

مهارت‌های زندگی اجتماعی و مستقل
برنامه بازگشت به اجتماع (CRP)
(راهنمای مربیان)

تألیف

دکتر رابرت پل لیبرمن

معاون تحقیقات بالینی برای اسکیزوفرنیا و بازتوانی روان‌پزشکی در دانشگاه UCLA

ترجمه

دکتر حمید طاهرخانی

انجمن روان‌پزشکی، سرپرست مرکز توان‌بخشی طلوع

دکتر امیرحیدر جلالی ندوشن

روان‌پزشک - عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی ایران

با مقدمه

دکتر جعفر بوالهر

روان‌پزشک - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی ایران

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی اجتماعی و مستقل: برنامه بازگشت به اجتماع راهنمای مربیان / گردآورنده مرکز تحقیقات بالینی روانپزشکی توانبخشی دانشگاه کالیفرنیا (لس‌آنجلس)؛ مترجم حمید طاهرخانی، امیرحسین جلالی‌ندوشن؛ با مقدمه جعفر بوالهروی.
 مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص، قطع: رحلی
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۱۲-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: Social and Independent Living Skills: The Community Re-Entry Program, 1995

موضوع: اسکیزوفرنی - بیماران - مراقبت‌های خانگی - دستنامه‌ها، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های زندگی، روان‌پزشکی اجتماعی
 شناسه افزوده: طاهرخانی، حمید، ۱۳۴۷ - مترجم، جلالی‌ندوشن، امیرحسین، ۱۳۵۷ - مترجم، بوالهروی، جعفر، ۱۳۲۷ - مقدمه‌نویس، دانشگاه کالیفرنیا (لس‌آنجلس). مرکز تحقیقات بالینی روانپزشکی توانبخشی
 University of California, Los Angeles, Clinical Research Center for Psychiatric Rehabilitation

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱/م۸۷/RC۵۱۴

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۶۸۶۴۸

رابرت پُل لیبرمن

مرکز تحقیقات بالینی برای اسکیزوفرنی و بازتوانی روان‌پزشکی در دانشگاه UCLA

مهارت‌های زندگی اجتماعی و مستقل

برنامه بازگشت به اجتماع (CRP)؛ راهنمای مربیان

ترجمه: دکتر حمید طاهرخانی، دکتر امیرحسین جلالی‌ندوشن

فروست: ۴۱۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: معصومه دنواز

طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: نفیس‌نگار، صحافی: روشنگر

چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۳، ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۱۲-۹

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

میراث نشر: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، پلاک ۱۶، آذر، ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ آینه، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
- شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ آراخ، یب، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
- شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه رضایی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶
- شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴
- شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست بیمارستان، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۰
- شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانش، تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۱۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

۷	مقدمه مترجمان
۹	راهنمای بازگشت به اجتماع
۱۶	تمرین ایفای نقش (انتخابی)
۱۷	تمرین ایفای نقش
۱۹	پیش‌آزمون و پس‌آزمون معلومات و مهارت‌های کسب شده
۲۰	آزمون برنامه بازگشت به اجتماع
۲۳	آزمون برنامه «بازگشت به اجتماع»
۲۷	معرفی جلسه اول
۲۸	نوار ویدئویی و سؤال و جواب‌ها
۳۱	فهرست کنترل پیشرفت
۳۳	معرفی جلسه ۲
۳۵	نوار ویدئویی و سؤال و جواب‌ها
۳۷	تمرین‌های داخل کلاسی: منافع دواها
۳۸	منافع دریافت داروهای ضد روان‌پریشی
۳۹	منافع دریافت داروهای تثبیت‌کننده خلق
۴۰	منافع دریافت داروهای ضد افسردگی
۴۱	فهرست کنترل پیشرفت
۴۲	معرفی جلسه ۳
۴۳	نوار ویدئویی با سؤال و جواب‌ها
۴۵	برگه کار آمادگی برای ترخیص
۴۶	تمرین ایفای نقش
۴۸	تمرین‌های خارج کلاسی
۴۹	فهرست کنترل پیشرفت
۵۰	معرفی جلسه ۴
۵۲	نوار ویدئویی با سؤال و جواب‌ها
۵۴	برگه طرح‌ریزی بازگشت به اجتماع
۵۵	سوالات مربوط به اسکان (انتخابی)
۵۶	تمرین ایفای نقش
۵۷	ایفای نقش انتخابی: تصمیم‌گیری برای یک محل اقامت
۵۹	فهرست کنترل پیشرفت
۶۰	معرفی جلسه ۵
۶۲	نوار ویدئویی با سؤال و جواب‌ها

