

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**روان درمانی سوگ و داغدیدگی
با رویکرد رفتار درمانی دیالکتیکی
(راهنمای درمانگر)**

نویسنده:

دکتر نازنین خسروی

دکترای تخصصی روانشناسی سلامت

انتشارات رسانه تخصصی / ۱۴۰۰

سرشناسه	: خسروی، نازنین، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌درمانی سوگ و داغ‌دیدگی با رویکرد رفتاردرمانی دیالکتیکی (راهنمای درمانگر) / نویسنده نازنین خسروی.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۳-۵۲۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سوگمندی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Bereavement -- Psychological aspects
موضوع	: والدین-- مرگ-- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Parents-- Death-- Psychological aspects
موضوع	: رفتاردرمانی دیالکتیکی
موضوع	: Dialectical behavior therapy
موضوع	: اندوه درمانی
موضوع	: Grief therapy
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۳۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۶۸۶۳۲
وضعیت رکورد	: فیبا

روان‌درمانی سوگ و داغ‌دیدگی با رویکرد رفتاردرمانی دیالکتیکی (راهنمای درمانگر)

• نویسنده: دکتر نازنین خسروی

• شابک: ۵-۵۲۰-۲۹۳-۶۰۰-۹۷۸

• نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰

• شمارگان: ۲۰۰

• قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به میدان فردوسی، خیابان کندوان، پلاک ۸، طبقه همکف
تلفن: ۰۶۶۷۳۷۱۳۳ - ۰۶۶۷۳۷۳۳۲ - ۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۶
فصل اول / درباره سوگ.....	۹
مقدمه.....	۹
سوگ و داغدیدگی چیست؟.....	۹
آیا سوگ یک بیماری است؟.....	۱۰
تعریف سوگ به عنوان یک تشخیص نوظهور.....	۱۱
انواع سوگ.....	۱۳
مراحل سوگ و نحوه واکنش به آن.....	۱۷
اختلال‌های همبود با سوگ.....	۲۱
عوامل موثر بر سوگواری.....	۳۰
الگوی وظایف سوگ.....	۳۴
فصل دوم / سوگ در ادبیات.....	۳۷
مقدمه.....	۳۷
ماهیت مرگ از منظر عرفان و اسلام.....	۳۷
مرگ از نگاه سنایی.....	۴۴
مرگ از نگاه مولانا.....	۴۴

۵۱	فصل سوم / مشاوره و درمان سوگ
۵۱	تفاوت مشاوره و درمان سوگ
۵۲	مشاوره سوگ
۵۲	چه کسی مشاوره‌ی سوگ را انجام می‌دهد؟
۵۳	رویکرد بین فردی IPT
۵۴	درمان سوگ
۵۵	رویکردهای مختلف در درمان سوگ
۵۷	رویکرد رفتار‌درمانی دیالکتیکی
۶۰	رویکرد مداخله اسلامی در سوگ
۶۱	فصل چهارم / مداخله در سوگ
۶۱	نمای کلی از روش درمان
۶۲	تدوین الگو
۶۳	نگارش پلن درمانی
۶۶	آشنایی با SUDS
۸۶	منابع

بیشگفتار

این کتاب با نام خدا شروع شد و با نام او پایان یافت. باشد که راهنمای عملی خوبی برای شما همکاران گردد. آنچه که به شما در این کتاب آموزش داده شده است، تلاش و تجربه کار بالینی با والدین دارای فرزند فوت شده در بیماری سرطان است. وقتی اولین مراجع سوگ خود را ویزیت می‌کردم، تصور نمی‌کردم که بخواهم یا بتوانم در عمق درمان سوگ این گونه نمود کنم، اما اکنون می‌دانم که تازه اول راه است و سوگ درمانی، پیچیده‌تر از آن است که من تا کنون درک کرده‌ام. این حوزه در ایران و توسط همکاران به شکل بالینی، کم کار شده است و به همین خاطر مسیر طولانی در پیش می‌باشد. کتاب‌هایی که درباره سوگ و درمان آن نگارش شده است اکثریت نگاه تئور. کتابی تحت عنوان کتاب کار در حوزه درمان سوگ بزرگسال در ایران وجود ندارد و یا ترجمه‌ای از کارهای خارجی است. قطعاً رونوشت‌های خارجی با توجه به تاثیر عمیق فرهنگ بر سوگ و مناسک مرتبط با آن، نمی‌تواند درک راحت و معناداری را به درمانگر و مراجع القا کند. به همین خاطر در هنگام کار با بیماران موسسه محک، نیز وقتی شاهد سوگ‌های ناتمام و پیچیده‌ی والدینی بودم که حتی در سالهای طولانی پس از مرگ فرزندشان نیز پایان نمی‌یافت بر آن شدم تا با نگارش کتاب کار و راهنمای درمانگر در این حوزه گامی در جهت کاهش درد خانواده‌های سوگوار بردارم. در این راه از تجربیات ارزشمند اساتید بزرگوار نیز بسیار بهره بردم.

شما در این کتاب با شیوه‌های جدیدی از درمان سوگ آشنا خواهید شد. مطالب این کتاب به صورت جلسه‌ای و پروتکل درمانی نگارش شده است. در این کتاب سعی کرده‌ام، نگاهی عملی به درمان سوگ داشته باشم و گام به گام به ارائه‌ی تکنیک‌های سوگ درمانی بپردازم. سعی کردم کتاب کار مراجعین و راهنمای درمانگر را در یک کتاب، خلاصه کنم تا مطالعه و دسترسی به آن راحت‌تر باشد.

در پایان لازم است از همکاران عزیزم سرکار خانم بهناز آسنگری و مریم سادات محمدعلی، که فرصتی طلایی را جهت نگارش این کتاب در اختیار بنده قرار دادند و از هیچ کمکی در این راستا دریغ نکرد، تشکر کنم. نیز از اساتید بزرگوار خویش، به دلیل ارائه‌ی تجربیات ارزشمن علمی و سرسخ‌دهی‌های گران‌بهایشان متشکرم.

این کتاب را از صمیم قلب به همسر عزیزم که دوشا دوش من برای به اتمام رسیدن آن جنگید و نیز به دریای مهر و عشق، یعنی موسسه محک از تمام جان، تقدیم می‌کنم.