

به نام پروردگار مهربان

کار و تمرین

توانبخشے مغزی

بیش از ۱۴۰ تمرین برای بازتوانی عملکردهای مغزی آسیب دیده

مؤلف

تره‌ور پاول

مترجم

دکتر مهدی شریف الحسینی

حق چاپ و نشر انحصاری این کتاب در ایران تحت امتیاز رسمی انتشارات اسپیح‌مارک، به انتشارات مهرسا تعلق دارد.

۱۴۵۴۵۸۱

سرشناسه: پاول، ترور ج، ۱۹۵۵ - م. عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار و تمرین توانبخشی مغزی: بیش از ۱۴۰ تمرین برای بازتوانی عملکردهای مغزی آسیب‌دیده / مولف ترور پاول؛ مترجم مهدی شریف‌الحسینی، مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۲۴۰ص. وضعیت فهرست نویسی: فیبا عنوان اصلی: The brain injury workbook : exercises for cognitive rehabilitation, 2nd. ed, 2013 - موضوع: مغز - ضایعات - بیماران - توانبخشی. شناسه افزوده: شریف‌الحسینی، مهدی، ۱۳۵۳ - مترجم. رده بندی کنگره: ۳۸۷/۵۸۲/۲۵۲۲۵ الف رده بندی دیویی: ۶۱۷/۴۸۱۰۴۴۳ شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۰۹۰۱۲

کار و تمرین

توانبخشی مغزی

ناشر

مهرسا، با همکاری انتشارات مهرماه

نویسنده

ترور پاول

مترجم

دکتر مهدی شریف‌الحسینی

مدیر تولید

معصومه گرشاسبی

مدیر هنری

محسن فرهادی

صفحه آرا

آرش ساریخانی

ویراستار ادبی

فاطمه صادقیان

شماره ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۰-۱-۶

نویت و سال چاپ: ۱۳۹۵

قیمت: ۱۰۰۰۰



مهرماه



انتشارات مهرسا



Speechmark



باتگاه مغز

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه صابر، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۴۴۸۱۹۸۹ (۰۲۱)

شماره پیامک: ۱۰۰۰۱۹۸۹

www.mehrsa.org

info@mehrsa.org

©Trevor Powell, 2013

This translation of The Brain Injury Workbook Second Edition, first published in 2013, is published by arrangement with Speechmark Publishing Ltd

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سی‌دی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

۴	یادداشت مترجم
۵	پیش‌گفتار
۶	مقدمه
۱۰	بخش اول زندگی با آسیب مغزی: برگه‌های حاوی اطلاعات
۱۲-۲۱	اطلاعات عمومی
۲۲-۳۳	حافظه
۳۴-۴۴	توجه، مهارت‌های اجرایی، گفتاری و ادراکی
۴۶-۵۹	خستگی، تغییرات هیجانی و رفتاری
۶۰-۶۹	آگاهی، بینش و سازگاری
۷۰	بخش دوم تمرین‌های باز توانی شناختی
۷۳-۹۰	حافظه
۹۱-۱۰۴	گفتار و تفکر
۱۰۵-۱۰۷	مهارت‌های ادراکی و دیداری-فضایی
۱۰۸-۱۱۵	توجه
۱۱۶-۱۴۶	مهارت‌های اجرایی
۱۴۷-۱۵۱	باشگاه مغز
۱۵۲	بخش سوم تمرین‌های سازگاری هیجانی
۱۵۵-۱۷۶	آگاهی و بینش
۱۷۷-۲۱۶	سازگاری و مقابله
۲۱۷-۲۲۹	پذیرش و رشد
۲۳۰	پاسخ‌نامه

هنگام رویارویی با اختلالات گوناگونی که پس از آسیب مغزی رخ می‌دهند، چه باید کرد؟

سلول‌های مغز برخلاف بیشتر سلول‌های بدن، نمی‌توانند پس از تخریب، دوباره تولید شوند. اما این به معنای پایان راه نیست. مغز، عضوی انعطاف‌پذیر است که می‌تواند با بازیابی خود، عملکرد از دست‌رفته‌اش را دوباره پیدا کند. در فرایند بازیابی مغز، سایر مناطق مغز به تدریج وظایف بخش‌های آسیب‌دیده را برعهده می‌گیرند و راه‌های عصبی جدید شکل می‌گیرند. برنامه‌های بازتوانی نیز با کمک به مغز برای شناختن و شکل دادن همین راه‌های جایگزین، اثرات سوء آسیب مغزی را به حداقل می‌رساند.

