

مهارت‌های زندگی اجتماعی و مستقل

برنامه بازگشت به اجتماع (CRP)

(کتاب کار)

تألیف

دکتر رابرت پل لیبرمن

مرکز تحقیقات بالین برای اسکیزوفرنیا و بازتوانی روان‌پزشکی در دانشگاه UCLA

ترجمه

دکتر مهدی طاهرخانی

روان‌پزشک - سرپرست مرکز روان‌بخشی طلوع

دکتر امیرحسین جلالی ننداشن

روان‌پزشک - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

با مقدمه

دکتر جعفر بوالهیری

روان‌پزشک - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



رابرت پل لیبرمن
مرکز تحقیقات بالینی برای اسکیزوفرنیا و بازتوانی روان پزشکی در دانشگاه UCLA
مهارت‌های زندگی اجتماعی و مستقل
برنامه بازگشت به اجتماع (CRP)؛ کتاب کار
ترجمه: دکتر حمید طاهرخانی، دکتر امیرحسین جلالی ندوشن
فروست: ۴۱۷

ناشر: کتاب ارجمند
صفحه آرای: معصومه دنناز

طراح جلد: احسان ارجمند
چاپ: نفیس نگار، صحافی: روشنگر
چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۳، ۳۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۱۳-۶

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان 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.

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی اجتماعی و مستقل: برنامه بازگشت به اجتماع کتاب کار / دانشگاه کارولینای شمالی ویلمینگتون، مرکز تحقیقات بالینی یو. سی. ال. ای؛ با حمایت مرکز موضوعات پزشکی و تران، خدمات وابسته به روان پزشکی بیمارستان ایالت کاماریلو، دپارتمان روانپزشکی یو. سی. ال. ای؛ مترجم حمید طاهرخانی، امیرحسین جلالی ندوشن؛ با مقدمه جعفر بوالهری.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.، قطع: رحلی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۱۳-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Social and independent living skills the community re-entry program workbook.

موضوع: اسکیزوفرنی - بیماران - مراقبت‌های خانگی - دستنامه‌ها، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های زندگی، روان پزشکی اجتماعی شناسه افزوده: طاهرخانی، حمید، ۱۳۴۷ - مترجم، جلالی ندوشن،

امیرحسین، ۱۳۵۷ - مترجم.

بوالهری، جعفر، ۱۳۲۷ - مقدمه‌نویس.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۸۷۲/م ۵۱۴ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۸۱۱۱۸

مرکز پخش انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
- شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ نور، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
- شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عباسی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶
- شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۱۰۰۰
- شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۰۰۰۰۰۰
- شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۲۰۰۰

بها: ۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۰۰۰ ۱ 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

۹.....	مقدمه مترجمان
۱۱.....	معرفی
۱۱.....	راهنمای «برنامه بازگشت به اجتماع»
۱۴.....	فعالیت‌های یادگیری
۱۵.....	مهارت‌های اجتماعی
۱۶.....	یادداشت‌ها و سؤالات
۱۶.....	راهنمای «برنامه بازگشت به اجتماع»
۱۸.....	آزمون «برنامه بازگشت به اجتماع»
۲۳.....	جلسه اول
۲۳.....	معرفی برنامه بازگشت به اجتماع
۲۴.....	منافع شرکت در این برنامه
۲۴.....	جلسه ۱: معرفی «برنامه بازگشت به اجتماع»
۲۵.....	جلسه ۲
۲۵.....	علائم اختلالات روانی ناتوان کننده
۲۶.....	منافع مصرف داروهای ضد روان‌پریشی
۲۶.....	جلسه ۲: علائم اختلالات روانپزشکی ناتوان کننده
۲۷.....	منافع مصرف داروهای تثبیت کننده خلق
۲۷.....	جلسه ۲: علائم اختلالات روانپزشکی ناتوان کننده
۲۸.....	منافع مصرف داروهای ضد افسردگی
۲۸.....	جلسه ۲: علائم اختلالات روانپزشکی ناتوان کننده
۲۹.....	جلسه ۳
۲۹.....	یادداشت‌ها و سؤالات
۳۱.....	برگه کار آمادگی برای ترخیص
۳۱.....	جلسه ۳: آمادگی برای ترخیص
۳۳.....	جلسه ۴
۳۳.....	طرح‌ریزی بازگشت به اجتماع
۳۴.....	برگه طرح ریزی بازگشت به اجتماع
۳۴.....	جلسه ۴: طرح‌ریزی بازگشت به اجتماع

