

تحلیل رفتار متقابل در افسردگی (راهنمای درمان گام به گام)

نویسنده:

مارک ویدوسون

مترجم:

سمیه شهرابی

ویراستار علمی:

دکتر حامد بخشی



سرشناسه	: ویدوسون، مارک، ۱۹۷۳- م Widdowson, Mark
عنوان و نام پدیدآور	: تحلیل رفتار متقابل در افسردگی (راهنمای درمان گام به گام) نویسنده مارک ویدوسون؛ مترجم سمیه شهرابی؛ ویراستار علمی حامد بخشی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۰ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۷۷-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Transactional analysis for depression: a step-by-step treatment manual
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: روان درمانی Psychotherapy رفتار متقابل، تحلیل Transactional analysis روان درمانگر و بیمار Psychotherapist and patient
شناسه افزوده	: شهرابی، سمیه، ۱۳۷۱- مترجم
شناسه افزوده	: بخشی، حامد، ۱۳۶۶- ویراستار
رده بندی کنگره	: ۶۴۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۷۱۹۰۰
وضعیت رکورد	: فیبا

تحلیل رفتار متقابل در افسردگی

R

که مترجم سمیه شهرابی
که ویراستار علمی دکتر حامد بخشی
که ناشر برگ و باد
که شمارگان ۱۰۰ نسخه
که نوبت چاپ اول ۱۴۰۳
که قیمت ۳۵۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-77-8

Transactional Analysis for Depression

A STEP BY STEP TREATMENT MANUAL



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

تحلیل رفتار متقابل برای افسردگی

تحلیل رفتار متقابل برای افسردگی اولین راهنمای روان‌درمانی تحلیل رفتار متقابل بر پایه پژوهش است. این کتاب از پژوهش‌های نویسنده در مورد TA درمانی برای افسردگی توسعه یافته است، همچنین شامل طیف گسترده‌ای از یافته‌های پژوهش‌های معاصر در رابطه با افسردگی و درمان آن است. مارک ویدوسون به خواننده درک درستی از ماهیت افسردگی و راهنمای روشنی در مورد چگونگی ارائه روان‌درمانی مؤثر برای بیماران افسرده ارائه می‌دهد.

این کتاب یک راهنمای گام‌به‌گام برای درمان، از نقطه تماس اولیه تا پایان است و شامل موارد زیر است:

- تئوری و کاربرد TA درمانی
 - درک عواملی که افسردگی را حفظ می‌کنند
 - مفهوم‌سازی افسردگی با استفاده از TA
 - مطالب اصلی در مورد مکانیسم‌های تغییر درمانی
 - بهینه‌سازی روند روان‌درمانی
 - فرآیندهای درمانی کلیدی درمان افسردگی
 - متناسب‌سازی درمان با نیازهای مراجع
 - مقدمه‌ای در علوم اعصاب و درمان پزشکی افسردگی
- با یک بخش منابع اضافی تکمیل می‌شود، از جمله مطالب قابل دانلود که به منظور بهبود روند درمانی و تقویت اتحاد درمانی با مراجع ارائه می‌شود، تحلیل رفتار متقابل برای افسردگی، راهنمای عملی ساختاری نظریه TA را برای درمانگران در عمل و آموزش ارائه می‌دهد.
- مارک ویدوسون یک تحلیل‌گر رفتار متقابل در زمینه آموزش و نظارت و روان‌درمانگر ثبت شده در UKCP است. وی مدرس مشاوره و روان‌درمانی در دانشگاه سالفورد است و در منچستر زندگی می‌کند و در آنجا نیز یک مرکز روان‌درمانی کوچک دارد.

