

# کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن

## سیستم روان درمانی تحلیل شناختی - رفتاری

### (CBASP) راهنمای بیماران

تألیف

لیلیان سایق

جی، کیم پنبرتی

مترجمان

شاپور بولاوند

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

محمدجواد بگیان کرله‌ز

(دانشجوی دکترای روانشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه)

دکتر جهانگیر گرمی

(دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه رازی)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

# بسم الله الرحمن الرحيم

|                     |                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| شابک                | 978-600-309-422-2                                                                                                                                                                                         |
| شماره کتابشناسی ملی | ۵۳۷۳۱۵۳                                                                                                                                                                                                   |
| عنوان و نام پدیدآور | کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن: سیستم روان‌درمانی تحلیل شناختی-رفتاری (CBASP) راهنمای بیماران / تألیف لیلیان سایق، جی، کیم پنبرتی؛ مترجمان شاهپور فولادوند، محمدجواد بگیان کوله‌مرز، جهانگیر کرمی |
| ملاحظات نشر         | تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.                                                                                                                                                                                    |
| مشخصات ظاهری        | ۱۴۴ص                                                                                                                                                                                                      |
| زبان                | عنوان اصلی: Group workbook for treatment of persistent depression: cognitive behavioral analysis system of psychotherapy (CBASP) patient's guide, 2016.                                                   |
| عنوان دیگر          | سیستم روان‌درمانی تحلیل شناختی-رفتاری (CBASP) راهنمای بیماران                                                                                                                                             |
| موضوع               | افسردگی -- درمان -- دستنامه‌ها                                                                                                                                                                            |
| موضوع               | Depression, Mental -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc                                                                                                                                                |
| موضوع               | شناخت‌درمانی -- دستنامه‌ها                                                                                                                                                                                |
| موضوع               | Cognitive therapy -- Handbooks, manuals, etc                                                                                                                                                              |
| رده بندی دیویی      | ۵۸۲۷ / ۱۵۱                                                                                                                                                                                                |
| رده بندی کنگره      | ۵۳۷ / ۱۳ / ۴۲۴ / ۳                                                                                                                                                                                        |
| سرشناسه             | سایق، لیلیان Sayegh, Liliane                                                                                                                                                                              |
| شناسه افزوده        | پنبرتی، ج Penberthy, J. Kim                                                                                                                                                                               |
| شناسه افزوده        | فولادوند، شاهپور فولادوند                                                                                                                                                                                 |
| شناسه افزوده        | بگیان، محمدجواد بگیان، محمدجواد                                                                                                                                                                           |
| شناسه افزوده        | کرمی، جهانگیر کرمی، جهانگیر                                                                                                                                                                               |
| وضعیت فهرست نویسی   | فلیپا                                                                                                                                                                                                     |



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نفا  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نامبر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن

سیستم روان‌درمانی تحلیل شناختی-رفتاری (CBASP) راهنمای بیماران

تألیف: لیلیان سایق - جی، کیم پنبرتی

مترجمان: شاهپور فولادوند - محمدجواد بگیان کوله‌مرز - دکتر جهانگیر کرمی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۲۲-۲

## فهرست مطالب

|          |              |
|----------|--------------|
| ۵.....   | مقدمه        |
| ۹.....   | پیشگفتار     |
| ۱۱.....  | تقدیر و تشکر |
| ۳۳.....  | کار برگ ۱    |
| ۳۷.....  | کار برگ ۱    |
| ۴۷.....  | کار برگ ۱    |
| ۵۱.....  | کار برگ ۱    |
| ۶۵.....  | کار برگ ۶    |
| ۶۶.....  | کار برگ ۷    |
| ۶۹.....  | کار برگ ۸    |
| ۷۰.....  | کار برگ ۹    |
| ۷۹.....  | کار برگ ۱۰   |
| ۸۳.....  | کار برگ ۱۱   |
| ۸۶.....  | کار برگ ۱۲   |
| ۹۵.....  | کار برگ ۱۳   |
| ۹۷.....  | کار برگ ۱۴   |
| ۱۰۱..... | کار برگ ۱۵   |
| ۱۱۷..... | کار برگ ۱۶   |
| ۱۱۹..... | پیوست‌ها     |
| ۱۱۹..... | کار برگ ۱    |
| ۱۲۲..... | کار برگ ۲    |
| ۱۲۵..... | کار برگ ۴    |
| ۱۲۸..... | کار برگ ۱۷   |
| ۱۳۲..... | کار برگ ۹    |
| ۱۳۶..... | کار برگ ۱۸   |
| ۱۳۸..... | کار برگ ۱۱   |
| ۱۴۰..... | منابع        |

