

۲۱۷، ۵۹،

به نام خدا

طرحی نو برای تولدی دوباره

درمان اعتیاد، افسردگی و اضطراب

با رویکرد طرح وارده درمانی

تألیف:

پرویز خرقانی

سرنشانه: خرقانی، پرویز، ۱۳۵۳-
 عنوان و نام پدیدآور: درمان اعتیاد، افسردگی و اضطراب با رویکرد طرحواره درمانی / تألیف پرویز خرقانی.
 مشخصات نشر: تهران: آرسن، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص: جدول.
 شلیک: ۳-۹۷۳۸۴۴-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۳۸۴۴-۳
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابخانه.
 موضوع: شناخت درمانی طرحواره
 موضوع: Schema-focused cognitive therapy
 موضوع: طرحواره (روان شناسی)
 موضوع: Psychology (Schemas)
 موضوع: اعتیاد--درمان
 موضوع: Drug addiction -- Treatment
 موضوع: افسردگی--درمان
 موضوع: Depression, Mental -- Treatment
 موضوع: اضطراب--درمان
 موضوع: Anxiety -- Treatment
 رده بندی کنگره: RC۴۵۵/۴
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۲۷۸۳۵



نام کتاب: درمان اعتیاد، افسردگی و اضطراب

تألیف: پرویز خرقانی

ناشر: آرسن

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

لیتوگرافی: جاووش

چاپ: شریف

شمارگان: ۱۰۰ جلد

بها: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۳-۴-۹۷۳۸۴-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸-۶۲۲-۹۷۳۸۴-۳

تلفن: ۶۶۴۷۸۴۷۹-۶۶۴۷۸۴۷۶

حق هر گونه کپی برداری بدون اجازه مصحح و ناشر اکیداً ممنوع است.

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۵	 فصل اول: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۲۰	 ریشه‌های تحولی طرح‌واره‌ها
۲۲	 نقش خلق و خو و شکل‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۲۳	 حوزه‌های طرح‌واره
۲۳	 حوزه اول: بریدگی و طرد
۲۳	 حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل
۲۴	 حوزه سوم: محدودیت‌های مختل
۲۴	 حوزه چهارم: دیگر جهت‌مندی
۲۵	 حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداري
۲۶	 انواع طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه
۲۶	 حوزه اول: بریدگی و طرد
۲۶	 ۱. رها شدگی / بی‌ثباتی
۲۶	 ۲. بی‌اعتمادی / بدرفتاری
۲۷	 ۳. محرومیت هیجانی
۲۷	 ۴. نقص / شرم
۲۸	 ۵. انزوای اجتماعی / بیگانگی
۲۸	 حوزه دوم: خودگردانی و عملکرد مختل
۲۸	 ۶. وابستگی / بی‌کفایتی

۲۸. آسیب‌پذیری به ضرر یا بیماری.....
۲۹. خود تحول نیافته/ گرفتار.....
۲۹. شکست.....
۳۰. حوزه سوم: محدودیت‌های مختل.....
۳۰. ۱۰. استحقاق/ بزرگ منشی.....
۳۰. ۱۱. خویش‌داری و خودانضباطی ناکافی.....
۳۱. حوزه چهارم: دیگر جهت‌مندی.....
۳۱. ۱۲. اطاعت.....
۳۲. ۱۳. از خود گذشتگی.....
۳۲. ۱۴. پذیرش مجویی/ جلب توجه.....
۳۳. حوزه پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری.....
۳۳. ۱۵. منفی‌گرایی/ بدبینی.....
۳۴. ۱۶. بازداری هیجانی.....
۳۴. ۱۷. معیارهای سرسختانه/عیب جویی افراطی.....
۳۵. ۱۸. تنبیه‌گرایی.....
۳۶. بیولوژی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه.....
۳۹. سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار.....
۴۰. الف) سبک مقابله‌ای تسلیم.....
۴۰. ب) سبک مقابله‌ای اجتناب.....
۴۰. ج) سبک مقابله‌ای جبران افراطی.....
۴۱. انتخاب سبک مقابله‌ای.....
۴۱. تداوم طرح‌واره.....
۴۳. ذهنیت‌های طرح‌واره‌ای.....
۴۳. ذهنیت‌های کودخانه.....