کتاب حاضر مجموعه‌ای ارزشمند از تمرین‌های ارتقا دهنده‌ی عملکرد مغز است که پس از سال‌ها مطالعه و پژوهش‌های درمانی و ویرایش‌های متعدد، اینک به اعتباری قابل قبول دست یافته است. در ترجمه‌ی کتاب، تلاش وافر شده است تا مثال‌ها و تمرین‌ها متناسب با فرهنگ و زبان رایج، بیشترین فایده و اثربخشی را برای مخاطب پارسی‌زبان به همراه داشته باشد. شایسته است از انتخاب هوشمندانه‌ی کتاب توسط جناب آقای دکتر حامد اختیاری، ویرایش‌گر ادبی، وجدانه‌ی سرکار خانم فاطمه صادقیان و پیگیری مسئولانه‌ی سرکار خانم معصومه حسینی قدردانی نمایم.

تا چه حد باید و چه در نظر آید

دکتر مهدی شمیم‌الحسینی

مرکز تحقیقات تروما و پژوهش‌های جراحی سینا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

پیش گفتار

این کتاب حاصل بیش از پانزده سال تجربه‌ی کار فردی یا گروهی با افرادی است که در پی آسیب مغزی، برای برگشتن به زندگی مبارزه کرده‌اند. من از تمام کسانی که در شکل‌گیری این کتاب نقش داشته‌اند، به ویژه گروه دوشنبه‌های Headway و گروه سه‌شنبه‌های بیمارستان Battle سپاسگزاری می‌کنم.

هم‌چنین از درمانگران بسیاری که طی این سال‌ها با ایشان همکاری داشته‌ام، به ویژه همکاران Tanja Gillam از بیمارستان Battle و نیز تیم Headway، بخش روانشناسی، یعنی West Berks و بخش بازتوانی بیمارستان Battle تشکر می‌کنم. در پایان، مراتب قدردانی خود را از تمام کسانی که به نوعی وامدار ایده‌ها و آرای ایشان هستیم، اعلام می‌دارم.

تره ور پاول

اکتبر ۲۰۰۳

پیش‌گفتار ویراست دوم

این کتاب نتیجه‌ی ۹ سال کار مداوم با افراد دچار آسیب مغزی به صورت فردی یا گروهی است. تلاش کرده‌ام تا با سازماندهی محتوای کتاب در سه بخش مجزا، دسترسی به مطالب را سهولت بخشم. بخش اول شامل جزئیات قابل تکثیر و حاوی مطالبی درباره‌ی جوانب مختلف آسیب مغزی است. بخش دوم تلفیقی است از تمرین‌های شناختی که برای انگیزه بخشیدن، یاری رساندن و کمک کردن به افراد دچار اختلالات مختلف شناختی، مفید است. در این بخش، برخی تمرین‌هایی را که از ویراست اول کتاب کم‌تر تاثیرگذار است با تمرین‌های جدیدتر جایگزین کرده‌ام. بخش سوم مجموعه‌ای از تمرین‌های ارتقای سازگاری هیجانی، بینش، پذیرش و رشد است. در این بخش نیز تمرین‌های جدیدی افزوده شده است که امیدوارم سودمند باشند. در اینجا از تمام همکارانم، کارکنان بیمارستان Royal Berkshire و گروه Headway، متولی آثار جیمز جویس که اجازه‌ی برداشتی مختصر از داستان کوتاه «مرده» را به من داد و کمپانی Puzzler Media که مجوز استفاده از تمرین‌های منتشرشده در مجله‌ی Daily Mail را صادر کرد، قدردانی می‌کنم.

تره ور پاول

می ۲۰۱۲

این کتاب به مرور و طی ۲۵ سال شکل گرفته است؛ زمانی که نگارنده گروه‌ها و دوره‌های متعددی را برای درمان سرپایی افراد دچار آسیب اکتسابی مغز و به طور عمده ضربه‌ی مغزی راه‌اندازی کرد. این گروه‌ها و دوره‌ها که بخشی از آن‌ها برای روان‌درمانی و بخشی برای آموزش بود، در قالبی نیمه‌ساختارمند شکل گرفت. کتاب حاضر مجموعه‌ای از تمرین‌ها، بازی‌ها و فرم‌های اطلاعات استفاده شده در گروه‌های یادشده است. در این گونه گروه‌ها، فرصت کنار هم آمدن افرادی میسر می‌شود که مشکل یکسانی دارند. هم‌چنین امکان هم‌افزایی حمایت‌ها، آموزش‌ها و به اشتراک‌گذاری آموخته‌ها فراهم می‌آید، بنابراین توسط افراد ذینفع مورد اقبال قرار می‌گیرد. پژوهشی نشان داد که دور هم جمع شدن افراد در قالب یک گروه یا در یک محیط درمانی، بخش مهمی از فرایند بازتوانی محسوب می‌شود. بیش از پیش از گردهم‌آیی افراد باید به پنج جنبه‌ی مهم از بین رویکردی توجه کرد:

