

۱۴۸۷۴۱۴

درمان شناختی-رفتاری برای نوجوانان مضطرب و افسرده: بچه‌های سر حال

(کتاب کار)

نویسندگان:
رونالد رپی
کارولین اسکیرینگ

مترجمین:

فیروزه ضرغامی
دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی

دکتر جواد علاقه‌بند راد

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران - بیمارستان روزبه



آشناسان
۱۳۹۴

131

سرشناسه :	رایبی، رونالد ام. Rapee, Ronald M.
عنوان و نام پدیدآور :	درمان شناختی - رفتاری برای نوجوانان مضطرب و افسرده : بچه‌های سرحال (کتاب کار)/ نویسندگان رونالد رایبی... [و دیگران]
مشخصات نشر :	تهران : انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری :	۲۰۸ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک :	۹۷۸۶۰۰۷۹۳۹۲۶۰۰: ۱۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی :	فیبیا
یادداشت :	عنوان اصلی: The cool kids anxiety and depression program, Adolescent Workbook.
یادداشت :	کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "درمان شناختی-رفتاری برای نوجوانان مضطرب و افسرده(راهنمای درمانگر)" توسط همین انتشارات و با همین مترجم فیبا گرفته است.
یادداشت :	کتابنامه.
عنوان دیگر :	درمان شناختی-رفتاری برای نوجوانان مضطرب و افسرده(راهنمای درمانگر).
موضوع :	اضطراب در کودکان
موضوع :	اضطراب در کودکان — درمان
موضوع :	کودکان — بهداشت روانی
شناسه افزوده :	علاقیندراد، جواد، مترجم
شناسه افزوده :	ضرغامی، فیروزه، مترجم
رده بنده: سکره :	الف ۱۳۹۴د/الف ۱۳۹۴۰۶ RJ۵۰۶
رده ی دیوید :	۶۱۸/۹۲۸۵۲۲:
شماره کتابخانه ملی :	۴۱۰۱۰۹۱:



تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هر گونه تکثیر و بازپرسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

نام کتاب:	درمان شناختی - رفتاری برای نوجوانان مضطرب و افسرده : بچه‌های سرحال (کتاب کار)
نویسندگان:	رونالد رایبی، درلین اسکینرینگ
مترجمین:	فیروزه ضرغامی - دکتر جواد علاقیندراد
ناشر:	انتشارات ابن سینا
صفحه‌آرا:	رسول نقی‌زاده
لیتوگرافی:	ندای دانش
چاپ:	نفیس نگار
صحافی:	روشنک
نوبت چاپ:	اول - بهمن ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۱۵۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۲۶-۰

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحدت اسلامی غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵، تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

سایت: www.ebnesinapress.com ایمیل: press.ebnesina@gmail.com

فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۳۷۲۸۲۶۷-۰۶۱.

فروشگاه شماره ۳: بیرجند، خیابان آیت‌الله غفاری، بین خیابان جرجانی و غفاری ۲۸، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۳۳۴۴۸۷۶۹-۰۵۶.

نمایندگی‌های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی شیرنگ	۰۴۱-۳۳۳۴۱۹۰۸
اصفهان: کتابفروشی کیا	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
کرمانشاه: جهان کتاب	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتاب	۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
شاهرود: کتابسرای معین	۰۲۳-۳۲۲۲۱۴۱۰	یاسوج: خانه کتاب	۰۷۴-۳۲۲۲۳۵۱۲
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۰۲۸-۳۳۳۴۹۲۰۸		

مقدمه‌ای بر ترجمه

در میان مراجعان روزمره ما روانپزشکان و روانشناسان بالینی، نوجوانانی هستند که زندگی‌شان به دلیل نگرانی زیاد، خجالتی بودن یا کمال گرایی، کاملاً مختل شده است. نوجوانان دیگری هم دیده می‌شوند که غمگینی، خستگی و انزوا شکایت اصلی آن‌ها است. در بسیاری از نوجوانان نیز هر دو دسته از علائم به صورت توأم دیده می‌شود. اختلالات اضطراب و افسردگی در کودکان و نوجوانان شایع است و به دلیل اثرات منفی بر عملکرد افراد مبتلا به مداخله و درمان جدی نیاز دارد. روش‌های مختلفی برای درمان به کار گرفته شده است که اثربخشی برخی از آن‌ها در مطالعات، تأیید شده است. این روش‌ها عموماً مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری هستند و بر اساس شواهد موجود، هنگامی کارایی بیشتری دارند که برای نوجوانان و خانواده‌ها طولی همزمان اجرا شوند.

