

درمان شناختی - رفتاری مبتنی بر رویکرد اسلامی

اختلال استرسی پس از سانحه (PTSD)

فاطمه علی پور دهاقانی



نشر دارخوین

۱۳۹۷

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است

این اثر مشمول قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب سال ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مولف، نشر یا پخش یا عرضه کند، مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

نوبت چاپ جاری اثر حاضر به سفارش معاونت نیروی انسانی سپاه پاسداران اداره ایثارگران منتشر شده است.

سرشناسه: علی‌پور دهاقانی، فاطمه، ۱۳۶۹ -

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی - رفتاری استرس پس از سانحه (PTSD) با رویکرد اسلامی / فاطمه علی‌پوردهاقانی.

مشخصات نشر: اصفهان: نشر دارخوین، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص. : مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۰-۷۲۱-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: اختلال فشار روانی پس‌آسیبی -- درمان -- دستنامه‌ها

Post-traumatic stress disorder -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc

موضوع: اختلال فشار روانی پس‌آسیبی -- بیماران -- مشاوره

Post-traumatic stress disorder -- Patients -- Counseling of

موضوع: شناخت‌درمانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Cognitive therapy -- Religious aspects -- Islam

زده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ع ۸۷۳ / ۳۵۵۲ RC

زده بندی یوبی: ۶۱۶/۸۵۲۱

شماره کتابشناسی: ۵۲۱۸۶۶

درمان شناختی - رفتاری
منشی بر رویکرد اسلامی

فاطمه علی‌پوردهاقانی

ویراستار: علیرضا عسگری زاده

گرافیک: حامد شاه‌مرادی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۰-۷۲۱-۱

تلفن مرکز پخش:

۰۳۱ ۹۵۰ ۲۰۷۷۲



نشر دارخوین

www.ndarkhovain.ir

فهرست عناوین

۷	مقدمه
۱۱	بخش اول / عناصر و مراحل سه گانه درمانی
۱۳	عناصر اصلی درمان شناختی - رفتاری
۱۶	مراحل سه گانه درمانی استرس پس از سانحه
۲۱	بخش دوم / جلسات درمانی و تکالیف کاربردی
۲۳	مرحله اول: تقویت درها: دینی مذهبی و روانی - اجتماعی
۲۵	جلسه اول: حضور فرد در درمان و آشنایی او با فرآیند درمان
۳۷	جلسه دوم: شناسایی روابط
۴۲	جلسه سوم: برنامه زمانی و ارزش ادعای
۵۱	مرحله دوم: مهارت‌های مقابله‌ای دینی با نگرش دینی
۵۳	جلسه چهارم: شناسایی احساس
۶۴	جلسه پنجم: شناسایی واکنش‌های بدنی
۷۴	جلسه ششم: شناسایی افکار
۹۰	جلسه هفتم: پردازش افکار و احساس
۱۰۱	مرحله سوم: پردازش رویداد آسیب‌زا با نگرش دینی
۱۰۳	جلسه هشتم: معرفی مواجهه تصویری و تدریجی
۱۱۷	منابع و مآخذ



مقدمه

آئین آسمانی اسلام رهنمودها و تعالیم خود را برای راهنمایی و نجات انسان در قالب آیات متبرکه و سیره اهل بیت (ع) ارائه نموده است. مراجعه به این تعالیم و عمل به این رهنمودها، آدمی را در جهت یافتن عوالمی که موحات استرس وی را فراهم می سازند و آشنائی با راهکارهای مقابله با آن یاری می نمایند. پیش از هر کاری در اثربخشی این راهبردها، همان عامل محوری دین یعنی معرفت و ایمان به خدا و التزام عملی به زندگی درست، بنابراین می توان آنها را روش ها و کوشش های مؤمنین در مواجهه و مقابله با استرس نیز نامید.

عمل به تعالیم قرآن، انسان مؤمنی را که در سایه و کفایت خدا و اعتقاد به سنت های الهی گام بر می دارد، در برابر استرس های گوناگون زندگی مصیبت می بخشد. انسانی که واقعیت های جهان را درک کرده و در سنت های الهی بیندیشد، از بسیاری از آفات و گران می هراسند، نخواهد ترسید و حقایق را چنانکه هست خواهد دید و هیچ نیروئی را به جز خداوند متعال مؤثر نمی داند و آنچه برای دیگران بن بست است برای او بن باز است.

