

روان درمانی اختلالهای اضطراب و افسردگی (رویکرد درمانی ACT)

www.ketab.ir



نویسندگان: مهسا ترابی، شهرزاد حسنی

سرشناسه	: ترابی، مهسا، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌درمانی اختلالات اضطراب و افسردگی (رویکرد درمانی ACT) / نویسندگان مهسا ترابی، شهرزاد حسینی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات حانون، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.: جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-300-061-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۴۷] - ۱۵۱.
موضوع	: اضطراب -- اختلالات -- درمان جایگزین Anxiety disorders -- Alternative treatment افسردگی -- درمان جایگزین Depression, Mental -- Alternative treatment درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy روان‌درمانی Psychotherapy
شناسه افزوده	: حسینی، شهرزاد، ۱۳۶۶-
رده بندی کنگره	: RC ۵۳۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۶۶/۸۵۳۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۷۹۹۸۳



روان درمانی اختلالات اضطراب و افسردگی (رویکرد درمانی ACT)

ناشر: انتشارات حانون

نویسندگان: مهسا ترابی، شهرزاد حسینی

صحافی: حانون

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۰-۰۶۱-۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۵
فصل اول: آشنایی با مفاهیم.....	۱۹
درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش ACT چیست؟.....	۲۱
تولد رویکرد درمانی ACT.....	۲۴
انعطاف پذیری روان شناختی.....	۲۵
روان درمانگر رویکرد ACT چه می کند؟.....	۲۶
شش فرایند اصلی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد.....	۲۹
پذیرش.....	۳۰
ناهم آمیزی شناختی.....	۳۲
بافتار انگاشتن خوشتن.....	۳۲
آگاهی از لحظه اکنون: تماس با لحظه لحظه های زندگی.....	۳۵
ارزش ها.....	۳۶
تعهد.....	۳۷
اصول حاکم بر رویکرد درمانی ACT.....	۳۸
رویکرد پذیرش و تعهد (اکت) در درمان کدام اختلال ها بهترین اثربخشی را دارد؟.....	۴۰
اختلالات اضطرابی.....	۴۱
مروری بر انواع اختلالات اضطرابی.....	۴۲
اختلال اضطراب فراگیر.....	۴۳

- ۴۲..... اختلال پنیک (حملات وحشت زندگی).....
- ۴۲..... فوبی و فوبی‌های خاص.....
- ۴۲..... آگورافوبی.....
- ۴۳..... اختلال اضطراب اجتماعی.....
- ۴۳..... اختلال اضطراب جدایی.....
- ۴۳..... لالی انتخابی.....
- ۴۳..... اختلالات اضطرابی چقدر رایج‌اند؟.....
- ۴۵..... اختلالات خلقی و افسردگی.....
- ۴۵..... انواع اختلالات افسردگی.....
- ۴۵..... اختلال افسردگی اساسی یا عمده.....
- ۴۵..... اختلال افسردگی مداوم/ پایدار.....
- ۴۵..... اختلال بی‌نظمی خلق اخلاص گر.....
- ۴۶..... اختلال ملال پیش از قاعدگی.....
- ۴۶..... علائم اختلال افسردگی اساسی چیست؟.....
- ۴۸..... افسردگی با احساس غم یا سوگ، متفاوت است.....
- ۵۰..... اختلال اضطراب اجتماعی.....
- ۵۰..... سه ویژگی اصلی اختلال اضطراب اجتماعی.....
- ۵۰..... ترس از ارزیابی منفی.....
- ۵۱..... افزایش توجه به خود.....
- ۵۱..... اجتناب گسترده.....
- ۵۱..... اختلال وسواس فکری-عملی.....
- ۵۲..... علائم اختلال وسواس فکری-عملی چه چیزهایی هستند؟.....