۱. انگیزتگی متمرکز: یکی از دست‌اندرکاران هماهنگی گروه Headway همیشه پیش از شروع کار گروه می‌گفت: «بیاید این سلول‌های کوچک خاکستری را به کار بگیریم» بر اساس پژوهش‌های اخیر، انواع خاصی از تمرین‌های ذهنی، بخش‌های خاصی از مغز را فعال یا اصطلاحاً روشن می‌کنند. هرچه بخش‌های گسترده‌تری از مغز به کار گرفته شوند، مسیرهای عصبی به طور موثرتری فعال می‌شوند. در این مورد، برخی روانشناسان از این عبارت استعاره‌ی استفاده می‌کنند: «سلول‌هایی که با هم روشن می‌شوند، با سیم به هم متصلند.» برخی دیگر اصطلاح «بازآرایی مجدد شبکه‌های عصبی آسیب‌دیده» را به کار می‌برند. به هر حال پیچیدگی‌های مغز بسیار بیش از یک ماهیچه‌ی ساده است و فهم این پیچیدگی‌ها نیاز به تمرین و آموزش دارد؛ راهی که در ابتدای آنیم.

۲. یادگیری راهکارهای جبرانی برای مقابله: نوعی ناتوانی مواجهه هستید، یا باید از کنار آن بگذرایی برای مواجهه با آن بیابید. وقتی در پی یک نا جسمی مجبور می‌شوید از عصا استفاده کنید، بدانید از بروز مشکلات شناختی هم باید روشی برای جبران مقابله پیدا کنید. ممکن است چنین مشکلاتی تا برخی کارهای ساده مثل استفاده از دفتر یادداشت شوند یا این که لازم باشد تدابیر دیگری مانند استفاده تصاویر برای یادآوری اتخاذ شود. این گونه رویکردها بر اساس تلاش‌های اولیه‌ی درمانگرانی همچون «ویلسون» شکل گرفته است. او جزو نخستین کسانی بود که درباره‌ی گروه‌های آموزش حافظه مطلب نوش رویکردهای روانشناسانه‌ی بسیاری برای مدیریت مشکلات، از بهبود حافظه، تمرکز و مهارت‌های اجرایی گرفته تا مدیریت خشم و خستگی وجود دارد.

۳. کسب بینش و آگاهی: یکی از مسایل مهم در آن زمان به ویژه پس از ضربه‌ی مغزی، از دست رفتن بینش آگاهی است. این که فرد در مورد خودش بی‌طرف باشد بهترین حالت هم دشوار است، چه رسد به آن که از آن آگاهی هم از دست ببرد. چنین فردی به مرور پی می‌برد با چه نوع مشکلاتی مواجه است؛ درست شبیه کوهی با زنده شدن ما را فراموش کم‌کم نمایان می‌شود. «جریکاتانو» روان‌درمانی متعاقب آسیب مغزی را فرایند تدریجی می‌داند که باید طی آن به فرد کمک شود مشکلاتش را بشناسد؛ مثل آن که چراغ‌های یک اتاق را از تله را به مرور روشن کنید. این روند ممکن است سال‌ها به طول انجامد و تنها به شفاف شدن بخشی از مشکل و نه همه‌ی آن‌ها منجر شود. پژوهشی نشان داده است نبودن بینش از مهم‌ترین موانع بازتوانی، بازگشت به زندگی و سازگاری با شرایط جدید است. همه‌ی تمرین‌های کتاب با هدف ارتقای بینش تنظیم شده‌اند؛ یعنی که به فرد تا خود را بهتر و موثرتر ببیند و خودکنترلی اعتماد به نفس بالاتری بیابد.

۵. افزایش کارآمدی با احساس کنترل بر خود: بیشتر افراد، پس از آسیب مغزی احساس می‌کنند تسلط خود را از دست داده‌اند. آن‌ها با ناامیدی کامل از دیگران می‌خواهند کمکشان کنند تا تسلط بیشتری بر خود پیدا کنند. تمرین‌ها و فرم‌های کتاب حاضر به این افراد کمک می‌کند تا بهتر بفهمند چه اتفاقی افتاده است و مشکلاتشان چیست، راهکارهایی برای حل مسایلشان فرا بگیرند و برای انجام کارهای خود انگیزه‌های ذهنی لازم را پیدا کنند. خوشبختانه این تلاش، به افزایش خودباوری و احساس توانمند شدن ایشان می‌انجامد: «من خودم برای مشکلاتم کاری می‌کنم.» این موضوع مهم در ارتقای انگیزه، اعتمادبه‌نفس و افزایش توان فرد، نقشی بسزا دارد.

