

راهنمای عملی درمان مبتنی بر پذیرش و پای بندی

تألیف

استیون سی. هیز

و

فریدان استروسال

ترجمه

دکتر اکرم خمس

دکترای تخصصی از دانشگاه تهران

عضو هیئت علمی الزهرا

۱۴۴۹.۹۳



سرشناسه: هیز، استیون س.، Hayes, Steven C
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای عملی درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی / تألیف استیون س. هیز، کریک د.
استروسال؛ ترجمه، دکتر اکرم خسته
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۴۶۴ ص، قطع، وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۵۴-۰
عنوان اصلی: A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy, c2004
موضوع: راهنمای عملی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and Commitment Therapy
شناسه افزوده: استروسال، کریک، ۱۹۵۰-م.
Strosahl, Kirk
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ه ۹۲ ۴۲۶/د ۴۸۹-RC
رده‌بندی دیوبی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۲۰۹۵۶

استیون س. هیز، کریک د. استروسال
راهنمای عملی درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی
ترجمه: دکتر اکرم خسته
فروست: ۹۶۷
ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند
صفحه‌آرا: زهرا اسمعیل‌نیا
مدیر هنری: احسان ارجمند
سرپرست تولید: پروین عبدی
ناظر چاپ: سعید خاکی‌شلو
چاپ: مان، محافی: روشنگر
چاپ اول: اردیبهشت ۱۳۹۶، ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۵۵۴-۰
این اثر، مشمول قن حاکمیت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ ش. ۵۰، تم یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، بخش، عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.jma-dpub.com

مرکز پخش، انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات دانا، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه غدسی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۱۷۶
شعبه بابل: خ گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۱۷۷۰
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۰۲۰۰۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۸۰۰

بها: ۳۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ 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

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
بخش اول: روند درمانی مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی	
۱ درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی چیست؟.....	۱۵
نظریهٔ آکت دربارهٔ تغییر: فراگیری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی.....	۱۷
درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی چیست؟.....	۲۶
درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی و موج سوم رفتار درمانی.....	۲۷
بنیان فلسفی و علوم پایه.....	۳۱
نظریهٔ آکت در مورد آسیب‌شناسی روانی: عدم انعطاف‌پذیری روانشناختی.....	۳۹
درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی چیست؟.....	۴۴
۲ فرآیندهای اصلی درمان، راهبردهای مداخله‌ای و مهارت‌های درمانگر.....	۴۵
حرکت از فرآیندهای چهارگانه به سوی درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی.....	۴۶
شش فرآیند اصلی بالینی در درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی.....	۴۷
مهارت‌های درمانگر در درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی.....	۷۱
بهبود بخشیدن به مهارت‌های خود به‌عنوان یک درمانگر.....	۷۷
نتیجه‌گیری.....	۷۹

۳	فرمول‌بندی مسئله مراجع در درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی	۸۰
	تجزیه و تحلیل حیطه مسئله و ماهیت آن	۸۲
	انگیزش	۸۶
	عوامل مؤثر در عدم انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۸۸
	عوامل مؤثر در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۹۰
	انتخاب مجموعه‌ای از اهداف درمانی و مداخله‌های همراه با آن	۹۱

بخش دوم: درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در رابطه با مسائل و مشکلات رفتاری

۴	درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در اختلال‌های عاطفی	۹۹
	فرمول‌بندی	۱۰۱
	مداخله‌های بالینی	۱۰۸
	ملاحظات بالینی	۱۲۷
	نتیجه‌گیری	۱۳۰
۵	درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در اختلال‌های اضطرابی	۱۳۱
	فرمول‌بندی	۱۳۴
	رویکرد بالینی	۱۳۹
	اختلال‌هایی که مستلزم ملاحظات بالینی اختصاصی است	۱۵۶
	ملاحظات بالینی کلی	۱۶۱
	نتیجه‌گیری	۱۶۳
۶	درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در اختلال استرس متعاقب رویداد تکان‌دهنده	۱۶۴
	فرمول‌بندی	۱۶۶
	مداخله‌های بالینی	۱۷۱

