

توجه آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی برای روان پریشی

تألیف

اریک موریس

لوییز جانز

جوزف اولیور

ترجمه

آقای کشمیری

پیوند جلالی

ویراستار

سیاوش نیک پور

Wiley Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب آرجمند



کتاب ارجمند

www.arjmandpub.com

شعبه گراماتشاه: خ مدرسه، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن -۸۳ ۳۷۲۸۴۸۳۸.

بها: ۲۷۰۰۰ تومان

- ۷.....مقدمه مترجمین
- ۹.....درباره ویراستارها
- ۱۱.....پیشگفتار: پذیرش، توجه‌آگاهی و اختلالات روان‌پریشی
- ۱۵.....۱: مقدمه‌ای بر توجه‌آگاهی و درمان‌های مبتنی بر پذیرش برای کار با روان‌پریشی
جوزف ای. اولیور، کندیس جوزف، ماجلا بایرن، لوئیس سی. جونز و اریک ام. جی. موریس
- ۲۹.....۲: نظریه‌های جدید
فرن شاور، نیل توماس، اریک ام. جی. موریس و جان فارهال
- ۵۵.....۳: پردازش هیجانی و آشنایی با درمان‌ها در هذیان‌های گزند
کلیر هپوورت، هلن استارک و دال ریمن
- ۷۱.....۴: سنجش بالینی و ابزارهای سنجش
جان فارهال، فرن شاور، نیل توماس و اریک ام. جی. موریس
- ۹۱.....۵: صورت‌بندی مورد در درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی
پتی باخ
- ۱۰۳.....۶: کاربریست توجه‌آگاهی و درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی برای درمان روان‌پریشی
براندون ای. گانودیانو و اندرو ام. پوش
- ۱۲۵.....۷: درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی برای صداها
نیل توماس، اریک ام. موریس، فران شاور و جان فارهال
- ۱۴۵.....۸: درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی برای هذیان‌ها
خوزه مانوئل گارسیا مونتر، مارینو پرز الوارز و سالوادور پرونا گارسلان
- ۱۶۵.....۹: درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی برای کژکاری هیجانی پسا روان‌پریشی
راس وایت
- ۱۸۵.....۱۰: شناخت درمانی فردمدار برای روان‌پریشی
لین الیت

- ۱۱: معنویت: دریچه‌ای به درک روان‌پریشی..... ۲۰۱
ایزابیل کلارک
- ۱۲: تجربه کاربران از درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی و شناخت‌درمانی فردمحور..... ۲۱۵
جوزف، ای. اولیور، مارک هی‌وارد، هیلنا ب. مک‌جینس و کلارا اشتراوس
- ۱۳: درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی برای نخستین دوره روان‌پریشی..... ۲۳۵
جوزف ای. اولیور و اریک ام. جی. موریس
- ۱۴: درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی برای روان‌پریشی در بخش بیماری‌های حاد روان‌پزشکی..... ۲۵۵
گوردون. میشل و امی مک‌آرتور
- ۱۵: درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی برای روان‌پریشی به‌عنوان مداخله‌ای گروهی..... ۲۷۱
امی مک‌آرتور، گریس میچل و لوییس سی. جانز
- ۱۶: گروه‌درمانی شناختی-فردی: خور برای روان‌پریشی..... ۲۹۳
کلارا اشتراوس و مارک هی‌وارد
- پیوست الف: استعاره صفحه شطرنج..... ۳۱۱
- پیوست ب: استعاره برگ‌ها روی رودخانه..... ۳۱۲
- پیوست پ: استعاره مسافران اتوبوس..... ۳۱۳
- پیوست ت: استعاره اقتادن در چاه..... ۳۱۴
- پیوست ث: استعاره دستگاه دروغ‌سنج..... ۳۱۵
- پیوست ج: دیدن جنگل، نه درختان (و پندهای سودمند دیگری برای زیستن)..... ۳۱۶
- پیوست ج: استعاره اسکی‌بازی..... ۳۲۳
- پیوست ح: استعاره طناب‌کشی با هیولا..... ۳۲۴
- واژه نامه انگلیسی به فارسی..... ۳۲۵
- واژه نامه فارسی به انگلیسی..... ۳۲۷

احتمالاً شما هم با دیدن عنوان کتاب حیرت کرده‌اید. ما نیز که ظرف چند سال اخیر بر تمرین توجه‌آگاهی و مطالعه درمان‌های مبتنی بر آن، به‌ویژه ACT، متمرکز بوده‌ایم در ابتدا احساس شما را داشتیم. از کاربرد این اصول و تمرین‌ها در کمک به دانش‌آموزان، مدیران و پرسنل نظامی تا استفاده از آنها در درمان اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی و بیماری‌های جسمانی مانند سرطان خوانده و شنیده بودیم؛ اما روان‌پریشی حرف دیگری است.

