

رهایی از اضطراب و افسردگی

تکنیک‌های ساده و مؤثر رفتاردرمانی شناختی به منظور مدیریت خلق و خوی و احساس بهتر در زمان حال

دکتر مایکل ای. تامپکینز

عضو هیئت‌مدیره روانشناسی حرفه‌ای آمریکا

مقدمه

دکتر جودیت اس. بک

پیشگفتار فارسی

دکتر حمید پورشریفی

دانشیار روانشناسی سلامت دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

مترجمان:

مهدی آزاد

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

فاطمه رضایی شاهی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

سرشناسه: تامپکینز، مایکل ا. | Tompkins, Michael A. | عنوان و نام پدیدآور: رهایی از اضطراب و اضطراب / مایکل ای. تامپکینز؛ مقدمه جودیت اس. بک؛ مترجمان مهدی آزاد، فاطمه رضایی شاهی؛ پیشگفتار فارسی حمید پورشریفی؛ ویراستار مهدی آزاد. | مشخصات نشر: تهران: نشر دانه، ۱۴۰۲. | مشخصات ظاهری: ۳۵۶ ص. | شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۶۶-۴ | وضعیت فهرست نویسی: فیپا | یادداشت: عنوان اصلی: The Anxiety and Depression Workbook: Simple, Effective CBT Techniques to Manage Moods and Feel Better Now, 2021. | یادداشت: کتابنامه | موضوع: افسردگی -- درمان | Depression, Mental -- Treatment | اضطراب -- درمان | Anxiety -- Treatment | شناسه افزوده: بک، جودیت اس.، ۱۹۵۴ م.، مقدمه نویس | شناسه افزوده: آزاد، مهدی، ۱۳۷۶، مترجم، ویراستار | شناسه افزوده: رضایی شاهی، فاطمه، ۱۳۷۷، مترجم | شناسه افزوده: پورشریفی، حمید، ۱۳۴۴ -، مقدمه نویس | شناسه افزوده: Beck, Judith S., 1954- رده بندی کنگره: RC۵۳۷ رده بندی دیویی: ۸۵۲۷/۶۱۶ | شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۰۵۲۳۲ | اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا |



عنوان: رهایی از اضطراب و افسردگی
نویسنده: دکتر مایکل ای. تامپکینز
مترجمان: مهدی آزاد، فاطمه رضایی شاهی
ویراستار: مهدی آزاد
مدیر تولید: داریوش سازمند
طرح جلد و صفحه آرایی: مهرداد علی خفاجی
ناشر: دانه
لیتوگرافی: چاپ و صحافی: مهر / شریف نو
شمارگان: ۵۵۰
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۶۶-۴
قیمت: ۳۳۰۰۰۰ تومان

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) انشرا یا بخش یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱

تلفن دفتر توزیع و پخش دانه: ۶۶۴۷۶۳۷۵ و ۶۶۴۶۲۰۶۱

www.danjehpub.com info@danjehpub.com

@danjehpub

فهرست

۵	مقدمه
۹	پیشگفتار
۱۳	بخش اول: هیجانات خود را بشناسید و برای تغییر آماده شوید
۱۵	فصل ۱: انعطاف ناپذیری هیجانی چیست
۲۹	فصل ۲: اضطراب و افسردگی
۷۵	فصل ۳: ثبت و ضبط ABCs هیجان
۷۹	فصل ۴: ایجاد انگیزه و تعیین اهداف
	بخش دوم: یادگیری مهارت‌های لازم به منظور ایجاد انعطاف‌پذیری هیجانی در خود
۱۲۹	فصل ۵: ایجاد توجه انعطاف‌پذیر
۱۳۱	فصل ۶: ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر
۱۵۱	فصل ۷: ایجاد اقدام انعطاف‌پذیر
۲۰۷	فصل ۸: ایجاد تحمل هیجانی
۲۵۳	فصل ۹: ایجاد قدردانی و خود شفقت‌ورزی
۲۹۵	فصل ۱۰: ادامه بدهید و هرگز تسلیم نشوید
۳۳۷	منابع
۳۵۱	واژه نامه
۳۵۵	

