

پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی
اختلالات هیجانی نوجوانان

(کتاب تمرین)

مؤلفان

ژیل اهرنریش-می، سارا کندی، جمیه شرمن

شانون بنت، دیوید بارلو

مترجمان:

دکتر سوگند قاسم زاده

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 اسیرینا

عنوان و نام پدیدآور	پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی نوجوانان (کتاب تمرین) // مولفان ژیل اهرنریش - می...
مشخصات نشر	و دیگران؛ مترجمین سوگند قاسمزاده، لیلا سالک ابراهیمی، سیده‌الناز موسوی.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۸.
شابک	۱۱۱ص: مصور، جدول، نمودار.
وضعیت فهرست نویسی	978-622-6889-19-3
یادداشت	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders in adolescents : workbook. [2018].
یادداشت	مولفان ژیل اهرنریش - می، سارا ام. کندی، جمیه. شرمن، شانون ام. بنت، دیدید اچ. بارلو.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی نوجوانان" توسط کتاب ارجمند در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.
عنوان دیگر	پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی نوجوانان.
موضوع	نوجوانان - آسیب‌شناسی روانی ، Adolescent psychopathology
موضوع	کودکان - آسیب‌شناسی روانی ، Child psychopathology
موضوع	روان‌شناسی بالینی کودکان ، Clinical child psychology
شناسه افزوده	ارنریش-می، جیل، ۱۳۵۵- Ehrenreich-May, Jill
شناسه افزوده	قاسمزاده، سوگند، ۱۳۴۲- 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	۵۸۳۹۶۳۲

نام کتاب:	پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی نوجوانان (کتاب تمرین)
مولفان:	ژیل اهرنریش-می، سارا ام. کندی، جمیه. شرمن، شانون ام. بنت، دیدید اچ. 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:	۲۰۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۹-۱۹-۳



به انتشارات ابن سینا پیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbnSina>



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 جندی‌شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۳۷۳۸۲۶۷-۰۶۱

نمایندگی‌های فروش:

۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	مشهد: انتشارات مجد دانش
۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹	ارومیه: شهر کتاب	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	اصفهان: کتابفروشی کیا
۰۷۱-۳۲۳۳۳۶۴۶	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: فرانگیزش	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 مسئله مواجه می‌شویم که بسیاری از کودکان و نوجوانان به طور همزمان علایم 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 صرف نظر 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 فنونی جامع و کارآمد سعی دارند تا به تمام مسائل بیمار صرف نظر 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 خانواده‌محور آن است. همه تکنیک 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 یکپارچه‌نگر دیوید بارلو و همکارانش می‌باشد که در مقابل درمان‌های اختصاصی اختلال‌محور، 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 می و همکارانش نسخه بزرگسال پروتکل یکپارچه را برای کودکان و نوجوانان متناسب سازی کرده اند که مجموعه حاضر در برگیرنده این پروتکل می باشد. در حقیقت، کتاب راهنمای درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی نسخه کودک و نسخه نوجوان و کتاب های کار همراه آنها، بر تشخیص خاصی تمرکز نمی کنند، بلکه راهبردهای درمانی مبتنی بر شواهدی را ارائه می کنند 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 می شود. مهارت های UP-A از هشت بخش اصلی برای نوجوان و یک بخش ویژه والدین تشکیل شده است. هر بخش شامل دستورالعمل های اختصاصی و انعطاف پذیر برای نوجوان به همراه مجموعه ای 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 می توانند به کمک راهبردهای مطرح شده در این کتاب هدف مداخله های 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 انعطاف پذیری بالا، این نوع از درمان، در مورد سایر انواع اختلالات از جمله اختلالات طیف تروما و وسواس نیز مورد استفاده قرار می گیرد. از آنجایی که انواع مختلف اختلالات هیجانی در کودکان و نوجوانان، معمولاً به طور همزمان و همبود دیده می شوند و از طرف دیگر این اختلالات معمولاً ریشه های مشترک ژنتیکی، عصبی و روانشناختی نیز دارند، فنون مطرح شده در این درمان، طوری طراحی شده است که این بدکارکردی های بنیادین و مشترک را هدف مداخله قرار می دهند، از این رو می توانند 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 تازه ای نسبت به درمان پیدا خواهید کرد. بی شک این ترجمه خالی از اشکال نیست و از راهنمایی های شما عزیزان در رفع این اشکال ها استقبال می کنیم. امید داریم که این کتاب سرآغازی برای تغییر در درمان اختلالات روانشناختی کودکان و نوجوانان باشد.