فهرست

مقدمه.....	۱
بخش اول: نظریه تحلیل رفتار متقابل و افسردگی.....	۷
فصل اول: نظریه و کاربرد روان‌درمانی تحلیل رفتار متقابل.....	۷
فصل دوم: درک افسردگی.....	۲۱
فصل سوم: فرآیندهای ضدافسردگی.....	۲۸
فصل چهارم: مفهوم پردازش افسردگی با استفاده از نظریه TA.....	۴۷
فصل پنجم: تکنیک‌های اساسی درمان تحلیل رفتار متقابل.....	۶۶
فصل ششم: فرآیندهای درمانی و تفسیر مکانیسم‌ها.....	۷۵
بخش دوم: پروتکل درمانی.....	۸۸
فصل هفتم: ساختار درمان و مرحله اول درمان.....	۸۸
فصل هشتم: فرآیندهای کلیدی درمانی.....	۱۲۳
بخش سوم: اعصاب‌شناسی افسردگی و درمان‌ها- پزشکی.....	۱۸۰
فصل نهم: الفبایی از مغز و اعصاب‌شناسی افسردگی.....	۱۸۰
فصل دهم: درمان دارویی افسردگی.....	۱۸۹
پیوست‌ها.....	۲۰۶
پیوست ۱: بیشترین بهره را از درمان ببرید.....	۲۰۶
پیوست ۲: خودیاری برای افسردگی.....	۲۱۲
پیوست ۳: اساس نظریه تحلیل رفتار متقابل (TA).....	۲۲۲
منابع.....	۲۳۳

مقدمه

این اولین راهنمای درمان تبیل بیمار متقابل مبتنی بر پژوهش و مختص اختلال است که منتشر شده است و از طیف گسترده‌ای از پرسش‌ها و سال‌ها تجربه بالینی تهیه شده است. جامعه روان‌درمانی به طور کلی طی سال‌های گذشته با چنین کتابچه‌های درمانی رابطه‌ای دوسویه داشته است. مشخصات دقیق یک رویکرد خاص به درمان، دانش فنی و ایجاد شواهد پژوهشی در مورد اثربخشی آن نوع درمان ضروری تلقی می‌شود. بسیاری از درآموزان، به ویژه مبتدیان، به دنبال کتاب‌ها و مجلاتی برای اطلاعات در مورد مسائل خاص و راهنمایی در مورد چگونگی کمک به مراجعانشان برای غلبه بر مشکلات خود، هستند. با این وجود، تعداد زیادی از روان‌نگاران همچنین نکاتی در مورد راهنماهای درمانی و نگرانی قابل قبولی در مورد احتمال استفاده از یک راهنما به سخت‌گیرانه و محدود کننده دارند که می‌تواند خلاقیت و پاسخگویی آن‌ها را به نیازهای هر مراجع محدود کند. چنین نگرانی‌هایی معتبر است؛ با این حال، استفاده از یک راهنمای درمان نیازی به محدود کردن کارآموزان ندارد و نه لزوماً رابطه درمانی را تضعیف می‌کند، یا درمانگر را به یک تکنسین صرف تبدیل می‌کند. راهنماهای درمانی اغلب توسط پژوهشگران به عنوان نقطه شروع برای کاوش در مورد اثربخشی یک درمان خاص تهیه می‌شوند. سپس این راهنماها در عمل بالینی مورد آزمایش قرار می‌گیرند تا ببینند آیا کاربردهای «واقعی» دارند.

این راهنمای درمان از مطالعاتم تهیه شده است که موارد واقعی روان‌درمانی را همان‌طور که در عمل بالینی معمول انجام شده است، بررسی می‌کند. از این موارد، اصول بهترین عملکرد از طریق بازخورد مراجعه کنندگان در مورد جنبه‌های درمانی که مفیدترین آن‌ها بود، مشخص شد. هدف این

بود که یک راهنمای درمانی مناسب برای استفاده در «موقعیت‌های روزمره» ایجاد کنید که می‌تواند به صورت انعطاف‌پذیر مورد استفاده قرار گیرد و قادر به تنظیم نیازهای مراجع باشد. تا به امروز، بیش از ۷۰ درمانگر (در انگلیس و هلند) در مورد استفاده از این راهنما آموزش دیده‌اند و بازخورد و داده‌هایی که آن‌ها ارائه داده‌اند به طور قوی نشان می‌دهد که این راهنمای درمان مؤثر است. استفاده از آن نسبتاً آسان است و آزادی کافی به آن‌ها می‌دهد خلاق باشند و درمان را متناسب با نیازها و ترجیحات مراجعین خود انجام دهند. این راهنما همچنین با استفاده از توصیه‌هایی در زمینه طراحی و محتوای راهنمای درمانی تهیه شده است و امید می‌رود تا شما هم آن را به عنوان راهنمایی عملی در کار با مراجعین خود بیابید.