«آری کسی که در برابر خدای متعال تسلیم محض است و نیکوکار است، اداش او نزد پروردگارش خواهد بود و این گونه افراد نه ترسی دارند و نه غمگین و اندوهناک خواهند شد.»^۱

تسلیم در برابر خداوند متعال و عمل در مسیر اطاعت پروردگار عامل اصلی بهداشت روانی است. باورهای مذهبی برای فائق آمدن بر ترس تأثیر بسزائی خواهد داشت. مردم به صورت فطری باور دارند مراجعه به اعتقادات مذهبی مشکلات زندگی را قابل تحمل می کند. ترس زاده اندیشه فرد است، اندیشه و تصور خود فرد ترس را می آفریند و تنها خود فرد مسئول پیدایش این دیو آزار دهنده است.



نفس نگرانی یعنی اینکه فرد متحیر باشد چیزی را که سعی می کند به آن برسد، بدست خواهد آورد یا خیر و این مانعی است بزرگ فرا راه موفقیت، زیرا ذهن افراد قادر نیست در حال شک و تردید به طرز مؤثر به خلاقیت بپردازد و بدون ایمان قادر نیست چیز با ارزشی خلق کند.

همیشه فرد باید از خود یک تصویر عالی حمل کند و هیچ وقت به ذهن خود اجازه ندهد حتی برای یک لحظه درباره جزء معیوب و ناقص اش بیندیشد. خود را یک وجود الهی بداند که قادر است در راه کمال گام بردارد. افراد نیاز دارند، ضعف ها را از لوح ضمیر خود محو و نابود کنند. اگر درباره نقص ها فکر کنند، هرگز قادر نخواهند بود به کمال دست یابند. در قرآن کریم تاکید شده است «پاداش برای نل عمل است»^۱.

بنا بر امور، های دینی، روش های مقابله با استرس در دو دسته روش های شناختی و روش های رفتاری طبقه بندی می شود که برای درمان استرس می توان از آن ها استفاده کرد. استرسی که در قالب اختلال ها و بیماری های مختلف اضطراری و خلقی نمایان می شود و در این کتاب مقوله استرس پس از سانحه مورد توجه در مکتب قرآن گرفته است همچنان که یکی از آسیب های روحی مهم جنگ و بلایای طبیعی مانند زلزله و...، ایجاد اختلال استرس پس از ضربه در قربانیان اولیه و ثانویه می باشد.^۲ اختلال استرس پس از سانحه عبارت است از مجموعه ای از علائم نوعی که در پی مواجهه با عامل فشار آسیرزایی بینهایت شدید پدید می آید. این عوامل می توانند از تجربه جنگ، شکنجه، بلایای طبیعی از قبیل سیل، زلزله و...، حمله، تجاوز و سوانح جدی مانند تصادف با ماشین و آتش سوزی ساختمان ناشی شده باشند. از جمله نشانه های اختلال استرس پس از سانحه می توان به دشواری تمرکز، واکنش شدید از جا پریدن، واقعیتزدایی، شخصیت باختگی، کاهش آگاهی از محیط، ناتوانی در بهیاد آوردن جنبه های مختلف آسیب، بروز واکنش های جسمی و موارد دیگری اشاره کرد که همگی آن ها باعث کاهش سلامت عمومی می شوند.^۳

۱- برگرفته از کتاب عباس نژاد، محسن؛ سیدی، حسین؛ رستمی، محمدحسن. (۱۳۸۷). قرآن، روانشناسی و علوم تربیتی (۲) (جلد اول مجموعه مقالات). مشهد: بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه، چاپ اول.
۲- برگرفته از مقاله احمدی، خدابخش. رشادتجو، محمود. کرمی، غلامرضا. (۱۳۸۹). فراوانی PTSD در جانبازان شیمیایی سردشت. مجله پزشکی ارومیه. دوره ۲۱، شماره ۱، صص ۹-۱.

3- Retrieved from the book Surcamp, Jenaya Rose. (2015). Applied Logotherapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder in Men and Women United States Army Veterans. In partial fulfillment of the requirements for the degree of Honors Baccalaureate of Science in Public Health Honors Scholar. Oregon State University Honors College.



