

راهنمای

برگزاری جلسات گروهی آموزش
روان شناختی برای بیماران مبتلا به

اختلال دوقطبی

www.ketab.ir

مؤلفین

فرنسیس کولوم

ادوارد ویتا

مترجم

فاطمه فرهودی

روانپزشک

دستیار فلوشیپ روان درمانی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرشناسه: کولوم، فرانسیسک، Colom, Francesc
 عنوان و نام پدیدآور: راهنمای برگزاری جلسات گروهی آموزش روان‌شناختی برای بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی / مولفین: فرنیسیس کولوم، ادوارد ویستا؛ مترجم: فاطمه فرهودی
 مشخصات نشر: مشهد: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، انتشارات، ۱۴۰۰
 مشخصات ظاهری: ۱۷۴ ص.
 فروست: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۹-۱۹۰-۲
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: Psychoeducation manual for bipolar disorder, 2006.
 یادداشت: کتابخانه
 موضوع: روان‌پزشی شیدایی -- درمان
 موضوع: Manic-depressive illness -- Treatment
 موضوع: بیماران -- آموزش
 موضوع: Patient education
 موضوع: روان‌درمانی
 موضوع: Psychotherapy
 موضوع: اختلال دوقطبی
 موضوع: Bipolar Disorder
 شناسه افزوده: ویستا، ادوارد، ۱۹۶۳ - م.
 شناسه افزوده: Vieta, Eduard
 شناسه افزوده: فرهودی، فاطمه، ۱۳۶۴ - مترجم
 شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، انتشارات
 رده بندی کنگره: RC ۵۱۶
 رده بندی دیویی: ۸۹۵.۶۵۱/۶۱۶
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۰۱۱۹۰



شماره اثر: ۴۹۰

راهنمای برگزاری جلسات گروهی آموزش روان‌شناختی برای بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی

- ⊙ مدیر هنری / طراح جلد: الهه نوری
- ⊙ صفحه‌آرا: گلسا خواجه نظام
- ⊙ نوبت چاپ: اول، پائیز ۱۴۰۰
- ⊙ شمارگان: ۱۰۰ نسخه
- ⊙ قطع: وزیری: ۱۷۴ صفحه
- ⊙ قیمت: ۹۰.۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

مشهد، خیابان دانشگاه، دانشگاه ۱۸،
 دانشکده بهداشت، واحد کتب و نشریات
 صندوق پستی: ۹۱۳۷۶۷۳۱۱۹
 تلفن: ۰۵۱-۳۸۵۱۴۳۰
 فکس: ۰۵۱-۳۸۵۱۳۴۰۰

<http://pub.mums.ac.ir>

pub@mums.ac.ir

فهرست مطالب

فصل ۱

- ۱۱ مفاهیم و روش‌شناسی آموزش روان‌شناختی
- ۱۲ درمان روان‌شناختی و بیماران دوقطبی: چرا آموزش روان‌شناختی مهم است؟
- ۱۵ سازکار اثر آموزش روان‌شناختی
- ۱۷ معرفی آموزش روان‌شناختی به بیماران
- ۲۵ ساختار جلسات آموزش روان‌شناختی، تعداد و انواع بیماران
- ۲۷ سازمان‌دهی جلسات

فصل ۲

- ۲۹ نهضت جهانی در خدمات سلامت عمومی
- ۳۰ بخش یک: آگاهی از بیماری
- ۳۳ جلسه‌ی اول: معرفی گروه و قوانین آن
- ۳۸ جلسه‌ی دوم: بیماری دوقطبی چیست؟
- ۴۵ جلسه‌ی سوم: سبب‌شناسی و عوامل آشکار ساز بیماری
- ۴۷ جلسه‌ی چهارم: علائم مرحله‌ی شیدایی و نیمه‌شیدایی
- ۵۱ جلسه‌ی پنجم: علائم مرحله‌ی افسردگی و مرحله‌ی مختلط
- ۵۵ جلسه‌ی ششم: سیر بیماری