کاری هیجانی: آسیب مغزی، چالشی مادام‌العمر اما شاید فرد در ابتدا نداند چه اتفاقی افتاده است. به با افزایش آگاهی او، انتظارات وی نیز تغییر می‌کند. محدودیت‌های خود را می‌پذیرد. اگرچه تغییرات وی و چالش‌هایی سخت در راهند، از دل همه‌ی این سازگاری، پذیرش پایدار و رشد احتمالی بروز خواهد کرد. می‌پذیرد که زندگی تا حدی تغییر کرده است و بسته هم باز نخواهد گشت. درست، شبیه اتفاقی که نند سوگ یا عزاداری برای فقدان عزیز از دست رفته. در پی سازگاری، توان صحبت درباره‌ی اتفاقی که افتاده، شناسایی تحولاتی که پیش آمده، است. حرکت با زندگی فراهم می‌شود. بخش پایانی این کتاب حاوی راهی با هدف سازگاری است.

آنچه در این کتاب می‌خوانید

دومین ویراست کتاب به منظور دسترسی آسان‌تر و روان‌تر انجام شده است. بخش اول کتاب شامل برگه‌های حاوی اطلاعات و قابل تکثیر برای مراجعان است. برای حفظ پیوستگی مطالب بهتر است هر برگه در قطع A3 تکثیر شود. بخش دوم کتاب حاوی تمرین‌های محرک شناختی برای حافظه، توجه، ادراک و مهارت‌های اجرایی است. بخش سوم نیز تمرین‌هایی برای افزایش بینش، آگاهی و سازگاری دارد.

چه کسانی باید این کتاب را بخوانند؟

کتاب پیش روی به حوی طراحی شده است که به شکل‌های مختلف قابل استفاده باشد. اصل کتاب براساس برنامه‌های قابل ارائه در گروه‌های درمانی شکل گرفته است، بنابراین در ابتدا مرجع درمیان خواهد بود که با افراد دچار آسیب مغزی کار می‌کنند درمانگران می‌توانند تمرین‌های کتاب را برای هر مراجع به طور جداگانه مورد استفاده قرار دهند. از طرفی، هر تمرین بسته به دستور آشنایی برای هر کسی قابل اجراست، بنابراین روش‌هایی که افراد دچار آسیب مغزی یا خانواده‌ی آن‌ها دنبال روش‌هایی می‌گردند که بتوانند با به کار بستن آن‌ها، اقدام به بهبود وضعیت حافظه و مهارت‌های تفکر خود کنند، تهیه‌ی این کتاب توصیه می‌شود.

محدودیت‌های کتاب

راهکارهای این کتاب در صورت استفاده‌ی نادرست ممکن است خطرآفرین باشند. نخستین اشتباه، زمان نامناسب و دومین اشتباه، راهکار نامناسب است. فرد پس از آسیب مغزی مراحل مختلفی را تجربه می‌کند که در هر کدام، به اقدامات بازتوانی متفاوتی نیاز دارد. به عنوان نمونه، فرم‌های مربوط به سازگاری به هیچ وجه مناسب فردی که چند ماه از آسیب مغزی او گذشته است، نخواهد بود؛ چراکه طی این مدت تطابق به صورت خودکار و تدریجی ایجاد شده است و فرد اکنون نمی‌داند خود را باید با چه چیز جدیدی تطبیق دهد. با وجود این، برخی از فرم‌های مربوط به مهارت‌های شناختی ممکن است برای این افراد

بسیار مفید باشند. به همین ترتیب انواع مختلفی از آسیب مغزی وجود دارد: برخی افراد مهارت‌های اجرایی خود را دارند، در حالی که حافظه‌ای به شدت ضعیف شده و بالعکس. استفاده از راهکارهای درونی حافظه اغلب مورد افرادی که هم اختلال شدید حافظه دارند و مهارت‌های اجرایی‌شان مختل شده است، چندان مناسب نیست. اما همین راهکارها در اختلال خفیف تا متوسط حافظه و مهارت‌های اجرایی دست‌نخورده، سودمندتر است. بیشتر افراد دچار آسیب مغزی مایل نیستند با پنداشته شوند، اما عده‌ای نیز ترجیح می‌دهند با صفت شناخته شوند. این موضوع باعث می‌شود بر روی حساسیت هر فرد و انتخاب فرم‌های تمرینی مختلف مناسب او ضروری باشد.

