

طرحواره درمانی برای اختلال افسردگی

تألیف و گردآوری:

وحید صوابی نیری - مهناز اختیاری نقاش

سیده مرضیه مرتضوی - سحر براتی

ویراستار:

امیرعلی رجنی



عنوان و نام پدیدآور	طرحواره درمانی برای اختلال افسردگی / تالیف و گردآوری وحید صوابی-نیری - (و دیگران)؛ ویراستار امیرعلی رجنی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۴۵ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۸۳۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	تالیف و گردآوری وحید صوابی-نیری، مهناز اختیاری نقاش، سیده مرضیه مرتضوی، سحر براتی.
یادداشت	کتابنامه: ص. (۲۳۹) - ۲۴۵.
موضوع	افسردگی Depression, Mental افسردگی — درمان Depression, Mental—Treatment افسردگی — دارودرمانی Depression, Mental — Chemotherapy طرحواره (روان‌شناسی) Schemas (Psychology) شناشه افزوده صوابی-نیری، وحید، ۱۳۶۶- رجنی، امیرعلی، ۱۳۸۵- و ویراستار شناشه افزوده رده بندی کنگره RC ۵۳۷ رده بندی دیویی ۶۱۶/۸۵۲۷ شماره کتابشناسی ملی ۸۵۵۴۵۰۹ اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

طرحواره درمانی برای اختلال افسردگی

تالیف و گردآوری: وحید صوابی-نیری، مهناز اختیاری نقاش، سیده مرضیه مرتضوی، سحر براتی

ویراستار: امیرعلی رجنی

ناشر: صالحیان

صفحه‌آرایی: صالحیان

طراح جلد: صالحیان

سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰ - اول

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

دفتر انتشارات: میدان انقلاب-خیابان ۱۲ فروردین-کوچه ژاندارمری-پلاک ۱۳۲-طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲-۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com

بها: ۵۴۶۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
فصل اول	
۱۵	اختلال افسردگی (توضیف، طبقه‌بندی و تشخیص)
۱۷	مقدمه
۱۸	تعریف افسردگی
۱۸	توصیف افسردگی
۱۹	علت افسردگی
۱۹	شایع‌ترین علل ابتلا به افسردگی
۲۰	طبقه‌بندی اختلال افسردگی
۲۱	۱. اختلال افسردگی اساسی
۲۲	۲. افسرده خوئی (دیتایمی)
۲۴	۳. افسردگی پرینیتال
۲۴	۴. ملال پیش از قاعدگی
۲۶	۵. افسردگی فصلی
۲۸	۶. افسردگی موقعیتی
۲۹	۷. افسردگی آتیک

۳۰..... نتیجه گیری

فصل دوم

۳۱..... درمان های کاربردی در اختلالات افسردگی

۳۳..... مقدمه

۳۳..... درمان اختلال افسردگی

۳۴..... ۱. درمان دارویی

۳۵..... ۲. درمان با تحریک مغناطیسی (TMS)