با مروری اجالی بر این کتاب متوجه می‌شویم نویسندگان فصول مختلف آن افرادی معتبر و صاحب‌نظر در این حوزه هستند و جای‌جای آن به نتایج پژوهش‌های تجربی اشاره شده است. چه این رویکردها برای درمان روان‌پریشی مؤثر باشند و چه نباشد، کتاب حاضر نمونه‌ای عالی از حفظ دیدگاه علمی به مسائل، انصاف در اظهارنظر و بی‌طرفی در ارائه نتایج پژوهش‌ها است. امیدواریم شما نیز بعد از خواندن این کتاب تشویق شوید این رویکردها را در روش‌های درمانی خود به‌کار بگیرید. با احتیاط به‌کارگیرید.

در مسیر ترجمه این کتاب با دشواری‌های بسیاری روبرو شدیم اما از آنجا که گسترش آگاهی نسبت به توجه‌آگاهی و درمان‌های مبتنی بر آن، همسر ارزش‌ایمان بود، تاب آوردیم و به تلاش خود پایبند ماندیم. بدیهی است این ترجمه خالی از اشکال نیست و از نواقص کاسته نخواهد شد مگر با توجه موشکافانه خوانندگان فرهیخته و دلسوز. لطفاً پیشنهادها و انتقادات مشفقانه خود را از طریق سایت www.mindful-life.ir با مترجمان در میان بگذارید. ضمناً در این سایت به منابع و تمرین‌های بیشتر در همین زمینه دسترسی خواهید داشت. لازم است از همه دست‌اندرکاران انتشارات ارجمند که در این ما را بسیار همراهی کردند، به‌ویژه خانم‌ها مرضیه شکی و پروین عبدی، تشکر کنیم.

باشد که سالم باشید،

باشد که شادمان باشید،

باشد که از رنج‌رها باشید ...

مرتضی کشمیری

پیوند جلالی

پیشگفتار: پذیرش، توجه آگاهی و اختلالات روان‌پریشی

خلق فضایی تازه برای شروع

عنوان سرمقاله‌ای در مجله روان‌پزشکی انگلستان (موریسن و همکاران، ۲۰۱۲) این چنین است «داروهای ضد روان‌پریشی: آیا وقت آن است که به بیماران حق انتخاب دهیم؟» مقاله‌ای وزین، مستدل و در عین حال نگران‌کننده است، اما این عنوانش بود که مرا میخکوب کرد. چنین عنوانی در حوزه‌های دیگر خدمات سلامت خواننده را کاملاً متحیر کرده و ادا می‌کند از خودش پرسد «مگر الان چنین نیست؟!» آیا می‌توانیم تصور کنیم که در عنوان مقاله‌ای در یکی از مجلات مهم بخوانیم «جراحی کمر: آیا وقت آن است که به بیماران حق انتخاب دهیم؟» یا «مواجهه بلندمدت: آیا وقت آن است که به بیماران حق انتخاب دهیم؟»

امروزه مبتلایان اختلالات روان‌پریشی با بیشترین انگ اجتماعی مواجه‌اند. جامعه مرتب آنها را از کسوت انسانی خارج کرده و مانند شیء آنها برزورد می‌کند. تجربه‌ها و اعمال نامتعارفشان اغلب موضوع تمسخر یا ترس است. معمولاً سعی می‌شود از جامعه جدا شوند و آزادی‌شان دائماً با تهدیدهای کوچک و بزرگ مواجه می‌شود.

وضعیت اسفباری است، اما تمام ماجرا نیست. بی‌رحمانه‌ترین ضربه آنجا است که سیستم ارائه‌کننده درمان خودش نیز اغلب افراد مبتلا به روان‌پریشی را به چشم انسان نمی‌بیند. به آنها داستان‌های مضحکی درباره ژنتیک، مغز و ناقل‌های عصبی به عنوان دلایل اصلی مشکلاتشان گفته می‌شود، درحالی‌که دانش فعلی در این زمینه بسیار مبهم است. افق‌ها و انتظارات بیشتر از اندازه کاهش یافته‌اند و با بیماران، دیگر به عنوان موجودات انسانی رفتار نمی‌شود. در فواید دارو غلو شده و ااحمال اثرات جانبی بلندمدت و فرآیندهای زیست‌عصب‌شناختی مضر آن دست‌کم گرفته شده است؛ اما شاید آنجا است که به بیماران گزینه‌های درمانی محدودی داده می‌شود.

خوشبختانه مداخلات روانی-اجتماعی روز به روز بیشتر توسعه می‌یابند. محققان و بالینگران به جستجوی یافتن راه‌های تازه و مفید ادامه می‌دهند. آنها در جایی که تجربه‌های اندکی وجود داشت، انتخاب‌های بیشتری پدید آورده‌اند.