۴۴	الف) ذهنیت کودک آسیب‌پذیر
۴۵	ب) ذهنیت کودک عصبانی
۴۶	ج) ذهنیت کودک تکانشی/بی‌انضباط
۴۶	د) کودک تکانشی/بی‌انضباط
۴۷	ه) ذهنیت کودک شاد
۴۷	ذهنیت‌های والد ناکارآمد
۴۷	الف) ذهنیت والد تنبیه‌گر/انتقادگر
۴۸	ب) ذهنیت والد پرتوقع
۴۹	ذهنیت بزرگسال سالم
۵۱	عملکرد طرح‌واره
۵۳	فصل دوم: طرح‌واره درمانی
۵۸	مرحله سنجش و آموزش
۵۹	مرحله تغییر
۶۱	فصل سوم: تکنیک‌های طرح‌واره درمانی
۶۳	تکنیک‌های شناختی
۶۴	آزمون اعتبار طرح‌واره
۶۴	تعریف جدید از شواهد تاییدکننده طرح‌واره
۶۵	ارزیابی مزایا و معایب پاسخ‌های مقابله‌ای بیمار
۶۵	برقراری گفتگو بین جنبه طرح‌واره و جنبه سالم
۶۶	کارت‌های آموزشی
۶۶	فرم ثبت طرح‌واره
۶۷	تکنیک‌های تجربی

کار با تصاویر ذهنی به منظور باز والدینی	۶۹
نامه به والدین	۶۹
تصویرسازی ذهنی به منظور الگو شکنی	۷۰
الگو شکنی رفتاری	۷۰
رابطه درمانی	۷۳

فصل چهارم: طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و مدل طرح‌واره درمانی در وابستگی

مواد	۷۵
اختلال وابستگی مواد	۷۷
اختلال افسردگی	۷۹
انواع اختلالات افسردگی	۸۱
ارتباط بین افسردگی و اعتیاد	۸۱
اختلالات همراه با افسردگی	۸۴
اختلالات اضطرابی	۸۶
ارتباط بین اختلال افسردگی و اضطراب با اعتیاد	۸۸
نظریه‌های شناختی رفتاری اختلالات اضطرابی	۹۲
۱- طرح‌واره‌ها	۹۴
۲- افکار خودآیند منفی	۹۵
۳- تحریف‌های شناختی	۹۶
ارتباط طرح‌واره‌ها با افسردگی، اضطراب و اعتیاد	۹۸
مطالعه موردی ارتباط تجربه‌های آسیب‌زای دوران کودکی و نوجوانی با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و مصرف مواد	۱۰۵
طرح‌واره درمانی در اعتیاد	۱۰۸
مطالعه موردی و مفهوم بندی آن طبق رویکرد طرح‌واره محور و درمان	۱۱۲

مقدمه

اختلال^۱ وابستگی مواد یک بیماری مزمن، پیش رونده و عودکننده است. (گریفیتس، ۲۰۱۴)^۲ که شامل ترکیبات ناهمگن و پیچیده‌ای است. (بایلی، ۲۰۱۰)^۳. اعتیاد مجموعه‌ای از نشانه‌های شناختی، هیجانی، رفتاری و فیزیولوژیکی است که نشان می‌دهد فرد معتاد با وجود آگاهی از نتیجه مصرف مواد مخدر باز به مصرف آن ادامه می‌دهد. (هالجین، ۲۰۱۴)^۴، ترجمه شهید محمدی، ۱۳۹۳). نتایج یافته‌های های، گرگوری، ملایندا، دراک^۵ و همکاران (۲۰۰۵) در یک بررسی طولی ۱۰ ساله در مورد بیماران با اختلالات روانی و سوء مصرف مواد نشان می‌دهد که از ۱۶۹ بیمار، بیش از یک سوم در سال اول و دو سوم در طول پیگیری ده ساله لغزش می‌کنند.

از عوامل ایجاد اعتیاد^۶ می‌توان به افسردگی^۷، اضطراب^۸ و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^۹ اشاره کرد (لیزا^{۱۰}، ۲۰۱۱). نتایج

۱. disorder

۲. Griffiths

۳. Baillie

۴. halgin

۵. Gregory- Melinda- Drake

۶. Addiction

۷. Depression

۸. anxiety

۹. Early maladaptive schemas

۱۰. Lisa

پژوهش‌های میشل، سیتارتان، هانت^۱ و همکاران، (۲۰۱۵)؛ پریور، راس، میلز^۲ و همکاران (۲۰۱۷) نشان می‌دهد که بین اختلال افسردگی و اضطراب با مصرف مواد رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین نتایج پژوهش‌های نجوتیس، اسکات و جنیفر^۳ (۲۰۱۷)؛ تیلور، بابوا، زنیبارگ^۴ و همکاران (۲۰۱۲) نشان می‌دهد که اختلالات خلقی و اضطرابی به ویژه اضطراب اجتماعی و استرس پس از سانحه در نوجوانی پیشینی قوی برای اختلالات مصرف مواد می‌باشد. علیرغم تحقیقات صورت گرفته هنوز مشخص نیست که مصرف مواد^۵ باعث اختلالات می‌شود یا مصرف مواد ناشی از اختلالات است؟ (پریور، میلز، تیسون و همکاران، ۲۰۱۷).

