

برگه‌ها و کاربرگ‌های

مهارت‌آموزی DBT

کتاب کار
ویراست دوم

تألیف
مارشا م. لینهان

ترجمه
فریبا بیالی
کارشناس ارشد روان‌شناسی
دانشگاه علامه طباطبائی

مارشا م. لینهان

برگه‌ها و کاربرگ‌های مهارت‌آموزی DBT کتاب کار
(ویراست دوم)

ترجمه: مریم دانیالی

فروست: ۱۱۳۶

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: معصومه دلنواز

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: رضیه شکی

ناظر چاپ: سید ن. کشلو

چاپ: سامان صافی: روشنگر

چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۸، ۵۵ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۷۰-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس که این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا به هر روش دیگری از این اثر رونق دهد، مجرم قرار خواهد گرفت.

www.jmar.pub.com

سرشناسه: لینهان، مارشا، Linehan, Marsha

عنوان و نام پدیدآور: برگه‌ها و کاربرگ‌های مهارت‌آموزی DBT: کتاب کار (ویراست دوم) / تألیف مارشا م. لینهان؛ ترجمه مریم دانیالی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۴۳۲ ص. وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۷۰-۷

موضوع: رفتار درمانی دیالکتیکی، Dialectical Behavior

Therapy، رفتاردرمانی دیالکتیکی--دستنامه‌ها، Dialectical

Behavior Therapy--Handbooks, Manuals, ets

شناسه افزوده: دانیالی، مریم - ۱۳۷۱، مترجم

رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۹/۷۲۹۱۳۹۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۷۲۹۱۴

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶، پلاک ۲۹۱، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۰۰

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۱-۳۳۳۱۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۲۱-۳۱۰۰۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۲۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۱-۳۷۰۱۲۰۴۴

بها: ۵۶۰۰۰ 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

۱۱	سپاسگزاری.....
۱۳	معرفی این کتاب.....
۱۷	درباره نویسنده.....
۱۹	سخن مترجم.....
۲۱	مقدمه.....

مهارت‌های کلی: آشناسازی و تحلیل رفتار

۲۵	برگه‌های کلی؛ برگه‌های آشناسازی.....
۳۳	برگه‌هایی برای تحلیل رفتار.....
۴۱	کاربرگ‌های کلی؛ کاربرگ آشناسازی.....
۴۴	کاربرگ‌هایی برای تحلیل رفتار.....

مهارت‌های توجه آگاهی

۶۱	برگه‌های توجه آگاهی؛ برگه‌هایی برای اهداف و تعاریف.....
۶۵	برگه‌هایی برای مهارت‌های اصلی توجه آگاهی.....
۸۷	برگه‌های دیدگاه‌های دیگر درباره مهارت‌های توجه آگاهی.....
۹۷	کاربرگ‌های توجه آگاهی؛ کاربرگ‌هایی برای مهارت‌های اصلی توجه آگاهی.....
۱۱۷	کاربرگ‌های دیدگاه‌های دیگر درباره مهارت‌های توجه آگاهی.....

مهارت‌های ارتباط مؤثر

۱۳۷	برگه‌های ارتباط مؤثر؛ برگه‌هایی برای اهداف و عواملی که مخل اهداف هستند.....
۱۴۳	برگه‌هایی برای کسب ماهرانه اهداف.....
۱۵۹	برگه‌هایی برای ایجاد روابط و پایان دادن به روابط مخرب.....
۱۶۹	برگه‌هایی برای میانه‌روی.....
۱۸۹	کاربرگ‌های ارتباط مؤثر؛ کاربرگ‌هایی برای اهداف و عواملی که مخل آنها هستند.....
۱۹۵	کاربرگ‌هایی برای کسب ماهرانه اهداف.....
۲۰۵	کاربرگ‌هایی برای ایجاد روابط و به پایان رساندن روابط مخرب.....

