

پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی نوجوانان

(راهنمای درمانگر)

مؤلفان

ژیل اهرنریش - می، سارا کندی، جمیه شرم، امیلی بیلک

برایان بوزلا، شانون بنت، دیوید بارلو

مترجمان

دکتر سوگند قاسم‌زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

دکتر لیلا سالک ابراهیمی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر سیده الناز موسوی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان



انتشارات اسرار

عنوان و نام پدیدآور	پروتکل پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی نوجوانان (راهنمای درمانگر) / مولفان ژیل اهرنریش - می... و دیگران؛ مترجمان سوگند قاسم‌زاده، لیلا سالک‌ابراهیمی، سیده‌الناز موسوی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۴۸ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۹-۱۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب " Unified protocols for transdiagnostic treatment of emotional disorders in children and adolescents : therapist guide, [2018] .
یادداشت	مولفان ژیل اهرنریش - می، سارا ام. کندی، جمیله. شرمن...
موضوع	نوجوانان — آسیب‌شناسی روانی ، Adolescent psychopathology
موضوع	روان‌شناسی بالینی کودکان ، Clinical child psychology
موضوع	کودکان — آسیب‌شناسی روانی ، Child psychopathology
شناسه افزوده	ارنریش-می، جیل، ۱۳۵۵- Ehrenreich-May, Jill
شناسه افزوده	قاسم‌زاده، سوگند، ۱۳۶۲- مترجم
شناسه افزوده	سالک ابراهیمی، لیلا، ۱۳۷۰- مترجم
شناسه افزوده	موسوی، سیده‌الناز، ۱۳۶۹- ، مترجم
رده بندی کنگره	RJ۵۰۳
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۰۰۸۳۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۳۹۴۳۰

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.	نام کتاب:	پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی نوجوانان (راهنمای درمانگر)
	مولفان:	ژیل اهرنریش می، سارا کندی، جمی شرمن، امیلی بیلک، برایان بوزلا، شانون بنت، دیوید بارلو
	مترجمان:	دکتر سوگند قاسم زاده، دکتر لیلا سالک ابراهیمی، دکتر سیده الناز موسوی
	ناشر:	انتشارات ابن سینا
	نوبت چاپ:	اول- مهر ۱۳۹۸
	شمارگان:	۲۰۰ جلد
	قیمت:	۲۵۰۰۰ تومان
	شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۹-۱۸-۶



به انتشارات ابن سینا بپیوندد
<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، کوچه بختیاری، مجتمع کارن، طبقه دوم، واحد ۳، تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹
 سایت: www.pressebnesina.com؛ ایمیل: press.ebnesina@gmail.com
 فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۳۷۳۸۲۶۷-۶۱

نمایندگی های فروش:

۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	مشهد: انتشارات مجد دانش
۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹	ارومیه: شهر کتاب	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	اصفهان: کتابفروشی کیا
۰۷۱-۳۲۲۳۳۶۴۶	شیراز: بازار کتاب شیراز	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	کرمانشاه: جهان کتاب
۰۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	۰۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱	قزوین: کتابفروشی ابن سینا
۰۵۱-۳۲۲۴۰۷۶۸	مشهد: فراانگیزش	۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی
۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	بابل: کتابفروشی ارجمند	۰۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳	کرمانشاه: اندیشه
		۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	ساری: کتب پزشکی ارجمند

مقدمه مترجمان

وقتی به عنوان درمانگر به کار درمان مراجعان کودک و نوجوان می‌پردازیم، با این مسأله مواجه می‌شویم که بسیاری از کودکان و نوجوانان به طور همزمان علائم مشترک چندین اختلال از طبقات تشخیصی مختلف راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی را تجربه می‌کنند. پژوهش‌های عمیق‌تر از ماهیت اختلالات روان‌شناختی نیز نشان می‌دهند که اشتراکات بسیاری در علت‌شناسی و ساختارهای نهفته در میان بسیاری از طبقه‌های تشخیصی مختلف وجود دارد و به عبارتی می‌توان گفت بسیاری از اختلالات به لحاظ مشکلات رفتاری و عملکرد مغز مشابه یکدیگر هستند. پژوهشگران این موضوع را به وجود مؤلفه‌های شناختی و رفتاری مشترکی نسبت می‌دهند که صرف‌نظر از تشخیص مطرح شده، در اختلالات مختلف دیده می‌شود. از طرف دیگر مطالعات نشان داده درمان‌های اختلال محور که صرفاً یک تشخیص خاص را هدف مداخله‌های درمانی خود قرار می‌دهند، همیشه موفق نیستند و آموزش و کسب تخصص در هر یک از این درمان‌ها نیز نیازمند صرف هزینه و زمان زیادی است.