همراهی اختلالات موجب خطر ابتلا به انواع بیماریها، خودکشی، پیچیدگی و درمان ناموفق افراد مبتلا به اعتیاد شده است. طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه نقش مهمی در ایجاد و تداوم اختلالات دارند. زیرا هسته اصلی هویت شخص را شکل می‌دهند و دانشی است که فرد نسبت به خود و جهان دارد. (یانگ، ویشار و کلوسکو^۶، ۲۰۰۳ ترجمه حمید پور و اندوز، ۱۳۹۶) باوجود همبستگی مثبت میان طرح‌واره‌ها و اختلالات هنوز طرح‌واره‌ها تنها ۱۸ درصد از واریانس برای پتانسیل اعتیادآور را تبیین می‌کنند. (گریفیتس، ۲۰۱۴) اما تحقیقی در مورد اینکه آیا بعد از سال‌ها

۱. Michelle- Sitharthan- Hunt

۲. Prior- Mills- Ross

۳. Jennifer- Najavits- Scott

۴. Taylor- Bobova- Zinbarg

۵. Substance dependency disorder

۶. Young- weishaar- Klasko

پاکی از مواد مخدر طرح‌واره‌ها از شدتش کاسته می‌شود یا خیر وجود ندارد؟

برای درمان اعتیاد راه‌های مختلفی وجود دارند مانند درمان‌های شناختی-رفتاری (مارلات و لیختن اشتاین، ۱۹۸۶؛ گوردون، ۱۹۸۵)^۱، درمان عقلانی-رفتاری عاطفی (الیس^۲، ۱۹۵۰)، درمان شناختی (بک، راش، شاو و امری، ۱۹۷۹)^۳، (ریزو، تویت، استین^۴ و همکاران، ۲۰۰۷، ترجمه مولودی، احمدی، ۱۳۹۴) و غیره که به نظر می‌رسد اغلب موثر نبوده‌اند.

یکی از درمان‌های جدید طرح‌واره درمانی می‌باشد. این درمان تلفیقی از راهبردهای مداخلات شناختی، تجربی و الگو شکنی رفتاری^۵ است. رویکردی ساختارمند و سازمان یافته است که با مدل‌های درمانی دیگر مانند رویکردهای شناختی، گشتالت^۶، روابط شی^۷، روانکاوی و سازنده‌گرایی^۸ هم پوشانی دارد و در عین حال با هیچ رویکرد درمانی بطور کامل مطابقت ندارد (فارل، ریس، شاو^۹ و همکاران، ۲۰۱۴ ترجمه هدایتی و صمیمی، ۱۳۹۵). طرح‌واره درمانی متمرکز است بر تغییر

۱. Marlat, Liechtenstein, Gordon

۲. elise

۳. beck -Rush, emery

۴. Riso- tweet- esteen

۵. breaking behavioral

۶. geshtalt

۷. object relations

۸. constructivism

۹. Farrell- reiss- shaw

طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، باورها، حالت‌های طرح‌واره و نقش آن‌ها در حفظ و نگهداری علائم و نگرانی‌ها است و این حالت‌ها نشان دهنده وضعیت عاطفی فعلی فرد است که در یک لحظه معین فعال می‌شوند. (لیزا، ۲۰۱۱؛ کریستوفر، تیلور، هادوک^۱ و همکاران، ۲۰۱۷)

افرادی که سوء مصرف مواد دارند دو برابر بیشتر از افراد عادی دچار اختلال‌های خلقی و اضطرابی می‌شوند و اختلال افسردگی اساسی^۲ از شایع‌ترین اختلال خلقی در بین این افراد می‌باشد (لای، کلیری^۳، سیتارتان و همکاران، ۲۰۱۵). اینز، کوکس و سارن^۴ (۲۰۰۹): دیک^۵ و کلر (۲۰۰۳)، اعتقاد دارند در موارد پیچیده و مزمن، اختلالات خلقی و اضطرابی، با شدت زیادی همراه است (لیزا، ۲۰۱۱). نتایج پژوهش لورا، دیکسون، آرون^۶ و همکاران در سال (۲۰۱۸) نشان می‌دهد که اختلال خواب یک مشکل رایج در میان افراد دارای اضطراب و اختلالات مصرف مواد می‌باشد و نگرانی‌های شناختی بیشتر در موارد مزمن اختلال خواب وجود دارد. در نتیجه باعث افزایش افسردگی، پیچیدگی، ناهمگنی و عود افراد مبتلا به اختلال سوء مصرف مواد شده است (پریورو همکاران، ۲۰۱۷). حتی همسران افراد مبتلا به اختلال وابستگی مواد نیز دارای الگوهای منفی و پایدار شناختی و رفتاری در تعامل با جهان بیرونی خود هستند. (شوری، اندرسون و استوارت، ۲۰۱۳)

۱. Christopher- Taylor- Haddock

۲. Major depressive disorder

۳. Keller

۴. Enns- Cox- Sareen

۵. Dyck

۶. Laura- Dixon- Aaron