۵۲	 علائم و سواس فکری
۵۳	 علائم و سواس عملی
۵۳	 تمیز کردن
۵۳	 تکرار کردن
۵۴	 واریسی کردن
۵۴	 منظم کردن
۵۴	 اعمال اجباری ذهنی
۵۵	 تفاوت درد و رنج
۵۷	 فصل دوم: انعطاف پذیری روانشناختی و اضطراب و افسردگی
۵۹	 مقدمه
۶۳	 ذهن آگاهی چیست؟
۶۴	 فواید ذهن آگاهی بر کاهش استرس
۶۵	 کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی چگونه است؟
۶۵	 ۱. کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی / حال مهم‌تر از گذشته و آینده
۶۶	 ۲. کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی / اکنون، اینجا، حالا
۶۶	 ۳. کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی / خودتان را متقاعد کنید
۶۶	 ۴. مزاحمان را بیرون برانید
۶۷	 ۵. کاهش استرس با مثبت اندیشی
۶۷	 ۶. کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی / بنویسید
۶۷	 ۷. رها کنید تا کاهش استرس را تجربه کنید
۶۸	 ۸. مواجهه با ترس‌ها اصلی بر کاهش استرس
۶۸	 ۹. کاهش استرس بدون صداقت پیش نمی‌رود

۱۰. برای کاهش واقعی استرس تمرینات را وارد ریتیم زندگی کنید..... ۶۸
۱۱. کمک گرفتن از روانشناس..... ۶۹
- مهارت های خود مدیریتی چیست؟..... ۷۰
- سازماندهی..... ۷۰
- تعیین هدف..... ۷۱
- مدیریت زمان..... ۷۱
- خود انگیزشی..... ۷۱
- مدیریت استرس..... ۷۲
- پاسخ دهی..... ۷۲
- نظریه انعطاف پذیری روانشناختی..... ۷۳
- زبان و رنج..... ۷۹
- فصل سوم: روان درمانی ACT..... ۸۱
- مقدمه..... ۸۳
- نظریه چهار چوب رابطه ای..... ۸۷
- اجتناب تجربه ای..... ۸۹
- بهترین اثر بخشی رویکرد پذیرش و تعهد در درمان اختلال های خاص..... ۸۹
- توجه آگاهی/ذهن آگاهی MIND FULLNESS..... ۹۰
- شکل اجرای ACT..... ۹۰
- ACT چه خصوصیت منحصر بفردی دارد؟..... ۹۲
- بهنجار بودن سالم..... ۹۳
- مفهوم پردازی مساله درمانجو بر مبنای اکت..... ۹۳
- نا امیدی سازنده..... ۹۸

۱۰۲	کنترل راه حل نیست، بلکه خود مساله است
۱۰۳	تمرین فرونشانی فکر
۱۰۴	تمثیل دروغ سنج
۱۰۴	معرفی تمایل به عنوان بدیلی برای کنترل
۱۰۵	تمثیل دو کفه ترازو
۱۰۷	تمثیل مسابقه طناب کشی با هیولا
۱۰۸	تمثیل آشفتگی تمیز در مقابل آشفتگی کثیف
۱۰۹	تمثیل همسایه مزاحم
۱۰۹	ارتقای پذیرش فعال
۱۰۹	تمثیل ریگ های روان
۱۱۰	تمرین پوشش سخت
۱۱۱	تمرین عینیت بخشیدن
۱۱۳	با هیجان مساله ساز خود فقط و فقط بمانید
۱۱۵	تمرین رویارویی با آدم آهنی غول پیکر
۱۱۶	نا هم آمیزی شناختی : تغییر دادن قواعد زبانی
۱۱۷	تمرین شیر، شیر، شیر
۱۱۹	تیشه به ریشه دلیل یابی زدن
۱۲۰	تمرین افکار نگاشته شده روی کارت ها
۱۲۲	تمثیل مسافران اتوبوس
۱۲۳	آموزش راهبردهای ذهن آگاهی
۱۲۳	تمرینات رسمی تر مراقبه
۱۲۴	ذهن آگاهی از فکر و هیجان