با توجه به تمامی این دلایل ذکر شده، در سال‌های اخیر تلاش‌های بسیاری توسط درمانگران شناختی رفتاری به منظور شناسایی عوامل مشترک اختلالات و مشکلات همبود و به تبع آن طراحی پروتکل‌های درمانی مبتنی بر آن انجام شده است. این درمان‌ها که از آن‌ها با عنوان درمان‌های فراتشخیصی یاد می‌شود، به جای اینکه صرفاً روی یک اختلال خاص تمرکز کنند، با ارائه روش‌ها و فوونی جامع و کارآمد سعی دارند تا به تمام مسائل بیمار صرف‌نظر از تشخیص مطرح شده بپردازند. درمان‌های یکپارچه یا فراتشخیصی درمان‌هایی هستند که به عوامل زیربنایی در بین اختلال‌های روانی اشاره کرده و لزوماً با تشخیص‌های خاصی سازگار نمی‌شوند. در این رویکردها تأکید بر ارتباط کارکردی عناصر فراتشخیصی (مثل افکار، رفتارها، هیجان‌ها و فیزیولوژی) است. این رویکرد با افزایش انعطاف‌پذیری به مراجعان کمک می‌کند تا طیف وسیعی از مشکلات رفتاری و شناختی را که ممکن است موجب پاسخ‌های هیجانی مشابه (مثل اضطراب) با علل متفاوت شوند را شناسایی کرده و با آنها چالش کنند. سؤالی که در فرمول‌بندی‌های فراتشخیصی مطرح می‌شود این است که عامل‌های مشترکی که افراد را به سمت اختلال‌های هیجانی سوق می‌دهند چیست و چه ارتباطات کارکردی باعث تداوم آنها می‌شوند. به نظر می‌رسد زمانی که این فرایندهای مشترک شناسایی شوند، می‌توان از آنها برای هدایت فرمول‌بندی‌های فردی مراجعان استفاده کرد. در نتیجه هم عوامل اختصاصی و هم عوامل فردی را می‌توان هدف درمان قرار داد. منطق زیربنایی درمان‌های فراتشخیصی این است که اشتراکات میان اختلال‌ها بیشتر از تفاوت بین آنها است. همین امر نشان می‌دهد که هدف قرار دادن ارتباطات کارکردی مشترک در کودکان و نوجوانان می‌تواند فواید مهمی در مقایسه با درمان‌های اختصاصی داشته باشد. از دیگر مزیت‌های این رویکرد

نگاه خانواده محور آن است. همه فنون در کشتزار شکل‌گیری اختلالات جاری می‌شوند و همسو با فرزندان والدین نیز به بازسازی هیجانات خود و بهبود مهارت‌های فرزندپروری خود می‌پردازند.

از جمله پروتکل‌های درمان فراتشخیصی، پروتکل یکپارچه نگر دیوید بارلو و همکارانش می‌باشد که در مقابل درمان‌های اختصاصی اختلال محور، تدوین شده است. این پروتکل با وجود زمان نسبتاً کمی که از معرفی آن می‌گذرد، توجه ویژه‌ای را به خود جلب کرده و پژوهش‌های روبه‌رشدی نیز اثربخشی آن را نشان می‌دهد.

