

بنام خداوند جان و خرد



ACT برای اختلال وسواس فکری - عملی (راه مای درمانگر)

مؤلف

میشل توهیگ

مترجمان

دکتر زهره عباسی، دکتر عبدالله هاشمی چشنی،

دکتر شیما سادات برقی

فهرست نویسی فیبا

سرشناسه	: توتیک، مایکل پی، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآورندگان	: ACT برای اختلال وسواس فکری- عملی (راهنمای درمانگر)/ مؤلف [صحیح: گردآورنده] ه
مشخصات نشر	: تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۶۷-۰۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: ACT for OCD: Abbreviated Treatment Manual, 2004
عنوان گسترده	: ی سی تی برای اختلال وسواس فکری- عملی (راهنمای درمانگر).
موضوع	: وسواس - درمان Obsessive-compulsive disorder - Treatment
موضوع	: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy
موضوع	: رفتار درمانی Behavior therapy
شناسه افزوده	: عباسی، زهره، ۱۳۵۴ - مترجم.
شناسه افزوده	: هاشمی چشنی، عبدالله، ۱۳۵۴ - مترجم.
شناسه نزه	: برقی، شیما، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بند - مکرر	: ۱۳۹۶ الف ت ۹ / RC ۵۳۳
ی دی	: ۶۱۶ / ۸۵۲۳۷
شماره نشریه	: ۴۸۶۱۴۰۹
نام کتاب: ACT برای اختلال وسواس فکری- عملی	
مؤلف: میشل توهیک	
مترجمان: دکتر زهره عباسی، دکتر عبدالله هاشمی چشنی، دکتر شیما سادات برقی	
ناشر: رشد فرهنگ	
طراح جلد: حمید لچینانی	
صفحه آرای: انتشارات رشد فرهنگ	
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف	
نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۶	
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه	
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان	



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۶۷-۰۵-۰

ISBN: 978-600-8867-05-0

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه مترجمین
۹	جهت گیری -رمان گر
۱۶	تعهد به دوره:
۱۸	پوشش دادر برخی از مناها
۱۹	استعاره دو کوه:
۲۵	تفاوت بین وسواس فکری و وسواس عملی
۷۰	استعاره عاشق شدن
۷۱	استعاره‌ی ژله‌ی دونات (Jelly Donut)
۷۵	هزینه‌ی عدم تمایل: احساسات پاک و کثیف
۸۹	ویژگی‌های یک تعهد
۹۷	تمرین اعداد چه هستند؟
۱۰۷	استعاره‌ی صفحه شطرنج
۱۰۸	تمرین‌های مفید:
۱۰۹	فرمول نویسی قواعد زبان

- ۱۱۴ استعاره‌ی مسافران در اتوبوس
- ۱۱۷ تمرین شیر، شیر، شیر، تیچنر (Techener)
- ۱۴۰ تمرین ارزیابی ارزشها
- ۱۴۸ استعاره غذا و ولگرد پشت در خانه
- ۱۵۰ حرکت از طریق یک باتلاق
- ۱۵۱ انتخاب: کک در برابر سون آب

مقدمه مترجمین

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد که با کلمه مخفف ACT به عنوان یک کلمه مستقل و نه با حروف جداگانه خوانده می‌شود. و یکی از درمانهای موج سوم می‌باشد. این رویکرد در مقایسه با درمان شناختی رفتاری تاکید بیشتری بر پذیرش و تمایل به تجربه احساسات درونی از طرف بیمار دارد. به شرطی که افکار منفی و تغییر آنها هرچند که برخی اوقات رخ می‌دهد از دسترس ذهنی‌های این رویکرد است. این رویکرد با رفتار درمانی دیالکتیکی، که بر اساس مبتنی بر حضور ذهن، شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن، گشتات درونی و درمان وجودی شباهت‌هایی دارد. هدف این رویکرد آن است که به بیماران بیاموزد چگونه عقیده سرکوب کردن پریشانی‌ها را ترک نمایند. چگونه خود را از افکار مزاحم بگسلند و احتمالاً چگونه هیجانات ناخوشایندشان را تحمل نمایند. نظریه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برخاسته از یک اصطلاح کلی به نام انعطاف‌پذیری روان شناختی می‌باشد. انعطاف پذیری روان شناختی عبارت است از فرآیند تماس کامل با لحظه حاضر به عنوان انسان آگاهی که رفتارش را در جهت ارزش‌های انتخاب شده‌اش تغییر دهد. فقدان

انعطاف‌پذیری شناختی با علائم اختلال وسواس اجبار در کودکان و بزرگسالان همبودی دارد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تنها شیوه‌ای برای درمان رفتارهای نابه هنجار نیست بلکه مدلی برای پیشرفت انسان است که زیربنای فلسفی و نظری خاصی دارد. درمان مذکور بر این باور است که مشکلات انسان عمیقاً از آن دسته فرایندهای رفتاری نشأت می‌گیرد که تمام انسان‌های به هنجار را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در دفع بر زبان و ادراک انسان‌ها تأثیر می‌گذارد. این درمان تلاش می‌کند تا به بیان زبانی شکل یا محتوای رفتار هدف بافتار اجتماعی-کلامی را از لحاظ بالینی تغییر دهد.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد فن درمانی خاصی نیست بلکه بیشتر مدل درمانی است که بر پایه فلسفه علمی خاص و نیز ارتباط بین زبان و شناخت قرار دارد. تحقیقات موید اثربخشی این رویکرد در درمان اختلال وسواس-اجبار است به گونه‌ای که مقبولیت درمان را نیز به همراه دارد بوده است. هسته فرآیند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، جلوگیری از اجتناب تجربه‌ای است. این اصل به دنبالان است تا درمان بیاموزد که چگونه عقیده سرکوب کردن وسواس را ترک نمایند چگونه خود را از

افکار مزاحم رهاکنند و احتمالاً به افراد اجازه می‌دهند تا هیجانات ناخوشایند را به جای آنکه از آن اجتناب کنند تجربه نمایند. کتاب حاضر در درمان اختلال وسواس فکری- عملی بر اساس رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. این کتاب که دارای یک راهنمای درمانی مختصر و شیخ جاسه به جلسه درمان می‌باشد و جلسات درمان را یک به یک توضیح داده است به راهنمای درمانی آن توسط توهیگ تدوین شده است توضیح جلسات درمان از مزایای این کتاب می‌باشد. و روان درمانگران برای پیشبرد اهداف درمانی خود و بهبود بیماران وسواس فکری- عملی می‌توانند از آن استفاده کنند. از آنجا که تحقیقات تجربی آزمایش شده از درمان اکت در بهبود بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری - عملی حمایت کرده است این انگیزه را مترجمان این کتاب به وجود آمد تا این اثر را ترجمه کنند تا روان درمانگران و کسانی که کار بالینی با این بیماران می‌کنند بتوانند از آن استفاده نمایند. و این اثر را به کسانی که با رویکرد ACT به کار بالینی با این بیماران می‌پردازند تقدیم می‌کنیم

مترجمین