

حساسیت‌زدایی و بازپردازش از طریق

حرکات چشم

EMDR

مبانی، شیوه‌نامه‌ها و فرایندها
ویراست سوم

نویسنده

فرانسیس شاپیرو

مترجمان

دکتر سوران رجبی

(دانشیار روان‌شناسی دانشگاه خلیج فارس)

دکتر فاطمه جمشیدی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

سخنی با شما مدرس محترم و دانشجوی عزیز

چندی است که شاهد کاهش شمارگان کتاب، به ویژه کتاب‌های دانشگاهی، هستیم. تکثیر و کپی‌ها و پی‌دی‌اف‌های غیرمجاز از کتاب‌ها در محیط دانشگاه به این معضل دامن می‌زند.

شما مدرس محترم ممکن است صرفاً به خاطر کمک به دانشجویان و صرفه‌جویی در هزینه تهیه کتاب، به آنها توصیه کنید که به جای خرید کتاب، از کپی بخش‌هایی از آن استفاده کنند. شما دانشجوی عزیز ممکن است بپندشید که با کپی از روی کتاب، هزینه‌ای کمتر برای تهیه آن پرداخت کرده‌اید (هرچند که غالباً چنین نیست). اما حاصل این اعمال خلاف قانون چیزی جز بی‌رغبتی به تلاش فرهنگی و ارائه دستاوردهای جدید در عرصه علم نیست.

با ترویج استفاده از کپی‌ها و پی‌دی‌اف‌های غیرمجاز که بدون رضایت نویسنده و مترجم و ناشر تهیه می‌شود:

- موجب ترک فعالیت‌های علمی و فرهنگی، بی‌انگیزگی در این امور خطیر و بروز مشکلات و خسارت‌های جبران‌ناپذیر به قشر فرهنگی جامعه نشویم.
- باعث ورشکستگی صنعت نشر و به دنبال آن بیکاری قشر عظیمی از کارکنان این عرصه از ناشر گرفته تا حروفچین و طراح و صحاف نشویم.
- افرادی غالباً ناآگاه به ندرت سودجو را به اعمال نامشروع و خلاف قانون تشویق نکنیم و خود آنها و خانواده‌هایشان را دچار عواقب گسترده در آمد و ارتزاق از راه حرام و تعدی به حقوق دیگران نسازیم.
- بیایید به آینده میهنمان و فرزندانمان بپندشیم. بیایید به آینده علم و دانش در کشور عزیزمان که زمانی مهد علم و ادب بود بیشتر بها دهیم.

شاپیرو، فرانسین، (Shapiro, Francine)

حساسیت زدایی و بازپردازش از طریق حرکات چشم EMDR: مبانی، شیوه نامه ها و فرایندها/ نویسنده

فرانسین شاپیرو؛ مترجمان سوران رجبی، فاطمه جمشیدی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری: ۸۴۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۸۳-۵ وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy, Third

Edition: Basic, Principles, Protocols, and Procedures, 3rd ed, 2017

یادداشت: کتابنامه. یادداشت: نمایه.

موضوع: حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد (Eye movement desensitization and reprocessing)

موضوع: اختلال فشار روانی پس آسیبی - درمان (Post-traumatic stress disorder - - treatment)

موضوع: آسیب روانی - - درمان (Psychic trauma - - treatment)

شناسه افزوده: رجبی، سوران، ۱۳۵۹ - ، مترجم

شناسه افزوده: جمشیدی، فاطمه، ۱۳۷۱ - ، مترجم رده بندی کنگره: RC ۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۱۰۹۵۱ شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۴۵۲۵۸

حق چاپ محفوظ است

حساسیت‌زدایی و بازپردازش از طریق حرکات چشم EMDR

مبانی، شیوه‌نامه‌ها و فرایندها

ویراست سوم

نویسنده: فرانسین شاپیرو

مترجمان

دکتر سوران رجبی

دکتر فاطمه جمشیدی

ویراستاری: گروه علمی رشد

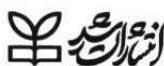
چاپ اول: تابستان ۱۴۰۱ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: کارنگ

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشار رشد محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶
فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

فهرست مطالب

۱۳.....	درباره نویسنده.....
۱۵.....	پیشگفتار مترجمان.....
۱۹.....	پیشگفتار نویسنده.....
۳۱.....	سپاسگزاری.....
۳۳.....	فصل اول: پیشینه.....
۴۳.....	یک کشف تصادفی.....
۴۵.....	اولین پژوهش کنترل شده.....
۴۹.....	مشاهدات بالینی و آزمایشی دیگر.....
۵۱.....	تغییر در رویکرد.....
۵۷.....	پردازش سازگارانۀ اطلاعات.....
۶۲.....	همگرایی نظری.....
۷۱.....	خلاصه و نتیجه گیری.....
۷۳.....	فصل دوم: پردازش سازگارانۀ اطلاعات مدلی به عنوان فرضیه ای مقدماتی.....
۷۵.....	پردازش اطلاعات.....
۸۰.....	شبکه های حافظه.....

