

روان‌درمانی پسا کرونا

روان‌درمانی میان فردی، اضطراب، افسردگی، و اختلال استرس
پس از ضربه روانی

نویسنده

دکتر جان مارکوویتز

مترجمان

دکتر فرید برایی سده

مهتاب نوع دوست

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۳

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 پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

سرشناسه: مارکوویتز، جان سی. ۱۹۵۴ - م. (Markowitz, John C)

عنوان و نام پدیدآور: روان‌درمانی بیمار کرونا: روان‌درمانی میان‌فردی اضطراب، افسردگی، و اختلال استرس پس از ضربه روانی نویسنده جان مارکوویتز؛ مترجمان فرید براتی‌سده، مهتاب نوع‌دوست؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات جوانه رشد، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری: ۲۷۲ص: جدول؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۴۷۸

یادداشت: عنوان اصلی: In the aftermath of the pandemic : interpersonal psychotherapy

[for anxiety, depression, and PTSD, [2021

یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۵۹] - ۲۷۲

عنوان دیگر: روان‌درمانی میان‌فردی اضطراب، افسردگی، و اختلال استرس پس از ضربه روانی.

موضوع: روان‌درمانی میان‌فردی (Interpersonal psychotherapy)

موضوع: کووید-۱۹ -- جنبه‌های روان‌شناسی (COVID-19 (Disease) -- Psychological aspects)

موضوع: بلاها -- جنبه‌های روان‌شناسی (Disasters -- Psychological aspects)

موضوع: فشار روانی -- کنترل (Stress management)

شناسه افزوده: براتی‌سده، فرید، ۱۳۴۲، مترجم شناسه افزوده: نوع‌دوست، مهتاب، ۱۳۷۳، مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد، گروه علمی رده‌بندی کنگره: RC۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۲۴۱۴۰۶۵۱ شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۷۳۴۷۸

روان‌درمانی پسا کرونا

روان‌درمانی میان‌فردی اضطراب، افسردگی، و اختلال استرس پس از ضربه روانی

نویسنده: دکتر جان مار کوویتز

مترجمان: دکتر فرید براتی سده، مهتاب نوع‌دوست

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۳ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه

کتاب و صحافی: آرمانسا

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات جوانه شد محفوظ است.
هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.
اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



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 منیر جواد (اردیبهشت)،

شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران ۱۴۰۳

تقدیم به بی‌شمار درگذشتگان، زندگان دردمند
و به کسانی که برای یاری اینان تلاش می‌کنند.

فهرست مطالب

۹	 سخن مترجمان
۱۱	 مقدمه: همه‌گیری
۱۹	 فصل اول: پس از همه‌گیری
۱۹	 فاجعه
۲۶	 موج دوم: آسیب‌شناسی روانی در پی همه‌گیری
۲۸	 چه احساسی باید داشته باشید؟
۳۱	 فصل دوم: همه‌گیری و تحول روان‌درمانی
۳۱	 درمان از راه دور
۳۵	 محیط و موقعیت
۳۸	 ناراحتی فیزیکی
۳۹	 مشکلات مربوط به انتقال فکری

۳۹	فاصله‌گذاری هیجانی
۴۰	همه‌گیری
۴۲	نتیجه‌گیری
۴۵	فصل سوم: روان‌درمانی میان‌فردی
۴۵	درمانی مبتنی بر رویداد زندگی
۴۸	الگوی نظری اساسی: ارتباط بین رویدادهای زندگی و هیجان‌ها
۵۳	مراحل سه‌گانه درمان میان‌فردی
۷۶	تداوم/ درمان میان‌فردی یا درمان میان‌فردی نگهدارنده
۷۷	مناسب‌سازی برای کاربرست در فاجعه کنونی
۸۶	کارهایی که نباید انجام داد
۸۹	فصل چهارم: بحران‌های زندگی
۸۹	سوگ، برخورد (اختلاف) نقش و گذر (انتقال) نقش
۹۰	شروع جلسات
۹۴	استخراج و برانگیختن عاطفه
۱۰۲	جزئیات بیشتری از حیطه‌های مشکل
۱۰۲	اندوه و غم (سوگ پیچیده)
۱۰۸	تعارض و اختلاف (برخورد) نقش
۱۱۴	گذر (انتقال) نقش
۱۱۹	فصل پنجم: افسردگی عمده
۱۲۰	سوگ پیچیده
۱۳۰	اختلاف (برخورد) نقش
۱۴۲	گذر (انتقال) نقش
۱۵۵	فصل ششم: استرس پس از ضربه
۱۵۶	سازگاری
۱۶۷	افتراق‌های درمانی