۶۵	ایفای نقش
۶۷	تمرینات داخل کلاس: برگه ارتباط با اجتماع
۶۸	برگه ارتباط با اجتماع
۶۹	تکالیف خارج کلاسی
۷۰	سؤالاتی برای مددکار اجتماعی
۷۱	فهرست کنترل پیشرفت
۷۲	معرفی جلسه ۶
۷۴	تمرینات داخل کلاسی
۷۵	تمرینات داخل کلاسی
۷۶	برگه کار: روبروشدن با استرس در اجتماع
۷۷	نوار ویدئویی با سؤال و جواب‌ها
۷۹	تمرینات داخل کلاس
۸۰	منابع فعالیت‌های برگه‌ننده
۸۱	فهرست کنترل پیشرفت
۸۲	معرفی جلسه ۷
۸۳	نوار ویدئویی با سؤال و جواب‌ها
۸۵	تمرین‌های داخل کلاسی
۸۶	کاربرگ: برنامه روزانه
۸۷	تمرینات خارج از کلاس
۸۸	فهرست کنترل پیشرفت
۸۹	معرفی جلسه ۸
۹۰	نوار ویدئویی و سؤال و جواب‌ها
۹۲	ایفای نقش
۹۴	تمرین‌های خارج کلاسی
۹۵	فهرست کنترل پیشرفت
۹۶	معرفی جلسه ۹
۹۷	نوار ویدئویی و سؤال و جواب‌ها
۱۰۰	تمرین‌های داخل کلاس
۱۰۱	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی
۱۰۲	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی
۱۰۳	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی - به شکل آری/خیر
۱۰۴	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی - به شکل آری / خیر
۱۰۵	فهرست کنترل پیشرفت
۱۰۶	معرفی جلسه ۱۰

۱۰۷.....	ایفای نقش
۱۱۰.....	تمرین‌های خارج کلاسی
۱۱۱.....	فهرست کنترل پیشرفت
۱۱۲.....	معرفی جلسه ۱۱
۱۱۳.....	نوار ویدئویی و حل مسأله
۱۱۵.....	نوار ویدئویی و سؤال و جواب‌ها
۱۱۷.....	فهرست کنترلی پیشرفت
۱۱۸.....	معرفی جلسه ۱۲
۱۲۰.....	تمرینات داخل کلاسی
۱۲۲.....	فهرست کنترلی: عوارض جانبی احتمالی
۱۲۳.....	فهرست عوارض جانبی احتمالی
۱۲۴.....	فهرست عوارض جانبی احتمالی
۱۲۵.....	ایفای نقش
۱۲۷.....	تمرینات خارج کلاسی
۱۲۸.....	اجتناب از مشکلات دارویی: سؤالات قابل طرح
۱۲۹.....	فهرست کنترلی پیشرفت
۱۳۰.....	معرفی جلسه ۱۳
۱۳۱.....	نوار ویدئویی با سؤالات و جواب‌ها
۱۳۴.....	تمرینات داخل کلاسی
۱۳۵.....	فهرست علایم هشداردهنده
۱۳۷.....	فهرست کنترل پیشرفت
۱۳۸.....	معرفی جلسه ۱۴
۱۴۰.....	نوار ویدئویی و سؤال و جواب‌ها
۱۴۲.....	تمرینات داخل کلاسی
۱۴۳.....	برگه درجه‌بندی علایم هشدار
۱۴۴.....	برگه درجه‌بندی علایم هشدار
۱۴۵.....	نوار ویدئویی و حل مشکل
۱۴۶.....	تکلیف خارج کلاسی
۱۴۷.....	فهرست کنترل پیشرفت
۱۴۸.....	معرفی جلسه ۱۵
۱۴۹.....	نوار ویدئویی و سؤال و جواب‌ها
۱۵۱.....	تمرینات داخل کلاسی
۱۵۲.....	طرح‌ریزی برای موارد اورژانس
۱۵۴.....	فهرست کنترل پیشرفت

