

راهنمای رفتار درمانی دیالکتیکی

افراد افسرده و مضطرب

نویسنده

دکتر توماس ماررا

مترجم

شکوه ابوطالبی

با همکاری دکتر حسین کاویان‌فر

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

ماررا، تامس، (Marra, Thomas)

راهنمای رفتاردرمانی دیالکتیکی / نویسنده توماس ماررا؛ مترجم شکوه ابوطالبی، با همکاری حسین کاویان فر.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۳۷۲ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۱۱۵۰-۷ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Depressed & anxious: the dialectical behavior therapy workbook for overcoming depression & anxiety, c2004.

یادداشت: کتابنامه ص. ۳۷۰ - ۳۷۲. عنوان دیگر: رفتاردرمانی دیالکتیکی برای افسردگی و اضطراب.

موضوع: افسردگی -- به زبان ساده (Depression, Mental - - Popular works)

موضوع: افسردگی -- درمان -- به زبان ساده (Depression, Mental - - Treatment - - Popular works)

موضوع: اضطراب -- به زبان ساده (Anxiety - - Popular works)

موضوع: اضطراب -- درمان -- به زبان ساده (Anxiety - - treatment - - Popular works)

موضوع: رفتاردرمانی دیالکتیکی (Dialectical behavior therapy)

شناسه افزوده: ابوطالبی، شکوه، ۱۳۳۳ - مترجم شناسه افزوده: کاویان فر، حسین، ۱۳۴۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۵۳۷ رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷۰۶ شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۲۴۸۶۷

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

راهنمای رفتار درمانی دیالکتیکی

افراد افسرده و مضطرب

نویسنده: دکتر توماس ماررا

مترجم: شکوه ابوطالبی
با همکاری دکتر حسین کاویان‌فر

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: رامین



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱.

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

۹	 سخن مترجم
۱۳	 سپاسگزاری
	فصل اول: اضطراب و افسردگی آمیخته: رفتاردرمانی دیالکتیکی چگونه به شما کمک
۱۵	 می کند
۱۶	 آمیختن احساس ها
۱۸	 چرا آمیخته؟
۱۸	 اختلال های اضطرابی
۲۲	 اختلال های افسردگی
۲۴	 اضطراب و افسردگی آمیخته
۲۴	 نقش درمان های دارویی
۲۹	 رفتاردرمانی دیالکتیکی چیست؟
۳۰	 رفتاردرمانی دیالکتیکی چگونه به شما کمک می کند؟
۳۳	 نقش فرار و دوری

۳۵	چگونه از کتاب استفاده کنید.....
۳۷	فصل دوم: دیالکتیک اضطراب و افسردگی
۳۷	تعارض.....
۴۰	دیالکتیک‌ها در اضطراب و افسردگی آمیخته.....
۴۷	اعتماد در مقایسه با بدگمانی.....
۶۳	حوزه‌های دیالکتیکی.....
۶۸	تعارض و هیجان‌های شما.....
۷۱	تعارض بخشی از زندگی است.....
۷۲	هیجان‌های متناقض.....
۷۸	شکل‌گیری مصالحه و سازش.....
۸۵	فصل سوم: انکار حق احساس کردن
۸۶	چشم‌اندازی از هیجان‌ها.....
۸۷	بی‌ارزش شدن هیجان‌ها.....
۹۰	اضطراب، افسردگی و احساس بی‌ارزشی.....
۹۴	شناسایی احساس بی‌ارزشی.....
۹۶	احساس گناه و سرزنش.....
۱۰۱	انجام کار.....
۱۰۵	فصل چهارم: باید مشکل در من باشد
۱۰۶	مشکل با هیجان‌ها.....
۱۰۶	برجسب بیماری روانی.....
۱۰۸	نشانگان اضطراب و افسردگی آمیخته.....
۱۱۰	اضطراب ترس از تغییر: احساس گرفتار شدن.....
۱۱۱	افسردگی ترس از تغییر: احساس طردشدگی.....
۱۱۲	احساس‌ها و رفتار در مقابل هویت.....
۱۱۷	فصل پنجم: معنا سازی
۱۱۸	چرا باید برای ایجاد معنا در زندگی تلاش کنید؟.....
۱۲۰	چه چیزی برای شما معنا دار است؟.....
۱۲۳	ترس از آفرینش معنای «نادرست».....
۱۲۴	آفرینش معنا در زندگی.....
۱۲۸	آیا به راستی نیاز به معنا دارید؟.....
۱۲۹	موانع شکل‌گیری معنا.....
۱۳۰	تمرین را شروع کنید.....
۱۳۳	موانع شناخت علاقه‌مندی‌های متعالی.....