۸۲		مثالی از یک جلسه EMDR
۹۰		از اختلال عملکرد به عملکرد مطلوب
۹۱		شبکه‌های عصبی ناهمخوان
۹۲		کاربرد درمان EMDR برای سایر اختلال‌ها
۹۶		تجربه راكد: بیان عاطفه و باور
۹۹		راه‌حل
۱۰۱		گیر افتادن در دوران کودکی
۱۰۲		روان‌درمانی «بدون زمان»
۱۰۵		اهداف
۱۰۹		روان‌درمانی یکپارچه
۱۱۱		خلاصه و نتیجه‌گیری
۱۱۵		فصل سوم: عناصر درمان EMDR و اثرات بنیادی درمان
۱۱۶		عناصر اساسی در اهداف پردازش EMDR
۱۲۷		فعال شدن سیستم پردازش اطلاعات
۱۳۳		هشت مرحله درمان EMDR
۱۴۲		شیوه‌نامه سه‌جانبه استاندارد درمان EMDR
۱۴۳		انتخاب یک هدف
۱۴۶		الگوهای پاسخ
۱۵۹		اثرات افتراقی
۱۵۹		تمرین نظارت‌شده
۱۶۰		خلاصه و نتیجه‌گیری
۱۶۳		فصل چهارم: مرحله اول: شرح حال مراجع
۱۶۴		آمادگی مراجع
۱۶۶		عوامل مربوط به امنیت مراجع
۱۸۷		گزارش شرح حال
۲۰۳		تمرین نظارت‌شده
۲۰۳		خلاصه و نتیجه‌گیری

فصل پنجم: مرحله دوم و سوم: آمادگی و ارزیابی.....	۲۰۵
مرحله دوم: آمادگی.....	۲۰۶
مرحله سوم: ارزیابی.....	۲۲۲
اهمیت مؤلفه‌ها.....	۲۲۳
تمرین نظارت شده.....	۲۳۶
خلاصه و نتیجه‌گیری.....	۲۳۶
فصل ششم: مراحل چهار تا هفت حساسیت‌زدایی، کارگذاری، واریسی بدنی و خاتمه ..	۲۳۹
بازپردازش تسریع شده خاطره.....	۲۴۰
مرحله چهارم: حساسیت‌زدایی.....	۲۴۷
مرحله پنجم: کارگذاری.....	۲۶۲
مرحله ششم: واریسی بدن.....	۲۶۶
مرحله هفتم: خاتمه.....	۲۶۸
تمرین نظارت شده.....	۲۷۶
خلاصه و نتیجه‌گیری.....	۲۷۶
فصل هفتم: کار با برون‌ریزی هیجانی و مسدودشدگی‌ها.....	۲۷۹
برون‌ریزی هیجانی.....	۲۸۱
راهبردهایی برای پردازش مسدودشدگی‌ها.....	۲۹۴
تمرین نظارت شده.....	۳۲۰
خلاصه و نتیجه‌گیری.....	۳۲۰
فصل هشتم: ارزیابی مجدد و کاربرد شیوه‌نامه استاندارد سه‌جانبه در درمان EMDR.....	۳۲۳
مرحله هشتم: ارزیابی مجدد.....	۳۲۵
شیوه‌نامه استاندارد سه‌جانبه درمان EMDR.....	۳۲۶
پایان دادن به درمان.....	۳۴۸
تمرین نظارت شده.....	۳۵۳
خلاصه و نتیجه‌گیری.....	۳۵۴
فصل نهم: شیوه‌نامه‌های استاندارد شده و دستورالعمل‌هایی برای شرایط خاص	۳۵۷
دستورالعمل‌های استاندارد.....	۳۵۹
شیوه‌نامه سه‌جانبه.....	۳۶۲

