

# درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افسردگی راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی

تالیف :

امیرحسین کیانی مقدم

(کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی)

فاطمه قاسم پور

(دکتری روانشناسی عذر می)

|                     |                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | کتابی مقدم، امیرسام، ۱۳۶۷ -                                                      |
| عنوان و نام پدیدآور | درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افسردگی (راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی) / |
| مشخصات نشر          | تالیف امیرسام کیانی مقدم، فاطمه قلی پور.                                         |
| مشخصات ظاهری        | لاهیجان: رستم و سهراب، ۱۳۹۵.                                                     |
| شابک                | ۸۰۰ ص.                                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی   | ۷۵۰۰۰ ریال: 9-027-392-600-978                                                    |
| یادداشت             | فیبا                                                                             |
| موضوع               | کتابنامه.                                                                        |
| موضوع               | درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد                                                      |
| شماره افزوده        | افسردگی - درمان جایگزین                                                          |
| رده ی کنگره         | قلی پور، فاطمه، ۱۳۵۳ -                                                           |
| رده بندی دیویی      | ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵: RC۴۸۹/۱۳۹۵۴۲۶۵ کی                                                    |
| شماره کتابشناسی ملی | ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵:                                                                      |
|                     | ۴۱۹۸۱۲۱:                                                                         |



## درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افسردگی (راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی)

نویسندگان: امیرسام کیانی مقدم-فاطمه قلی پور

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

چاپ: بادلای / لاهیجان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

طراح جلد: مزده قلی پور

ناشر: رستم و سهراب

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

### انتشارات رستم و سهراب

لاهیجان، کوچه برق-پاساژ مروارید. طبقه دوم همراه: ۰۹۱۱۸۴۳۸۳۰۹

## فهرست مطالب

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| ۷  | پیشگفتار                                                    |
| ۹  | ۱. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)                        |
| ۱۲ | نظریه چارچوب ارتباطی                                        |
| ۱۴ | تکنیک ها                                                    |
| ۱۴ | پذیرش                                                       |
| ۱۵ | گسلش شناختی                                                 |
| ۱۵ | خود به عنوان زمینه                                          |
| ۱۶ | ارتباط با زمان حال                                          |
| ۱۶ | رزش ها                                                      |
| ۱۶ | عمل نهاد                                                    |
| ۱۷ | درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد افسردگی                         |
| ۱۸ | درمان پذیرش و تعهد در گروه های با فواید غیربالینی           |
| ۱۸ | مدل گروهی درمان پذیرش و تعهد                                |
| ۱۹ | درمان پذیرش و تعهد در محیط های شغلی                         |
| ۲۰ | به کارگیری درمان پذیرش و تعهد برای ارتقای عملکرد            |
| ۲۱ | ۲. پروتکل کامل درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد با افسردگی |
| ۲۲ | راهنمای درمان گروهی افسردگی از طریق درمان پذیرش و تعهد      |
| ۲۲ | جلسه اول                                                    |
| ۲۶ | جلسه دوم                                                    |
| ۳۰ | جلسه سوم                                                    |
| ۳۳ | جلسه چهارم                                                  |
| ۳۷ | جلسه پنجم                                                   |
| ۴۱ | جلسه ششم                                                    |
| ۴۵ | جلسه هفتم                                                   |