همچنین هدف من این است که به شما، خواننده، دسترسی مستقیم به یافته‌های پژوهشی که مربوط به کار شما هستند و ممکن است راهی برای از بین بردن شکافی که اغلب بین پژوهش‌ها و کاربردهای روزمره وجود دارد، ایجاد کند. پژوهش‌ها بارها نشان داده‌اند که کیفیت رابطه درمانی مهم‌ترین عامل در تعیین نتیجه روان‌مانی است. این راهنمای درمان راهنمایی‌هایی در مورد چگونگی تقویت روابط درمانی از همان ابتدا ارائه می‌کند و به همین ترتیب، امید است که اثربخشی کار شما بر مراجعین را به حداکثر برساند و میزان شکست و خروج از درمان را کاهش دهد.

زمینه پژوهشی کتاب

در چند سال گذشته در پژوهش‌های TA رنسانسی دیده شده است. مطالعاتم شواهدی ارائه داده است که TA می‌تواند برای درمان افسردگی و اضطراب و افسردگی مختلط مؤثر باشد. نشان داده شده که TA در جلسات کوتاه‌مدت بر نشانگان افسردگی و اضطراب مؤثر است. به همان اندازه روانشناسی مشاوره یکپارچه، درمان گشتالت و مشاوره فرد محور برای درمان افسردگی و اضطراب. همچنین شواهدی در مورد اثربخشی TA درمانی درمان اختلال استرس پس از سانحه و ترس از استفرغ و مفید بودن TA درمانی برای افراد با شرایط سلامتی طولانی‌مدت وجود دارد. پژوهش‌های TA بیشتری در حال انجام است و من پیش‌بینی می‌کنم که طی چند سال آینده ما شواهد قابل توجهی را برای اثربخشی TA با مجموعه‌ای از مشکلات جمع‌آوری کنیم. همان‌طور که در بالا گفته شد، این راهنمای درمان از پژوهش‌های دکترای من تهیه شده است. پایان‌نامه من توسط بخش بایگانی پژوهش‌های

دانشگاه لستر نگهداری می‌شود و به صورت آنلاین برای هر کسی که مایل به مطالعه بیشتر باشد، در دسترس^۱ است.

مروری بر کتاب

این کتاب در سه قسمت تنظیم شده است. بخش اول مقدمه‌ای بر نظریه TA را در برمی‌گیرد و سپس درک درستی از افسردگی در اختیار خواننده قرار می‌دهد.

فصل ۱ تاریخچه و نظریه TA و برخی از جنبه‌های اصلی TA درمانی را در عمل پوشش می‌دهد. این فصل فرض می‌کند که خواننده درک اساسی از تئوری روان‌درمانی و مفاهیم TA دارد. ممکن است برای خوانندگانی که تازه را هستند مفید باشد که ابتدا با خواندن پیوست ۳ برای آشنایی با تئوری TA شروع کنند.

اکتشاف دقیق افسردگی در فصل ۲ آغاز می‌شود که به ویژگی‌های تشخیصی افسردگی پرداخته و برخی از داده‌ها در مورد شیوع، دوره و پیامدهای افسردگی به روشی به شکل بهداشت روان را بررسی می‌کند.

در فصل ۳ مروری بر طیف وسیعی از یافته‌های پژوهش در مورد فرآیندهای دخیل در ایجاد و حفظ افسردگی (فرآیندهای افسردگی زا) وجود دارد. این به شما درکی از تجربه افسردگی می‌دهد و همچنین مداخلات درمانی را نشان می‌دهد که می‌تواند فرآیندهای اساسی کار در افسردگی را برطرف کند. به طور کلی، روان‌درمانی یا به دنبال پرداختن به موضوعاتی است که از ریشه رشد پریشانی فرد ناشی می‌شود یا تلاش برای ایجاد تغییر در رفتار اینجا و اکنون در منابع رایج کمک به وی برای بهبود وضعیت فعلی‌اش می‌باشد. در این راهنما، من پیشنهاد می‌کنم که هر دو روش می‌تواند به طور هم‌زمان مورد استفاده قرار گیرد و اینکه درمان مؤثر برای افسردگی شامل پرداختن به موضوعات اساسی و همچنین قطع روندهایی است که افسردگی مراجع را حفظ می‌کنند.