۱۵۱	فصل ششم: مهارت‌های ذهن آگاهی.....
۱۵۱	اشتیاق به نامگذاری.....
۱۵۵	ذهن آگاهی چیست؟.....
۱۵۷	راهبردهای رشد ذهن آگاهی.....
۱۶۳	آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی.....
۱۷۹	تمرین‌ها را یادداشت و نگهداری کنید.....
۱۸۳	فصل هفتم: تنظیم هیجان.....
۱۸۴	نخست تجربه، سپس عمل.....
۱۸۶	نظریه هیجان.....
۱۹۳	فرض‌هایی در مورد مهارت‌های تنظیم هیجان‌ها.....
۱۹۴	آگاهی از هیجان‌های جاری.....
۱۹۸	ذهن آگاهی از احساسات آزاددهنده.....
۲۰۱	هیجان‌های اولیه و ثانوی.....
۲۲۲	افزایش تجربه‌های هیجانی مثبت.....
۲۳۴	ذهن آگاهی و تجربه‌های مثبت.....
۲۳۶	تمرکز ذهن آگاهی به هیجان‌های منفی.....
۲۳۹	اقدام مخالف.....
۲۴۸	یادآوری مهارت‌هایتان.....
۲۴۹	شش گام برای احساس بهتر.....
۲۵۵	فصل هشتم: مهارت‌های تاب‌آوری ناراحتی.....
۲۵۶	وقتی درد تمام نمی‌شود.....
۲۵۸	رویارویی کارآمد.....
۲۵۹	ذهن آگاهی و تاب‌آوری ناراحتی.....
۲۶۱	کاهش یا پذیرش اضطراب و افسردگی با استفاده از ذهن آگاهی.....
۲۶۴	خودآرامش‌بخشی.....
۲۷۵	مهارت‌های انحراف توجه.....
۲۸۰	بهبود بخشیدن به لحظه.....
۲۸۷	پذیرش و تفکر انتقادی.....
۲۹۱	فصل نهم: مهارت‌های رفتار راهبردی.....
۲۹۵	فوریت و زمان‌بندی.....
۳۰۲	آیا رفتار شما بازتاب خلق است یا راهبرد؟.....
۳۱۱	حساسیت هیجانی و بدگمانی نسبت به هیجان‌ها.....
۳۲۵	احساساتی بودن.....

مفهوم افسردگی و اضطراب برای بسیاری از ما آشنا است و همه ما در طول زندگی کم‌وبیش افسردگی و اضطراب را تجربه کرده‌ایم. ترجمه این کتاب و آماده‌سازی آن برای چاپ آن قدر به طول انجامید که اینک افسردگی و اضطراب ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا تمام دنیا را فرا گرفته است. بدین‌سان یکی از اهداف مترجم که افزودن منابع معتبر فارسی برای درمان افسردگی - اضطراب بوده، در این شرایط دشوار محقق گردید. با تداوم همه‌گیری ویروس کرونا و افزایش تعداد مبتلایان و جان باختگان و پیگیری سیاست خانه‌نشینی و قرنطینه توسط حکومت‌ها، روزبه‌روز احساس تنهایی، افسردگی و اضطراب انسان‌ها بیشتر می‌شود.