۱۵۵.....	معرفی جلسه ۱۶.....
۱۵۶.....	نوار ویدئویی و سؤال و جواب‌ها.....
۱۵۷.....	ایفای نقش.....
۱۵۹.....	تمرین‌های خارج کلاسی.....
۱۶۰.....	خلاصه: چک لیست برای زندگی موفق در اجتماع.....
۱۶۱.....	چک لیست برای زندگی موفق در اجتماع.....
۱۶۲.....	فهرست کنترل پیشرفت.....
۱۶۳.....	آزمون «برنامه بازگشت به اجتماع».....
۱۶۷.....	گواهی حضور.....

www.ketab.ir

بعد از جنگ جهانی دوم و با معرفی داروهای روان‌پزشکی جدید، دوران مؤسسه‌زدایی^۱ شروع شد که در آن بیماران از آسایشگاه‌های روانی ترخیص گردیدند و ظاهراً به جامعه بازگردانده شدند. ولی در دهه‌های بعدی، سروکار اغلب به مؤسسات دیگر^۲ کشیده شد، به عبارتی بیماران راهی زندان‌ها، خانه‌های سالمندان، نوانخانه‌ها و غیره شدند و یا این‌که خانواده‌هایی که آموزشی در زمینه نگهداری از آنها ندیده بودند تحت فشار مراقبت از بیماران قرار گرفتند. نکته ساده بود؛ تا بیماران مورد حمایت‌های روانی اجتماعی، بازتوانی روان‌پزشکی، برنامه‌های آموزشی و پیگیری‌های پس از ترخیص قرار نگیرند این داستان ادامه خواهد داشت. بیماری مبتلایان به اختلالات روان‌پزشکی شدید با بهبود علائم و علامت‌ها پایان نمی‌یابد و نقصان مهارت‌ها و آثار بیماری طولانی مدت و مزمن بر ابعاد مختلف زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی بیماران مانع از حضور مطلوب آنان در خانه، محل کار و جامعه می‌شود. در دهه‌های ۸۰ و ۹۰ میلادی تفکر بازتوانی روانی اجتماعی^۳ برای بیماران روان‌پزشکی اوج گرفت و تا به امروز پیشرفت‌های قابل توجهی نموده است. امروزه دیگر این یک حقیقت بزرگ و رهگشا است که بازتوانی از درمان جدا نیست و بازتوانی روانی اجتماعی از لحظه اول مصاحبه، ارزیابی بیمار و تجویز اولین نسخه دارویی شروع می‌شود. به بیان دیگر بازتوانی روانی اجتماعی با درمان دارویی شروع می‌شود و با درمان‌های شناختی- رفتاری^۴، آموزش مهارت‌های اجتماعی^۵، مداخله‌های خانوادگی^۶، بازتوانی حرفه‌ای^۷، اشتغال حمایتی^۸، اسکان حمایتی^۹، مدیریت مورد^{۱۰} و شبکه حمایتی اجتماعی^{۱۱} ادامه می‌یابد.