کتابی که در دست دارید، از نتایج این تلاش‌ها است. این کتاب اولین جمع‌بندی نسبتاً پژوهشی درباره رویکردهای نوین مبتنی بر پذیرش و توجه آگاهی در مورد روان‌پریشی است، به‌ویژه درمان پذیرش و پایبندی (ACT) و روش‌های مرتبط، از جمله شناخت درمانی فردمدار^۱ (PBCT) و پردازش هیجانی و آگاهی فراشناختی^۲ (EPMA). اینها روش‌های نوینی هستند که فرضیات کهنه را به چالش می‌کشند و انتخاب‌هایی واقعی ارائه می‌کنند. درمانگر یا محقق بالینی که به این حوزه کاری جلب می‌شود باید بداند این حوزه هنوز جوان است. هرچند

1. Person-based Cognitive Therapy

2. Emotional Processing and Metacognitive Awareness

چندین کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده موفق انجام شده، این رویکردها هنوز جامع و فراگیر نیستند. هدف از مجموعه‌ای مانند این کتاب ارائه پاسخ نهایی نیست، بلکه باز کردن راه‌های تازه برای کاوش است. دانشجو یا متخصص متعددی که این صفحات را می‌خواند می‌تواند در ایجاد این مسیر رو به جلو سهمی داشته باشد. این حوزه آنقدر جدید است که مدام نوآوری‌هایی در آن صورت می‌گیرد. این درمان به شکلی سریع و مداوم در حال توسعه است.

اینجا هر آنچه یک درمانگر یا محقق بالینی برای شروع کاوش‌های بالینی یا تجربی در این حوزه نیاز دارد فراهم است: مبانی فلسفی، داده‌ها، ابزارهای ارزیابی، پروتکل‌ها و راهنمایی متخصصان. اصلاحاتی که برای گروه‌های فرعی و مشکلات خاص مورد نیاز بوده (کنار آمدن با هذیان‌ها، توهمات شنیداری، تحولات هیجانی پس از حملات روان‌پریشی، مدیریت اولین دوره‌ها، دوره‌های حاد و غیره) با جزئیات شرح داده شده است. چارچوب‌های متفاوت و رویکردهای ویژه تشریح شده‌اند. کتاب به شکلی مناسب به خوانندگان اجازه می‌دهد تا روش‌های مباحث را پیش ببرند. ویراستاران، با دقت گروهی از نویسندگان ماهر را برای هر فصل انتخاب کرده‌اند. کتاب به‌راستی مجموعه‌ای از جدیدترین مباحث روز است. در ادبیات علمی و کاربردی همتای آن وجود ندارد.

این پیشگفتار را با هیچ‌کی فروتنانه می‌نویسم. فروتنانه چون چیزهای بسیاری هست که باید بیاموزیم و راهی دراز در پیش داریم. شاید، زیبایی درباره‌ی پذیرش، توجه‌آگاهی و ارزش‌ها وجود دارد که هنوز نیاز موده‌ایم و نمی‌دانیم چطور از کار در راه آمدن باز جامعه به پیشرفت بسیار زیاد و رو به رشد است و نمی‌دانیم از پس این چالش برمی‌آییم یا نه. حتی همزمان در درمان‌های جایگزین و مؤثر را توسعه می‌دهیم، آگاه هستیم که نظام‌های مراقبتی اغلب به‌سختی تغییر می‌کنند و کار به‌سختی می‌توان بهترین گزینه را در نظام فعلی وارد کرد. هیجان دارم چون کار خود را مشتاقانه آغاز می‌کنم. نمی‌توان منکر پیشرفت‌های مفهومی و بالینی شد که به همت علاقه‌مندان به ACT و به‌طور کلی روش‌های پذیرش و توجه‌آگاهی، در درک و درمان این مشکلات ناتوان‌کننده حاصل شده است. راه درازی در پیش است، ما نیز، مهمی هم هست. لازم است درمانگران و محققان با مطالعه‌ی فرآیندهایی که به این مشکلات منجر می‌شوند، راه‌های تغییر ناشی از روش‌های پذیرش و توجه‌آگاهی، این مشکلات را به‌زانو دریاورند. لازم است به توسعه‌ی مدل‌های جدیدی که تغییر مثبت در این فرآیندها را تقویت می‌کند ادامه دهند و بیاموزند چطور آنها را با روش‌های شناخته‌شده ادغام کنند. ما به مدل جدیدی از نشانگان روان‌پریشی و رویکردی تازه به مداخله نیاز داریم. کسی از نوشدارو صحبت نمی‌کند، اما این صفحات عرصه‌ای را نشان می‌دهد که اکنون فضایی برای شروع تازه است.

استیون سی. هیز

دانشگاه نوادا

از بنیان‌گذاران ACT و نویسنده کتاب

«از زندان ذهن خارج شو زندگی کن»