۳۵..... ۳. روان درمانی

۳۶..... انواع روان درمانی در اختلالات افسردگی

۳۶..... الف- روان درمانی میان فردی

۳۸..... ب- درمان شناختی- رفتاری

۴۰..... ج- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

۴۱..... د- درمان شناختی بر اساس توجه آگاهی

۴۳..... نتیجه گیری

فصل سوم

۴۵..... مقدمات و مبانی طرحواره درمانی

۴۷..... مقدمه

۴۷..... مبانی و مفاهیم طرحواره درمانی

۴۸..... مفروضه های بنیادین در طرحواره درمانی

۵۰..... سبک های مقابله ای در طرحواره درمانی

۵۸..... نتیجه گیری

فصل چهارم

۵۹..... تکنیک ها و راهبردهای درمانی در طرحواره درمانی

۶۱..... مقدمه

تکنیک‌ها و راهبردهای درمانی ۶۲

نتیجه‌گیری ۷۵

فصل پنجم

سنجش، ارزیابی و فرمول‌بندی در طرحواره درمانی ۷۷

مقدمه ۷۹

سنجش و آموزش ۷۹

مرحله تغییر ۸۰

سنجش و آموزش طرحواره ۸۰

مفهوم‌سازی مشکل بیمار در رویکرد طرحواره درمانی ۸۲

اهمیت شناخت طرحواره‌ها و سبک‌های مقابله‌ای ۸۳

فرآیند دقیق سنجش و آموزش ۸۴

۱. ارزیابی اولیه ۸۴

۲. تمرکز بر تاریخچه‌ی زندگی ۸۵

۳. پرسشنامه‌های طرحواره ۸۶

۴. سنجش از طریق تصویرسازی ذهنی ۹۰

۵. غلبه بر اجتناب طرحواره ۹۳

۶. سنجش رابطه‌ی درمانی ۹۴

۷. سنجش خلق‌وخوی هیجانی ۹۵

۸. سایر روش‌های سنجش ۹۷

۹. آموزش به بیمار در مورد طرحواره‌ها ۹۷

نتیجه‌گیری ۹۸

فصل ششم

مداخلات درمانی در طرحواره درمانی ۹۹

مقدمه ۱۰۱

۱۰۱.....	کاربردهای درمانی طرحواره درمانی.....
۱۰۲.....	مراحل درمان در طرحواره درمانی.....
۱۰۶.....	فرآیند درمان در طرحواره درمانی.....
۱۱۰.....	مداخلات درمانی در طرحواره درمانی.....
۱۴۱.....	نتیجه‌گیری.....

فصل هفتم

۱۴۳.....	طرحواره درمانی در اختلالات افسردگی.....
۱۴۵.....	مقدمه.....
۱۴۶.....	کارآیی بالینی طرحواره درمانی در درمان اختلالات روانی.....
۱۴۸.....	طرحواره درمانی و اختلال افسردگی.....
۱۵۲.....	طرحواره درمانی هیجانی و اختلال افسردگی.....
۱۵۶.....	مقایسه طرحواره درمانی با سایر مدل‌های درمانی.....
۱۵۷.....	۱. مدل تجدیدنظر شده بک.....
۱۶۱.....	۲. رویکردهای روان‌پویایی.....
۱۶۲.....	۳. نظریه‌ی دلبستگی بالبی.....
۱۶۴.....	۴. شناخت درمانی تحلیلی.....
۱۶۵.....	۵. درمان طرحواره‌های شخصی هورویتر.....
۱۶۵.....	۶. درمان هیجان‌محور.....
۱۶۷.....	مزایا و معایب طرحواره درمانی.....
۱۶۹.....	نتیجه‌گیری.....

فصل هشتم

۱۷۱.....	پروتکل‌های طرحواره درمانی برای اختلالات افسردگی.....
۱۷۳.....	مقدمه.....
۱۷۳.....	اجزای پروتکل طرحواره درمانی.....

مقدمه

جفری یانگ در سال ۱۹۹۰، با افزودن مؤلفه‌هایی به شناخت درمانی کلاسیک، درمان کارآمد و پویایی را برای طیف وسیع‌تری از اختلالات و مشکلات روان‌شناختی معرفی نمود و آن را طرحواره درمانی نامید. طرحواره درمانی از جنبه‌های بسیار، درمانی خلاق محسوب می‌شود. از یک‌سو با گشاده نظری، از مفاهیم رویکردهایی چون شناختی و رفتاری، دلبستگی، گشتالت، روابط شیء، سازنده گرایی، روانکاوی و روانشناسی فردی بهره‌ای درخور برده و از سوی دیگر با برخورداری از مبانی نظری منسجم و یکپارچه، ظن مدلی التقاطی و کثکول درمانی بودن را منتفی ساخته است. یانگ با یکپارچه‌سازی تکنیک‌های مختلف در قالب یک نظریه منسجم، طرحواره درمانی را به‌عنوان رویکردی نظام‌مند ابداع کرد و مرزهای رفتاردرمانی شناختی را گسترانید.

تا به امروز خوانندگان تنها به کتاب‌هایی درباره‌ی طرحواره درمانی دسترسی داشته‌اند که یا به‌منظور درمان اختلالات شخصیت نوشته‌شده بود و یا این که از نوع کتاب‌های خودیاری هستند که برای عموم مردم به نگارش درآمده‌اند؛ و یا از نوع پروتکل‌های تفصیلی درباره نحوه‌ی درمان اختلال شخصیت مرزی می‌باشند؛ اما این نخستین کتابی است که طرحواره درمانی را به فراسوی درمان اختلالات شخصیت مرزی و خودشیفته برده و آن را تا حد ممکن از مراجعان و اختلالات گسترش داده است کتابی که پیش روی شما است، می‌تواند مرجعی ارزشمند برای درمانگران و متخصصان بالینی برای آشنایی با طرحواره درمانی برای اختلال افسردگی باشد. این کتاب کمک می‌کند تا در تشخیص و درمان اختلالات روانی پایشان را از قلمروی محدود و کوچک شناختی-رفتاری بیرون بگذارند و با نگاهی جامع و عمیق‌تر به بررسی و درمان اختلالات روان‌شناختی به کمک طرحواره درمانی بپردازند.