برنامه اضطراب و افسردگی نوجوانان «بچه‌های سرحال» که در این کتاب با آن آشنا می‌شوید، برای نوجوانانی تدوین شده است که به طور همزمان علائم اختلال اضطراب و افسردگی یا افسرده‌خویی را نشان می‌دهند. این برنامه تفهیم می‌تواند برای نوجوانان مبتلا و خانواده‌های آن‌ها به صورت مستقل به کار رود.

از ویژگی‌های دیگر این مدل به آن‌ها از مدل‌های مشابه متمایز می‌کند، قابلیت کاربرد آن به صورت فردی یا گروهی است. همه افرادی که ما گروه می‌شوند، دچار نگرانی‌ها و ترس‌هایی هستند که به آن‌ها اجازه نمی‌دهد از زندگی خود لذت ببرند. این برنامه روش‌های کاربردی مدیریت بهتر نگرانی، ترس و غمگینی را به کودکان و نوجوانان آموزش می‌دهد.

تاریخچه‌ی این کتاب و به طور کلی مجموعه «نامه‌ی «چه‌های سرحال» در ابتدای کتاب به تفصیل مطرح شده است. همان‌طور که مطالعه خواهید کرد، سیر تحول و تکمیل این برنامه جامع درمانی در استرالیا طی شده و از پشتوانه علمی محکمی برخوردار است. در ترجمه این کتاب نهایت تلاش به عمل آمده است که ضمن حفظ امانت در انتقال مفاهیم، تفاوت‌های فرهنگی و زبانی نیز مدنظر قرار گیرد. اینجانب اطمینان دارم که این اثر برای این دسته از نوجوانان و خانواده‌هایشان و همچنین متخصصین ذیربط، قابل استفاده خواهد بود و آن را در مسیر کمک به بهبودی تمربخش خواهند یافت.

دکتر جواد علاقبند راد

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

عضو هیأت دانشگاه علوم پزشکی تهران

پیشگفتار

واژه‌های زیادی برای توصیف اضطراب وجود دارند؛ از قبیل نگرانی، ترس، کم‌رویی، عصبی بودن، خجالت و یا استرس. به کار بردن واژه‌های متعددی را برای توصیف اضطراب نشانگر این واقعیت است که اضطراب تا چه اندازه رایج است. همه افراد گاهی اوقات احساس وحشت و یا نگرانی می‌کنند و این احساس‌ها هرگز خوشایند نیستند، گرچه گذرا هستند و البته در بسیاری از اوقات داشتن اندکی احساس ترس می‌تواند تجربه خوبی باشد. اضطراب گاهی مقطعی است و گاهی در سراسر زندگی فرد را درگیر می‌کند. دخالت اضطراب در زندگی بعضی از مردم می‌تواند بسیار ناچیز باشد، مانند اینکه در یک مصاحبه شغلی به دلیل عصبی بودن، عملکرد مناسبی نداشته باشند، اما برای بعضی دیگر از افراد، اضطراب می‌تواند در مسائل مختلفی مانند پیدا کردن دوست یا دست زدن به تجربه‌های تازه مشکلات جدی ایجاد کند.

بسیاری از افرادی که اضطراب را تجربه می‌کنند، احساس غمگینی نیز دارند. وقتی شرایط مطابق میل انسان پیش می‌رود، غمگینی و ناامیدی می‌تواند واکنش‌های مؤثری باشند. این واکنش‌ها شما را به سازگاری بهتر یا انجام اقدامات عملی در مقابله با آن موقعیت وادار می‌سازند. اما اگر غمگینی و اندوه برای مدتی طولانی ادامه پیدا کند، احساس ناامیدی و درماندگی متجر می‌شوند. در نتیجه تفکرات شما منفی‌تر از قبل شوند و ممکن است احساس خستگی پیدا کنید و انگیزه شما کاهش یابد.