## مقدمه

مشکلات منحصربه‌فرد و بیماران مبتلا به افسردگی مزمن<sup>۱</sup> (PDD) یکی از دشوارترین مشکلاتی است که متخصصان با آن مواجه می‌شوند. در حال حاضر، دکتر لیلیان سایق از دانشگاه مک‌گیل و جی. کیم پمبرثی از دانشکده پزشکی ویرجینیا کار مضطرب‌کننده درمان بیماران PDD با رویکرد گروهی را انجام می‌دهند و روش درمانی خود را در دو کتاب راهنما<sup>۲</sup>، یکی برای بیماران و یکی برای متخصصان، شرح داده‌اند. کتاب راهنمای آن‌ها برای بیماران با عنوان «کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن» توسط انتشارات روتاج منتشر شده است. رویکرد نوین و خلاقانه آن‌ها در اجرای CBASP با نام «CBASP گروهی»<sup>۳</sup> اختراع شده است. CBASP تنها مدل روان‌درمانی که تاکنون به‌طور ویژه برای درمان بیماران PDD طراحی شده است (مک کالو، ۱۹۸۴، ۲۰۰۰، ۲۰۰۶؛ مک کالو، شرمان و پمبرثی، ۲۰۱۲) این رویکرد یک درمان تجربی معتبر برای PDD است.

استفاده از گروه برای درمان بیماری مزمن ظاهراً امکان‌پذیر و کارآمد است و به نظر این نویسندگان، محدودیت زمانی CBASP گروهی از لحاظ اقتصادی نیز مقرون به صرفه است. با توجه به اینکه تقریباً ۱۴ میلیون بیمار PDD در ایالات متحده وجود دارد و تعداد متخصصانی که درآمد برای درمان این گروه اندک است، CBASP گروهی می‌تواند به عنوان یک مؤلفه بهنگام در پکیج درمانی<sup>۴</sup> به کار برده شود.

در مقدمه «کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن»، نویسندگان منطق دقیقی برای مشارکت بیماران در CBASP گروهی ارائه می‌دهند. سایق و پمبرثی در طی جلسه اول، همراه با تعریف PDD، معرفی نیمرخ‌های دوره افسردگی و چند ابزار پیگیری خلق (مانند چارت خلقی، نظارت بر داروها و گزارش فعالیت‌ها<sup>۵</sup>)، به‌طور خردمندانه‌ی همچنان مسیر مقدماتی-توضیحی خود را در زمینه شرکت در CBASP گروهی ادامه می‌دهند. دوره کارگاهی در ۲۰ جلسه برگزار می‌شود و در هر جلسه مثال‌های توضیحی

1. Persistent depression disorder

2. Mood Chart, Medication Monitoring, and an Activity Log

در مورد محتوای جلسه، تمرین‌هایی که در طول جلسه باید انجام شوند و تکالیفی که بعد از هر جلسه باید اجرا شوند در اختیار بیماران قرار می‌گیرد.

این جلسات بسیار تعاملی و انگیزه‌ی بوده و انرژی بیماران را هدایت می‌کند. خوب است ذکر کنیم که تأکید قوی بر مواجهه بین فردی، ویژگی این جلسات است و با مبنای نظری بین فردی اساسی مدل CBASP هم‌راستا است. به عبارت دیگر، بیماران از طریق مشارکت گروهی و به «محرک-ارزش»<sup>۱</sup> خود برای دیگران پی برده و علاوه بر این می‌آموزند که از این مؤلفه برای رسیدن به اهداف فردی خود استفاده کنند. دلیل دیگر تأکید بر مواجهه‌های بین فردی در جلسات این است که احساس امنیت میان گروهی که از ملازمت با سبزی یک محتوای جدید است، در شرکت‌کنندگان پدید آید. این جلسات به گونه‌ای قد به قدم پیش می‌روند که یادگیری مؤلفه‌های اساسی مدل CBASP برای بیماران تسهیل شود. برای مثال، در جلسه دوم در مورد چرخه افسردگی و مشکلات اضطرابی که اغلب همراه با PDI است توضیح داده می‌شود.

