

درمان شناختی - رفتاری به زبان ساده

راهنمای گام به گام کاربریست درمان شناختی-رفتاری
برای درمان اختلالات روانی

تألیف

نینا جوزفویتز

دیوید مایرن

با پیشگفتار

زیل وی. سگال

ترجمه

حسام گودرزی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

گلناز سیاح قربانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



کتاب ارجمند



سرشناسه: جوزف ویتز، نینا، ۱۹۵۰-م.
(Josefowitz, Nina, 1950)
عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی - رفتاری به زبان ساده
(راهنمای بالینی برای کاربست درمان شناختی- رفتاری)/تألیف نینا جوزف ویتز، دیوید مایرن؛ با پیشگفتار زیندل وی. سگال؛ ترجمه حسام گودرزی، گلناز سیاح قربانی
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۳۸ ص وزیری؛ مصور، جدول
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۱۰-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
عنوان اصلی: CBT made simple: a clinician's guide to Practicing cognitive behavioral therapy, [2021].
موضوع: شناخت درمانی (cognitive therapy)
شناسه افزوده: مایرن، دیوید، ۱۹۴۹-۲۰۱۶.
(Myran, David, 1949-2016)
شناسه افزوده: سگال، زیندل وی.، ۱۹۵۶-م.، مقدمه‌نویس
(Segal, Zindel V.)
شناسه افزوده: گودرزی، حسام، ۱۳۷۴- مترجم
شناسه افزوده: سیاح قربانی، گلناز، ۱۳۶۵-، مترجم
شناسه افزوده: بهمنی، بهمن، ۱۳۴۳-، مقدمه‌نویس
رده‌بندی کتاب: RC۴۸۹
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۴۴۰۵
شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۰۱۸۷۶

نینا جوزف ویتز، دیوید مایرن
درمان شناختی - رفتاری به زبان ساده
راهنما، گام به گام کاربست درمان شناختی- رفتاری برای درمان اختلالات روانی
ترجمه: حسام گودرزی، گلناز سیاح قربانی
فروست: ۱۶۵۸
ناشر: کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: فاطمه نویدی
مدیر هنری: احسان ارجمند
سرپرست تولید: سحر هداوند
ناظر چاپ: سعید خانکشلو
چاپ و صحافی: نقش‌نیزار
چاپ اول، تیر ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۱۱۰-۸

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس نقض این قانون را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پیش‌دریغ‌کننده این اثر را بدون مجوز قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، رویروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۸۵۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیری:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

پیشگفتار..... ۱۱

مقدمه..... ۱۳

بخش ۱. مبانی درمان شناختی- رفتاری

فصل ۱. از نظریه شناختی- رفتاری برای درک بیمارتان استفاده کنید..... ۲۰

فصل ۲. تمرکز بر توانمندی‌ها و مشکلات بیمار..... ۴۲

فصل ۳. هدف‌گزینی برای درمان..... ۶۷

فصل ۴. به جلسات درمان ساختار بدهید..... ۸۳

بخش ۲. فهم مشکلات بیمار

فصل ۵. احساسات، واکنش‌های جسمی و رفتارهای بیمار را شناسایی کنید..... ۱۱۲

فصل ۶. بیمارانم افکار بسیار زیادی دارند — بر کدام یک از آنها تمرکز کنم؟..... ۱۳۹

فصل ۷. افکار بیمارتان را شناسایی کنید..... ۱۶۳

بخش ۳. مداخله‌های شناختی و رفتاری

فصل ۸. جستجوی شواهد و خلق افکار متعادل..... ۱۹۲

فصل ۹. حل مسئله — یافتن راهی نو..... ۲۲۷

فصل ۱۰. فعال‌سازی رفتاری — برنامه‌های عملی برای درمان افسردگی..... ۲۵۴

فصل ۱۱. درمان از طریق رویارویی — بیماران با ترس‌هایشان روبه‌رو می‌شوند..... ۲۸۷

پیشگفتار

گفتن این نکته خالی از لطف نیست که درمان شناختی-رفتاری، در طول بیست و پنج سال گذشته، دستخوش تحول عظیمی شده است. برخی از این تغییرات، از قبیل تبدیل برگه‌های پنج ستونی ثبت افکار به برگه‌های هفت ستونی، از جمله تغییراتی بوده‌اند که ریشه در نوآوری‌های درونی داشته‌اند و پای درمان شناختی-رفتاری را به حوزه اختلال‌هایی باز می‌کند که در اعتباریابی اولیه‌اش در خصوص اضطراب و افسردگی، به سمت آنها گرایش پیدا نکرده بود. دیگر تغییرات، نظیر تمرکز بر توانمندی‌ها و متوازن کردن پذیرش و تغییر، در واکنش به ایرادات و چالش‌هایی پدید آمدند که از سوی دیگر مدل‌های درمانی متوجه درمان شناختی-رفتاری شدند. با تغییراتی که در درمان شناختی-رفتاری پدید آمده است، بازگشت به عناصر و مؤلفه‌های اساسی این رویکرد به نحوی که از روندها و کاربردهای ویژه آن چشم‌پوشی شود، برای درمانگران دشوار می‌شود. در این مورد، به‌واقع، مکرر پیش می‌آید که کارآموزانی نزد من می‌آیند و علاقه‌مند به یادگیری درمان شناختی مبتنی بر توجه آگاهی هستند. وقتی از آنها می‌پرسم چقدر با درمان شناختی-رفتاری آشنا هستند، می‌گویند خیلی کم و به نظرشان نیاز چندانی هم به آن ندارند. برداشت من از این مسئله آن است که آنها مشتاق‌اند اصول و کلیات درمان شناختی-رفتاری را به سرعت بگذرانند و سروقت کار مورد علاقه خود بروند. به‌طور معمول از پاسخ من شکست‌زده می‌شوند، که اغلب نیز مغایر با خواست و مطلوب آنها است؛ پاسخ من این است که اگر درک درستی از مدل پایه‌ای درمان شناختی-رفتاری نداشته باشیم، توفیق چندانی هم در یادگیری مشتقات آن به دست نمی‌آوریم.