یکی از همکاران پروفیسور بارلو به نام خانم دکتر ژیل اهرنریش می‌و همکارانش نسخه بزرگسال پروتکل یکپارچه را برای کودکان و نوجوانان متناسب سازی کرده‌اند که مجموعه حاضر در برگرنده این پروتکل می‌باشد. در حقیقت، کتاب راهنمای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی نسخه کودک و نسخه نوجوان و کتاب‌های کار همراه آنها، بر تشخیص خاصی تمرکز نمی‌کنند، بلکه راهبردهای درمانی مبتنی بر شواهدی را ارائه می‌کنند که اکثراً متمرکز بر فنون تنظیم هیجان در کودکان و نوجوانان هستند.

نسخه نوجوان پروتکل یکپارچه (UP-A) شامل ۱۲ تا ۲۱ جلسه متوالی است که به صورت هفتگی اجرا می‌شود. مهارت‌های UP-A از هشت بخش اصلی برای نوجوان و یک بخش ویژه والدین تشکیل شده است. هر بخش شامل دستورالعمل‌های اختصاصی و انعطاف‌پذیر برای نوجوان به همراه مجموعه‌ای از تکالیف خانگی هست.

لازم است درمانگران پیش از شروع مداخله و در حین جلسات، سطح شناختی و انگیزشی و میزان آگاهی هیجانی مراجع نوجوان خود را به دقت بررسی و واریسی نمایند.

اختلالاتی که می‌توانند به کمک راهبردهای مطرح شده در این کتاب هدف مداخله‌های درمانی قرار گیرند عبارتند از: انواع اختلالات اضطرابی (مثل اضطراب فراگیر، اضطراب اجتماعی، اضطراب جدایی، فوبیای خاص، اختلال هراس) و اختلالات خلقی (به عنوان مثال، اختلال افسردگی مداوم، اختلال افسردگی عمده). نکته قابل توجه دیگر این است که به دلیل انعطاف‌پذیری بالا، این نوع از درمان، در مورد سایر انواع اختلالات از جمله اختلالات طیف تروما و وسواس نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. از آنجایی که انواع مختلف اختلالات هیجانی در کودکان و نوجوانان، معمولاً به طور همزمان و همبود دیده می‌شوند و از طرف دیگر این اختلالات معمولاً ریشه‌های مشترک ژنتیکی، عصبی و روان‌شناختی نیز دارند، فنون مطرح شده در این درمان، طوری طراحی شده است که این بدکارکردی‌های بنیادین و مشترک را هدف مداخله قرار می‌دهند، از این رو می‌توانند در کمک به این کودکان و نوجوانان تا حد زیادی اثربخش باشند.

خدا را شاکریم که این فرصت را در اختیار مترجمان قرار داد تا قدمی هر چند کوچک برای کمک به کودکان و نوجوانان ایران عزیزمان برداریم. بعد از مطالعه این کتاب قطعاً دید تازه‌ای نسبت به درمان پیدا خواهید کرد. بی‌شک این ترجمه خالی از اشکال نیست و از راهنمایی‌های شما عزیزان در رفع این اشکال‌ها استقبال می‌کنیم. امید داریم که این کتاب سرآغازی برای تغییر در درمان اختلالات روان‌شناختی کودکان و نوجوانان باشد.