فصل ۴ به تحلیل دقیق‌تر افسردگی از دیدگاه نظریه TA می‌پردازد و نحوه درک افسردگی را با استفاده از TA بررسی می‌کند.

فصل ۵ شامل معرفی مختصر برخی از فنون اساسی در TA درمانی است.

در فصل ۶، من تعدادی از مکانیسم‌های پیشنهادی تغییر و فرآیندهای درمانی را ارائه می‌دهم که زیربنای تأثیر تجربی TA را تحت تأثیر قرار می‌دهد، همان‌طور که در دو فصل بعدی شرح داده شده است.

¹ <https://lra.le.ac.uk/handle>

قسمت دوم به دو فصل تقسیم شده است. هدف از این بخش ارائه یک نمای کلی از پروتکل درمانی است که توسط درمانگران مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در فصل ۷ مقدمه‌ای برای استفاده از پروتکل، ساختار کلی جلسات و همچنین ارائه راهنمایی دقیق در مورد هدایت کردن مراجع، انجام جلسات اولیه، غربالگری و نظارت و مدیریت ریسک. فصل ۸ به وظایف اصلی درمانی، اصول تجربی ناشی از عمل، شناسایی و پرداختن به موضوعات اصلی درمانی درمان افسردگی پرداخته است. همچنین این فصل راهنمایی در مورد عیب‌یابی و مدیریت مشکلات درمان، مدیریت رابطه درمانی و رسیدگی به موارد خاتمه و پایان درمان دارد.

قسمت سوم مقدمه‌ای بر علوم اعصاب افسردگی (فصل ۹) و درمان‌های پزشکی افسردگی است (فصل ۱۰). هدف این است که زمینه‌ای اساسی در این مباحث برای خواننده آموزش ندیده در علوم پزشکی ارائه شود. امید است که این امر گفت‌وگو بین درمانگران و پزشکان را تسهیل کند.

ضمائم مجموعه‌ای از مطالب آموزش روان است که می‌توانید از آن‌ها برای استفاده در مورد مراجعین خود الگو بگیرید. ضمیمه اول «حداکثر استفاده از درمان» است و می‌تواند در اولین جلسه به مراجعین ارائه شود. از نظر من، این کار به مراجعین اطلاعات ارزشمندی در مورد برخی از وظایف درمانی می‌دهد و به آن‌ها کمک می‌کند تا جنبه‌های درمانی را که ممکن است برای آن‌ها دشوار باشد (مانند واکنش‌های شدید انتقال) را مدیریت کنند و آن‌ها را تشویق می‌کند تا در مورد جنبه‌هایی از فرآیند درمانی که ممکن است با آن مشکل داشته باشند با درمانگر خود صحبت کنند. ضمیمه دوم یک راهنمای مختصر برای کمک به خود است که مراجعین را تشویق می‌کند تا گام‌های فعالی برای ایجاد تغییرات مثبت زندگی بردارند که از بهبود آن‌ها حمایت می‌کند. همچنین آن را سرعت می‌بخشند. راهبردهای پیشنهادی همه مواردی هستند که توسط پیشینه پژوهش حمایت می‌شوند. متوجه شده‌ام که وقتی مراجعین برای اولین بار به درمان مراجعه می‌کنند، مشتاق هستند راهنمایی‌های لازم را درباره موارد ساده‌ای که می‌توانند برای کمک به خود در جهت بهتر شدن، انجام دهند، بگیرند. این سند به نوعی برای رفع این نیاز پیش می‌رود. ضمیمه سوم طیف وسیعی از نظریه پایه TA را در برمی‌گیرد. یک یافته کلیدی از پژوهش‌های دکترای من این بود که مراجعین دریافتند که یادگیری در مورد قسمت‌هایی از نظریه TA که مربوط به وضعیت آن‌ها می‌شود، مفید است. یادگیری نظریه TA به مراجعین وسیله‌ای برای درک و مدیریت تجارب دشوار و دردناک و همچنین به آن‌ها چارچوبی مفهومی برای درک روند خود داد.