راه‌اندازی گروه‌ها و دوره‌ها

تعداد: به سختی می‌توان در مورد تعداد اعضای گروه نسخه‌ای واحد پیچید. نگارنده طی سال‌ها فعالیت با دو نوع گروه تشکیل داده است: گروه‌های بزرگ با بیست عضو یا گروه‌های کوچک‌تر با هفت تا نه توانا. در گروه‌های کوچک‌تر می‌توان روی اهداف خاص‌تر و سازگاری هیجانی، برگشت به کار و برآمدن از مشکلات متمرکز شد. در گروه‌های بزرگ‌تر، بیشتر انگیزشی و یادگیری راهکارهای مقابله تاکید می‌شود.

زمان: در مدت جلسه مهم است، با این حال قوت سخت و محنتی برای آن وجود ندارد. اغلب در گروه بزرگ‌تر، جلسه یک‌ساعته برگزار می‌شود، اما گروه‌های کوچک‌تر، زمان یک ساعت و پانزده دقیقه منطقی می‌نماید. زمان تنفس هم بعد از حدود ۵۰ دقیقه مناسب است. تنها قانون این قسمت توجه به خستگی تمرکز و تحمل اعضای گروه و پرهیز از زیاده است.

شکل: به نظر نگارنده که سالیان متمادی در این عرصه بوده است، در گروه، هم باید از فعالیت‌های سازمان‌دهی استفاده کرد و هم فرصت بیان مشکلات را به اعضا داد. گروهی اغلب به این شکل شروع می‌شود که همه‌ی افراد یک دور مطلبی درباره‌ی خودشان می‌گویند. در گروه

شعری که در پایین آمده، توسط یکی از اعضای گروه سروده شده است. این شعر، عصاره‌ای از محتوای مطالب این کتاب و کارهای گروهی محسوب می‌شود.

این کتاب فارغ از این که چه کمکی به متخصصان، همکاران، مراقبان و افراد دچار آسیب مغزی خواهد کرد، دست کم برای سازمان‌دهی و ترتیب فعالیت‌ها بسیار سودمند خواهد بود. نگارنده امیدوار است این امر، آغازی باشد برای تلفیق آنچه تاکنون به دست آمده است و آنچه در بازبینی‌های آتی به دست خواهد آمد.

تره‌ور پاول

مشاور عصب روانشناختی بالینی

حک‌تر، اعضا در مورد یک اتفاق مثبت و منفی که طی ماهی گذشته برایشان رخ داده است، صحبت می‌کنند. سایر اعضا موظف می‌شوند در ذهن خود هر کس را با نیت خوب و بدش ربط دهند و با تجسم و تصویرپردازی، همه چیز را به خاطر بسپارند. این تمرین تمام بپ درمانی را در بر می‌گیرد: از ارتقای حافظه و انگیزش تا به اشتراک‌گذاری بینش و نحوه‌ی سازگاری. پس ن می‌توان به تمرین تفکر سازمان‌یافته، حافظه و نت‌های اجرایی پرداخت. در مرحله‌ی بعد، افراد درباره‌ی شرایط بخصوص زندگی با آسیب مغزی بحث می‌کنند. این تمرین که مهم‌ترین بخش جلسه است، آگاهی سازگاری اعضا مدنظر قرار می‌گیرد. از آنجا که افراد با دل‌شناختی و کاهش بینش مواجه‌اند، موضوعات مورد بحث باید هدفمند مطرح شوند، نه آن‌که مشاور گروه‌های درمانی، از هر دری سخنی پیش بیاورد.

چچه از گروه به دست می‌آورم

را می‌فهمند چنان که هستم؛

را می‌پذیرند، پیش از آن که بشناسند؛

س در آرامشم، بدون اضطراب، بدون نگرانی.

نتارم، گفتارم و کردارم با پیش از آن اتفاق مقایسه نمی‌شود.

س زمان که نژند و افسرده‌ام، مرا درمی‌یابند؛ بدون طعنه و سرزنش، چرا که حال را خود می‌دانند.

چه می‌گویند پیش از آن هرگز به فکرم نرسیده.

سپاس می‌کنم آگاه‌تر شده‌ام، در حال تعالی، مانند یک انسان.

خیلی کم هستیم، نه خیلی زیاد؛ جا برای همه هست.

غافلگیری‌ها لذت می‌برم.

سالت‌بار نیستیم و می‌خندیم.

ژیل