بخش دوم: پایبندی به دارو ۶۱

مقدمه ۶۱

آیا می‌توانیم پایبندی ضعیف به درمان را پیش‌بینی کنیم؟ ۶۳

آینده ۶۵

جلسه‌ی هفتم: تثبیت‌کننده‌های خلق ۶۶

جلسه‌ی هشتم: داروهای ضدشیدایی ۶۹

جلسه‌ی نهم: ضدافسردگی‌ها ۷۱

جلسه‌ی دهم: سطح سرمی لیتیوم ۷۳

جلسه‌ی یازدهم: حاملگی و مشاوره‌ی ژنتیک ۷۴

جلسه‌ی دوازدهم: درمان‌های دارویی روان‌شناختی در مقایسه با طب مکمل و ... ۷۷

جلسه‌ی سیزدهم: خطرات مرتبط با ترک درمان ۷۹

بخش سوم: اجتناب از مصرف مواد ۸۳

جلسه‌ی چهاردهم: خطر مصرف مواد روان‌گردان در اختلال دوقطبی ۸۳

هدف ۸۳

بخش چهارم: تشخیص زودهنگام دوره‌ی جدید بیماری ۸۷

قدم اول: افزایش آگاهی بیماران درباره‌ی علائم رایج عود ۸۸

قدم دوم: فردی‌سازی؛ مشخص کردن فهرست خطر عملیاتی و ... ۸۹

قدم سوم: تخصصی‌سازی؛ علائم نشان‌دهنده‌ی بروز مراحل خیلی اولیه‌ی بیماری ۹۰

چگونه از فهرست علائم استفاده کنیم ۹۳

جلسه‌ی پانزدهم: یافتن زودهنگام دوره‌ی شیدایی یا نیمه‌شیدایی ۹۴

جلسه‌ی شانزدهم: یافتن زودهنگام علائم افسردگی و علائم دوره‌ی مختلط ۹۷

هدف ۹۷

جلسه‌ی هفدهم: اقدامات پیشگیرانه در شروع دوره‌ی افسردگی یا شیدایی ۹۹

بخش پنجم: عادات منظم و مدیریت استرس ۱۰۳

جلسه‌ی هجدهم: منظم‌بودن عادات ۱۰۴

جلسه‌ی نوزدهم: روش‌های کنترل استرس ۱۰۷

جلسه‌ی بیستم: روش‌های حل مسئله ۱۰۹

۱۱۱ جلسه‌ی بیست و یکم: خاتمه‌ی درمان

۱۱۳ گروه پایان یافت. حالا چه؟

فصل ۳

۱۱۵ دستنامه‌ی بیمار

۱۱۶ جلسه‌ی اول: معرفی گروه و قوانین آن

۱۱۷ جلسه‌ی دوم: بیماری دوقطبی چیست؟

۱۱۹ جلسه‌ی سوم: عوامل شعله‌ورکننده‌ی بیماری

۱۲۰ جلسه‌ی چهارم: علائم مراحل شیدایی و نیمه‌شیدایی

۱۲۲ جلسه‌ی پنجم: علائم مرحله‌ی افسردگی و مرحله‌ی مختلط

۱۲۵ جلسه‌ی ششم: داروهای تثبیت‌کننده‌ی خلق

۱۲۵ لیتیم

۱۲۵ والپروات سدیم (دپاکین)

۱۲۶ کابامازین

۱۲۶ لاموتریزین

۱۲۷ جلسه‌ی هفتم: داروهای ضدشیدایی

۱۲۷ داروهای ضدروان‌پریشی (آنتی‌سایکوتیک)

۱۲۸ هالوپریدول

۱۲۸ الانزایین

۱۲۸ ترانکوپین (کوئتیاپین)

۱۲۹ ریسپریدون

۱۲۹ آریپرازول (ابیلیزول)

۱۲۹ بنزودیازپین‌ها (داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش)

۱۳۰ جلسه‌ی هشتم: ضدافسردگی‌ها

۱۳۰ فلوکستین، سیتالوپرام، اس‌سیتالوپرام، ونلافاکسین

۱۳۰ لاموتریزین

Psychoeducation Manual for Bipolar Disorder

Francesc Colom

Bipolar Disorder Program, IDIBAPS

Stanley Medical Research Center, Hospital Clinic, Barcelona

Eduard Vieta

Director, Bipolar Disorder Program, IDIBAPS

Stanley Medical Research Center, Hospital Clinic, Barcelona

Cambridge University Press

The Edinburgh Building, Cambridge CB2 8RU, UK.2006

مقدمه مترجم

این کتاب ترجمه بخش‌هایی از کتاب دستنامه‌ی آموزش روان‌شناختی برای بیماران دوقطبی است. قسمت‌هایی از کتاب مرجع ترجمه نشده است؛ زیرا هدف فراهم آوردن دستنامه‌ای کاربردی برای درمان‌گرانی است که قصد دارند جلسات آموزش روان‌شناختی گروهی بیماران دوقطبی را در مرکز تحت سرپرستی خود راه‌اندازی کنند. در ترجمه، بسیاری مفهومی و کاربردی بودن آن اولویت من بوده است.

در متن انگلیسی، دستنامه‌ی بیماران در پایان هر فصل آورده شده؛ اما در ترجمه برای سهولت، همه این متون را در انتهای این کتاب جمع‌آوری کرده‌ام. دستنامه‌ی بیماران حاوی نکات مهمی است و خواندن آن برای درمانگران جلسات گروهی ضرورت دارد.

کتاب را استاد گرامی، جناب آقای دکتر فرهاد فرید حسینی، معرفی کردند. از حمایت‌های ایشان و مدیر گروه محترم وقت روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، سرکار خانم دکتر فاطمه محرری، برای برگزاری دوره‌های آموزش گروهی بیماران در بیمارستان روان‌پزشکی ابن‌سینای مشهد سپاسگزارم.

از همکاران گرامی خانم فاطمه امانی، خانم دکتر فریده سینی‌چی، آقای دکتر صادق ستاری، خانم دکتر فرح علیزاده، خانم دکتر سیما گرمه‌ای که علاقه‌شان به ارتقای کیفیت زندگی بیماران دوقطبی انگیزه‌ی مهمی برای این ترجمه بود، متشکرم.

ترجمه کتاب را به پدر بزرگوارم که مهم‌ترین الگوی من در کار طبابت‌اند، تقدیم می‌کنم.