دکتر لیلا سالک ابراهیمی
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
Email: leila.saleck@gmail.com

دکتر سوگند قاسم زاده
عضو هیأت علمی دانشگاه تهران
Email: s.ghasemzadeh@ut.ac.ir
Instagram: s_gh_psy

دکتر سیده الناز موسوی
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان
Email: elnaz48.mousavi@gmail.com

بهار ۱۳۹۸

فهرست

۹.....	درباره پروتکل های کارآمد
۱۰.....	دسترسی آنلاین به فرم ها و کاربرگای کتب پروتکل های کارآمد
۱۱.....	مقدمه پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی نوجوانان: کتاب تمرین
۱۱.....	به درمان خوش آمدید!
۱۱.....	یادداشتی برای والدین
۱۲.....	سوالات متداول
۲۱.....	فصل اول: ایجاد و حفظ انگیزه
۲۱.....	اهداف
۲۱.....	مشکلات اساسی
۲۲.....	اهداف اختصاصی، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی، مرتبط، محدود به زمان
۲۴.....	درک انگیزه من برای تغییر
۲۶.....	کاربرگ ۱-۱: تعریف مشکلات اصلی
۲۷.....	کاربرگ ۱-۲: وزن کردن گزینه هایم
۲۸.....	مزایای تغییر - دلیل خوب بودن تغییر:
۲۸.....	معایب تغییر - دلیل دشوار بودن تغییر:
۲۹.....	فصل دوم: آشنایی با هیجان ها و رفتارها
۲۹.....	اهداف
۲۹.....	شناسایی و تعریف هیجان اتان
۳۰.....	هدف هیجان اتان
۳۱.....	سه بخش یک هیجان
۳۳.....	چرخه اجتناب
۳۴.....	شکستن تجارب هیجانی تان: قبل، در حین و بعد
۳۵.....	کاربرگ ۲-۱: تمرین شناسایی هیجان
۳۶.....	کاربرگ ۲-۲: تمرین شناسایی هیجان
۳۷.....	کاربرگ ۲-۳: شکستن هیجان اتان
۳۸.....	فرم ۲-۱: پیگیری قبل، در حین و بعد
۳۹.....	فصل سوم: معرفی آزمایش های رفتاری هیجان محور
۳۹.....	اهداف
۳۹.....	عمل متضاد: معرفی اقدامات مخالف و آزمایشات رفتاری هیجان محور

۴۰	یافتن فعالیت‌هایی که لذت می‌برید
۴۱	ردیابی هیجانات و فعالیت‌ها در طی یک آزمایش رفتاری
۴۴	آزمایشات رفتاری هیجانم محور: ادامه دادن
۴۷	کاربرگ ۱-۳: فهرست فعالیت‌هایی که معمولاً لذت بخش‌اند
۴۹	کاربرگ ۲-۳: فهرست فعالیت‌های لذت بخش من
۵۰	کاربرگ ۳-۳: ثبت روزانه هیجان و فعالیت
۵۱	کاربرگ ۴-۳: نمودار هیجان و فعالیت
۵۲	فرم ۱-۳: پروتکل ریزی هفتگی فعالیت
۵۳	فرم ۲-۳: پیگیری قبل، در حین و بعد

