشد. انسانی که واقعیت های جهان را درک کرده و در سنت های الهی بیندیشد، از بسیاری از آنچه دیگران می هراسند، نخواهد ترسید و حقایق را چنانکه هست خواهد دید و هیچ نیروئی را به بخداوند متعال مؤثر نمی داند و آنچه برای دیگران بن بست است برای او بن باز است.

«آری کسی که در برابر خدای متعال تسلیم محض است، کودکانه نیز هست، پادشاه او نزد پروردگارش خواهد بود و این گونه افراد نه ترسی دارند و نه غمگین و ابروهای خراهند شد.»^۱

تسلیم در برابر خداوند متعال و عمل در مسیر اطاعت پروردگار عامل اصلی بهداشت روانی است. باورهای مذهبی برای فائق آمدن بر ترس تأثیر بسزائی خواهد داشت. مردم به صورت فطری باور دارند مراجعه به اعتقادات مذهبی مشکلات زندگی را قابل تحمل می کند. ترس زاده اندیشه فرد است، اندیشه و تصور خود فرد ترس را می آفریند و تنها خود فرد مسئول پیدایش این دیو آزار دهنده است.



نفس نگرانی یعنی اینکه فرد متحیر باشد چیزی را که سعی می کند به آن برسد، بدست خواهد آورد یا خیر و این مانعی است بزرگ فرا راه موفقیت، زیرا ذهن افراد قادر نیست در حال شک و تردید به طرز مؤثر به خلاقیت بپردازد و بدون ایمان قادر نیست چیز با ارزشی خلق کند.

همیشه فرد باید از خود یک تصویر عالی حمل کند و هیچ وقت به ذهن خود اجازه ندهد حتی برای یک لحظه درباره جزء معیوب و ناقص اش بیندیشد. خود را یک وجود الهی بداند که قادر است در راه کمال گام بردارد. افراد نیاز دارند، ضعف ها را از لوح ضمیر خود محو و نابود کنند. اگر درباره نقص ها فکر کنند، هرگز قادر نخواهند بود به کمال دست یابند. در قرآن کریم تاکید شده است «پاداش برای اهل عمل است»^۱.

بنا بر آموزه های بنی، پس های مقابله با استرس در دو دسته روش های شناختی و روش های رفتاری طبقه بندی می شوند. از درمان استرس می توان از آن ها استفاده کرد. استرسی که در قالب اختلال ها و بیماری های مختلف، اضطرابی و خلقی نمایان می شود و در این کتاب مقوله استرس پس از سانحه مورد توجه درمانگر قرار گرفته است همچنان که یکی از آسیب های روحی مهم جنگ و بلایای طبیعی مانند زلزله و... ایجاد اختلال استرس پس از ضربه در قربانیان اولیه و ثانویه می باشد.^۲ اختلال استرس پس از سانحه عبارت است از مجموعه ای از علائم نوعی که در پی مواجهه با عامل فشار آسیرزایی بینهایت شدید پدید می آید. این عوامل می توانند ترس، جنگ، شکنجه، بلایای طبیعی از قبیل سیل، زلزله و... حمله، تجاوز و سوانح جدی مانند تصادفات، آتش سوزی ساختمان ناشی شده باشند. از جمله نشانه های اختلال استرس پس از سانحه می توان به: شواری تمرکز، واکنش شدید از جا پریدن، واقعیتزدایی، شخصیت باختگی، کاهش آگاهی از محیط، توان در بهیاد آوردن جنبه های مختلف آسیب، بروز واکنش های جسمی و موارد دیگری اشاره کرد که همگی آن ها باعث کاهش سلامت عمومی می شوند.^۳

۱- برگرفته از کتاب عباس نژاد، محسن؛ سیدی، حسین؛ رستمی، محمدحسن. (۱۳۸۷). قرآن، روانشناسی و علوم تربیتی (۲) (جلد اول مجموعه مقالات). مشهد: بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه، چاپ اول.

۲- برگرفته از مقاله احمدی، خدابخش. رشادتجو، محمود. کرمی، غلامرضا. (۱۳۸۹). فراوانی PTSD در جانبازان شیمیایی سردشت. مجله پزشکی ارومیه. دوره ۲۱، شماره ۱، صص ۹-۱.

3- Retrieved from the book Surcamp, Jenaya Rose. (2015). Applied Logotherapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder in Men and Women United States Army Veterans. In partial fulfillment of the requirements for the degree of Honors Baccalaureate of Science in Public Health Honors Scholar. Oregon State University Honors College.