- ۱۲۴..... ذهن آگاهی از محیط اطراف.....
- ۱۲۵..... بافتار انگاشتن خویشتن.....
- ۱۲۵..... تمثیل صفحه شطرنج.....
- ۱۲۶..... تمثیل های دیگر بافتار انگاشتن خویشتن.....
- ۱۲۶..... تمرین مشاهده گر.....
- ۱۲۷..... روشن سازی ارزش ها.....
- ۱۲۷..... سنجش اولیه ارزش ها.....
- ۱۲۸..... تمرین مربوط به روشن سازی ارزشها.....
- ۱۲۹..... قطب نمای ارزش ها.....
- ۱۲۹..... تعیین هدف مبتنی بر ارزش ها و طراحی فعالیت.....
- ۱۲۹..... تعین هدف.....
- ۱۳۰..... برنامه ریزی فعالیت.....
- ۱۳۱..... خلق الگوهای بزرگتر عمل متعهدانه.....
- ۱۳۲..... مهارت های استفاده شده در روانشناسی اکت.....
- ۱۳۳..... تمرین ارزش ها.....
- ۱۳۴..... ACT (اکت) در گروه درمانی.....
- ۱۳۵..... فواید روانشناسی اکت در گروه.....
- ۱۳۶..... استعاره های اکت درمانی چه هستند؟.....
- ۱۳۶..... برگ ها روی رودخانه.....
- ۱۳۷..... قطار خیالی.....
- ۱۳۷..... توپ ساحلی.....
- ۱۳۸..... برخی از کاربردهای درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش ACT و مطالعات انجام شده.....

پیش گفتار

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) یک رویکرد کنش محور به روان درمانی است که از رفتار درمانی سنتی و درمان شناختی رفتاری نشأت می گیرد. مشتریان یاد می گیرند که از اجتناب، انکار و مهاررها احساسات درونی خود دست بردارند و در عوض، بپذیرند که این احساسات عمیق تر، پاسخ های مناسبی به موقعیت های خاصی هستند که نباید آنها را از حرکت رو به جلو در زندگی شان باز دارد. با این درک، مراجع شروع به پذیرش مسائل و سختی های خود می کنند و متعهد می شوند که بدون توجه به آنچه در زندگی شان می گذرد و احساسی که نسبت به آن دارند، تغییرات لازم را در رفتار خود ایجاد کنند.

با کار با یک درمانگر، یاد می گیرید که به صحبت های خود، یا نحوه صحبت با خودتان به طور خاص در مورد رویدادهای آسیبزا، روابط مشکل ساز، محدودیت های فیزیکی یا مسائل دیگر گوش دهید. سپس می توانید تصمیم بگیرید که آیا یک موضوع نیاز به اقدام و تغییر فوری دارد یا می تواند - یا باید - برای آنچه هست پذیرفته شود، در حالی که یاد می گیرید تغییرات رفتاری ایجاد کنید که می تواند بر موقعیت تأثیر بگذارد. ممکن است به آنچه در گذشته برای شما مؤثر نبوده نگاه کنید، تا درمانگر بتواند به شما کمک کند تا از تکرار الگوهای فکری و رفتارهایی که در درازمدت مشکلات بیشتری

برای شما ایجاد می‌کنند، دست بردارید. هنگامی که با مسائل فعلی خود روبرو شدید و پذیرفتید، متعهد می‌شوید که از مبارزه با گذشته و احساسات خود دست بردارید و در عوض، بر اساس ارزش‌ها و اهداف شخصی خود، رفتاری با اعتماد به نفس و خوش بینانه تر تمرین کنید.

تئوری پشت ACT این است که تلاش برای کنترل احساسات دردناک یا تجارب روانشناختی نه تنها بی‌اثر، بلکه اغلب معکوس است، زیرا سرکوب این احساسات در نهایت منجر به پریشانی بیشتر می‌شود. ACT این دیدگاه را پذیرفته است که جایگزین‌های معتبری برای تلاش برای تغییر طرز فکر شما وجود دارد که شامل رفتار آگاهانه، توجه به ارزش‌های شخصی و تعهد به عمل می‌شود. مراجعین با انجام اقداماتی برای تغییر رفتار خود و در عین حال یادگیری پذیرش تجربیات روانشناختی خود، در نهایت می‌توانند نگرش و وضعیت عاطفی خود را تغییر دهند.