سیر بالینی این اختلال واضح نیست ولی میتواند ماه‌ها و حتی سال‌ها پس از حادثه آسیب‌زا ادامه یابد.^۱ به‌صورت کلی، اختلالات استرسی و اضطرابی در افرادی که در شهرهای جنگ‌زده ساکن هستند بیشتر گزارش شده است.^۲ همچنین شیوع بیشتر این اختلالات در نجات‌یافتگان از جنگ و بمباران و زلزله گزارش شده است.^۳ اکثر افرادی که مبتلا به این اختلال می‌شوند اگر به‌دفعه درمان نشوند روز به روز مشکلات شان بیشتر و بیشتر می‌شود. درحالی‌که روش‌های درمانی متعددی برای درمان افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه استفاده شده است، اما درمان شناختی رفتاری موثرترین درمان شناخته شده می‌باشد و در کتاب حاضر روش درمان شناختی رفتاری مبتنی بر رویکرد اسلامی متناسب با فرهنگ ایرانی و اسلامی مورد توجه قرار گرفته است. این بسته آموزشی-درمانی بر اساس و با اقتباس از راه‌های درمان شناختی-رفتاری اختلال استرس پس از سانحه که توسط اسمیت و همکاران^۴ (۲۰۰۷) طراحی و تألیف شده است،^۵ و همچنین راهنمای درمان شناختی رفتاری اختلال استرس پس از سانحه ژاکین فیدر، کون رونا^۶ (۲۰۰۸) تهیه گردیده است.^۶

لذا این بسته آموزشی-درمانی طریقه‌ای ۶۰ دقیقه‌ای در سه مرحله با اجرای ۲۷ تکلیف و با استمداد از رویکردهای دینی روش‌های مقابله با استرس به درمان شخص آسیب دیده می‌پردازد. درمانگر با استفاده از رویکردهای دینی روش‌های مقابله با استرس جلسات درمانی را برگزار می‌کند. در مرحله اول طی سه جلسه به تقویت باورهای دینی، سبب و علل، اجتماعی با شناسایی روابط و برنامه زمانی و پردازش اطلاعات و در مرحله دوم طی چهار جلسه به آشنایی با مهارت‌های مقابله‌ای دینی

- 1- Derived from the article Al-Jaser F, al-Khulaifi, IM, Martino, C. (2000). Assessment of posttraumatic stress disorder four and one-half years after the Iraqi invasion. *Int J Emerg Mental Health*. 2(3):153-6.
- 2- Derived from the article Cardozo, BL, Bilukha, OO, Crawford, CA, Shaikhi, Wolfe MI, Gerber, M. (2004). Mental health, social functioning, and disability in postwar Afghanistan. *JAMA*. 292:575-84.
- 3- Derived from the article McDermott, M. J., Tull, M. T., Gratz, K. L., Daughters, S. B., & Lejuez, C. W. (2009). The role of anxiety sensitivity and difficulties in emotion regulation in posttraumatic stress disorder among crack/cocaine dependent patients in residential substance abuse treatment. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 591-599.
- 4- Retrieved from the book Smith P, Yule W, Perrin S, et al
- 5- Derived from the article Smith P, Yule W, Perrin S, et al. (2007). Cognitive-behavioural therapy in children and adolescents with PTSD: A preliminary randomized controlled trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*; 46: 1051-61.

۶- برگرفته از کتاب فیدر، ژاکین س؛ رونا، کون. (۱۳۹۵). درمان شناختی رفتاری اختلال استرس پس از سانحه. ترجمه دکتر جعفر حسینی، محمد دهرج، فاطمه آیت مهر، انتشارات ارجمند.



با الگوهای دینی با بیان پارامترهای احساس، واکنش های بدنی، افکار و پردازش افکار و احساس با حل مسئله می پردازد. در مرحله سوم طی دو جلسه معرفی مواجهه تصویری و تدریجی به پردازش و حل مسئله رویداد آسیب زا با نگرش دینی پرداخته می شود. از آنجایی که درمان استرس پس از سانحه کودک و نوجوان و بزرگسال تا حدودی شبیه به یکدیگر می باشد در این برنامه تکلیف هایی ویژه دو گروه کودک و نوجوان و بزرگسال آورده شده است تا درمانگر با استفاده از آنها بتواند به درمان اختلال استرس پس از سانحه پردازد.

www.ketab.ir