کتاب درمان شناختی-رفتاری به زبان ساده با فراهم آوردن این نوع مبنای بالینی کاربردی و مهارت-محور دست به کار وصف‌ناپذیری زده است. این کتاب، با تکیه بر دو دهه کار حرفه‌ای دیوید مایرن و نینا جوزف ویتز در مقام درمانگر، معلم، سوپروایزر، و با تحصیلات دانشگاهی، نمونه‌ای از بهترین ویژگی‌های یک راهنمای روشن و واضح و خواننده-پسند است که افق‌های ارزشمندی در زمینه چشم‌وخم‌های درمان شناختی-رفتاری پیش روی همه فراگیران، با هر سطحی از دانش، می‌گشاید. مثلاً، تصمیم به نوشتن این کتاب آن هم با ساختاری که انسجام‌بخش یک جلسه درمانی واقعی باشد، کاری نو و مبتکرانه است. طرح جلسات تنظیم‌شده است، تکالیف مشخص‌شده و مورد بررسی قرار گرفته‌اند، و یادگیری شامل مجموعه مهارت‌های خاصی می‌شود که مرتبط با مطالب موجود در کتاب هستند. در اینجا می‌توان درمان شناختی-رفتاری را در بهترین وضع خود مشاهده کرد.

کتاب درمان شناختی-رفتاری به زبان ساده، علاوه بر انتقال اطلاعات به شیوه‌ای کاملاً نظری،

خواننده را به یادگیری از طریق کاربست آموزه‌های نظری در عالم عمل فرامی‌خواند. نینا و دیوید به درستی می‌گویند که تنها از طریق تأمل و تعمق فراوان در اصول درمان شناختی- رفتاری و مداخلات است که خواننده ارزش کتاب آنها را آن‌چنان که باید، درک می‌کند. تا چه اندازه می‌توانید از دادن تکلیف به خودتان و نظارت بر انجام یا حتی عدم انجام آن چیزی فرا بگیرید؟ یا از برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت‌هایتان در یک روز معمولی و توجه به اینکه آیا زندگی و مقتضیاتش اجازه محقق شدن آنها را می‌دهد یا خیر، چقدر می‌آموزید؟ به نظر من، این همان ویژگی است که درمان شناختی- رفتاری به زبان ساده را از بسیاری کتاب‌های دیگر درباره همین موضوع متمایز می‌کند. نیز در این کتاب می‌توان مشاهده کرد که چگونه یکی از فرا- مفهوم‌های درمان شناختی- رفتاری، یعنی اکتشاف راه‌بری شده، می‌تواند در تمام جوانب مربوط به یادگیری از درمان، خواه بیرون از جلسه درمانی واقعی خواه ضمن آن، ظهور و بروز یابد. خوانندگانی که به قدر کافی در این کتاب تأمل می‌کنند و با آن کار می‌کنند، دلسرد نخواهند شد.

درمان شناختی- رفتاری به زبان ساده به بخش‌هایی تقسیم شده است که مطابق با مراحل کار درمان شناختی- رفتاری است و بر اصول مهم فرمول‌بندی در کنار سنجش مداوم تأکید می‌کند و از این رهگذر تضمین می‌کند که مناسب‌ترین فنون به کار گرفته می‌شوند. فصل‌های ابتدایی کتاب حاضر متمرکز بر تشخیص توانمندی‌های بیماران و مشکلات او و در کنار آنها تعیین اهداف درمانی است. پس از آن، نوبت به بررسی بیمار و کمک به او می‌رسد تا موقعیت‌های هیجانی برانگیزاننده را، از طریق درک تأثیر متقابل افکار، احساسات، حواس جسمی و رفتار، تنظیم کند. برنامه‌های عملی و حل مسئله نیز در کنار کاربرد ویژه تمرین رویارویی و فعال‌سازی قرار می‌گیرند. متن کتاب بسیار قابل فهم است و استفاده از تصاویر و اشکال تعاملی نیز تضمین می‌کند که خواننده با کتاب مأنوس است و در جریان آن قرار دارد، و می‌تواند از این مداخلات به‌طور تجربی حمایت‌شده در ارتقاء به‌زیستی شناختی و هیجانی بهره بگیرد. محقق ساختن چنین امری دشوار است، اما درمان شناختی- رفتاری به زبان ساده به شیوه‌ای مثال‌زدنی از عهده آن برآمده است.

زیندل سگال

استاد روان‌شناسی، دانشگاه تورنتو

یکی از بنیادگذاران درمان شناختی مبتنی بر توجه- آگاهی