

شناخت درمانی مبتنی بر تصورات برای اختلال دوقطبی و عدم ثبات خلق و خو

نویسندگان:

امیلی هولمز، سوزی هیلز،
کری یانگ، و مارتینا دی سیمپلیسیو

مترجم:

زهرا ارفه



نشر ساوالان

سرشناسه	: امیلی هولمز
عنوان و نام پدیدآور	: شناخت درمانی مبتنی بر تصورات برای اختلال دوقطبی و عدم ثبات خلق و خو؛ نویسندگان: امیلی هولمز، سوزی هیلز، کری یانگ، و مارتینا دی سیمپلیسیو؛ مترجم: زهرا ارفه
مشخصات نشر	: ساوالان
مشخصات ظاهری	: ۲۵۴ صفحه، قطع وزیری
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۸۴-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان اصلی	: Imagery-Based Cognitive Therapy for Bipolar Disorder and Mood Instability
موضوع	: شفقت، رفتار والدین - جنبه‌های روان‌شناسی، والدین و کودک
شناسه افزوده	: ارفه، زهرا، مترجم، ۱۳۵۸
شناسه افزوده	: هولمز، امیلی، ا.، ۱۹۷۱-م.
شماره پیگیری ارشاد	: ۲۲۴۲۶۳۵
رده‌بندی کنگره	: RC۵۱۶
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۸۵۱۴۷۶۳

www.ketab.ir



نشر ساوالان

شناخت درمانی مبتنی بر تصورات برای اختلال دوقطبی و عدم ثبات خلق و خو نویسندگان: امیلی هولمز، سوزی هیلز، کری یانگ، و مارتینا دی سیمپلیسیو مترجم: زهرا ارفه

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۰

ISBN: 978-622-6778-84-8

قیمت: ۸۰۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۸۴-۸

تعداد صفحات: ۲۵۴

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

فهرست

۷.....	پیشگفتار
۱۱.....	مقدمه
۱۵.....	قسمت اول: معرفی
۱۷.....	فصل ۱ مقدمه‌ای بر اختلال دوقطبی
۳۱.....	فصل ۲ مقدمه‌ای بر تصاویر ذهنی و توسعه MAPP
۴۳.....	قسمت دوم: اصول و تکنیک‌های اساسی
۴۵.....	فصل ۳ اخلاق درمانی MAPP
۶۱.....	فصل ۴ نظارت بر خلق و خو، مدیریت «Blip» و مهربان بودن با خود
۷۹.....	فصل ۵ غلبه بر موانع درمانی تکنیک صندلی
۸۹.....	قسمت سوم: ارزیابی و درمان
۹۱.....	فصل ۶ ارزیابی MAPP
۱۰۹.....	فصل ۷ میکروفرمولاسیون تصویر ذهنی خاص و آموزش روان برای مراجعین
۱۳۵.....	فصل ۸ تکنیک‌های فراشناختی برای کاهش قدرت تصویر
۱۴۵.....	فصل ۹ روش‌های بازنویسی تصاویر
۱۶۹.....	فصل ۱۰ بهبود تصاویر مثبت
۱۸۹.....	فصل ۱۱ معرفی تصاویر - وظایف رقابتی
۱۹۹.....	فصل ۱۲ جلسات تلفیق ساخت نقشه‌های ویدئویی
۲۰۹.....	فصل ۱۳ نظرات نهایی

پیشگفتار

این کتابی غیر معمول، جالب و مفید است که پزشکان و کارآموزان را با مجموعه جدیدی از تکنیک‌ها آشنا می‌کند و احتمالاً در درمان اختلال دوقطبی (BD) تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند. اختلال دوقطبی می‌تواند مجموعه‌ای از مشکلات نامطلوب را با خود به همراه داشته باشد.