۳۵.....	سؤالات مربوط به اسکان (انتخابی).....
۳۵.....	جلسه ۴: طرح‌ریزی بازگشت به اجتماع.....
۳۷.....	جلسه ۵.....
۳۷.....	ارتباط با اجتماع.....
۳۸.....	برگه ارتباط با اجتماع.....
۳۸.....	جلسه ۵: ارتباط با اجتماع.....
۳۹.....	سؤالاتی برای مددکار اجتماعی.....
۳۹.....	جلسه ۵: ارتباط با اجتماع.....
۴۱.....	جلسه ۶.....
۴۱.....	روبرو شدن با استرس در اجتماع.....
۴۲.....	کاربرگ: روبرو شدن با استرس در اجتماع.....
۴۲.....	جلسه ۶: روبرو شدن با استرس در اجتماع.....
۴۳.....	منابع فعالیت‌های سرگرم‌کننده.....
۴۳.....	جلسه ۶: روبرو شدن با استرس در اجتماع.....
۴۵.....	جلسه ۷.....
۴۵.....	طرح‌ریزی یک برنامه روزانه.....
۴۶.....	کاربرگ: برنامه روزانه.....
۴۶.....	جلسه ۷: طرح‌ریزی یک برنامه روزانه.....
۴۷.....	جلسه ۸.....
۴۷.....	گذاشتن قرار ملاقات و انجام آن.....
۴۸.....	مراحل هماهنگ کردن قرار ملاقات (وقت ویزیت).....
۴۸.....	جلسه ۸: گذاشتن قرار ملاقات و انجام آن.....
۴۹.....	جلسه ۹.....
۴۹.....	چگونه دارودرمانی از عود جلوگیری می‌کند.....
۵۰.....	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی.....
۵۱.....	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی.....
۵۲.....	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی – به شکل آری/خیر.....
۵۳.....	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی – به شکل آری / خیر.....
۵۵.....	جلسه ۱۰.....
۵۵.....	ارزیابی تأثیر داروهای تجویزی.....
۵۶.....	تکلیف منزل: مراحل پیگیری.....
۵۶.....	جلسه ۱۰: ارزیابی تأثیر داروهای تجویزی.....

جلسه ۱۱.....	۵۷.....
حل مشکلات دارویی.....	۵۷.....
مشکلات دارودرمانی: چه باید کرد؟.....	۵۸.....
جلسه ۱۱: حل مشکلات دارویی.....	۵۸.....
جلسه ۱۲.....	۵۹.....
حل مشکلات عوارض جانبی دارویی.....	۵۹.....
فهرست عوارض جانبی احتمالی.....	۶۰.....
جلسه ۱۲: حل مشکلات عوارض جانبی دارویی.....	۶۰.....
فهرست عوارض جانبی احتمالی.....	۶۱.....
جلسه ۱۲: حل مشکلات عوارض جانبی دارویی.....	۶۱.....
فهرست عوارض جانبی احتمالی.....	۶۲.....
جلسه ۱۲: حل مشکلات عوارض جانبی دارویی.....	۶۲.....
اجتناب از مشکلات دارودرمانی: سوالات مطرح.....	۶۳.....
جلسه ۱۲: حل مشکلات عوارض جانبی دارویی.....	۶۳.....
جلسه ۱۳.....	۶۵.....
شناسایی علایم هشدار مربوط به عود.....	۶۵.....
فهرست علایم هشداردهنده.....	۶۶.....
جلسه ۱۳: شناسایی علایم هشدار مربوط به عود.....	۶۶.....
جلسه ۱۴.....	۶۹.....
حفظ پیگیری علایم هشدار.....	۶۹.....
برگه درجه‌بندی علایم هشدار.....	۷۰.....
جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علایم هشدار.....	۷۰.....
برگه درجه‌بندی علایم هشدار.....	۷۱.....
جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علایم هشدار.....	۷۱.....
جلسه ۱۵.....	۷۳.....
پیشبرد طرح اورژانس.....	۷۳.....
برنامه‌ریزی برای موارد اورژانس.....	۷۴.....
جلسه ۱۵: پیشبرد طرح اورژانس.....	۷۴.....
جلسه ۱۶.....	۷۷.....
طرح خود را به درون اجتماع ببرید.....	۷۷.....
فهرستی برای زندگی اجتماعی موفقیت آمیز.....	۷۸.....
جلسه ۱۶: طرح خود را به درون اجتماع ببرید.....	۷۸.....

۷۹.....	آزمون «برنامه بازگشت به اجتماع»
۸۴.....	کاربرگ : برنامه روزانه
۸۴.....	جلسه ۷: طرح ریزی یک برنامه روزانه
۸۵.....	کاربرگ : برنامه روزانه
۸۵.....	جلسه ۷: طرح ریزی یک برنامه روزانه
۸۶.....	کاربرگ : برنامه روزانه
۸۶.....	جلسه ۷: طرح ریزی یک برنامه روزانه
۸۷.....	کاربرگ : برنامه روزانه
۸۷.....	جلسه ۷: طرح ریزی یک برنامه روزانه
۸۸.....	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی
۸۹.....	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی
۹۰.....	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی - به شکل آری/خیر
۹۱.....	برگه درجه‌بندی خود ارزیابی - به شکل آری/خیر
۹۲.....	برگه درجه‌بندی علایم هشدار
۹۲.....	جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علایم هشدار
۹۳.....	برگه درجه‌بندی علایم هشدار
۹۳.....	جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علایم هشدار
۹۴.....	برگه درجه‌بندی علایم هشدار
۹۴.....	جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علایم هشدار
۹۵.....	برگه درجه‌بندی علایم هشدار
۹۵.....	جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علایم هشدار

