

۲۲۰۴۰۹۱

به نام خدا

تمرین‌هایی به منظور درمان اختلالات خلقی و اضطرابی

نویسنده:

جاسپر ای. جی. اسمیتس

مایکل دابلیو. اتو

مترجم:

سید سینا صمیمی اردستانی

ملیحه صادق الوعد



اسمیتس، جاسپر، ج. Smits, Jasper A. J.	سرشناسه
تمرین‌هایی به منظور درمان اختلالات خلقی و اضطرابی / نویسنده: جاسپر ای. جی. اسمیتس، مایکل دابلو. اتو، مترجم سیدسینا صمیمی اردستانی، ملیحه صادق‌الوعد.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: سروشگان، ۱۴۰۰.	مشخصات نشر
۱۰۴ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
978-622-6845-36-6	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
Exercise for mood and anxiety disorders : therapist guide, 2009	یادداشت
عنوان اصلی:	
روحیه (روانشناسی)	موضوع
Mood (Psychology)	موضوع
ورزش‌درمانی	موضوع
Exercise therapy	موضوع
تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع
Exercise -- Psychological aspects	موضوع
اتو، مایکل دابلو.	شناسه افزوده
Michael W. Otto	شناسه افزوده
صمیمی اردستانی، سیدسینا، ۱۳۶۰ - مترجم	شناسه افزوده
صادق‌الوعد، ملیحه، ۱۳۶۱ - مترجم	شناسه افزوده
BF۵۲۱	رده بندی کنگره
۶۱۶/۸۹-۶۴۲۰	رده بندی دیویی
۷۶۳۱-۱۳	شماره کتابشناسی ملی
فیبا	اطلاعات رکورد کتابشناسی



نام کتاب: تمرین‌هایی به منظور درمان اختلالات خلقی و اضطرابی

نویسنده: جاسپر ای. جی. اسمیتس، مایکل دابلو. اتو

مترجم: سید سینا صمیمی اردستانی، ملیحه صادق‌الوعد

ناشر: سروشگان

نوبت چاپ: یکم ۱۴۰۰

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۵-۳۶-۶

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی‌زاده پلاک ۲۷، واحد ۲

تلفن: ۹۱۰۶۷۳۰۶۱۳، همراه: ۶۶۵۹۱۷۷۹

تارنما و فروشگاه اینترنتی: www.soroushgan.ir

فهرست:

مقدمه.....	۴
فصل ۱: اطلاعات مقدماتی برای درمانگران.....	۷
فصل ۲: آماده شدن برای دستورالعمل تمرین.....	۲۶
فصل ۳: دستورالعمل و نسخه تمرینی.....	۴۳
فصل ۴: تمرین برای حالت افسردگی.....	۵۵
فصل ۵: تمرین برای استرس، نگرانی و پانیک.....	۶۹
فصل ۶: مسائل درمانی.....	۷۹
منابع.....	۹۶

مقدمه

این کتاب راهنمای درمانگر و کتاب کار همراه بیمار است و برای ارائه‌دهندگان (پزشکان) خدمات مراقبی و درمانی و بیمارانی که می‌خواهند اقدامات و درمان‌های مبتنی بر فعالیت بدنی را در درمان اختلالات روحی و اضطرابی اعمال کنند، دستورالعمل‌هایی را ارائه می‌دهد. علی‌رغم شواهد قابل توجه برای اثربخشی (استاتوپولو، پاورز، بری، اسمیتس و اوتو، ۲۰۰۶)، واضح است که درمان‌های تمرینی برای اختلالات عاطفی به طور گسترده برای استفاده توسط پزشکان مراقبت‌های اولیه یا متخصصان بهداشت روان پذیرفته نشده است. با توجه به مزایای بارز فعالیت بدنی برای استرس، خلق و خوی و مدیریت اضطراب، همراه با مزایای برای سلامتی جسمی و تندرستی، نیاز مبرم برای اتخاذ مداخلات و درمان‌های مبتنی بر فعالیت بدنی در طیف وسیعی از موقعیت‌هایی که بیماران به دنبال کمک هستند، وجود دارد. این کتابچه به عنوان راهنمای زمینه ادغام اقدامات و مداخلات مبتنی بر فعالیت بدنی با مراقبت‌های بهداشت روان به این امر کمک می‌کند.