به علاوه، زبان و چارچوب مشترکی به مراجع و درمانگر، می‌دهد. اگر کاملاً درمان TA تازه کار هستید، خواندن پیوست سوم قبل از مطالعه ادامه این کتاب برای شما مفید است.

استفاده از کتاب

امیدوارم که علاقه زیادی به این کتاب پیدا کنید و بیشتر از همه، امیدوارم که از آن به عنوان راهنمای عملی در کار خود استفاده کنید. از شما دعوت می‌کنم هنگام خواندن از خود بپرسید «چگونه می‌توانم از این مطالب استفاده کنم؟» از این کتاب همچون بازدارنده‌ای که کاردرمانی شما را محدود می‌کند استفاده نکنید، بلکه در عوض از آن همچون الهام‌بخش کمک گرفته و در کار خود به آزمایش و نوآوری ادامه دهید.

مشارکت کنید

این کتاب نه تنها اوج پژوهش‌هایم و ادغام پیشینه پژوهش روان‌درمانی و نظریه TA است، بلکه یک اثر در حال گسترش است.

من در حال گسترش و پالایش رویکرد مشخص شده در این کتاب هستم و از شما خواننده دعوت می‌کنم تا در این فرآیند شرکت کرده و به گسترش مداوم این اثر کمک کنید. از بازخورد شما استقبال و آن را تشویق می‌کنم. اگر نکات خلاقانه خود را به چگونگی استفاده از مطالب این کتاب اضافه کنید یا آن را کمی تطبیق دهید، دوست دارم از شما بشنوم.

سپاسگزاری‌ها

می‌خواهم از آلیسون آیرس^۱ به خاطر نظرات بصیرت آمیز و بازخوردش درباره پیش‌نویس مطالب این کتاب تشکر کنم. همچنین می‌خواهم از راب ون تول^۲ برای پشتیبانی فنی در قالب بسیاری از نمودارهای این کتاب و دکتر پرسونسون برای بررسی صحت اطلاعات ارائه شده در فصل درمان‌های پزشکی افسردگی تشکر کنم. تشکر ویژه از پروفسور سویلر^۳ و پروفسور جان مک لئود^۴ برای راهنمایی و دقت در کل مراحل دکترای خود دارم.

^۱ Alison Ayres

^۲ Rob van Tol

^۳ Sue Wheeler

^۴ John McLeod

در سطح شخصی، از فیلیپ به خاطر همه مراقبت‌ها و حمایت‌هایش و همچنین دوستانم که همراه با فیلیپ، منابع سرگرم کننده و ارتباطی بی‌پایان را برای من فراهم کردند، تشکر می‌کنم.

همچنین از همکارانم در دانشگاه سالفورد گروهی سرزنده، خلاق و پرشور که از من استقبال کردند و همچنان مرا تشویق می‌کنند تا کارم را بیشتر گسترش دهم تشکر می‌کنم. به همین ترتیب، می‌خواهم از همکاران TA خود، به ویژه یان استوارت و آدرین لی تشکر کنم که از زمانی که من سفر خود را به TA آغاز کردم، هرگز در تشویق من متزلزل نشده‌اند. همکاران زیادی وجود دارند که بخشی از این سفر بوده‌اند و می‌خواهم از همه آن‌ها تشکر کنم؛ آن‌ها می‌دانند که چه کسانی هستند.

همه افرادی که در کارگاه‌های مختلف مربوط به افسردگی که طی چند سال گذشته ارائه داده‌ام شرکت کرده‌اند، شایسته تشکر هستند و به ویژه درمانگرانی که بازخورد و داده‌های بسیار ارزشمندی در مورد نحوه عملکرد این راهنما در عمل به من ارائه داده‌اند؛ و در آخر، می‌خواهم از درمانگران و مراجعینی که در پژوهش‌های من شرکت کرده‌اند و سخاوتمندانه مرا به حریم درمان خود راه داده‌اند و از مراجعین قبلی و کنونی خود که همچنان هر روز بیشتر درباره روان‌درمانی به من می‌آموزند، تشکر و قدردانی فراوان دارم.