

آدمی به آنهایی که ام اس در وجودشان خانه کرده

است

درمانی

درمانی

منازگاری با ام اس

"رفتار درمانی" هشت هفته ایی

www.ketab.ir

ماس-موريس، رونا، ۱۹۶۲ - م.

Moss-Morris, Rona

عنوان و نام پدیدآور

سازگاری با ام اس "برنامه رفتاردرمانی شناختی هشت هفته‌ای" نویسندگان رونا موس-موريس، لورا دنیسون، ترودى چالدر؛ مترجمان تلاوت موغلی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد امارات متحده عربی.

مشخصات نشر

تهران: تلاوت موغلی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری

۱۲۸ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی).

شابک

۱۲۰۰۰۰ ریال ۴-۰۰۹۳-۰۰۰۴-۶۰۰-۹۷۸-

وضعیت فهرست نویسی

فیپا

یادداشت

عنوان اصلی: Supportive adjustment for multiple sclerosis (saMS): an eight-week CBT Programme manual, ۲۰۱۰

موضوع

ام اس (بیماری) -- بیماران -- توانبخشی

موضوع

ام اس (بیماری) -- جنبه‌های روان‌شناسی

شناسه افزوده

دنیسون، لورا

شناسه افزوده

Dennison, Laura

شناسه افزوده

ک، ترودى

شناسه افزوده

Charlotte Trudin

شناسه افزوده

موغلم، زوت، ۱۳۶۳ - مترجم

شناسه افزوده

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد امارات

شناسه افزوده

Islamic Azad University, U.A.E. Branch

رده بندی کنگره

RC۷۷۷/م۲۲ س۲ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی

۶۱۶/۸۳۴۰۶۲

شماره کتابشناسی ملی

۳۹۸۸۵۶۲

سازگاری با ام اس "برنامه رفتار درمانی شناختی هشت هفته‌ای"

نویسندگان: پروفیسور رونا موس-موريس، لورا دنیسون و پروفیسور ترودى چالدر

مترجم: تلاوت موغلی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد امارات متحده عربی

طراحی جلد: ندا موغلی

طراحی و صفحه آرایی: استودیوی طراحی نقش

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

سازگاران: ۱۰۰۰

فهرست مطالب

.....	آ	مقدمه
.....	۱	فصل اول: مقدمه ای بر سازگاری با ام اس
.....	۱۵	فصل دوم: سازگاری زندگی با ام اس
.....	۳۲	فصل سوم: بین انداف و حل مسئله
.....	۴۶	فصل چهارم: مدیریت نشانه های بیماری
.....	۶۳	فصل پنجم: چگونگی مقابله با افکار منفی و غیر سودمند
.....	۷۹	فصل ششم: بهبود کیفیت خواب
.....	۹۲	فصل هفتم: مدیریت استرس
.....	۱۱۲	فصل هشتم: مدیریت روابط اجتماعی
.....	۱۲۸	فصل نهم: آماده شدن برای آینده

درباره این کتاب راهنما

این راهنما، که یک برنامه رفتار درمانی شناختی، هشت هفته ایی است، اول از همه برای مبتلایان به ام اس و بعد از آن برای راهنمایی افرادی که در حوزه مراقبت های بهداشتی حرفه ای بیماران مبتلا به ام اس، دردوره رفتاری-شناختی آموزش دیده اند، نوشته شده است، تا بیماران مبتلا به ام اس همراه این کتاب از راهنما این تخصصان استفاده کنند.

درمان CBT، که شامل نگاه به چگونگی افکار، اعمال، احساسات و ارتباط بین آنها با یکدیگر است، می تواند رویکرد اصلی این کتاب برای کمک به بیماران MS جهت افزایش کیفیت زندگی آنان انتخاب شده است.

این راهنما به عنوان بخش از یک پژوهش می باشد که با بودجه انجمن MS انگلستان که توسط دانشگاه ساور، امپین و کالج پادشاهی لندن انجام شده است. این کتاب راهنما همچنین برای دوستان، خانواده، همکاران و تمام کسانی که ارتباط نزدیکی با بیماران مبتلا به ام اس دارند، مفید می باشد.