فصل چهار: آگاهی از احساسات بدنی..... ۵۵

۵۵	اهداف
۵۵	وصل کردن احساسات بدنی و هیجانات شدید
۵۶	استفاده از اسکن بدن و نقاشی بدن برای شناخت بیشتر سرنخ‌های بدنی
۵۷	سرنخ‌های بدنی‌تان را تجربه کنید
۵۹	کاربرگ ۱-۴: نقاشی بدن
۶۰	کاربرگ ۲-۴: نظارت بر احساسات بدنی
۶۱	فرم ۱-۴: پیگیری قبل، در حین و بعد

فصل پنجم: تفکر منعطف..... ۶۳

۶۳	اهداف
۶۳	انعطاف پذیری در تفکر: تفکر: تفکراتان: تفسیرهای خودکار و جانشین
۶۴	تله‌های تفکر
۶۵	استفاده از تفکر کارآگاهی برای چالش با تفسیرهای خودکار: تان
۶۷	رها شدن: حل مسئله
۷۱	کاربرگ ۱-۵: تله‌های تفکر رایج
۷۴	کاربرگ ۲-۵: ارزیابی افکار با استفاده از پرسش‌های کارآگاهانه
۷۵	کاربرگ ۳-۵: کارآگاه شدن - مراحل تفکر کارآگاهی
۷۶	فرم ۱-۵: تفکر کارآگاهی
۷۷	کاربرگ ۴-۵: رها شدن - گام‌های حل مسئله
۷۹	فرم ۲-۵: پیگیری قبل، در حین و بعد

فصل ششم: آگاهی از تجارب هیجانی..... ۸۱

۸۱	اهداف
----	-------

- ۸۱ افزایش آگاهی از تجارب هیجانی مان
- ۸۲ یادگیری مراحل تمرین آگاهی از لحظه حال
- ۸۳ پذیرش آگاهی از تجارب هیجانی خودمان
- ۸۴ استفاده از آگاهی غیرقضاوتی از لحظه حال در مورد هیجانات شدیدمان
- ۸۶ کاربرد ۱-۶: به آن توجه کن، چیزی در مورد آن بگو و آن را تجربه کن
- ۸۷ فرم ۱-۶: نظارت بر تمرین آگاهی
- ۸۸ کاربرد ۲-۶: داستان هیجان
- ۸۹ فرم ۲-۶: پیگیری قبل، در حین و بعد

فصل هفتم: مواجهه موقعیتی با هیجانات

- ۹۱ اهداف
- ۹۱ مرور مهارت‌های شما
- ۹۳ فرم رفتار هیجانی شما
- ۹۶ مواجهه موقعیتی با هیجانات
- ۹۹ ایجاد یک نردبان هیجان برای مواجهه با موقعیت‌های هیجان زا
- ۱۰۱ فرم ۱-۷: فرم رفتار هیجانی
- ۱۰۲ فرم ۲-۷: پیگیری قبل، در حین و بعد
- ۱۰۳ فرم ۳-۷: نردبان هیجانات من

فصل هشتم: ادامه مسیر - حفظ دستاوردها

- ۱۰۵ اهداف
- ۱۰۵ مرور مهارت‌هایی که در درمان یاد گرفته و تمرین کرده‌اید
- ۱۰۶ جشن گرفتن بابت دستاوردهایتان در طول درمان
- ۱۰۶ پروتکل ریزی برای آینده
- ۱۰۸ کاربرد ۱-۸: مهارت‌هایی که می‌شناسم و نحوه استفاده از آنها
- ۱۱۰ کاربرد ۲-۸: تهیه فهرستی از دستاوردها و موفقیت‌های خود
- ۱۱۲ کاربرد ۳-۸: درمانگر خود شدن