کاربرگ‌هایی برای میانه‌روی ۳۱۱

مهارت‌های تنظیم هیجانی

برگه‌های تنظیم هیجانی ۳۳۱

برگه‌هایی برای درک و نام‌گذاری هیجان‌ها ۳۳۳

برگه‌هایی برای تغییر پاسخ‌های هیجانی ۳۵۱

برگه‌هایی برای کاهش آسیب‌پذیری نسبت به ذهن هیجانی ۳۷۱

برگه‌هایی برای مدیریت هیجان‌های واقعاً دشوار ۳۸۷

کاربرگ‌های تنظیم هیجانی ۳۹۴

کاربرگ‌هایی برای درک و نام‌گذاری هیجان‌ها ۳۹۷

کاربرگ‌هایی برای تغییر پاسخ‌های هیجانی ۴۰۷

کاربرگ‌هایی برای کاهش آسیب‌پذیری نسبت به ذهن هیجانی ۴۱۵

کاربرگ‌هایی برای مدیریت هیجان‌های واقعاً دشوار ۴۳۱

مهارت‌های تحمل آشفتگی

برگه‌های تحمل آشفتگی ۳۴۱

برگه‌هایی برای مهارت‌های بقا در بحران ۳۴۳

برگه‌هایی برای مهارت‌های پذیرش واقعیت ۳۵۷

برگه‌هایی برای مهارت‌های بحران اعتیاد ۳۷۱

کاربرگ‌های تحمل آشفتگی ۳۸۱

کاربرگ‌های مهارت‌های بقا در بحران ۳۸۳

کاربرگ‌هایی برای مهارت‌های پذیرش واقعیت ۴۰۹

کاربرگ‌هایی برای مهارت‌های بحران اعتیاد ۴۲۱

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۴۳۱

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۴۳۲

مقدمه

از زمان انتشار اولین راهنمای مهارت‌آموزی رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) در سال ۱۹۹۳، تحقیقات زیادی درباره کاربرد DBT در اختلالات روانی انجام شده است. کار آزمایشی من و اولین مطالعه DBT بر درمان بزرگسالانی که گرایش بالایی به خودکشی داشتند متمرکز بود. در حال حاضر تحقیقاتی وجود دارد که کارآمدی مهارت‌آموزی DBT را به نوجوانان خودکشی‌گرا و بزرگسالان مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، اختلالات خردین، سردگی مقاوم به درمان، سوءمصرف مواد و اختلالات متفاوت دیگر نشان می‌دهد. بالین وجود برای سود بردن از مهارت‌های DBT نباید حتماً به اختلال روانی مبتلا بود. دوستان و اعضای خانواده افراد مبتلا به اختلال روانی و کودکان از مقطع ابتدایی تا دبیرستان می‌توانند از این مهارت‌ها سود ببرند. مؤسسات تجاری هم از مهارت‌های DBT در ایجاد محیط کاری بهتر سود می‌برند. من می‌دانم که همه درمانگران DBT این روش را در زندگی خود به‌طور منظم انجام می‌دهند. من هم از مهارت‌ها بسیار سپاسگزارم زیرا زندگی مرا بسیار آسان‌تر کرده‌اند. یک نفر قبلاً به من گفت «آیا این مهارت‌ها چیزی نیستند که مادران باید به شما می‌آموختند؟». من همیشه می‌گویم بله، اما مادر بسیاری از افراد این کار را انجام نداده است یا فرصت انجام آن را نداشته است.