۱۸۶	 ملاحظات بالینی
۱۸۶	 خلاصه

۱۸۸	 درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در سوء مصرف مواد و اعتیاد دارویی	۷
۱۹۰	 مفهوم‌سازی مسئله مراجع	
۱۹۲	 راهبردهای مداخله‌ای درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی	
۲۱۸	 ملاحظات بالینی	
۲۲۴	 نتیجه‌گیری	
۲۲۶	 درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در بیماران روانی شدید	۸
۲۲۸	 فرمول‌بندی	
۲۳۱	 مداخله‌های بالینی	
۲۴۸	 ملاحظات بالینی	
۲۵۲	 نتیجه‌گیری	
۲۵۳	 درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در بیمارانی با مسائل و مشکلات چندگانه	۹
۲۵۶	 مفهوم‌سازی مسئله مراجع	
۲۶۳	 مداخله بالینی	
۲۹۳	 ملاحظات بالینی	
۲۹۶	 نتیجه‌گیری	

بخش سوم: درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در رابطه با جمعیت‌ها، موقعیت‌ها و روش‌های اختصاصی

۲۹۹	 کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در کودکان، نوجوانان و والدین آنها ارزیابی و مفهوم‌سازی مسئله بیمار	۱۰
-----	---	----

۳۰۱ مصاحبه‌های بالینی در درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی

۳۲۰ ملاحظات بالینی

۳۲۴ خلاصه

۳۲۸ ۱۱ درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در استرس یا فشار روانی

۳۳۰ مفهوم‌سازی استرس: اهمیت یافت و زمینه در برابر محتوی و مضامین

۳۳۱ برنامه مداخله‌های درمانی در رابطه با استرس

۳۴۸ ملاحظات بالینی

۳۵۱ نتیجه‌گیری

۳۵۲ ۱۲ درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در بیماری‌های طبی

۳۵۳ یک مدل مراقبت بهداشتی - درمانی مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی

۳۶۱ مداخله‌های درمانی

۳۷۴ توصیه‌های آموزشی برای دست‌اندرکاران مرتبط‌های اولیه

۳۷۵ ۱۳ درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در بیمارانی با دردهای مزمن

۳۷۷ تدوین و تنظیم مسئله بیمار

۳۸۳ مداخله‌های بالینی

۴۰۲ ملاحظات بالینی

۴۰۴ درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی در کودکان مبتلا به دردهای مزمن

۴۰۵ مداخله‌های درمانی

۴۰۹ نتیجه‌گیری

۴۱۰ ۱۴ گروه‌درمانی مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی

۴۱۱ مطالعات قبلی در زمینه انطباق درمان برای کاربرد گروهی

۴۱۱	مزایای کاربرد گروهی درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی
۴۱۳	نکات ضروری پیش از کاربرد گروهی درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی
۴۱۸	اجزای درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی
۴۲۸	مداخله‌های بالینی: حیطه‌های اصلی درمان و کاربرد تکنیک‌ها در گروه
۴۴۰	نتیجه‌گیری

۴۴۱	پیوست
۴۴۸	منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

این کتاب، کاربردی‌ترین راه‌های بالینی در درمان مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی^۱ (ACT) است که تاکنون منتشر شده است. در این کتاب، چگونگی کاربرد مدل‌ها و روش‌های درمانی مبتنی بر پذیرش و پای‌بندی، در رابطه با اختلال‌ها، شرایط و گزینه‌های گوناگون رهایی از آنها، نشان داده شده است. (آکت به عنوان یک کلمه تلفظ می‌شود و نه به عنوان حروف جداگانه ا ب ک ت). نویسندگان این کتاب در کاربرد آکت در این حیطه‌های مختلف خبره هستند، و جالب‌توجه اینجاست که اصول مهم و اساسی این نوع درمان که در این کتاب و سایر منابع گردآوری شده است، با بسیاری از مباحث و مسائل مختلف، تناسب و هماهنگی دارد. هدف این کتاب، تا حدی این است که پژوهشگر در مت‌نصصان بالینی، دل و جرأت و مهارت لازم را در کاربرد این رویکرد، در عرصه‌هایی که مناسب است پیدا کنند.

فصل‌های این کتاب، نشان‌دهنده این است که آکت، رویکرد درمانی مفیدی برای طیف بسیار وسیعی از مسائل و مشکلات بالینی است. در مورد بسیاری از این مسائل و مشکلات، داده‌های کنترل‌شده‌ای از قبل وجود داشته است، و این پایگاه اطلاعاتی در آینده گسترده‌تر خواهد شد. نظریه زیربنایی آکت، یعنی نظریه ساختار و چهارچوب ارتباطی^۲، به‌طور مستدل ادعا می‌کند که آسیب‌شناسی روانی، به میزان زیادی بر پایه زبان انسان، بنا نهاده می‌شود. این نظریه، همچنین روش‌های کاهش کارکردهای کلامی مخرب و شیوه‌های افزایش کارکردهای کلامی مفید را، مطرح کرده است. تا جایی که مدل آکت درست

1. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

2. Relational Frame Theory (RFT)

عمل کند و نیز به دلیل اهمیت زبان و شناخت در کارکرد انسانی، باید در مورد انواع بسیار وسیعی از مسائل و مشکلات رفتاری کاربرد داشته باشد. اگرچه گذشت زمان و پژوهش‌ها، میزان صحت این مدل را تعیین می‌کنند، اما تاکنون، این مدل، حتی در حیطه‌هایی (مثل روان‌پریشی) که تأثیر این‌گونه روش‌ها در مورد آنها قابل انتظار نبوده است، مؤثر واقع شده است و مهم‌تر اینکه، آکت هم به لحاظ انجام پژوهش‌ها در زمینه بازده‌های درمانی و هم به لحاظ فرآیندهای قابل پیش‌بینی تغییر، "مؤثر" و مفید عمل کرده است.

این کتاب در سه قسمت تدوین شده است. در نخستین بخش، نظریه بنیادی آکت به عنوان یک رویکرد درمانی و فرآیندهای مداخله‌ای اصلی که در این مدل وجود دارد، شرح داده می‌شود و چگونگی مفهوم سازی مسئله مراجعان، با استفاده از این مدل و نیز چگونگی مرتبط ساختن فن‌آوری با این نوع مفهوم سازی نشان داده می‌شود. به هر حال، این کتاب به تنهایی کافی نیست و باید کتاب‌های دیگری نیز در این زمینه مطالعه شود. از جمله باید پیش از کاربرد این مدل (یا حتی درک و شناخت کامل این مدل)، "کتاب آکت" (هیز، استروسا و ویلسون، ۱۹۹۹) نیز خوانده شود. بخش دوم کتاب کاربرد آکت را در برخی از اختلال‌های رفتاری که در مصان بهداشت روانی و سوء مصرف مواد با آن مواجه هستند، ارائه می‌دهد. بخش آخر کتاب، کاربرد آکت را در انواع جمعیت‌ها، مسائل و مشکلات، موقعیت‌های مختلف و شیوه‌های رهایی از آنها، مورد بررسی قرار می‌دهد.

این کتاب مثل هر کتاب دیگری، نمی‌تواند دربرگیرنده طیف وسیع مسائل و مشکلات بهداشت روانی باشد که مراکز خدمات انسانی با آن روبه‌رو هستند. اختلال‌ها و مسائل بالینی وجود دارد که حداقل به طور مقدماتی، شیوه درمانی آکت را عملاً تأیید کرد. در این کتاب به آنها پرداخته نشده است. برخی از این مسائل، شامل اختلال‌های خورد و خوراک، اختلال‌های جنسی، اختلال کارکردهای جنسی، داغدیدگی، کار با مراجعانی که دچار عقب‌ماندگی ذهنی هستند، مداخله در زمینه مسائل و مشکلات زوج‌ها و خانواده‌ها، جمعیت سالمندان و پیشگیری است. با رشد و گسترش پژوهش‌ها و مبانی بالینی، انتظار می‌رود که این مسائل نیز در آثار بعدی بازبینی شود.

مایل هستیم که از صبر و شکیبایی که خانواده‌ها و دانشجویان مان در به اتمام رسیدن این کتاب نشان داده‌اند، و نیز نویسندگان و پژوهشگرانی که وجود خود و مهارت و خبرگی‌شان را به این کار اختصاص داده‌اند، تشکر کنیم. همچنین از نویسندگان و پژوهشگرانی که ویرایش سخت‌گیرانه این کتاب را تحمل کردند، تا متن کتاب هماهنگی لازم را پیدا کند، قدردانی می‌کنیم.

در مورد متخصصان بالینی، صمیمانه امیدوار هستیم که این کتاب بتواند به عنوان یک وسیله و ابزار روزمره در فعالیت‌های بالینی‌شان، هدایت‌کننده باشد. درک برخی از مداخله‌ها یا روش‌های درمانی که در کتاب آورده شده است، ممکن است دشوار یا نامعقول به نظر برسند. اگر در حین خواندن و دریافت اطلاعات هر فصل و در هر کجا چنین احساسی به شما دست داد، از شما می‌خواهیم که فقط به خواندن و تلاش خود ادامه دهید و به آنچه که مراجعان‌تان درباره تأثیر واقعی این روش به شما می‌گویند (کلامی یا رفتاری)، گوش فرا دهید.

استیون س. هیز

کریک د. استرو سال