۳۶۲.....	شیوه‌نامه برای یک رویداد آسیب‌زا.....
۳۶۳.....	شیوه‌نامه مبتنی بر اختلال.....
۳۶۵.....	شیوه‌نامه مبتنی بر نشانه بالینی.....
۳۶۷.....	شیوه‌نامه‌ای برای اضطراب جاری.....
۳۶۸.....	حساسیت‌زدایی با حرکات چشم.....
۳۷۰.....	شیوه‌نامه‌هایی برای رویدادهای آسیب‌زای اخیر.....
۳۷۹.....	شیوه‌نامه برای ترس‌های مرضی.....
۳۸۷.....	شیوه‌نامه برای سوگ پیچیده.....
۳۹۰.....	شیوه‌نامه‌ای برای بیماری و اختلال‌های جسمانی.....
۴۰۳.....	شرایط درد.....
۴۰۵.....	کاربرد خودگردان از تحریک دوسویه برای کاهش استرس.....
۴۰۷.....	شیوه‌های کنترل خود/ خاتمه دادن.....
۴۰۹.....	تصویرسازی ذهنی مکان امن / آرام.....
۴۱۲.....	ایجاد و کارگذاری منابع EMDR.....
۴۱۴.....	تصویرسازی ذهنی.....
۴۱۵.....	روش جریان نور.....
۴۱۷.....	تغییر دادن تنفس.....
۴۱۸.....	حرکات عمودی چشم.....
۴۱۸.....	جمع‌بندی و ارزیابی امنیت مراجع.....
۴۱۹.....	خلاصه و نتیجه‌گیری.....
۴۲۳.....	فصل دهم: چالش شناختی؛ راهبردی فعال برای کار با مراجعان چالش‌برانگیز.....
۴۲۶.....	اساس چالش شناختی.....
۴۲۸.....	مسئولیت، امنیت و حق انتخاب.....
۴۴۰.....	متناسب‌سازی مداخله برای مراجع.....
۴۴۲.....	گزینه‌هایی برای چالش شناختی.....
۴۴۸.....	جذب.....
۴۴۹.....	بیان کلامی و واکنش‌های عملی.....
۴۵۸.....	آموزش.....

۴۶۰	تمرین نظارت شده
۴۶۱	خلاصه و نتیجه‌گیری
۴۶۳	فصل یازدهم: جمعیت‌های خاص
۴۶۵	مسائل مربوط به عدم پیروی
۴۶۹	PTSD پیچیده
۴۷۹	قربانیان آزار جنسی
۴۹۴	جانبازان جنگ
۵۱۰	واکنش‌های پس از فاجعه
۵۱۸	زوج‌ها
۵۲۴	کودکان
۵۴۵	اعتیادها
۵۵۳	اختلال‌های تجزیه‌ای
۵۵۸	ارزیابی کلی
۵۶۰	خلاصه و نتیجه‌گیری
۵۶۲	فصل دوازدهم: نظریه، پژوهش و کاربردهای بالینی
۵۶۴	توضیحات نظری
۵۶۷	عناصر روش کار
۵۷۵	جهت‌دهی پاسخ
۵۷۶	حافظه فعال
۵۷۶	حواس‌پرستی
۵۷۸	هیپنوتیزم
۵۷۹	تغییرات شبکه عصبی
۵۸۴	خواب REM
۵۸۶	پاسخ آرمیدگی
۵۸۷	تأثیر یکپارچه
۵۸۸	پژوهش‌های نوروفیزیولوژیک
۵۹۴	تحلیل مؤلفه‌ها
۵۹۵	عملکرد حافظه فعال در EMDR

افلاطون می‌گوید «پایین‌ترین شکل تفکر بازشناسی است و بالاترین آن این شَم جامع در انسان است که می‌تواند هر چیز را به عنوان بخشی از یک نظم گسترده ببیند» (به نقل از پاسنر، ۱۹۷۳ ص. ۶۱). ویلیام جیمز (به نقل از شاپیرو، ۱۹۹۸) می‌گوید: «بزرگ‌ترین انقلاب در نسل ما کشف این نکته بود که انسان‌ها با تغییر نگرش‌های خود می‌توانند جنبه‌های بیرونی زندگی خود را تغییر دهند».