دکتر سوگند قاسم‌زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

Email: s.ghasemzadeh@ut.ac.ir; Instagram: s_gh_psy

دکتر لیلا سالک ابراهیمی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

Email: leila.saleck@gmail.com

دکتر سیده الناز موسوی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

Email: elnaz48.mousavi@gmail.com

بهار ۱۳۹۸

فصل ۱. بخش اصلی ۱: ایجاد و حفظ انگیزه.....	۹
اهداف کلی بخش اصلی ۱.....	۹
تقویت انگیزه نوجوان در شروع بخش UP-A.....	۱۰
ارکان اصلی مصاحبه انگیزشی.....	۱۲
محتوای اصلی بخش ۱ (تفکیک شده بر اساس اهداف).....	۱۳
پیوست ۱-۱: سایر موضوعات برای تقویت انگیزه.....	۲۵
مقاومت چیست؟.....	۲۵
راهبردهای مؤثر در صورت مواجهه با مقاومت.....	۲۹
اجتناب به مثابه منبع مقاومت.....	۳۱
پیوست ۱-۲: تعریف مشکلات اصلی - والدین.....	۳۲
پیوست ۱-۳: فرم پیگیری هفتگی مشکلات اصلی.....	۳۳
فصل ۲. بخش اصلی ۲: آشنایی با هیجان‌ها و رفتارها.....	۳۵
ارزیابی‌هایی که باید در هر جلسه انجام شوند:.....	۳۵
روش‌هایی برای تقسیم‌بندی مطالب در طول جلسات.....	۳۶
محتوای بخش اصلی ۲ (تفکیک شده بر اساس اهداف).....	۳۶
فرم خلاصه والدین برای بخش اصلی ۲: آشنایی با هیجان‌ها و رفتارهای خود.....	۵۰
هیجان‌ها چه زمانی ایجاد می‌شوند.....	۵۰
پیوست ۲-۱. کاربرگ کلید در مانگر برای هیجان‌های من.....	۵۲
فصل ۳. بخش اصلی ۳: مقدمه‌ای بر آزمایش‌های رفتاری هیجان‌محور.....	۵۳
ارزیابی‌هایی که باید در هر جلسه انجام شوند:.....	۵۳
اهداف کلی بخش ۳:.....	۵۳
محتوای بخش اصلی ۳ (تفکیک شده بر اساس اهداف).....	۵۴
فرم خلاصه والدین برای بخش اصلی ۳: مقدمه‌ای بر آزمایش‌های رفتاری هیجان‌محور.....	۶۵
فصل ۴. بخش اصلی ۴: آگاهی از احساسات بدنی.....	۶۷
ارزیابی‌هایی که باید در هر جلسه انجام شوند:.....	۶۷
اهداف کلی بخش اصلی ۴.....	۶۷
محتوای بخش اصلی ۴ (تفکیک شده بر اساس اهداف).....	۶۸
فرم خلاصه والدین بخش ۴: آگاهی از احساسات بدنی.....	۷۴

فصل ۵. بخش اصلی ۵: تفکر منعطف ۷۷

ارزیابی‌هایی که باید در هر جلسه انجام شوند: ۷۷

اهداف کلی بخش اصلی ۵ ۷۷

روش‌های تفکیک مطالب در طول جلسات ۷۸

محتوای بخش اصلی ۵ (تفکیک‌شده بر اساس اهداف) ۷۹

فرم خلاصه والدین برای بخش ۵: تفکر منعطف ۹۴

فصل ۶. بخش اصلی ۶: آگاهی از تجارب هیجانی ۹۷

ارزیابی‌هایی که باید در هر جلسه انجام شوند: ۹۷

محتوای بخش اصلی ۶ (تفکیک‌شده بر اساس اهداف) ۹۸

فرم خلاصه بخش اصلی ۶ برای والدین: تمرین‌های آگاهی هیجانی ۱۰۸

آگاهی از لحظه حال ۱۰۹

فصل ۷. بخش اصلی ۷: مواجهه موقعیتی با هیجانات ۱۱۱

ارزیابی‌هایی که باید در هر جلسه انجام شوند: ۱۱۱

محتوای بخش اصلی ۷ (تفکیک‌شده بر اساس اهداف) ۱۱۲

فرم خلاصه بخش اصلی ۷: مواجهه موقعیتی با هیجان ۱۲۱

فرم رفتارهای هیجانی و نردبان هیجان من ۱۲۱

تأمل در مورد مواجهه‌ها به مثابه آزمایش ۱۲۲

فصل ۸. بخش اصلی ۸: مرور موفقیت‌ها و دستاوردها و نگاه به آینده ۱۲۵

ارزیابی‌هایی که باید در هر جلسه انجام شوند: ۱۲۵

محتوای بخش اصلی ۸ (تفکیک‌شده بر اساس اهداف) ۱۲۶

فرم خلاصه بخش اصلی ۸ برای والدین: مرور موفقیت‌ها و نگاه به آینده ۱۳۱

فصل ۹. بخش P: تربیت نوجوان هیجانی ۱۳۳

ارزیابی‌هایی که باید در هر جلسه انجام شوند: ۱۳۳

محتوای بخش P (تفکیک‌شده بر اساس اهداف) ۱۳۴

فرم خلاصه بخش P برای والدین: فرزندپروری و نوجوان هیجانی ۱۵۲