من بسیاری از مهارت‌ها را با مطالعه راهنمایی و ادبیات درمانی مداخلات رفتاری مبتنی بر شواهد به وجود آوردم. من آنچه را که درمانگران به بیماران خود می‌گفتند تا انجام دهند مرور کردم و سپس آن دستورالعمل‌ها را به برگه‌ها و کاربرگ‌های مهارت تبدیل کردم و یادداشت‌هایی برای درمانگران نوشتم. برای مثال «عمل متضاد» مجموعه‌ای از دستورالعمل‌هایی است که برای درمان‌های مبتنی بر مواجهه برای اختلالات اضطرابی ساخته شده است. من در این مهارت یک تغییر اساسی ایجاد کردم و آن، تعمیم دادن راهبردها به منظور متناسب کردن این درمان برای هیجان‌های دیگری علاوه بر اضطراب بود. «واریسی واقعیت‌ها» راهبرد اصلی در مداخلات شناخت درمانی است. مهارت‌های توجه‌آلودی محصول ۱۹ سال از زندگی من در مدارس کاتولیک، تعلیم من در روش‌های عبادی تفکر عمیق در برنامه راهنمایی معنوی موسسه شالم و ۳۵ سال از زندگی من به عنوان دانشجوی دکترا - و در حال حاضر استاد دکن بود. توجه‌آگاهی نسبت به افکار کنونی از درمان پذیرش و تعهد نیز برگرفته شده است. به‌طور کلی مهارت‌های DBT آن چیزی هستند که رفتاردرمان‌گران از میان بسیاری از درمان‌های مؤثر آنها را انتخاب می‌کنند و انجام آنها را به درمان‌جویان خود توصیه می‌کنند. برخی از مهارت‌ها، برنامه‌های درمانی کامل را به‌صورت مجموعه‌ای از گام‌ها تبدیل کرده‌اند. «پروتکل کابوس» که یک مهارت تنظیم هیجانی جدید است یکی از آنها است. مهارت‌های دیگر برگرفته از تحقیقات روان‌شناسی شناختی و اجتماعی هستند. سایر مهارت‌ها

حاصل زحمات همکارانی است که مهارت‌های جدید DBT را برای جمعیت‌های جدید توسعه می‌دهند. همان‌طور که می‌توانید مشاهده کنید این مهارت‌ها از منابع و رشته‌های بسیار متفاوتی برگرفته شده‌اند. خرسندم که این کتاب مهارت‌آموزی را که شامل برگه‌ها و کاربرگ‌هایی است که تا به امروز در DBT به وجود آورده‌ام (منتظر موارد بیشتری باشید) به درمان‌جویان تقدیم می‌کنم. شما به استفاده از همه این مهارت‌هایی که در این کتاب بیان کرده‌ام نیاز نخواهید داشت. مهارت‌های این کتاب در بین جمعیت‌های متنوعی مانند: بزرگسالان، نوجوانان، والدین، دوستان و خانواده‌ها که در معرض خطر بالا و یا پایین خودکشی قرار داشتند، به آزمایش درآمده است. امیدوارم این مهارت‌ها همان چیزی باشند که به آن نیاز دارید. از مهارت‌های بین‌فردی خود برای صحبت با مربی مهارت‌های خود یا معلم دیگر استفاده کنید (به مهارت‌های به دست آوردن آنچه می‌خواهید و حفظ رابطه در بخش مهارت‌های مؤثر مراجعه کنید) تا به شما مهارت‌هایی را آموزش دهد که در این کتاب پوشش داده نشده است اما شما می‌خواهید آنها را بیاموزید. اگر تصمیم دارید که خودتان به‌تنهایی از این کتاب استفاده کنید، باید به شما بگویم هیچ تحقیقی درباره کارآمدی این کتاب به‌عنوان کتاب کار خودیاری یا راهنمای خوددرمانی وجود ندارد. امیدوارم در آینده یک کتاب درسی خودیاری بنویسم، بنابراین تا آن زمان منتظر بمانید. در ضمن، شما ممکن است به فیلم‌هایی که از مهارت‌ها تهیه شده است و در انتشارات گیلفورد یا موسسه لینهان موجود است و در صفحه ۸ کتاب آمده است، علاقه‌مند باشید. این فیلم‌ها به‌خودی‌خود موجب درمان نمی‌شوند اما برای بسیاری از افراد مفید است، به‌این‌وجه ما اطلاعاتی درباره سودمندی آنها در دست نداریم. چه به‌تنهایی از این کتاب استفاده کنید و چه به کمک یک ارزشگار ماهر، آرزو می‌کنم که در مهارت‌ها ماهر شوید.