

درمان بیماریهای روانی مبتنی بر تعهد

مؤلفین:

یوسف معصومیان ازنقی

انسیه مقدسی



انتشارات فراگیر الوند

سرشناسه	: معصومیان ارزنق، یوسف، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: درمان بیماری‌های روانی مبتنی بر تعهد/مؤلفین یوسف معصومیان ارزنق، انسیه مقدسی
مشخصات نشر	: ساری: فراگیر الوند، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۵ص.
شابک	: 978-622-7614-39-8 ۴۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy بیماری‌های روانی — جنبه‌های روان‌شناسی Mental illness -- Psychological aspects بیماری‌های روانی — درمان Mental illness -- Treatment
شناسه افزوده	: مقدسی، انسیه، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴۲۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۹۷۲۰۰۰
اطلاعات رکورد	: فیپا
کتابشناسی	

www.ketab.ir



انتشارات فراگیر الوند

که عنوان کتاب.....	درمان بیماری‌های روانی مبتنی بر تعهد
که مؤلفین.....	یوسف معصومیان ارزنق - انسیه مقدسی
که صفحه آرا.....	فراگیر الوند
که طراح جلد.....	فراگیر الوند
که ناشر.....	فراگیر الوند
که شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ.....	اول ۱۴۰۰
که قیمت.....	۴۰۰۰۰ تومان

ISBN:978-622-7614-39-8

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۸.....	نکاتی پیرامون مدیریت و شیوه ی جلسات درمانی
۹.....	وضعیت درمانی ACT
۱۰.....	طراحی اقدامات متعهدانه
۱۱.....	کنترل تجارب تحلیلی
۱۴.....	ایجاد مهارت های تمایلی
۱۸.....	پراکندگی شناختی
۲۵.....	برقراری ارتباط با زمان حال
۲۹.....	خود زمینه ای و نظارت بر خود
۳۶.....	تشخیص ارزش ها و اقدامات مبتنی بر ارزش
۳۹.....	اقدامات متعهدانه
۴۲.....	جلسات اختیاری یا اضافی
۵۴.....	ضمیمه
۵۶.....	فرم امتیاز دهی به ارزیابی ارزش ها
۵۷.....	مجله ذهن آگاهی
۵۸.....	فرم اهداف، اقدامات، موانع
۵۹.....	تعیین هدف
۶۱.....	نکته ی دیگر!
۶۱.....	برگه تعیین هدف
۶۲.....	اهداف و موانع
۶۵.....	مدل شناختی رفتاری اختلالات روانی
۶۸.....	مراحل و ساختار جلسات درمانی

مقدمه

بر خلاف روش های درمانی رایج در رفع مشکلات و درمان دردهای مزمن، هدف اصلی روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) کنترل و درمان درد و یا سایر علائم یک بیماری نیست. هدف اصلی ACT کمک به بیماران برای به دست آوردن الگوهای رفتاری مؤثر براساس میزان اهمیت یک مشکل، اهداف و ارزشهای آنهاست. هدف اصلی کاربرد ACT، تغییر رفتار از طریق تغییر نحوه ی تجربه ی افکار، حواس و احساسات افراد است، نه تغییر خود افکار، احساسات و حواس. در این شیوه فرد به جای درگیر شدن با درد و سایر عوارض مربوط به درد، با ارزش ها و ابزارهایی مربوطه برای رسیدن به اهداف خود ارتباط برقرار می کند.

این مدل درمان بر مبنای پذیرش و تعهد (ACT) عمل کرده و شامل روش های آگاهی ذهنی و سایر مهارت های آموزشی می شود که با توجه به نیازهای فردی، درمان های متفاوتی ارائه می کند. فرآیندهای اصلی درمان ACT عبارتند از پذیرش، پراکندگی شناختی، فعالیت های متعهدانه، ارتباط با زمان حال، زمینه ها و ارزش های درونی. البته هدف از این نوع درمان، درک یا باور بیمار از ACT به عنوان یک فرآیند روانشناختی نیست - بلکه هدف شرکت دادن بیمار در الگوهای رفتاری است که این فرآیندها را در بر میگیرد. مدل درمان ACT در شکل زیر نشان داده شده است: