

بسم الله الرحمن الرحيم

درمان اختلال های پس از سانحه

(رویکرد فرا تشخیصی)

نویسنده :

جسیکا. ال هامبل و کیم. تی موزر

www.ketab.ir

مترجمان

فاطمه خلعتبری، بهاره چاقری فراهانی و زهرا محمودی اورتاکنند

سرشناسه: هامبلن، جسیکا لیبرگات Hamblen, Jessica Liebergott
عنوان و نام پدیدآور: درمان اختلال های پس از سانحه (رویکرد فراتشخیصی) / جسیکا. ال هامبل، کیم. تی موزر؛ مترجمان فاطمه خلعتبری، بهاره چاقری فراهانی، زهرا محمودی اور تاکنند.
مشخصات نشر: کرج: انتشارات ملرد، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۳۴۸ ص.
قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۱-۴۶۰-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Treatment for postdisaster distress : a transdiagnostic approach, [۲۰۲۱]
موضوع: اختلال فشار روانی پس آسیمی، شناخت درمانی، قربانیان فاجعه، بلاها -- جنبه های روان شناسی
Cognitive therapy. Post-traumatic stress disorder
Disasters -- Psychological aspects Disaster victims
شناسه افزوده: موزر، کیم تورنوال
شناسه افزوده: Mueser, Kim Tornvall
شناسه افزوده: خلعتبری، فاطمه، ۱۳۷۸-، مترجم
شناسه افزوده: فراهانی، بهاره، ۱۳۷۷-، مترجم
شناسه افزوده: محمودی اور تاکنند، زهرا، ۱۳۷۸-، مترجم
رده بندی کنگره: RC۵۵۲
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۷۹۴۳۴

انتشارات ملرد



نام کتاب : درمان اختلال های پس از سانحه (رویکرد فراتشخیصی)

نویسنده : جسیکا. ال هامبل و کیم. تی موزر

مترجمان : فاطمه خلعتبری - رعنا کریم زاده

ناشر : ملرد

طراح جلد : مهر آوران

صحافی : موسسه فرهنگی هنری روزنه روجیم rozaneh.rojim@gmail.com

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

نوبت : اول سال چاپ: ۱۴۰۱ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۱-۴۶۰-۴

آدرس انتشارات : کرج، چهار راه مصباح، ۰۲۶۰۹۱۲۵۶۴۸۸۰۲-۰۲۶۷۵۶۷۵۶۷۳۲۵

فهرست مطالب

۸.....	پیشگفتار.....
۱۲.....	قدردانی.....
۱۳.....	مقدمه: توسعه یک درمان فرا تشخیصی برای پریشانی پس از فاجعه.....
۱۶.....	رفتار درمانی شناختی برای برنامه پریشانی پس از فاجعه.....
۱۷.....	سازمان این کتاب.....

۱. پیشینه: آنچه در مورد فاجعه سلامت روانی می‌دانیم

۲۱.....	فصل اول: اثرات فاجعه بر سلامت روان.....
۲۳.....	آسیب‌شناسی روانی پس از بلایا.....
۳۶.....	عوامل خطر.....
۴۱.....	نتیجه.....

۴۴.....	فصل دوم: درمان فرا تشخیصی واکنش‌های پس از فاجعه.....
۴۴.....	یک رویکرد فرا تشخیصی به تروما و اختلال استرس پس از سانحه.....
۴۶.....	نظریه‌های اختلال استرس پس از سانحه و پریشانی پس از سانحه.....
۵۶.....	پیامدهای بالینی نظریه‌های تروما و اختلال استرس پس از سانحه.....
۶۳.....	نتیجه.....

۶۶.....	فصل سوم: تحقیق در مورد درمان بلایا.....
۶۷.....	رویکردهای درمانی پیشگیرانه.....
۶۹.....	درمان‌های اختلال استرس پس از سانحه برای فاجعه.....

تاریخچه و تحقیق در مورد برنامه CBT-PD ۷۴

نتیجه ۸۳

فصل چهارم: رفتاردرمانی شناختی برای پریشانی پس از فاجعه ۸۶

نمای کلی برنامه ۸۶

اجزای اصلی برنامه CBT-PD ۹۵

نتیجه ۱۱۱

۱۱. برنامه درمان (۱۱۲)

فصل پنجم: غربالگری و ارزیابی ۱۱۳

غربالگری ۱۱۳

تشخیص ۱۱۹

ارزیابی فردی در CBT-PD ۱۲۰

پیامد مراقبت پایه نظارت و اندازه گیری ۱۲۵

نتیجه ۱۲۹

فصل ششم: شروع درمان: تعامل و آموزش روانی ۱۳۱

مشارکت ۱۳۱

آموزش روانی ۱۳۵

فرمول بندی ۱۵۰

تمرینات عملی ۱۵۱

نتیجه ۱۵۲

فصل هفتم: مهارت‌های تاب‌آوری..... ۱۵۳

بازآموزی تنفس..... ۱۵۳

برنامه‌ریزی فعالیت..... ۱۶۰

نتیجه..... ۱۷۴

فصل هشتم: بازسازی شناختی ۱: سبک‌های تفکر مشکل‌ساز..... ۱۷۵

ایجاد ارتباط بین افکار و احساسات..... ۱۷۶

راهنمای افکار و احساسات..... ۱۸۱

سبک‌های تفکر مشکل‌ساز..... ۱۸۵

نتیجه..... ۱۹۶

فصل نهم: بازسازی شناختی ۲: ۵ مرحله شناختی..... ۱۹۸

آموزش اولیه ۵ مرحله بازسازی شناختی..... ۱۹۹

بازسازی شناختی در جلسات بعدی و تمرین خانگی..... ۲۰۹

نتیجه..... ۲۳۴

فصل دهم: بازسازی شناختی ۳: تکنیک‌های پیشرفته..... ۲۳۶

پرداختن به احساسات دشوار..... ۲۳۶

راهبردهای مقابله با چالش‌های خاص آموزش ۵ مرحله بازسازی شناختی..... ۲۴۵

مهارت‌های بازسازی شناختی جایگزین..... ۲۶۲

نتیجه..... ۲۶۵

فصل یازدهم: فسخ..... ۲۶۷

پیشگفتار

بلایا بخش ثابتی از زندگی ما هستند. تقریباً هرروز به نظر می‌رسد که ما در مورد فاجعه دیگری می‌شنویم یا سیل، طوفان، آتش‌سوزی جنگل، تیراندازی دسته‌جمعی، یا اخیراً، یک بیماری همه‌گیر. این رویدادها می‌توانند تأثیر روانی منطقی مشخصی بر افرادی که تحت تأثیر آن‌ها قرار گرفته‌اند داشته باشند. جای تعجب نیست که بسیاری از برنامه‌های بهداشت روان در طول سال‌ها برای رسیدگی به اثرات گسترده سلامت روان این بلایا اجرا شده‌اند. باوجود این گسترش برنامه‌ها، اکثر افرادی که واکنش روانی مداوم پس از یک فاجعه دارند، هرگز از کمک سلامت روان مبتنی بر شواهد موردنیاز خود دریافت نمی‌کنند. یکی از دلایل اصلی فقدان مراقبت‌های بهداشت روانی بهینه این است که دستورالعمل دقیقی برای راهنمایی پزشکان و پزشکان کار با بازماندگان فاجعه وجود ندارد که از استراتژی‌های درمانی مبتنی بر شواهد پیشرفته استفاده کند. این کتاب این شکاف را پر می‌کند.

درمان‌های مبتنی بر شواهد در مدیریت مشکلات سلامت روانی مداوم پس از فاجعه به‌شدت موردنیاز است. برای چندین دهه، بیشتر توجهات بر مداخله زودهنگام پس از بلایا متمرکز بوده است، با تعداد زیادی از مداخلات ارائه‌شده برای کمک به مردم در روزهای اولیه و هفته‌های پس از فاجعه. اگر در طول سال‌ها درس گرفته‌ایم، این است که تمام تلاش‌هایمان را برای مداخله زودهنگام پس از بلایا مؤثر نمی‌دانیم. ما از مطالعات طولی می‌دانیم که بسیاری از مشکلات بهداشت روانی مداوم پس از بلایا تنها در ماه‌های پس از فاجعه اولیه ظاهر می‌شوند. این الگو به این معنی است که تلاش برای ارائه برنامه‌های مداخله اولیه در روزها یا هفته‌های اولیه ممکن است زودرس باشد. علاوه بر این، بسیاری از بازماندگان فاجعه باور ندارند که در هفته‌های اولیه پس از فاجعه به کمک نیاز دارند، زیرا آن‌ها بیش‌ازحد از رویدادها شوکه شده‌اند یا بیش‌ازحد حواسشان به خواسته‌های رقابتی که نیاز به توجه آن‌ها دارد، پرت شده‌اند.

بازسازی خانه‌ها، کمک به اعضای خانواده یا تلاش برای دستیابی به امنیت مالی می‌تواند اولین اولویت‌های بازماندگان فاجعه در هفته‌های پس از فاجعه باشد و بنابراین تنها ماه‌ها

بعد است که فرد برای درمان‌گزیده پیدا می‌کند. همچنین نباید فراموش کنیم که فقدان دلسردکننده شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه هر برنامه مداخله زودهنگام در واقع منجر به سلامت روان طولانی‌مدت بهتر در بازماندگان بلایا می‌شود؛ و می‌تواند به اندازه کافی انعطاف‌پذیر باشد تا نیازهای در حال تغییر را برطرف کند، یک‌راه بسیار معقول برای کمک به بازماندگان فاجعه است تا با تجربیات خودسازگار شوند.

چندین ویژگی این کتاب وجود دارد که آن را به‌ویژه برای افرادی که به‌صورت بالینی با بازماندگان فاجعه کار می‌کنند مفید می‌کند. اولاً، یک رویکرد فرا تشخیصی را اتخاذ می‌کند. ما از تحقیقات زیادی که پس از بلایای طبیعی انجام شده است، می‌دانیم که افراد ممکن است به طیف وسیعی از مشکلات سلامت روان مبتلا شوند و این مشکلات در طول زمان یکسان نمی‌مانند. یک فرد ممکن است چندین ماه پس از طوفان دچار اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شود، اما مشکل اصلی آن‌ها ممکن است ۶ ماه بعد افسردگی باشد. علاوه بر این، افراد اغلب با مجموعه‌ای از مسائل بهداشت روانی به‌طور هم‌زمان با برخی از ویژگی‌های PTSD، افسردگی، اضطراب یا سایر شرایط مواجه می‌شوند. اعمال یک پروتکل درمانی واحد برای بسیاری از بازماندگان بلایا کافی نیست زیرا ممکن است تمام نیازهای آن‌ها را برطرف نکند. همان‌طور که در فصل ۳ ذکر شد، رویکرد فرا تشخیصی اتخاذشده در این کتاب از فن‌های مبتنی بر شواهد برای هدف قرار دادن رایج‌ترین مشکلاتی که مردم پس از فاجعه دارند استفاده می‌کند که این رویکرد را برای اکثر بازماندگان فاجعه کاربردی‌تر می‌کند.

یکی از محدودیت‌های عمده در نحوه تلاش سازمان‌ها و پزشکان به‌طور سنتی برای رسیدگی به سلامت روان پس از فاجعه، تمرکز تقریباً نزدیک‌بینانه بر PTSD بوده است. درحالی‌که این وضعیت عواقب بالقوه مهم یک فاجعه است، به‌هیچ‌وجه تنها مشکلی نیست که مردم می‌توانند داشته باشند. یک رویکرد فراتشخیصی به پزشکان و آژانس‌ها فضای بسیار بیشتری برای مقابله با مشکلات روان‌شناختی رایجی که پس از فاجعه ایجاد می‌شود، ارائه می‌کند. به‌جای تمرکز بر دسته‌های تشخیصی و درمان فردی که بر اساس آن برچسب تشخیصی DSM-5 (راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش پنجم) روی

آن‌ها قرار می‌دهیم، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که ما باید مشکلات بالینی را مورد هدف قرار دهیم. پرداختن به مکانیسم‌های زیربنای هر مشکل روانی. رویکرد فراتشخیصی چارچوب مفیدی برای دستیابی به این امر فراهم می‌کند، زیرا پزشک را راهنمایی می‌کند تا از استراتژی‌هایی استفاده کند که در بسیاری از مشکلات سلامت روانی که پس از یک فاجعه رخ می‌دهند مشترک هستند و کارایی آن‌ها در بهبود سلامت روان ثابت شده است. رویکرد فراتشخیصی اتخاذ شده در این کتاب اهداف چندگانه کاهش اضطراب، اجتناب مداوم، انفعال، کناره‌گیری اجتماعی و خلق‌وخوی افسرده را انجام می‌دهد. یک پروتکل درمانی که این کار را انجام می‌دهد، بسیار بیشتر از هر برنامه خاص اختلال، به مزایای بالینی برای بسیاری از بازماندگان فاجعه دست می‌یابد.

مزیت عمده دیگر این کتاب این است که پروتکل درمانی را در زمینه مشکلات عمده‌ای که بسیاری از بازماندگان بلایا با آن مواجه هستند به کار می‌گیرد. بسیاری از پزشکان ممکن است با انبوه مسائلی که ممکن است پس از فاجعه برای مردم ایجاد شود ناآشنا باشند. این‌ها ممکن است شامل عوامل استرس‌زای مداوم ناشی از رویداد، تحولات اجتماعی، عوامل استرس‌زا مربوط به بازسازی و چالش‌های مالی یا قانونی باشد. این کتاب از دریچه کمک به مردم برای مقابله با مشکلات سلامت روان در زمینه‌های عوامل مخدوش‌کننده بالقوه نوشته شده است. توصیه‌هایی که در رابطه با زمان درمان، کمک به افرادی که از انواع مختلف بلایا جان سالم به دربرده‌اند و ارائه درمان در زمانی که پزشک به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم تحت تأثیر فاجعه قرار گرفته باشد، برای هرکسی که برای بازماندگان فاجعه درمانی ارائه می‌دهد، مهم است.

ده‌ها کتاب در مورد سلامت روان پس از بلایا در دسترس است و آن‌ها را می‌توان به‌طور کلی به دو گروه دسته‌بندی کرد: یکی که بررسی‌های علمی درباره شیوع و ماهیت شرایط سلامت روان پس از بلایا ارائه می‌کند و دیگری که طرح‌هایی از برنامه‌های مداخله زود هنگام طراحی شده برای دستیابی به پیشگیری را ارائه می‌کند. مزایای برای بازماندگان بلایا این کتاب در هیچ دودسته قرار نمی‌گیرد. پس از خلاصه‌ای مختصر از آنچه از تحقیقات در مورد پاسخ‌های سلامت روان پس از بلایا و آغازگر بسیار مهمی در مورد مکانیسم‌های اصلی پیش

برنده سلامت روان پس از تروما شناخته شده است، این کتاب منحصرأ بر نحوه ارزیابی و درمان بازماندگان بلایای مضطرب تمرکز می کند. این کتابچه راهنمای درمان به شیوه ای بسیار دقیق و عملی ارائه شده است که به پزشکانی که نیاز به ارائه درمان به کسانی که از یک فاجعه آسیب دیده اند کمک می کند. تا به امروز، برنامه های سلامت روان پس از فاجعه، اهمیت بسیار کمی به استفاده از مداخلات مبتنی بر شواهد داده اند. در این کتاب، ما بین تکیه بر شواهد، شناخت طیفی از مشکلات ناشی از بلایا و کاربرد عملی که در زمینه پس از فاجعه مورد نیاز است، تعادل بسیار لازم داریم.

ریچارد.آ. برایانت، دکتر، FAPS

www.ketab.ir