هر روز به شکلی روزافزون ضرورت توجه به تمامیت وجودی انسان و مسائل او آشکارتر می‌شود و از سوی دیگر شرایط شتابان زندگی و تنهاماندگی انسان‌ها چاره‌جویی‌هایی را می‌طلبد که در میان آن‌ها مسئله بازیابی شیوه‌های روان‌درمانی نیز مطرح می‌شود.

اگر در پایان نیمه اول قرن بیستم فنون صریح و سریع رفتاردرمانی به ضرورت فرارسیدند که حساسیت‌زدایی منظم یکی از نقطه‌های قوت آن بوده است و اگر پس از آن دستاوردهای گرانبار رفتاردرمانی شناختی سهم عظیم باورها و استانداردها را در درمان برملا ساخت و به کار بست، شاید وقت آن فرا رسیده تا با مشاهده سرعت دگرگونی‌ها در نحوه زندگی و حجم مشکلات بشر در سراسر گیتی، از نو به بازبینی بنشینیم. اگر آن تعداد محدود انسان‌هایی که به گفته گوتتراگراس، برنده جایزه ادبی نوبل ۱۹۹۹، درگیر فرهنگ سرخوشی‌طلبی و تفریح هستند، به خاطر خواسته‌های بیکران خود مضطرب و افسرده باشند، در حالی که اکثریت ساکنان این کره خاکی که در ناامنی جنگ‌ها، گرسنگی، طغیان و بلایای طبیعی دست و پا می‌زنند، اضطراب و افسردگی و نداشتن‌ها را تجربه می‌کنند، بسیاری از این انسان‌ها از هر دو طیف نیازمند کمک‌های روان‌شناختی و شیوه‌هایی از مداخله هستند که بتوانند هم جوابگوی سرعت دگرگونی‌ها باشند و هم به درستی تمامیت جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی انسان را در مدل خود ادغام کنند.

شاید بتوان جسورانه و با ملاحظه گفت که در حال حاضر جای نگاهی «پسامدرن» به تدوین شیوه‌های درمانی خالی است. در اینجا بدون جانبداری عجولانه و غیرعلمی از شیوه درمان حساسیت‌زدایی و بازپردازش با حرکات چشم، ملاحظه می‌شود که تلاشی در این راه صورت گرفته است.

به نظر خانم فرنسین شاپیرو مبدع این درمان، شیوه او یک محصول «التقاطی» است. در این شیوه بسیاری از عناصر ضروری برای روح زمان گرد هم آمده‌اند. مداخله جنبه‌های تصویری، حافظه‌ای، باوری، هیجانی و جسمانی از یک سو و به‌کارگیری راهبرد تحریک مستقیم چشم‌ها که از طریق آن با ایجاد شرایطی شبیه به حرکات سریع چشم (در خواب)، وضعیت مساعدی برای تسریع فعال‌شدگی سیستم عصبی ایجاد می‌کند از سوی دیگر، تصویری امیدبخش از یک ترکیب مفید درمانی را ارائه می‌دهد.

اگر این شیوه بتواند به مرور، هر چه بیشتر از بوته آزمایش اثربخشی درمانی بیرون بیاید و به دلیل سهولت اثربخشی و سرعت آن، راهگشایی برای ارائه خدمات خوب روان‌درمانی بشود، شاید بتوان آن را بنابر ادعای دوستداران و بنیانگذارش «روان‌درمانی آینده» خطاب کرد.

کتاب حاضر نوشته دکتر فرنسین شاپیرو بنیانگذار و توسعه‌دهنده درمان EMDR است. او برنده جایزه بین‌المللی زیگموند فروید برای کمک متمایز به روان‌درمانی و برنده جایزه برای کمک‌های برجسته به روان‌درمانی در زمینه روان‌شناسی آسیب از انجمن روان‌شناسی امریکا است. وی بیش از ۹۰ مقاله، رساله و کتاب مربوط به EMDR را نوشته یا همکار نویسنده بوده است. وی در سال ۲۰۱۸ در ۷۱ سالگی فوت کرد. یاد این دانشمند برجسته گرامی باد. امید می‌رود که ترجمه این اثر ارزشمند و کاربردی به گسترش این شیوه درمانی در کشور کمک کند.

مترجمان از طریق آدرس‌های ذیل آماده دریافت نظرات ارزشمند درمانگران و خوانندگان محترم در جهت بهبود ترجمه اصطلاحات تخصصی و سایر موضوعات هستند.

(fateme_jamshidi7 @ yahoo.com)

دکتر سوران رجبی

فاطمه جمشیدی

www.ketab.ir