اگر شما در طول زندگی خود مضطرب بوده‌ایم این موضوع می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را در شما افزایش دهد. بسیاری از نوجوانان در مقطعی از دوران نوجوانی خود اضطراب و افسردگی را باهم تجربه می‌کنند. وجود همزمان اضطراب و افسردگی باعث می‌شود آن‌ها یکدیگر را تشدید کنند و مدیریت آن‌ها را دشوار شود.

اگر احساس نگرانی یا غمگینی، شما را از انجام کارهای روزمره در زندگی دنیال می‌کند باز می‌دارد، قطعاً لازم است که با آن‌ها مقابله کنید. اما یک خبر خوب! کارهای روزمره وجود دارند که شما می‌توانید برای کاهش اندوه و نگرانی آن‌ها را انجام دهید. این کتاب برای کمک به نوجوانان به شما طراحی شده است تا مهارت‌های جدیدی را برای مدیریت احساسات منفی و کمک به انجام آنچه می‌خواهید انجام دهند آموزش دهد. شما می‌توانید با کمک گرفتن از یک درمانگر، نگرانی‌هایتان را کاهش دهید یا جانش‌ها روبرو شوید و دوباره احساس شادی را تجربه کنید.

این برنامه سعی ندارد شما را تغییر دهد یا به شما بگوید چگونه زندگی کنید، بلکه می‌خواهد مهارت‌های سازگارانه‌ای را که به کاهش اضطراب و افسردگی در موقعیت‌های مختلف زندگی کمک می‌کنند، به شما آموزش دهد. هر ساله افراد زیادی این مهارت‌ها را یاد می‌گیرند و پی می‌برند که با تمرین این مهارت‌ها نگرانی‌هایشان کاهش می‌یابد، احساس مثبت‌تری پیدا می‌کنند و قادر به انجام کارهایی می‌شوند که تاکنون انجام آن‌ها خیلی سخت به نظر می‌رسیده است. آن‌ها هنوز هم گاهی اندوهگین می‌شوند یا استرس را تجربه می‌کنند، اما هنگامی که تمرین‌ها را انجام می‌دهند دیگر احساس بدی ندارند و می‌توانند امید خود را حفظ کنند. این برنامه بخش‌های مختلفی دارد، نخستین بخش، به شما آموزش خواهد داد که اضطراب و

افسردگی چگونه عمل می کنند به شما کمک می کند بفهمید این احساس ها چگونه بر شما اثر می گذارند. در بخش دوم، ما به کشف این موضوع خواهیم پرداخت که افکار شما چگونه می توانند احساسات منفی را تشدید کنند و با چه روش هایی می توانید افکارتان را تغییر دهید. در سومین بخش، روش های مواجهه با ترس هایی که شما را از دستیابی به اهدافتان باز می دارند را بررسی می کنیم. در بخش آخر، مهارت های سازگارانۀ فعال را در خودتان ایجاد می کنید، این مهارت ها در مواجهه با موقعیت هایی که شما را مضطرب یا افسرده می کنند، سودمند هستند. در انتهای کتاب کار نیز کاربرگ هایی وجود دارند که در تمرین مهارت های جدید به شما کمک می کنند.

www.ketab.ir

فهرست

۳	مقدمه‌ای بر ترجمه
۵	پیشگفتار
۱۱	من از کجا شروع کنم؟
۱۳	داستان‌هایی از دیگران
۱۷	اضطراب و افسردگی چیست؟
۲۲	تنزل در حد بقا
۲۴	چرخه سستی و بحال
۲۶	چگونه فعالیت را از سر بگیریم
۲۸	فهرست فعالیت‌های سرگهکننده
۳۵	برنامه‌ریزی برای رویه‌های دشوار
۳۱	برنامه‌ریزی روزانه «یکتا» برای تجربه فعالیت‌های لذت‌بخش
۳۲	هدف‌های‌تان را تعیین کنید
۳۴	احساسات‌تان را ارزیابی کنید
۳۷	احساس‌های منفی و بدن من
۳۸	در صورت تمایل به خودکشی چه باید بکنید؟
۴۵	شناخت فکرها و احساس‌ها
۴۲	موقعیت‌های روزمره و فکرهای من
۴۳	ارتباط فکرها و احساس‌ها
۴۵	سبک‌های تفکر
۴۸	یادگیری تفکر واقع‌بینانه
۴۹	فرآیند تفکر واقع‌بینانه
۵۰	کاربرگ تفکر واقع‌بینانه «یکتا»
۵۱	کاربرگ تفکر واقع‌بینانه «آرمن»
۵۲	اولین تلاش برای تفکر واقع‌بینانه
۵۳	اولین تلاش برای تفکر واقع‌بینانه
۵۴	پرسش‌های تفکر واقع‌بینانه
۵۵	استفاده از تفکر واقع‌بینانه برای کمک به افراد دیگر
۵۶	کاربرگ تمرین تفکر واقع‌بینانه
۵۷	پاداش و تفریح
۵۹	مبارزه با ترس از طریق مواجه شدن با آن