درباره پروتکل‌های کارآمد

یکی از دشوارترین مسائلی که والدین کودکان دچار اختلالات و بیماری‌های مختلف با آن مواجهند، یافتن بهترین خدمات درمانی موجود است. هرکس در میان دوستان یا خانواده خود کسانی را سراغ دارد که در پی درمان توسط یک پزشک ظاهراً مشهور برآمده اما اندکی بعد توسط یک دکتر دیگر متوجه شده که تشخیص اولیه غلط بوده یا این که درمان توصیه شده نامناسب و یا شاید حتی آسیب زا بوده است. بسیاری از والدین یا سایر اعضای خانواده، با مطالعه علایم فرزندان در منابع موجود، جست و جوی اطلاعات در اینترنت و یا پرسیدن از اطرافیان و دوستان به منظور کسب آگاهی در آن زمینه، متوجه اشتباه رخ داده می‌شوند. دولت‌ها و سیاست‌گذاران مراقبت‌های بهداشتی نیز آگاهند که درحقیقت مردم همیشه بهترین درمان‌ها را دریافت نمی‌کنند و به این امر با عنوان "تنوع در شیوه مراقبت‌های بهداشتی" اشاره می‌کنند.

در حال حاضر، سیستم‌های مراقبت بهداشتی در سرتاسر جهان در تلاش هستند تا این تنوع را از طریق معرفی درمان‌های مبتنی بر شواهد تصحیح کنند. این امر به سادگی این معنا را دارد که دریافت به روزترین و اثربخش‌ترین مراقبت‌ها برای یک مشکل خاص در بیماران تمامی سنین، خواسته تمامی افراد است. علاوه بر این، سیاست‌گذاران خدمات بهداشتی نیز متوجه شده‌اند که ارائه اطلاعات تا جای ممکن، به مصرف‌کنندگان خدمات بهداشتی، بسیار سودمند است، زیرا در نتیجه این کار، آنان می‌توانند تصمیم‌های هوشمندانه‌ای در قالب تلاش مشارکتی به منظور ارتقای سلامتی و سلامت روان خود اتخاذ کنند. این سری از مجموعه کتب پروتکل‌های کارآمد دقیقاً به منظور دستیابی به این هدف در افرادی که از مشکلات رفتاری رنج می‌برند، طراحی شده و صرفاً آخرین و مؤثرترین مداخلات موجود برای مشکلات خاص به زبانی ساده و مخاطب‌پسند، توصیف شده‌اند. برای این که یک پروتکل درمانی خاص، در این مجموعه گنجانده شود، باید از بالاترین استانداردهای موجود که توسط هیات مشاوران علمی مشخص شده، برخوردار باشد. بنابراین زمانی که والدین فرزندان که از این قبیل مشکلات رنج می‌برند یا سایر اعضای خانواده آن‌ها، یک متخصص حرفه‌ای را که با این مداخلات آشناست جست و جو می‌کنند و فرد مناسب را پیدا می‌کنند، مطمئن خواهند بود که بیمارشان بهترین درمان موجود را دریافت می‌کند. البته، در نهایت فقط متخصص سلامت روان است که می‌تواند در مورد ترکیب صحیح درمان‌ها برای فرزند شما تصمیم بگیرد.

این کتاب تمرین به نحوی طراحی شده که به نوجوان شما کمک کند تا یاد بگیرد هیجانات شدید را به نحو مؤثرتری مدیریت کرده و بر چالش‌های رایج زندگی غلبه کند. در واقع این راهنما شامل پروتکل‌ای برای بهبود زندگی نوجوان شما و خانواده‌تان می‌باشد و برای نوجوانان سنین ۱۳ سال به بالا مؤثرتر است. این پروتکل توسط برخی از کارشناسان برجسته در زمینه اختلالات هیجانی نوجوانان طراحی شده و دارای پشتوانه قابل توجه علمی است. حداکثر اثربخشی این پروتکل در صورتی رخ می‌دهد که با متخصص فرزندان همکاری و مشارکت کنید.

آن ماری آلبنو، سردبیر

دیوید، بارلو، سردبیر

پروتکل‌های کارآمد