۴۸

جلسه هشتم

۵۱

جلسه ۹ تا ۱۲

۵۳

۳. استعاره های قابل کاربرد برای افسردگی

۵۳

استعاره انسان در چاه

۵۵

مسابقه طناب کشی با هیولا

۵۵

ببر گرسنه

۵۶

استعاره عاشق شدن

۵۶

استعاره دونات ژله ای

۵۷

استعاره مسلمانان در اتوبوس

۵۸

تمرین شیر، شیر، شیر

۵۹

تمرین سربازان در سازه

۶۰

تمرین پیاده روی با ذهن

۶۱

استعاره خانه با میله‌ها

۶۲

تصریح ارزش ها

۶۳

استعاره گدا دم در

۶۴

استعاره درختکاری

۶۶

منابع

۶۹

واژه نامه انگلیسی به فارسی

۷۰

واژه نامه فارسی به انگلیسی

## پیشگفتار

همه‌ی ما بنا به طبیعت انسانی، تجربه‌ی هیجانات منفی نظیر افسردگی یا خشم را داشته‌ایم، اگرچه این افکار افسرده یا هیجانات خشمگینانه به خودی خود چیز بدی نیست ولی مشکل از اینجا آغاز می‌شود که ما قادر به جدا کردن خود از این افکار و هیجانات نباشیم و زمانی که این اتفاق بیافتد برای اجتناب از این آشفتگی دنیای درون دست به هر عملی بزنیم.

به طور طبیعی به دنبال بروز این آشفتگی بخش اعظم کارکردمان صرف تلاش برای کنترل، یا تغییر دادن شکل، فراوانی یا محتوای افکار، احساسات، خاطرات یا تمایلات آشفته سازمان می‌گردد. متأسفانه ماهیت دنیای درون انسان به گونه‌ای است که هر چه بیشتر برای اجتناب، سرکوب، حذف آن تلاش کنیم در عمل همان ناراحتی یا رویداد ذهنی بیشتر تقویت می‌گردد. برای مثال هنگامی که فکری دچار افسردگی می‌شود، فکر منفی «هیچ کس هیچ گاه مرا دوست نخواهد داشت» را اجرا می‌کند و چنان خود را آمیخته با این فکر می‌کند که گویی این فکر واقعی و معتبر بوده است. ناآپاستی بیجانی فرد به این فکر موجب میشود از دیگران اجتناب ورزد و تلاشش برای حذف این فکر و احساس، شدید افسردگی را بدنبال دارد. بنابراین پذیرش این نکته که افکار ما، جدا از ما هستند و چیزی بیش از افکار خصوصی موقت نمی‌باشند، می‌تواند به انعطاف پذیری روانشناختی مان کمک و آفری بنماید. و تلاش مان را به جای آنکه صرف اجتناب از تجربه‌ی افکار، احساسها، خاطره‌ها، امیال یا حواس شود در راستای عمل متعهدانه برای رسیدن به عمیق‌ترین و مهم‌ترین چیزهای زندگی یعنی ارزش‌های مان سازنده نماید.

یکی از شیوه‌های روان‌درمانی که بیماران را بر پذیرش تجربه‌ی ترغیب و آنان را برای دستیابی به اهدافی که بیشترین ارزش را برای شان دارد یاری می‌رساند، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. هدف روان‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT):

(۱) برقراری و حفظ انعطاف پذیری روانشناختی

(۲) توانایی برقراری ارتباط افراد با لحظه‌ی کنونی به نحوی کامل‌تر و به عنوان یک انسان هوشیار

و نیز توانایی تغییر دادن یا ادامه دادن رفتاری برای محقق ساختن اهداف ارزشمند

می باشد. لذا در مداخلات ACT از شش فرآیند محوری استفاده می شود:

گسلش ، پذیرش ، تماس با لحظه ی حاضر ، مشاهده ی خود، ارزشها و عمل متعهدانه.

کتاب حاضر، با به کارگیری اصول و روش های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به ارائه راهکارهایی جهت درمان گروهی افسردگی می پردازد. بخش نخست این کتاب به توضیح مقدماتی در خصوص بنیان نظری و سطوح مداخلات درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش پرداخته و در بخش دوم ترجمه ی پروتکل کامل درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افسردگی قرار داده شده است و در نهایت استعاره های قابل کاربرد برای افسردگی منظور گردیده است.

کتاب « درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افسردگی : راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی» راهنمای مناسبی برای دانشجویان رشته روانشناسی و مشاوره و رواندرمانگران می باشد تا به درمانجویان افسرده ، کمک نماید. زنگی غنی و ارزشمندی را رقم بزنند.

امیر سام کیانی مقدم

فاطمه قلی پور