سیر بالینی این اختلال واضح نیست ولی میتواند ماه‌ها و حتی سال‌ها پس از حادثه آسیب‌زا ادامه یابد.^۱ به‌صورت کلی، اختلالات استرسی و اضطرابی در افرادی که در شهرهای جنگ‌زده ساکن هستند بیشتر گزارش شده است.^۲ همچنین شیوع بیشتر این اختلالات در نجات‌یافتگان از جنگ و بمباران و زلزله گزارش شده است.^۳ اکثر افرادی که مبتلا به این اختلال می‌شوند اگر به موقع درمان نشوند روز به روز مشکلات شان بیشتر و بیشتر می‌شود. درحالی‌که روش‌های درمانی متعددی برای درمان افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه استفاده شده است، اما درمان شناختی رفتاری موثرترین درمان شناخته شده می‌باشد و در کتاب حاضر روش درمان شناختی رفتاری مبتنی بر رویکرد اسلامی متناسب با فرهنگ ایرانی و اسلامی مورد توجه قرار گرفته است. این بسته آموزشی - درمانی بر اساس و با اقتباس از برنامه‌های درمانی شناختی-رفتاری اختلال استرس پس از سانحه که توسط اسمیت و همکاران^۴ (۲۰۰۷) طراحی و تدوین شده است،^۵ و همچنین راهنمای درمان شناختی رفتاری اختلال استرس پس از سانحه ژاکین س، رونا، کوبین (۲۰۰۸) تهیه گردیده است.^۶

لذا این بسته آموزشی-درمانی طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای در سه مرحله با اجرای ۲۷ تکلیف و با استمداد از رویکردهای دینی ررس، مبتنی بر مقابله با استرس به درمان شخص آسیب دیده می‌پردازد. درمانگر با استفاده از رویکردهای دینی ررس، مقابله با استرس جلسات درمانی را برگزار می‌کند. در مرحله اول طی سه جلسه به تقویت باورهای دینی مذهبی و روانی - اجتماعی با شناسایی روابط و برنامه زمانی و پردازش اطلاعات و در مرحله دوم طی چهار جلسه به ارائه مهارت‌های مقابله‌ای دینی

- 1- Derived from the article Al-Nasser F, Al-Khulaifi, IM, Martino, C. (2000). Assessment of posttraumatic stress disorder four and one-half years after the Iraqi invasion. *Int j Emerg Mental Health*. 2(3):153-6.
- 2- Derived from the article Carlson, BL, Bilukha, OO, Crawford, CA, Shaikh I, Wolfe MI, Gerber, M. (2004). Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. *JAMA*. 292:575-84.
- 3- Derived from the article McDermott, M. J., Tull, M. T., Gratz, K. L., Daughters, S. B., & Lejuez, C. W. (2009). The role of anxiety sensitivity and difficulties in emotion regulation in posttraumatic stress disorder among crack/cocaine dependent patients in residential substance abuse treatment. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 591-599.
- 4- Retrieved from the book Smith P, Yule W, Perrin S, et al
- 5- Derived from the article Smith P, Yule W, Perrin S, et al. (2007). Cognitive-behavioural therapy in children and adolescents with PTSD: A preliminary randomized controlled trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*; 46: 1051-61.

۶- برگرفته از کتاب فیدر، ژاکین س؛ رونا، کوبین. (۱۳۹۵). درمان شناختی رفتاری اختلال استرس پس از سانحه. ترجمه دکتر جعفر حسینی، محمد دهرج، فاطمه آیت مهر، انتشارات ارجمند.



با الگوهای دینی با بیان پارامترهای احساس، واکنش های بدنی، افکار و پردازش افکار و احساس با حل مسئله می پردازد. در مرحله سوم طی دو جلسه معرفی مواجهه تصویری و تدریجی به پردازش و حل مسئله رویداد آسیب زا با نگرش دینی پرداخته می شود. از آنجایی که درمان استرس پس از سانحه کودک و نوجوان و بزرگسال تا حدودی شبیه به یکدیگر می باشد در این برنامه تکلیف هایی ویژه دو گروه کودک و نوجوان و بزرگسال آورده شده است تا درمانگر با استفاده از آنها بتواند به درمان اختلال استرس پس از سانحه بپردازد.

www.ketab.ir