در ایران قدم‌های ارزشمندی در زمینه اعلام سلامت روان در مراقبت‌های اولیه بهداشتی^{۱۲} برداشته شده است ولی در زمینه درمان هنوز به درمان‌های دارویی اکتفا می‌شود و توجه کمی به روان‌پزشکی جامعه‌نگر^{۱۳} و بازتوانی می‌گردد. خوشبختانه در سال‌های اخیر دوره سه ماهه روان‌پزشکی جامعه‌نگر در برنامه آموزش چهارساله دستیاران روان‌پزشکی گنجانده شده ولی روشن است که بدون اقدامات مؤثرتر بعدی که شامل راه‌اندازی برنامه‌های جامع‌نگر و به ویژه بازتوانی روانی و اجتماعی باشد، این کار به تنهایی مؤثر نخواهد بود.

ازجمله خدمات عمده‌ای که باید در بازتوانی به بیماران از ۱۴ مورد آموزش مهارت‌های اجتماعی و آماده‌سازی آنان برای حضور مجدد در اجتماع است. در تمام رشته‌های مرتبط با سلامت روان نظیر روان‌پزشکی، روان‌شناسی، کاردرمانی، مددکاری، روان‌پرستاری و غیره در مورد آموزش مهارت‌ها به بیماران صحبت شده ولی تمام کسانی که در عمل درگیر بازتوانی بیماران روان‌پزشکی هستند می‌دانند که اجرای مشترک و هدفمند آموزش مهارت‌ها چقدر دشوار است. به همین سبب کوشش شد که به مجموعه‌ای دست یابیم که بتواند پاسخگوی نیازهای مراکز درمانی و توان بخشی کشور در این زمینه باشد. با جست‌وجوی صورت گرفته هیچ برنامه‌ای مانند "برنامه بازگشت به اجتماع"^{۱۴} که حاصل چند دهه تلاش و تجربه پروفیسور لیبرمن و همکارانش می‌باشد یافت نشد. مجموعه‌ای کاملاً کاربردی و مؤثر که در عین سادگی بسیاری از ظرایف را در خود دارد. این برنامه یکی از زیرمجموعه‌های برنامه کلی‌تری به نام "برنامه مهارت‌های زندگی مستقل و اجتماعی" است که به وسیله مرکز تحقیقات بالینی اسکیزوفرنیا و بازتوانی روان‌پزشکی در دانشگاه تهیه شده است. "برنامه بازگشت به اجتماع" شاخص‌ترین کار در این مجموعه است و راه ورود مجدد به جامعه برای بیماران روان‌پزشکی شدید چون افراد مبتلا به اسکیزوفرنیا، اختلال دوقطبی و افسردگی‌های عودکننده هموار می‌سازد.

- 1- Deinstitutionalization
- 2- Transinstitutionalization
- 3- Psychosocial rehabilitation
- 4- Cognitive-behavioral therapy
- 5- Social skill training
- 6- Family intervention
- 7- Vocational rehabilitation
- 8- Supported employment
- 9- Supported housing
- 10- Case management
- 11- Social network support
- 12- Primary health care
- 13- Community psychiatry
- 14- Community Re-entry Program



اجرای این برنامه برای اولین بار از سال ۱۳۸۷ در مرکز توانبخشی طلوع آغاز گردید، همزمان اجرای دوره بازتوانی در همین مرکز برای دستیاران روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران و سپس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی آغاز شد. اداره مرکز توانبخشی طلوع به صورت "درهای باز"، رفت و آمد آزاد بیماران، بازگشت تعداد زیادی از این بیماران به جامعه و امکان زندگی جمعی در خانه‌های اسکان حمایتی اثرات این برنامه را تقویت نمود و در نهایت بازخوردهای مثبت از طرف خانواده‌ها، اساتید و به ویژه دستیاران روان پزشکی جای خالی آن را در میان برنامه درمانی رایج مراکز روان پزشکی بیشتر نشان داد. همه این نکات موجب شد مرکز توانبخشی طلوع با حمایت مالی دفتر سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و کارفرمایی و نظارت انستیتو روان پزشکی تهران، این اثر را به صورت رسمی ترجمه نماید تا در اختیار متخصصان و کارشناسان مراکز روان پزشکی در سراسر کشور قرار گیرد. به دنبال ترجمه اثر، پیاده سازی این برنامه از سال ۱۳۹۱ در قالب برنامه روان پزشکی جامعه‌نگر در بیمارستان روان پزشکی ایران آغاز گردید. همچنین مکاتبه‌هایی رسمی با پروفیسور