۱۶۹.....	سوگ پیچیده.....
۱۸۱.....	اختلاف (برخورد) نقش.....
۱۹۶.....	گذر (انتقال) نقش.....
۲۰۵.....	فصل هفتم: اضطراب و سایر نشانه‌های ناراحت‌کننده.....
۲۰۶.....	انطباق‌ها.....
۲۰۷.....	درمان افتراقی.....
۲۰۸.....	سایر اختلال‌ها.....
۲۰۹.....	اختلاف (برخورد) نقش.....
۲۱۹.....	گذر (انتقال) نقش.....
۲۳۵.....	فصل هشتم: مرحله خاتمه (پایان).....
۲۳۵.....	تثبیت دستاوردها.....
۲۳۶.....	احساسات درباره روابط.....
۲۳۷.....	پیش‌بینی آینده.....
۲۳۷.....	پاسخ‌دادن درمان.....
۲۳۸.....	خاتمه درمان در خلال دوره همه‌گیری.....
۲۳۹.....	روان‌درمانی میان‌فردی مستمر و پایدار.....
۲۴۱.....	فصل نهم: مقابله با پسافاجعه - تاب‌آوری.....
۲۴۹.....	تقدیر و تشکر.....
۲۵۱.....	نمایه.....
۲۵۹.....	منابع.....

سخن مترجمان

همه‌گیری ویروس کرونا و آنچه به‌عنوان فاجعه کووید-۱۹ نامیده می‌شود، اگرچه مدتی است که به ظاهر فروکش کرده، اما هنوز پایان نیافته و هر آن احتمال دارد غول خفته کووید-۱۹ دوباره از گوشه‌ای از جهان، سر برآرد. همه‌گیری کووید-۱۹ از منظر روان‌شناختی به معنای دقیق کلمه فاجعه‌ای مهیب و ضربه روانی بزرگی بود که از هر نظر پیامدهای مهمی در جهان انسانی داشت و دارد. به‌هم‌ریختگی الگوهای متعارف زندگی، نظام‌های اقتصادی، اجتماعی، روان‌شناختی و حتی فلسفی و وجودی، تغییر در ساختار و کارکرد خانه و خانواده و ... از جمله آثار و پیامدهای کوتاه‌مدت و درازمدت این همه‌گیری بود و هست.

از جمله متخصصانی که باید با استفاده از علم و با تبیین‌های علمی به مقابله با برخی پیامدهای همه‌گیری کووید-۱۹ بپردازند، روان‌شناسان

هستند. وظیفه روان‌شناسان از همان لحظات و روزهای آغاز بروز بیماری کووید ۱۹ آغاز شد و به‌ویژه در دوره فروکش کنونی یعنی دوران پساکرونا همچنان ادامه دارد. بخش مهمی از این تکلیف روان‌شناختی، توجه به افراد ضربه‌دیده بر اثر بیماری است، یعنی ارائه خدمات و تدابیر روان‌شناختی به کسانی که بر اثر ابتلا به بیماری یا به‌علت از دست دادن عزیزان خود، به ضربه‌های روانی دچار شده‌اند.

نویسنده کتاب روان‌درمانی پساکرونا، تلاش کرده است تا متخصصان بالینی (روان‌شناسان، روان‌پزشکان و ...) را با درمان اضطراب، افسردگی و اختلال استرس پس از ضربه که بر اثر کرونا ایجاد شده‌اند، با استفاده از یکی از انواع روان‌درمانی‌های رایج (روان‌درمانی میان‌فردی) بیشتر آشنا سازد. نویسنده کتاب دکتر جان مارکوویتز^۱ یکی از شاگردان و همکاران جرالده کلرمن^۲ بنیانگذار و مبدع روان‌درمانی میان‌فردی است که در حال حاضر به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین و معروف‌ترین چهره‌های روان‌درمانی در دنیا شناخته می‌شود. اگرچه این کتاب در زمانی نوشته شده که هنوز هم ویروس شیوع داشته است، توصیه‌ها و رویکردهای مطرح‌شده در آن می‌تواند هم اینک نیز در کار با افرادی که بر اثر ابتلا به کرونا یا تأثیر پیامدهای آن دچار مشکلات روان‌شناختی شده‌اند، سودمند باشد.

مترجمان ضمن آرزوی سلامتی برای همه مردم و با امید به اتمام کامل ویروس کرونا و پیروزی انسان بر آن، از همکاران محترم انتشارات رشد که زمینه چاپ و انتشار کتاب حاضر را فراهم ساختند، تقدیر و سپاسگزاری می‌کنند و بهروزی و شادکامی همگان را خواستارند.

دکتر فرید براتی سده

مehتاب نوع‌دوست