

رفتاردرمانی دیالکتیکی

کتاب کار

درمان DBT برای نوجوانان

راهنمای مهارت‌های دوستانه برای مدیریت اضطراب، استرس، افسردگی و DBT
تنظیم و درک احساسات خود از طریق DBT و تمرین‌های عملی

تولید شده در انتشارات کارداس

ترجمه

مریم قهرمانی - زهرا امیدی نژاد



انتشارات پرکاس - ۱۴۰۲

عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار درمان DBT برای نوجوانان : راهنمای مهارت‌های دوستانه برای مدیریت اضطراب، استرس، افسردگی و DBT: تنظیم و درک احساسات خود از طریق DBT و تمرین‌های عملی / تولید شده در انتشارات کارداس: ترجمه مریم قهرمانی، زهرا امیدی نژاد
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات کاس، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۰ ص.، مصور، جدول، ۱۲/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-7469-59-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: DBT therapy workbook for teens: a friendly skills guide to manage anxiety, stress, depression, and BPD, regulate and understand your emotions through practical exercises.
یادداشت	: بالایی عنوان: رفتاردرمانی دیالکتیکی.
عنوان دیگر	: راهنمای مهارت‌های دوستانه برای مدیریت اضطراب، استرس، افسردگی و DBT.
عنوان دیگر	: تنظیم و درک احساسات خود از طریق DBT و تمرین‌های عملی.
عنوان دیگر	: رفتاردرمانی دیالکتیکی.
موضوع	: رفتاردرمانی دیالکتیکی Dialectical behavior therapy نوجوانان -- روان‌درمانی Adolescent psychotherapy
شناسه افزوده	: قهرمانی، مریم، ۱۳۵۶ -، مترجم
شناسه افزوده	: امیدی نژاد، زهرا، ۱۳۵۷ -، مترجم
شناسه افزوده	: انتشارات کارداس
شناسه افزوده	: Kardas Publishing
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۱۶۹۹۸۵
اطلاعات رگورد کتابشناسی	: فیا

کتاب کار درمان DBT برای نوجوانان

تولید شده در انتشارات کارداس ۲۰۲۱

ترجمه: مریم قهرمانی، زهرا امیدی نژاد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۹-۵۹-۰

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۲

قیمت: ۱۳۰ هزار تومان

شمارگان: ۱۵۰ جلد

چاپ: آریا



www.parkaas.ir

انتشارات پرکاس

تهران - میدان صادقیه، بزرگراه اشرفی اصفهانی بالاتر از جلال آل احمد، بن بست گلها پلاک ۳

تلفن: ۴۴۶۹۰۷۶۱

فهرست

۷	مقدمه
۱۵	فصل اول: مقدمه‌ای بر DBT
۱۶	۱-۱- درک اساسی از DBT
۱۸	۱-۲- DBT چگونه کار می‌کند؟
۱۹	۱-۳- تفاوت بین DBT و CBT
۲۲	فواید رفتاردرمانی دیالکتیکی
۲۳	اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی
۲۴	۱-۴- داستان‌های واقعی از نوجوانان
۳۱	فصل دوم: کشف تمرکز درونی
۳۲	۲-۱- نقش تمرکز درونی
۳۳	۲-۲- تمرین‌ها و فعالیتهایی برای کشف تمرکز درونی
۳۴	۲-۳- تمرینات ذهن آگاهی و مدیتیشن
۵۱	۲-۵- فعالیت‌های آموزشی و خودآگاهی
۵۳	۲-۶- کار برگ راه اندازی
۵۵	۲-۷- کار برگ‌های شناسایی استعداد
۵۷	فصل سوم: تنظیم عاطفی در DBT
۵۸	۳-۱- استراتژی‌ها و تکنیک‌های تنظیم هیجان

۶۰	ذهن آگاهی
۶۱	رها کردن احساسات دردناک
۶۵	۳-۲- کاربرد های تنظیم هیجانی
۸۳	فصل چهارم: استرس را به راحتی کنار بگذارید
۸۱	۴-۱- مهارت های DBT برای مقابله با استرس
۸۷	۴-۲- کاربرد اکتشاف استرس
۹۹	فصل پنجم: مواجهه با احساسات شما: پریشانی
۱۰۰	۵-۱- مهارت های تحمل پریشانی
۱۰۳	۵-۲- تمرین ها و کاربرد های تحمل پریشانی
۱۱۹	فصل ششم: اثربخشی بین فردی
۱۲۱	۶-۱- مهارت های مرزسازی
۱۲۲	۶-۲- کاربرد مهارت های فردی
۱۳۳	پیام آخر



مقدمه

چرا بسیاری از ما به عادات خود ویرانگر و خودآزاری روی می آوریم؟ ممکن است شنیده باشید که بسیاری از افراد به خود آسیب می رسانند و از آسیب جسمی رنج می برند و غیره، شما دیوانه یا عجیب نیستید. چند توضیح منطقی برای اینکه چرا افراد به روش های مختلف به خود آسیب می زنند وجود دارد. اگر تشخیص دهید که این رفتار در درازمدت خوب یا مفید نیست، می تواند کمک کننده باشد. بنابراین، قبل از هر چیز، به شما تبریک می گویم. به خاطر درک این موضوع که رفتار خود ویرانگر چیزی نیست که شما بخواهید در زندگی روزمره خود داشته باشید.