برای دانلود نسخه اصلی این راهنما و همچنین محاسبه متعددی دیگر که در این حوزه انجام شده است، می توانید به وب سایت www.mssociety.org مراجعه نمایید.

پژوهش های انجمن ام اس انگلستان

اختصاص بودجه به پژوهش های انجمن ام اس انگلستان به عنوان یک برنامه تحقیقاتی مستقل جهت تشخیص و درمان این بیماری که بیشتر از ۲۵ سال از

عمر آن می گذرد، به شهرت جهانی بریتانیا کمک کرده است. نکته حائز اهمیت در مورد این انجمن این است که دستور کار پژوهشی آن توسط افراد مبتلا به ام اس رهبری می شود، که در کنار پتل مستقلاً از کارشناسان کار می کند.

این انجمن همچنان به تحقیقات پیشرفته در زمینه کنترل علائم، توسعه خدمات بهتر، شناسایی علل ام اس و همچنین زمینه های جدید برای درمان بهتر مشغول است. هدف هایی آن، جهانی عاری از MS است.

انجمن ام اس از سال ۱۹۵۶ تا کنون، بیش از ۱۳۳ میلیون پوند برای پژوهش در حوزه بیماری MS، سرمایه گذاری کرده است و این امر، تا زمان دستیابی به کلید ریشه کنی این بیماری ادامه خواهد داشت.

مقدمه

این راهنما و بخش های درمان شما

این راهنما چیست؟

این راهنما دربردارنده یک سری اطلاعات و تمریناتی است که برای حمایت از برنامه درمانی شما در طول هشت هفته طراحی شده، تا در مواجهه با چالش های مولتیپل اسکروزیس در زندگی شما بهترین کمک را کند.

همانطور که پیش از این نیز گفته شد، این راهنما بر پایه رفتار درمانی شناختی است و زمانی که توسط درمانگر همراهی شود، بالاترین میزان اثربخشی در کاهش استرس افراد مبتلا به ام اس را دارد که به علت رویکرد شناختی آن بعد از گذشت ۱ سال از شروع درمان، این اثربخشی مشاهده خواهد شد. مطمئناً این درمان به افرادی که هشت مرحله درمان را کامل انجام دهند، به بالاتر بردن کیفیت زندگیشان کمکی به سزایی خواهد کرد.

چگونگی تهیه این راهنما

این راهنما توسط روانشناسانی که در دانشگاه سوت امپتون و کالج پادشاهی لندن

این راهنما و بخش های درمان شما

کار می کنند و تجربه و دانش بسیاری در رفتار درمانی شناختی داشته اند و تا کنون توانسته اند به افراد بسیاری کمک کنند، طراحی و نگارش شده است.

این راهنما بر پایه مصاحبه با ۳۰ فرد مبتلا به ام اس در دو جنس زن و مرد با سن ها، شرایط خانوادگی و اجتماعی، نشانه های بیماری متفاوت طرحریزی شده که همچنین مصاحبه با یکی از والدین آنها نیز انجام شده است.

با از آنها، پرسش هایی درباره زندگی با ام اس، مشکلات پیش رویشان، نحوه کنار آمدنشان و چیزهایی که برای آنها تاکنون مفید و غیر مفید بوده است.

در این راهنما بخش هایی از این مصاحبه ها را به طور شفاف می بینید که در مواجهه با مسائل پیرامونشان، گونه ای اثر گذار را مدیریت می کنند و شرایطشان را تغییر می دهند.

شما باید شباهت هایی بین سوتان و مثال های راهنما پیدا کنید، اگر شما شبیه مثال هایی که پاسخ غیر مفید دادند، هست، نگران نشوید! این ها نتایج متداولی هستند که خیلی از افراد مبتلا با بیماری، ممکن است در آنها با چالشهای بزرگ پیش رویشان نسبت به بیماریشان، انتخاب کنند که مطمئناً انتخاب بهترین را برای همه افراد در ابتدای راه بسیار دشوار خواهد بود.