۶۰		کلیدهایی برای مراحل نردبانی
۶۱		تهیه فهرست ترس‌ها و نگرانی‌ها
۶۳		ساختن مراحل نردبانی
۷۰		برنامه‌ریزی برای مواجهه با ترس
۷۲		اجرای فرآیند تفکر واقع‌بینانه به صورت ذهنی
۷۶		موج سواری روی هیجان‌ها
۸۰		اصلاح مراحل نردبانی
۸۴		هنگامی که پیشروی با مشکل مواجه می‌شود
۸۶		واقعیت آزمایی
۸۹		روش‌های پایه بر احساس خودکشی
۹۱		ایجاد راهبردهای سازگارانه
۹۲		مدیریت مشاره
۹۶		کاربرگ حل مسأله
۹۷		مسائل مربوط به ارتبای
۱۰۱		مسائل و مذاکرات خانوادگی
۱۰۳		درک تعارض
۱۰۷		راهبردهای کلیدی برای حل مؤثر تعارض
۱۱۰		مذاکره با خانواده
۱۱۲		کاربرگ مشکلات خانوادگی
۱۱۵		شناخت عزت‌نفس
۱۱۶		باورهای بنیادین و عزت‌نفس
۱۱۸		تکنیک پیکان روبه پایین
۱۲۲		چالش با باورهای بنیادین
۱۲۴		روش‌های دیگری برای بهبود عزت‌نفس
۱۲۵		کاربرگ مقابله با رفتارهای ناکارآمد
۱۲۶		ارزیابی تاریخچه‌ی باور بنیادین جدید
۱۲۸		ارتباط جرات‌مندانه
۱۳۳		جرأت‌مند شدن
۱۳۷		رفتارهای جرات‌مندانه
۱۳۸		نردبان کوچک جرات‌مندی
۱۳۹		مدیریت آزار و اذیت‌ها
۱۴۱		اهمیت بازخورد

۱۴۵	زمانی برای آرامش
۱۴۸	مرور هدف‌ها - از کجا شروع کردیم و هم‌اکنون کجا هستیم
۱۴۹	برنامه‌ریزی برای آینده
۱۵۳	ادامه داستان‌ها پس از اجرای برنامه
۱۵۸	کاربرگ‌های تمرین تکالیف
۱۵۹	فعالیت‌های لذت‌بخش
۱۶۱	افکار روزمره من
۱۶۵	کاربرگ تفکر واقع‌بینانه
۱۷۶	پاداش دادن به خود
۱۷۷	برنامه‌ریزی گام به گام
۱۸۳	واقعیت آزمایی
۱۸۳	کاربرگ واقعیت آزمایی
۱۸۶	کاربرگ حل مسأله
۱۸۹	کاربرگ حل مسائل خانوادگی
۱۹۲	کاربرگ باورهای بنیادین
۱۹۴	کاربرگ مقابله با رفتارهای ناکارآمد
۱۹۶	کاربرگ ارزیابی تاریخچه‌ی باور بنیادین جدید
۱۹۸	جرات‌مندی
۱۹۹	گرفتن بازخورد
۲۰۳	یادداشت کردن تمرینها
۲۰۷	نمایه

من از کجا شروع کنم؟

چگونه و چرا:

ما در ابتدا توضیح می‌دهیم که اضطراب و افسردگی چیست، آن‌ها چگونه بر ما اثر می‌گذارند و چرا بعضی از مردم نسبت به دیگران مضطرب‌تر و افسرده‌تر هستند.