این کتاب راهنمای مداخلات و درمان‌های مبتنی بر فعالیت بدنی برای اختلالات روحی و اضطرابی برای طیف گسترده‌ای از ارائه‌دهندگان خدمات مراقبتی و درمانی^۲ طراحی شده است. اولاً، این برنامه برای کاربرد در موقعیت‌های مختلف اعم از مراقبت‌های اولیه تا مراقبت‌های ویژه در زمینه‌های روانشناسی، روانپزشکی، پرستاری یا مددکاری اجتماعی طراحی شده است. دوماً، اقدامات و مداخلات مبتنی بر فعالیت بدنی با فلسفه‌های مختلف مراقبت سازگار است. به عنوان مثال، کسانی که مراقبت‌های خود را براساس آخرین یافته‌های تجربی سازماندهی می‌کنند، می‌توانند اقدامات و مداخلات تمرینی را ارائه دهند که برای میزان اثردهی قوی به نفع بیماران مبتلا به اختلالات روحی شناخته شده‌اند (به بخش "اثربخشی اقدامات،

۱ Stathopoulou, Powers, Berry, Smits, & Otto, 2006

۲ ارائه‌دهنده یا فراهم‌کننده سلامتی، پزشک

درمان‌ها و مداخلات تمرینی " (مراجعه کنید). بدین ترتیب، برای ارائه دهندگانی که به ارتباط ذهنی و بدنی می‌پردازند و به دنبال یک رویکرد درمانی جامع برای مراقبت از بیمار هستند اقدامات و مداخلات تمرینی ابزاری را فراهم می‌کنند که بدن بیمار را درگیر درمان می‌کند، در حالی که تمرکز بر تأثیر و شناخت^۳ را حفظ می‌کند. برای کسانی که روان درمانی می‌کنند، فعالیت بدنی و تمرین اقدامات و مداخلات متعادل و متمرکز بر عمل و تجربه را به جای تفکر و احساس فراهم می‌کند. برای کسانی که به دارو درمانی می‌پردازند، تمرین به اطمینان از ارتباط فعال بیمار در ارتقا سلامت روان و جسم کمک می‌کند که تأثیر مشابهی در محدوده درمان‌های ضد افسردگی دارد (استاتوپولو^۴ و همکاران، ۲۰۰۶).

درمان ضمن کمک به بیماران در زمینه‌های مختلف انگیزشی و سازمانی که می‌تواند مداخلات تمرینی را از بین ببرد قبل از اینکه به عنوان یک عادت سالم شناخته شود، در حدود ارائه مهارت‌های تمرین بر پایه شواهد در هفته سازمان یافته است. تشخیص اینکه پذیرش یک عادت تمرینی، خصوصاً برای افرادی که دارای اضطراب و اختلالات روحی هستند، دشوار است (گودوین^۵، ۲۰۰۳؛ اشمیتز^۶، کروسه و کوگلر^۷، ۲۰۰۴)، راه کارهای خاصی برای کمک به بیمار در روند تجارب تمرینی خود برای افزایش انگیزه برای فعالیت‌های بعدی ارائه شده است. مداخلات شناختی و حل مسئله که از برنامه اصلی تمرین پشتیبانی می‌کنند، با نمونه توضیح داده شده‌اند، در این کتاب راهنما با اطلاعات دقیق، مثال‌ها و برگه‌های کار در کتاب کار مربوطه پشتیبانی می‌شوند. همین‌طور، این کتابچه راهنما یک رویکرد یکپارچه برای

۳ شناخت به فرایند کسب، سازماندهی، و استفاده از معلومات ذهنی اطلاق می‌شود. فرضیه‌های شناختی یادگیری روی نقش فهمیدن تکیه می‌کنند اعمال روانی توسط شخص صورت گرفته، و اجزاء معلومات در حافظه ذخیره می‌شود تا بعدها مجدداً به ذهن فراخوانده شود. شناخت، درک روابط بین علت و معلول، عمل و نتایج عمل را در برمی‌گیرد

۴ Stathopoulou

۵ Goodwin

۶ Schmitz

۷ Kruse, & Kugler

۶ • تمرین‌هایی به منظور درمان اختلالات خلقی و اضطرابی

ایجاد برنامه‌های تمرینی با هدف اختلالات روحی و اضطرابی ارائه می‌دهد و همچنین مداخلات شناختی و رفتاری مفیدی را برای حمایت از این برنامه‌ها طراحی می‌کند.