تحلیل موقعیتی<sup>۲</sup> (SA)، فن ادراک و تحلیل CRASI، است و به بیماران نشان می‌دهد که چطور بر یک رویداد در یک موقعیت خاص متمرکز شوند و با پیروی از گام‌های از پیش تعیین‌شده‌ای آن را توصیف کنند. در جلسات سوم و چهارم نیز بیماران همچنان در مرحله SA قرار می‌گیرند تا به آن‌ها کمک شود تا با ریکورهای کارآمد با موقعیت‌های بد مدیریت‌شده‌ای که در آن‌ها «گیر»<sup>۳</sup> کرده‌اند مقابله کنند. این آموزش‌ها بیماران را یاری می‌دهد به «پیامدهای مطلوب»<sup>۴</sup>، یا همان چیزهایی که می‌خواهند در روابط بین فردی دست یابند، برسند. بودن در مرحله SA درون‌مایه کاری جلسات پنجم تا هشتم را تشکیل می‌دهد.

از جلسه ۹ تا ۱۴ بیماران به‌طور ژرف‌تری در معرض نظریه و عمل بین فردی قرار می‌گیرند. در این جلسات بیماران می‌آموزند که چطور از ارزش محرک خود برای رسیدن به پیامدهای مطلوب استفاده کنند و چطور ارزش محرک کسانی که با آن‌ها تعامل دارند را «بخوانند»<sup>۵</sup> و «استفاده»<sup>۱</sup> کنند. سابق و پنبی‌ی به این نتیجه رسیده‌اند

1. stimulus-value

2. Situational Analysis

3. fix

4. Desired Outcomes

5. reading

که افسرده ماندن در عین آموختن روش‌های موفقیت‌آمیز زندگی کردن دشوار است. از این‌رو، نحوه رسیدن به پیامدهای مطلوب در روابط بین فردی به‌طور جامعی در این شش جلسه آموخته می‌شود.

جلسات پانزدهم تا بیستم نوعی «خلاصه‌سازی»<sup>۲</sup> است و درک و استفاده از دانش جامعی که از جلسات قبلی حاصل شده‌اند را تسهیل می‌کند. در جلسات نهایی، فرصت مرور آموخته‌ها و ارزیابی نحوه استفاده از آن‌ها برای مقابله با PDD برای بیماران فراهم می‌آید. من از صمیم قلب به این رویکرد گروهی خردمندانه برای درمان PDD علاقه‌مند هستم. در واقع، «کتاب کار گروهی درمان افسردگی مزمن» یک رویکرد نوین و بسیار خلاقانه است که به تدریج کاملاً روشن توضیح داده شده است.

**جیمز پی. مک کولا، جی آر.**

استاد روانشناسی و روان پزشکی

دپارتمان روانشناسی

دانشگاه کامن‌ولث ویرجینیا

ریچموند، ویرجینیا

## منابع

- McCullough, J. P. (1994). Cognitive-behavioral analysis system of psychotherapy: An interactional treatment approach for dysthymic disorder. *Psychiatry*, 47, 234–250.
- McCullough, J. P. (2000). *Treatment for Chronic Depression: CBASP*. New York: Guilford Press.
- McCullough, J. P. (2006). *Treating Chronic Depression with Disciplined Personal Involvement: CBASP*. New York: Springer Press.
- McCullough, Jr., J. P., Schramm, L., Penberthy, J. K. (2015). *CBASP as a Distinctive Treatment for Persistent Depressive Disorder* (Distinctive Feature Series). London: Routledge Press (Taylor & Francis Group)