در اینجا قصد دارم سازمان‌دهی فصول این کتاب را توضیح دهم و همچنین قدری درباره‌ی گسترده موضوعاتی که این کتاب را تحت پوشش داده، صحبت کنم. کتاب طرحواره

درمانی برای اختلال افسردگی در هشت فصل نگارش یافته است هر فصل کتاب با مقدمه‌ای کوتاه در مورد آن فصل شروع شده تا یک درک کلی و منسجم در خواننده نسبت به محتویات آن فصل ایجاد کند و در پایان با یک نتیجه‌گیری کلی نسبت به محتوای هر فصل پایان می‌یابد. علاوه بر هشت فصل یک فصل تحت عنوان پرسشنامه‌های طرحواره درمانی به پیوست کتاب جهت سهولت دسترسی روانشناسان و متخصصان بالینی به این پرسشنامه‌ها اضافه گردیده که در طول درمان با این رویکرد درمانی مورد نیاز خواهد بود؛ اما در رابطه با فصول اصلی این کتاب در:

فصل اول به اختلال افسردگی، انواع افسردگی، توصیف، طبقه‌بندی، ملاک‌های تشخیصی افسردگی و عوامل زمینه‌ساز و تأثیرگذار بر روی اختلالات افسردگی.

فصل دوم به درمان‌های مطرح در اختلال افسردگی که شامل دارودرمانی، درمان با تحریک مغناطیسی (TMS) و روان‌درمانی با انواع آن که شامل، روان‌درمانی میان فردی (IPT)، درمان شناختی رفتاری (CBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).

فصل سوم به مقدمات، مبانی و مفاهیم طرحواره درمانی، مفروضات بنیادین در طرحواره درمانی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، ویژگی‌های هر طرحواره و عوامل شکل‌دهنده طرحواره‌ها.

فصل چهارم به تکنیک‌ها و راهبردهای درمانی در طرحواره درمانی که شامل تکنیک‌ها و راهبردهای شناختی، تجربی و رفتاری بوده و انواع طرحواره‌های مطرح را که در دوران رشد و کودکی شکل می‌گیرد.

فصل پنجم به سنجش و آموزش طرحواره‌ها و فرمول‌بندی مشکل مراجع در رویکرد طرحواره درمانی.

فصل ششم به مداخلات درمانی بر روی اختلال افسردگی با رویکرد طرحواره درمانی، کاربردهای بالینی و درمانی رویکرد طرحواره درمانی، مراحل و فرآیند درمان، مداخلات درمانی با تمرکز بر ذهنیت‌ها و آموزش ذهنیت‌ها به بیمار، ایجاد رابطه درمانی بین درمانگر-

بیمار در رابطه با این ذهنیت‌ها با تمرکز بر تکنیک‌های شناختی، رفتاری و تجربی و خطراتی که ممکن است برای هر یک از ذهنیت‌ها در طول درمان به وجود آید.

فصل هفتم کارایی بالینی طرحواره درمانی و طرحواره درمانی هیجانی در اختلال افسردگی، مقایسه طرحواره درمانی با سایر مدل‌های درمانی و مزایا و معایب طرحواره درمانی.

فصل هشتم که فصل پایانی کتاب است به پروتکل‌های طرحواره درمانی بر روی اختلال افسردگی به صورت فردی و گروهی با ساختار جلسات و شرح جلسه و موارد مطرح در هر جلسه به طور جامع پرداخته می‌شود.

در پایان ضمن تشکر از همکارانی که در تألیف و گردآوری این اثر ارزشمند همکاری داشتند، از این‌که این فرصتی داده شد مقدمه این کتاب درباره‌ی طرحواره درمانی برای اختلال افسردگی را به نگارش درآورم، بسیار خرسندم. این کتاب گام مهمی به فراسوی کتاب‌هایی است که درباره‌ی طرحواره درمانی نگارش و به چاپ رسیده است. خواندن این کتاب برجسته را به تمام متخصصین سلامت روان که با بیماران پیچیده، مزمن و مقاوم به درمان کار می‌کنند متخصصین علاقه‌مند به طرحواره درمانی، اختلال افسردگی و اختلالات مرتبط، گروه درمانی و رویکردهای جدید توسعه یافته از درمان شناختی رفتاری، بخصوص آن‌هایی که به دنبال درمان‌هایی مبتنی بر شواهد و مقرون به صرفه هستند، به شدت توصیه می‌کنم.

وحید صوابی نیری

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

تابستان ۱۴۰۰