لیبرمن انجام شد که ایشان با استقبال شایان توجه از ترجمه برنامه به زبان فارسی و کاربرد آن در ایران بر بومی سازی آن و هماهنگ نمودن برنامه با نیازهای بیماران و خانواده‌های ایرانی تأکید نمود. وی همچنین بر کاربرد "برنامه بازگشت به اجتماع" به صورت جامع و یکپارچه در کنار دیگر خدمات بازتوانی و حمایت اجتماعی اصرار نمود. پروفیسور لیبرمن در یکی از ایمیل‌هایش نوشت:

"این که یکی از نوشته‌های من به فارسی ترجمه می‌شود برایم خبر فوق‌العاده‌ای است و مرا به یاد یکی از نوشته‌هایم می‌اندازد که ۵۰ سال پیش وقتی دانشوری کالج دارت‌موس بودم در اوج جنگ سرد بین غرب و شرق بود نوشتم. نوشته من فراخوانی بود برای ارتباط چهره به چهره و تبادل فرهنگی بین اتحاد جماهیر شوروی و آمریکا. این نوشته برنده جایزه صلح شد و جایزه کوچک نقدی آن به من در گذران هزینه تحصیل کمک کرد. پس از ۸ سال از این اتفاق و به دنبال یک برنامه فرهنگی هنری که بین دو کشور برگزار شد من و تیم تخصصی‌ام با ارائه این کارنوآفرینی "بازتوانی روان پزشکی" به دیگر کشورها و توسعه دادن آن توانستیم آن را به اثری جهانی تبدیل کنیم. من عمیقاً از کوشش شما در ترجمه این اثر، از علاقه گروه‌تان و از دکتر ارجمند به خاطر انتشار این اثر قدردانی می‌کنم که موجب می‌شود این اثر در اختیار همکاران دانشمندان روان‌شناسان کشور قرار گیرد."

ما نیز این استقبال بی‌نظیر نویسنده کتاب را به فال‌خیز گزیده از همه کسانی که همدل با ما عزمی ملی را پی می‌گیرند که در آینده‌ای نه چندان دور همه بیماران و خانواده آنها از روش‌های نوین بازتوانی روانی اجتماعی بهره گیرند سپاسگزاری می‌کنیم.

تهیه مجموعه حاضر بدون همکاری مرکز توانبخشی طلوع، انستیتو روان پزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دفتر سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و همچنین حمایت بی‌دریغ انتشارات ارجمند میسر نمی‌گردید.

از خانم‌ها مهشید ملک‌شاهی، عسل فاضلی، مرجان علیمحمد، مهدی یزدانی، غفت محمدامینی و فرخ رنجبر به جهت یاری رساندن در ترجمه بخش‌هایی از کتاب مریان و همچنین آقای بامشاد لطف‌آبادی به پیاده کردن متن تصاویر ویدیویی بسیار سپاسگزاریم. از همکاران مرکز توانبخشی طلوع و بیمارستان ایران به ویژه خانم‌ها زلیخا و مونا اسماعیلی که اجرای "برنامه بازگشت به اجتماع" بدون همکاری آنان میسر نبود متشکرم و همچنین از آقای مسعود معینی و دکتران ایشان به جهت دوبله فارسی تصاویر ویدیویی سپاسگزاری می‌نماییم.

دکتر جعفر بوالهروی

دکتر حمید طاهرخانی

دکتر امیرحسین جلالی