مقدمه مترجمان

بعد از جنگ جهانی دوم و با معرفی داروهای روان پزشکی جدید، دوران مؤسسه‌زدایی 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 کشیده شد، به عبارتی بیماران راهی زندان‌ها، خانه‌های سالمندان، نوانخانه‌ها و غیره شدند و با 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 روان پزشکی، برنامه‌های آموزشی و پیگیری‌های پس از ترخیص قرار نگیرند این داستان ادامه خواهد داشت. بیماری مبتلایان به اختلالات روان پزشکی شدید با بهبود علائم و علامت‌ها پایان نمی‌یابد و نقصان مهارت‌ها و آثار بیماری طولانی‌مدت و مرمزین 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 برای بیماران روان پزشکی اوج گرفت و تا به امروز پیشرفت‌های قابل توجهی نموده است. امروزه دیگر این یک حقیقت بزرگ و رهگشا است که بازتوانی از درمان نیست و بازتوانی روانی اجتماعی از لحظه اول مصاحبه، ارزیابی بیمار و تجویز اولین نسخه دارویی شروع می‌شود. به بیان دیگر بازتوانی روان اجتماعی با درمان دارویی شروع می‌شود و با درمان‌های شناختی-رفتاری، آموزش مهارت‌های اجتماعی، مداخله‌های خانوادگی، بازآموزی حرفه‌ای، اشتغال حمایتی، اسکان حمایتی، مدیریت مورد و شبکه حمایتی اجتماعی ادامه می‌یابد.

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

از جمله خدمات عمده‌ای که باید در بازتوانی به بیماران ارائه گردد آموزش مهارت‌های اجتماعی و آماده‌سازی آنان برای حضور مجدد در اجتماع است. در تمام رشته‌های مرتبط با سلامت روان نظیر روان پزشکی، روان‌شناسی، کاردرمانی، مددکاری، روان‌پرستاری و غیره در مورد آموزش مهارت‌ها به بیماران صحبت شده ولی تمام کسانی که در عمل درگیر روانی بیماران روان پزشکی 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 جستجوهای صورت گرفته هیئت برنامه‌ریزی مانند "برنامه بازگشت به اجتماع" که حاصل چند دهه تلاش و تجربه پروفیسور لیبرمن و همکارانش می‌باشد یافت نشد. مجموعه‌ای که کاربرد 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 روان پزشکی در دانشگاه تهیه شده است. "برنامه بازگشت به اجتماع" شاخص ترین کار در این مجموعه است و راه ورود مجدد به جامعه را برای بیماران روان پزشکی شدید چون افراد مبتلا به اسکیزوفرنیا، اختلال دوقطبی و افسردگی‌های عودکننده هموار می‌سازد.

اجرای این برنامه برای اولین بار از سال ۱۳۸۷ در مرکز توان بخشی 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 توان بخشی 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 جامعه نگر در بیمارستان روان پزشکی ایران آغاز گردید. همچنین مکاتبه هایی 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 خانواده های 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 ایمیل هایش نوشت:

" این که یکی از نوشته های من به فارسی ترجمه می شود برایم خبر فوق العاده ای است و مرا به یاد یکی از

نوشته هایم می اندازد که ۵۰ سال پیش وقتی دانشجوی کالج دارت موس بودم در اوج جنگ سرد بین غرب و شرق بود نوشتم. نوشته من فراخوانی بود برای ارتباط بهره به چهره و تبادل فرهنگی بین اتحاد جماهیر شوروی و آمریکا. این نوشته برنده جایزه صلح شد و جایزه کوچک نقدی آن به من برگشت. هزینه تحصیلم 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 تخصصی ما در ایران این کار نوآورانه "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 کار، از علاقه گروه تان و از دکتر ارجمند به خاطر انتشار این اثر قدردانی می کنم که موجب می شوید این اثر در اختیار محققان دانشگاهی در آن کشور قرار گیرد."

ما نیز این استقبال بی نظیر نویسنده کتاب را به فال مثبت گرفته از همه کسانی که همدل با ما عزمی ملی را پی می گیرند که در آینده ای نه چندان دور همه بیماران و خانواده آنها از روش های بازتوانی روانی اجتماعی بهره گیرند سپاسگزاری می کنیم.

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 بی دریغ و شارات ارجمند میسر نمی گردید.

از خانم ها مهشید ملکشاهی، عسل فاضلی، مرجان علیمحمد، سیده سیدی، عفت محمدامینی و فرخ رنجبر به جهت یاری رساندن در ترجمه بخش هایی از کتاب مریان و همچنین آقای بامشاد لطف آبادی برای مساعدت در پیاده کردن متن تصاویر ویدیویی بسیار سپاسگزاریم. از همکاران مرکز توانبخشی طلوع و بیمارستان ایران به ویژه خانم نازنین و مونا اسماعیلی که اجرای "برنامه بازگشت به اجتماع" بدون همکاری آنان میسر نبود متشکریم و همچنین از آقای مسعود محمدی و همکاران ایشان به جهت دوبله فارسی تصاویر ویدیویی سپاسگزاری می نمایم.

دکتر جعفر بوالهیری
دکتر حمید طاهرخانی
دکتر امیرحسین جلالی