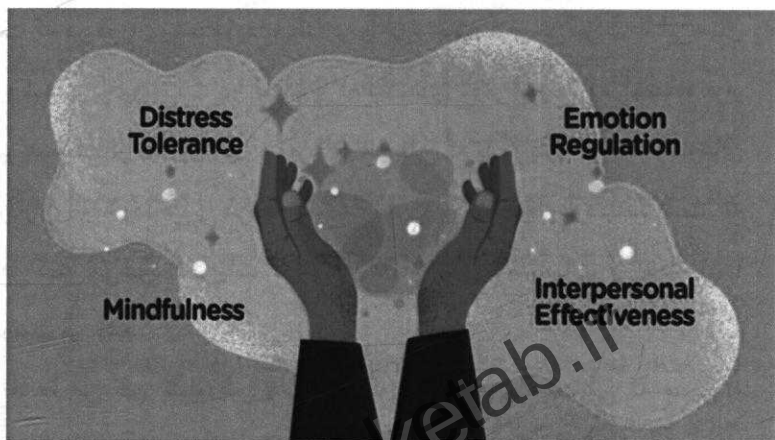
اگر این کتاب را انتخاب کرده اید احتمالاً یک یا چند رویداد وحشتناک را پشت سر گذاشته اید که تأثیر ماندگاری بر زندگی شما داشته است. شما احتمالاً به

دنبال تسکین درد و علائم آن هستید که در توانمندسازی شما برای تنظیم احساسات، رشد و ارتباط دخالت می‌کند و باعث می‌شود به طور کامل درگیر زندگی شوید. تجربه یک حادثه وحشتناک ممکن است از نظر عاطفی خسته‌کننده، منزوی و وحشتناک باشد. شما می‌توانید تلاش‌های قابل توجهی برای اجتناب از احساساتی شدن انجام دهید که این امر نگرانی و توانایی شما برای داشتن یک زندگی سالم و سازنده را محدود می‌کند.

هنوز چیزهای زیادی برای درک ذهن ما وجود دارد و کارهای زیادی وجود دارند که باید انجام شوند و نیز کارهایی که مربوط به احساسات هستند. رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) یک درمان مبتنی بر شواهد است که به افراد آموزش می‌دهد، چگونه مهارت‌ها و روش‌های جدید را بیاموزند و به کار گیرند تا زندگی را که از آن لذت می‌برند داشته باشند. DBT با در نظر گرفتن اختلال شخصیت مرزی ایجاد شد. با این حال، DBT می‌تواند به افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، اقدام به خودکشی، خودآزاری، سوء مصرف مواد مخدر، اضطراب و اختلالات خوردن در کنار سایر ویژگی‌های روانی و سلامتی هم کمک کند.

یک تعهد یکساله برای درمان اساسی DBT مورد نیاز است. برنامه‌های کوتاه مدت اغلب به عنوان «برنامه‌های مبتنی بر DBT» شناخته می‌شوند. استفاده از عناصر تکنیکی DBT می‌تواند برای برخی افراد کاملاً مفید باشد. در این کتاب کار، من فعالیت‌های عملی را اضافه کرده‌ام که به درک احساسات، پذیرش احساسات سخت، کسب مهارت‌های مدیریت آنها، توانایی ایجاد تغییرات برای

بهبود زندگی فرد و افزایش انگیزه کمک می‌کنند. این تمرین‌ها و فعالیت‌ها راهبردهای مقابله‌ای، زمانی که درگیر احساسات عاطفی می‌شوید را به شما آموزش می‌دهند.



در DBT، ما احساس می‌کنیم افرادی که درگیر مشکلات روانی و رفتاری هستند دو دلیل ذکر شده در زیر را انجام می‌دهند. آیا تمایل دارید چیزها را بیشتر از دیگران درک کنید؟ آیا دیگران به شما می‌گویند که تمایل زیادی دارید که نسبت به موقعیت‌ها بیش از حد واکنش نشان دهید؟ شما گریه می‌کنید؟ اگر این موقعیت شما را توصیف می‌کند، مطمئن باشید که برای به وجود آوردن این وضعیت هیچ نقشی نداشته‌اید؟

بنابراین دلیل اول این است که شما فردی هستید که با حساسیت بیشتری نسبت به دیگران زندگی می‌کنید. این افزایش حساسیت ممکن است به دلیل ژن‌های منتقل شده از والدین شما، مشکل سلامت روانی که با آن متولد شده‌اید و یا مشکلاتی که مادران در زمان انتظارش تجربه کرده است باشد.