

درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی در نوجوانان

بسنندگان:

بیل ابریم - مای

ارارا، کنڈی

جیم اشرم

شانون ام، بنت

دیوید اچ، بارلو

مترجمین:

اکرم دهقانی

(هیئت علمی دانشگاه آزاد، واحد نجف آباد)

غلامرضا فرزاد

عنوان و نام پدیدآور	درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی در نوجوانان/ نویسندگان جیل ارنریچ مای ... [و دیگران]:
مترجمین اکرم دهقانی، غلامرضا فرزاد،	
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۳۱۴-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت	: نویسندگان جیل ارنریچ مای، سارا ام. کندی، جیم ا. شرمان، شانون ام. بنت، دیوید اچ. بارلو.
یادداشت	: عنوان اصلی:
موضوع	Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders in adolescents : workbook , [2018]
موضوع	نوجوانان -- آسیب شناسی روانی -- درمان
موضوع	Adolescent psychopathology -- Treatment:
موضوع	کودکان -- آسیب شناسی روانی -- درمان
موضوع	Child psychopathology -- Treatment:
موضوع	روان شناسی بالینی کودکان
موضوع	Clinical child psychology :
شناسه افزوده	: ارنرایش-می، جیل
شناسه افزوده	Ehrenreich-May, J
شناسه افزوده	: دهقانی، اکرم، ۱۳۵۵ - مترجم
شناسه افزوده	: فرزاد، غلامرضا، ۱۳۵۱ - مترجم
رده بندی کنگ	: ۶۰۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹ ۸۳۳
شماره کتابشناسی	: ۶۲۰۳ ۸



درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی در نوجوانان

نویسندگان: جیل ارنریچ - مای، سارا ام. کندی، جیم ا. شرمان، شانون ام. بنت، دیوید اچ. بارلو

مترجمین: اکرم دهقانی، غلامرضا فرزاد

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۳۹۹ • ۱۳۸ صفحه • قطع رقی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۳۱۴-۵

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

فهرست عناوین

مقدمه‌ای بر پروتکل یکپارچه برای درمان اختلالات هیجانی در نوجوانان: کتاب کار	۷
فصل اول: ایجاد و حفظ انگیزه	۲۱
فصل دوم: با هیجانات و رفتارهای خود آشنا شوید	۳۱
فصل سوم: مقدمه‌ای بر آزمایش‌های رفتاری متمرکز بر هیجان	۴۵
فصل چهارم: آگاهی از احساسات جسمانی	۶۳
فصل پنجم: عطا‌پذیری در تفکر	۷۳
فصل ششم: آگاهی از تئوری هیجانی	۹۷
فصل هفتم: مواجهه‌ها و راه‌تانی‌های مبتنی بر هیجانی	۱۰۹
فصل هشتم: حفظ دستاوردها	۱۲۵

مقدمه‌ای بر پروتکل یکپارچه برای درمان اختلالات هیجانی در نوجوانان: نقشه کار

به درمان خوش آمدید! به پروتکل یکپارچه درمان فراتشخیصی اختلالات هیجانی در نوجوانان خوش آمدید. شروع این برنامه که به اختصار با عنوان UP-A شناخته می‌شود، شما گامی بزرگ در جهت یادگیری چگونگی مدیریت بهتر احساسات خود و چگونگی غلبه بر چالش‌های زندگی خود برداشته‌اید.

این کتاب کار شامل برنامه آموزش هفت‌گانه همراه با فعالیت‌ها و مثال‌هایی است تا نقشی را که هیجانات به طور روزانه در زندگی‌تان بازی می‌کنند، را درک کنید. همچنین، استراتژی‌های مفیدی را برای مقابله با هیجانات ناراحت‌کننده ارائه می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا گزینه‌های مناسبی برای رسیدن به اهدافتان انتخاب نمایید. امیدواریم که شما چیزهای زیادی یاد بگیرید، خودتان را به چالش بکشید و حتی آموزش‌ها برایتان سرگرم‌کننده باشد! ممکن است در مورد چگونگی برنامه، اینکه چگونه یاد خواهید گرفت و چه احساسی خواهید داشت، سؤالاتی داشته باشید. امیدواریم خواندن این مقدمه به بسیاری از سؤالات شما پاسخ دهد. اگر در مورد هر قسمت از برنامه سؤالاتی داشته باشید، می‌توانید آن را با درمانگر خود در میان بگذارید.

یادداشتی برای والدین

این مقدمه ممکن است در پاسخ به سؤالات شما نیز مفید باشد. با این حال، بقیه مطالب برای نوجوان شماست که در تمام برنامه UPA از آن استفاده کند. نوجوان و درمانگر

وی تعیین خواهند کرد که جزییات این برنامه با شما به اشتراک گذاشته شود یا خیر، اما مشارکت شما بخش مهمی از برنامه است. منظور از همراهی، پر کردن کاربرگ‌های جداگانه‌ای است که درمانگر فرزندان برایتان در نظر می‌گیرد. از شما می‌خواهیم چیزهایی را که فرزندان در حال آموختن آن است را یاد بگیرید تا بتوانید پشتیبانی و راهکارهای مؤثر برای مدیریت هیجانات را به فرزندان ارائه دهید. هدف از این برنامه این است که بچه‌ها بتوانند هیجانات آزار دهنده خود را بهتر مدیریت نمایند. اگر نوجوان شما در ابتدای این برنامه احساس خوبی ندارد، لطفاً با درمانگر وی در مورد چگونگی جلب همکاری برای ادامه کار تماس بگیرید. با گذشت زمان، انتظار داریم که نوجوان شما بتواند از راهکارهای فیدتری برای مدیریت احساسات و کاهش اجتناب از موقعیت‌ها، مکان‌ها، افراد یا تعاملاتی که باعث پریشانی می‌شوند استفاده کند. تغییر یک شبه اتفاق نمی‌افتد، با این حال دورانی خوب و بد وجود دارد، اما با انجام تمرینات گام به گام هفتگی، در پایان این برنامه شما شاهد مزایای مثبت و معناداری خواهید بود.

سؤالات متداول

چه کسی برای این برنامه مناسب است؟ همه نوجوانانی که هیجانات ناراحت کننده‌ای (مانند اضطراب، غم و اندوه، تحریک پذیری، عصبانیت یا ترس) تجربه می‌کنند، می‌توانند از این برنامه بهره‌مند شوند. در اینجا نمونه‌هایی از افرادی که برای این برنامه شرکت کرده و تغییرات مفیدی را تجربه نموده‌اند، آورده شده است.

کیت ۱۶ ساله و کلاس یازدهم است. قبل از شروع UP-A، او فشار زیادی به خودش در درس‌ها، تأثیر مدرسه و گروه کر وارد می‌کرد و همیشه پس از اشتباه و یا تیق زدن، بسیار مضطرب و ناراحت می‌شد. او نگران آینده و کارهایی بوده که پس از دبیرستان می‌بایست انجام دهد. کیت قبل از شروع برنامه UP-A احساس خستگی زیادی داشت و یا مدام با دیگران بحث و مشاجره می‌کرد. خانواده وی می‌گفتند که رفتار او مانند قبل نیست. او