ما همچنین اطلاعات جمع آوری شده از طریق:

- مشاوره با متخصصین مغز و اعصاب و پرستاران MS
- مطالعه و پژوهش در همه امور مرتبط در مورد سازگاری بهتر با MS
- کشف نتایج مطلوب با توجه به شرایط مختلف کار کرده
- گرفتن بازخورد از افراد مبتلا به MS در نسخه های پیش نویس این راهنما

برخی از مطالب استفاده شده از دفترچه های راهنمای CBT که برای افراد مبتلا به بیماری های طولانی مدت دیگری نوشته شده را نیز استفاده کرده ایم که عبارتند از:

- مدیریت خستگی MS شما: یک رویکرد عملی. ون کسل و ماس-موریس، دانشگاه اوکلند.
- غلبه بر خستگی مزمن: یک راهنمای کمک به خود با استفاده از تکنیک شناختی رفتاری میباشد. برگس، چادلر، پاسبان و رابینسون.
- مدیریت علائم خود: یک رویکرد عملی. خزیه موریس، دانشگاه اوکلند.
- مقابله با خستگی مزمن: چادلر و شلدون.
- تطبیق زندگی با ایبیت: چادلر و همکاران کالج لندن پادشاه.

چرا این راهنما طولانی است؟

شاید این راهنمای درمانی کمی دلهره آور به نظر برسد که چقدر مطلب برای خواندن و چقدر کار برای تمرین کردن داشته باشد. اما، فراموش نکنید که این هشت مرحله درمان فقط سه ماه به طول خواهد انجامید. با توجه به اینکه تجربه هر فرد از ام اس کاملاً منحصر به فرد است، اختصاص آن شخص است. ممکن است متوجه بشوید که برخی از قسمت های این راهنمای بیشتر از قسمت های دیگر آن برای شما کاربرد دارد. پس همراه با درمانگر خود در طول درمان به دنبال بخش هایی باشید که برای شما مهمتر هستند و نیازمند تمرین بیشتر می باشند.

در طول درمان شاید پیش بیاید که بخواهید بعضی از فصول را قبل جلسات مشاوره خود با درمانگران مطالعه کنید و یا اینکه بعد از جلسات درمانیتان بخواهید مجدداً مطالعه کنید. این کار کاملاً به شما بستگی دارد و هر جور که دوست دارید، این مطالعه را مدیریت کنید.

راحل درمان

ساختار این مراحل رفتار درمانی شناختی بر پایه هشت جلسه ۵۰ تا ۶۰ دقیقه است، که شما در تمام طول مراحل درمان به این راهنما نیاز پیدا خواهید کرد و می توانید در این راهنما کتب بنویسید و به پرسش های آن پاسخ دهید. توجه داشته باشید اگر جلسه شما با درمانگران به صورت تلفنی برگزار می شود، حتماً در مکانی ساکت و بی صوت، زمانی حدود ۱ ساعت را به این مکالمه اختصاص دهید.

برای پیشرفت و کسب بهترین نتیجه در طول این برنامه درمان باید هر هشت مرحله را به دقت دنبال کنید و تمرینات آنرا انجام دهید و همچنین در شروع هر هفته، نتایجی که انتظار دارید در آن مرحله، به آن دست پیدا کنید، یادداشت نمایید.

CBT چیست؟

CBT مخفف رفتار درمانی شناختی است که یک شکل عملی از درمان است. در این شیوه درمانی که بر پایه احساسات، افکار، رفتارها و پاسخ های فیزیکی مرتبط، استوار است و می تواند تاثیر چشمگیری بر سازگاری فرد مبتلا به ام اس در

کلیه سطوح بیماری مثل کاهش استرس و افزایش کیفیت زندگی داشته باشد. با استفاده از طیف وسیعی از تکنیک CBT، درمانگر به شما کمک خواهد کرد تا با چالش های فعلی ام اس و یا چالش هایی که در آینده با آن مواجه خواهید شد، کنار بیایید.