در عین حال، رویکردی را برای توسعه روش‌های جدید استفاده از درمان شناختی-رفتاری نشان می‌دهد که ممکن است کاربرد بسیار گسترده‌تری داشته باشد. مشخص است که CBT بر مبنای اصول واضحی بیان شده که کاربرد آن را هدایت می‌کند و با ابزارها و تکنیک‌های خاصی همراه است. این ویژگی‌ها، بدون شک به موفقیت اصلی آن کمک کرده و هنوز هم می‌تواند کاربرد آن را ساده نشان دهد. پروتکل‌هایی برای مشکلات خاص ایجاد شده است و پزشکان با تخصص‌های مختلف می‌توانند برای استفاده از آن‌ها آموزش‌های نسبتاً سریعی ببینند. همه این ویژگی‌ها، باعث دسترسی گسترده‌تر CBT شده است. با این حال، ضعف‌هایی در مورد ارزش گسترده‌تر آن به چشم می‌خورد. به عنوان نمونه می‌توان اشاره کرد که روشی نسبتاً سطحی بوده و برای افرادی با بیماری‌های مزمن و پیچیده‌ای، مناسب نیست. کاربردهای پیشرفته‌تر آن، که کار مبتنی بر اصول را با رویکردی کاملاً فردی ترکیب می‌کند، اکنون به بسیاری از افرادی که از مشکلات مزمن و پیچیده رنج می‌برند کمک می‌کند. این تحول جدید دیگری است که به روشی اصولی مفهوم‌سازی شده است. در این کتاب، نویسندگان نه بر روی گروه تشخیصی

دیگر، بلکه به یکی از جنبه‌های آن توجه دارند - در یکی از مواردی که تا همین اواخر دیده نشده است. تصاویر «تقویت‌کننده عاطفی» هستند، بنابراین، تجربه تصاویر نقش مهمی در حفظ BD دارد، زیرا باعث نوسانات شدیدی در خلق و خو و اقدامات قابل درک اما بی‌فایده‌ای می‌گردد.

هدف در اینجا فقط کار با تصاویر است، استفاده از تکنیک کاملاً مشخص و متمرکز در آنچه به عنوان برنامه روان‌شناسی (MAPP) توصیف می‌شود.

MAPP شامل «بازسازی» فرایندهای درگیر و چگونگی درک تصاویر برای نوسانات شدید رفتاری است. توانایی شناخت و درک این فرایندها با تحقیقات عصب روان‌شناختی و تصاویر و شواهد ارائه‌شده، حاکی از آن است که روش‌های مورد استفاده، به شدت پتانسیل کنترل نوسانات خلقی یا تصویر را افزایش می‌دهد. زبانی که در سرتاسر این کتاب به کار رفته، هم در دسترس و هم پذیرفتنی است. روش‌های به کار رفته در MAPP هم عمومی و هم خاص است. عناصر کلی شامل عناصر سبک‌شناختی CBT، با تأکید ویژه بر ارزش کنجکاوی است. کنجکاوی نشان‌دهنده علاقه به تجربیات و دیدگاه‌های شخص دیگری است، با اعتراف به این نکته که ما نمی‌توانیم چیزهای زیادی در مورد دیگران بدانیم مگر اینکه آنها به ما بگویند.

این امر نشان‌دهنده تمایلی برای کاوش، جستجوی معانی کلیدی و تلاش برای ابداع روش‌های جایگزین مشاهده است - استفاده از کار تصویرگری به جای چالش‌های کلامی. بنابراین انتخاب خاص این روش‌ها هم به کنجکاوی مراجع و هم درمانگر بستگی دارد و سبک CBT به طرز تحسین‌برانگیزی متناسب با این کار است.

روش‌های خاص عمده‌تر از تحقیقات تصویرگری تهیه شده‌اند و این شبکه در سراسر کشور بخش شده تا شامل مواردی چون، تکنیک‌های فراشناختی، بازنویسی تصاویر، کارهای رقابتی برای تصاویر و کارهای مثبت تصویرسازی باشد. بسیاری از روش‌های معروف در اینجا به صورت «جعبه‌ابزار» جدید درآمده‌اند و با هدف کلی تغییر در احساس مراجع نسبت به تصویر یا واکنش بیمار به آن ارائه شده‌اند.

اصول راهنمای اساسی برنامه MAPP به ما می‌گوید که آنچه در تصویر ذهنی اتفاق می‌افتد جالب است، اما نحوه احساس کردن یا عمل کردن مراجع تا جایی است که ما باید توجه خود را به عنوان درمانگر به این موضوع معطوف کنیم. بسیاری از مثال‌های مصور و اظهارنظرهای کلمه‌به‌کلمه از بیماران نشان می‌دهد که وقتی این هدف محقق شد، وقوع تصاویر مزاحم بی‌ثبات‌کننده تر بوده است.