دوباره فعال شدن:

احساس افسردگی ما را وادار می‌کند که از فعالیت‌های لذت‌بخش دوری کنیم. یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید انجام دهیم این است که با برنامه‌ریزی برای انجام کارهای لذت‌بخش مجدداً فعال شویم.

احساس نیاز به خودکشی:

تمایل به خودکشی در افسردگی شایع است. ما در این باره بحث خواهیم کرد که اگر ایل به خودکشی داشتید چه کاری باید انجام دهید چگونه می‌توانید با این تمایلات مبارزه کنید.

افکار واقع‌بینانه:

یکی از چالش‌های جدی در اضطراب و افسردگی مبارزه کردن با افکار منفی است. ما به شما نشان می‌دهیم که چگونه این افکار را به چالش بکشید و همچنین افکار و انتظارات واقع‌بینانه را تشخیص دهید.

پاداش:

کار سخت شایسته پاداش است. ما در این کتاب درباره پاداش‌هایی که از دیگران می‌گیرید و پاداش‌هایی که به خودتان می‌دهید بحث می‌کنیم.

مراحل مردیانه:

ترس، ما را از بسیاری از کارها باز می‌دارد. از بیرون رفتن با دوستان گذشته شروع انجام تکالیف درس تاریخ. ما می‌توانیم به کمک مسیر تدریجی با این تکالیف مواجه شویم، مسیری که از کارهای آسان شروع می‌شود و تا کار کردن بر روی اهداف سخت‌تر ادامه می‌یابد.

واقعیت آزمایی:

اضطراب باعث می‌شود که درباره موقعیت‌ها پیش‌بینی‌های منفی داشته باشیم حتی هنگامی که احتمالات مخالف قوی‌تر هستند. ما با آزمایش‌هایی که انجام خواهیم داد یاد می‌گیریم در موقعیت‌های چالش‌زا واقعاً چه انتظاراتی باید داشته باشیم.

حل مساله:

اگر در حل مسائل نقش فعالی داشته باشید نسبت به مواقعی که سعی می کنید آن‌ها را نادیده بگیرید به راه‌حل‌های سریع‌تری دست خواهید یافت. ما به شما نشان می‌دهیم که چگونه از یک رویکرد ساختاریافته برای حل مساله استفاده کنید.

باورهای بنیادین:

باورهای شما درباره ارزشمندی و شایستگی تان بسیار مهمی در شکل دادن به افکار و احساسات تان دارند. ما به شما کمک می‌کنیم باورهای زیربنایی خود را بشناسید و در صورت نیاز به باورهای مثبت جدید دست یابید.

جرات‌مندی:

دفاع کردن از حق خود یک امر ضروری است، گرچه انجام آن کار آسانی نیست. ما به شما نشان می‌دهیم که چگونه در موقعیت‌های گوناگون با جرات‌مندی باشید.

زمانی برای آرامش:

در هر حال استرس وجود دارد، مهم آن است که در هر حال آرامش خود اختصاص دهید. بدین زمانی را برای آرامش خود اختصاص دهید. منظور لازم است که از خود به‌خوبی مراقبت کنید، راهی برای کسب آرامش بیابید و بین کار، خانواده و دوستان تعادل برقرار نمایید.

مرور برنامه‌های جدید:

شما می‌توانید مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرید، اما تسلط بر آن‌ها زمان‌بر است و نیاز به تمرین دارد. ما در این بخش آنچه را که شما در این برنامه آموخته‌اید و نیز مهارت‌هایی را که برای رسیدن به اهدافتان لازم است همچنان بر روی آن‌ها کار کنید، مرور خواهیم کرد.

تمرین‌ها:

یادگرفتن مهارت‌های جدید مهم است، اما اگر از آن‌ها استفاده نکنید به‌سرعت آن‌ها را فراموش خواهید کرد. بنابراین ما از شما می‌خواهیم آنچه را که آموخته‌اید تمرین کنید. این تنها راه غلبه بر اضطراب و افسردگی است.