اهداف CBT (رفتار درمانی شناختی) عبارتند از:

- (الف) یادگیری تکنیک های مقابله و مواجهه با مشکلات
- (ب) ارائه تکنیک های جدید برای بهبود کیفیت زندگی شما
- (ج) استفاده از تکنیک های جدید برای مقابله با هیجانات پریشان

این برنامه CBT شامل چه مواردی می شود؟

جلسات درمانی این برنامه، با توجه به نیازهای فردی هر فرد مشخص می شود و برای تحقق این برنامه درمانی شما، اولین قدم این است که شما اقدام به ساختن یک تصویر دقیق از چیزهایی که احساس می کنید ممکن است، کمک یا مانع تنظیم، سازگاری شما و زندگیتان با ام اس باشد. شما در طول مراحل و جلسات درمان بر آن تمرکز داشته باشید، بکنید.

بعد از پایان این برنامه درمانی چه اتفاقی خواهد افتاد؟

یکی از مهمترین اهداف رفتار درمانی شناختی آن است که پس از پایان دوره شما مربی خودتان بشوید و در برنامه خود درمانی روانی خود متبهر گردید. این یکی از مهم ترین اهداف CBT پس از اتمام دوره درمان منظم

است. نکته بسیار مهم این رویکرد درمانی تمرکز فرد بر روی بهبود خود ساختن خود است. همچنین در پایان دوره فرد می تواند از پس مشکلاتش در فراز و نشیب زندگی و یا تغییرات مرتبط با MS در سال های آینده بر بیاید.

فقط خواهشمندیم که فراموش نکنید که متخصص مغز و اعصاب و پرستار شما، برای راهنمایی، حمایت و پایش شاخصه های درمانیتان، باید در دسترس شما

نقش خانوادگی و دوستان

در این درمان، شخص خود بیشتر کارهایش را انجام می دهد یعنی تا حدود زیادی مستقل است، بنابراین ممکن است بسیاری از افراد تمایل پیدا کنند که یکی از دوستان نزدیک یا بستگان خود را، به عنوان شخص حامی وارد فرآیند درمان نمایند. در واقع بدین معنا است که کسی را داشته باشید، که بداند، شما در طی برنامه درمانی، چه کارهایی را انجام می دهید و بتواند در مورد آن با او حرف بزنید.

نقش حامی و یا حامیان شما در این نوع درمان، عمدتاً این است که به شما باشند و این مساله بسیار مهم است، زیرا رفتار درمانی شناختی (CMT) مستلزم اراده خارق العاده فرد است، چرا که در برهه هایی از طول درمان، ممکن است، شما احساس کنید هیچ پیشرفتی حاصل نشده است و یا تصمیم بگیرید تسلیم شوید و قطعاً حضور کسی که بتواند شما را تشویق و دستاوردهایتان را تقویت

نمایند، در این مواقع بسیار ارزشمند به حساب می آید.

شاید دوست نداشته باشید شخص دیگری مستقیماً در فرآیند درمان شما دخیل شود، اما بهتر است بدانید با توضیح به افراد نزدیک خود در مورد اینکه فرآیند درمانیتان در بر دارنده چه چیزهایی خواهد بود از میزان نگرانی آنها از بابت مضراتی که این درمان به ارمغان خواهد داشت، کم می کند.

برای سهولت در این کار می توانید بخشی از این راهنما را برای مطالعه در اختیار شخص یا اشخاص حامی خود قرار دهید تا آنها به طور شفاف دریابند که شما در تلاش برای تسبب چه چیزی هستید. البته در صورت صلاحدید، می توانید از آنها دعوت کنید تا در یک یا چند جلسه، شما و درمانگرتان را همراهی نمایند.^۱

^۱ این نویسندگان همچنین کتابچه ای را به عنوان (نمونه مواجهه با فردی از نزدیکان که مبتلا به MS می باشد) برای دوستان و دیگر عزیزان بیماران مبتلا به ام اس تهیه کرده اند که توصیه می شود آن را در اختیار شخص حامی اصلی خود قرار دهید.