مارشا لینهان^۱، روان‌پزشک سرشناس آمریکایی و بنیان‌گذار رفتار درمانی دیالکتیکی در سال ۱۹۹۳ ابتدا روش خود را در زمینه اختلال شخصیت مرزی به کار گرفت و به تدریج آن را گسترش داد و در این راه به موفقیت‌های چشمگیری رسید. سپس نویسنده

کتاب حاضر دکتر توماس ماررا^۱ در سال ۲۰۰۴ با استفاده از تکنیک‌های این روش و با تکیه بر یافته‌های خانم لینهان، بر سایر مشکلات و اختلال‌های روان‌شناختی از جمله افسردگی و اضطراب هم‌زمان یا آمیخته در بیماران بسیاری اعمال کرد که نتایج آن بسیار سودمند بوده است.

دکتر توماس ماررا تلاش کرده است تا انواع آسیب‌های روان‌شناختی را مجزا کرده، هر کدام از مشکلات را در دسته‌بندی‌های مختلف به‌طور کامل توضیح داده و چگونگی رویارویی با واقعیت‌های دردناک و آسیب‌زای زندگی را تشریح نماید. این روش به گفت‌وگو و مناظرهٔ درونی اشاره دارد و درمانگر به دنبال ذهن‌آگاهی^۲ است. یعنی فرد با گفت‌وگوهای ذهنی خود به‌طور آگاهانه روبه‌رو می‌شود تا بتواند خود را از چالش ذهنی‌های بخشیده و از این رهگذر به آشتی با خویش برسد.

کتابی که در دست دارید به ۹ قسمت یادیار^۳، مانند راه‌های ویژه^۴، تنها یک فکر^۵، هیجان‌ها^۶، بهبود^۷ و ... تقسیم شده و هر یادیار نیز از راهبردهای متعددی تشکیل شده است. هر یک از آن‌ها نیز به نوبهٔ خود با مثال‌های گوناگون روشن و قابل فهم گردیده است و راه را برای درک هر چه بیشتر خواننده هموار کرده است. نویسنده برای استفاده از راهبردهای ارائه شده، تمرین‌هایی فراهم آورده که در جدول‌های منظم و به‌طور جداگانه روش پیگیری هر کدام را با مثال بیان کرده است برای آسانی کار کافی است از هر جدول چند نسخه کپی تهیه کنید و پیش و پس از مداخله درمانی، خود را بیازمایید. با این کار می‌توانید تمرین‌ها را با فاصله زمانی معین دوباره انجام داده، روند بهبودی را پیگیری کنید.

روش رفتار درمانی دیالکتیکی همانند درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش^۸ است. برای فرد مبتلا به افسردگی و اضطراب آمیخته با سایر آزرده‌گی‌های روانی، نخستین گام این است که بپذیرد مشکلی دارد که باید با یاری و پیگیری خودش حل شود. از این گذشته به توانمندی خویش برای حل مشکل اعتماد کرده و با آن به صورت واقع‌بینانه روبه‌رو شود. در این صورت می‌تواند بر سستی ناشی از افسردگی و ترس ناشی از اضطراب غلبه

1. Thomas Marra

2. Mindfulness

3. Mnemonia

4. Specific Paths

5. Once Thought

6. Emotions

7. Improvement

8. ACT

کرده، از رفتارهای اجتنابی و فرار از مشکل بپرهیزد. چنین برخوردی با واقعیت‌های زندگی، گاهی طاقت‌فرسا و دشوار است. اما تنها چیزی که می‌تواند این مسیر را هموار سازد، نیاز به رها شدن از این درد و رنج است. پس با اعتماد به انتخاب راه می‌توانید به بهبود حال خودتان کمک کنید.

در نشیب و فراز ترجمه این کتاب جناب آقای دکتر حسین کاویان‌فر نیز مرا یاری کردند جا دارد که از همکاری ایشان، همچنین از ویراستار محترم جناب آقای هامایاک آوادیس یانس صمیمانه تشکر کنم.