مقدمه

چرا باید این کتاب کار را بخوانید؟ اگر اضطراب یا افسردگی رنج می‌برید، یا فردی را می‌شناسید که به آن مبتلاست، این کتاب بسیار ارزشمند به شما کمک خواهد کرد. در دهه ۱۹۶۰، پدرم، دکتر آرون تی. بک، روان‌شناختی رفتاری (CBT) را مطرح کرد و از آن زمان، پژوهشگران، بالینگران و سیاست‌گذاران [بیمه] در سراسر جهان CBT را به عنوان درمان روان‌شناختی انتخابی برای اختلالات اضطرابی و افسردگی توصیه کردند. در مؤسسه بک برای رفتاردرمانی شناختی، به ده‌ها هزار بالینگر آموزش داده‌ایم که چگونه با استفاده از تکنیک‌های این کتاب کار، کارایی‌شان را بهبود ببخشند.

در طول ده سال گذشته، پژوهشگران آنچه ما مشاهده کرده‌ایم را مطالعه کرده‌اند: اختلالات هیجانی عوامل اصلی مهمی را به اشتراک می‌گذارند که صرف‌نظر از اختلال یا تشخیص، موجب تداوم اختلالات اضطرابی و افسردگی می‌شوند. و یکی از عوامل اولیه اجتناب از هیجان هستند.

در کتاب کار اضطراب و افسردگی، دکتر مایکل ای. تامپکینز پیشنهاد می‌کند که اگر از اضطراب یا افسردگی مفرط رنج می‌برید، درمان آن ساده است: با

افزایش انعطاف‌پذیری هیجانی‌تان، اجتناب از هیجان خود را کاهش دهید. انعطاف‌پذیری هیجانی زمینه را بیشتر برای نزدیک شدن به جای عقب‌نشینی از احساس اضطراب یا افسردگی شما فراهم می‌کند و در نتیجه تحملتان [میزان تاب‌آوری] را نسبت به این هیجانات ناراحت‌کننده افزایش می‌دهد.

دکتر تامپکینز در این کتاب، مانند سایر کتاب‌هایش، مفاهیم پیچیده روان‌شناختی را به مهارت‌های عملی و درعین حال بسیار مؤثر برمی‌گرداند. شما با یادگیری ثبت تجربه‌های اضطراب و افسردگی خود شروع خواهید کرد. علاوه بر شناسایی افکار و اعمالی که موجب تداوم اجتناب از هیجان شما می‌شوند، نتایج مداوم اجتناب از احساس اضطراب یا افسردگی خود را نیز شناسایی خواهید کرد.

در مرحله بعد، مهارت‌های ذهن‌آگاهی و پذیرش را می‌آموزید که به سیستم توجه شما انعطاف می‌بخشد. آنچه به آن توجه می‌کنید و آنچه نادیده می‌گیرید بر انعطاف‌ناپذیری هیجانی‌تان تأثیر می‌گذارد. این انعطاف‌ناپذیری باعث می‌شود که نتوانید توجهتان را برای مدتی موقعت‌ها و خودتان آن‌طور که واقعاً هستند تغییر دهید.

سپس، مهارت‌هایی را یاد می‌گیرید که انعطاف‌پذیرتر فکر کنید. این راهبردهای تغییر شناختی یکی از ویژگی‌های اصلی درمان شناختی رفتاری هستند و دکتر تامپکینز چندین مهارت فکری ساده را توصیف می‌کند که زمینه را برای مواجهه‌های هیجانی بعدی فراهم می‌کنند.

هنگامی که سیستم هیجانی‌تان را از طریق به‌کارگیری مهارت‌های ذهن‌آگاهی و تفکر نرم کردید، به گام ضروری ایجاد تحمل هیجانی از طریق مواجهه با هیجان خواهید رفت. اگرچه روبه‌رو شدن با هیجان‌ات‌تان ممکن است غیرقابل تصور به نظر برسد، اما به زودی خواهید آموخت که نزدیک شدن به جای عقب‌نشینی از احساس اضطراب یا افسردگی، کلید زندگی کامل‌تر و معنادارتر است. در این کتاب، انجام این کار را خواهید آموخت.

علاوه بر مهارت‌های ایجاد تحمل هیجانی و انعطاف‌پذیری، مهارت‌هایی برای

ایجاد قدردانی و خود-شفقت‌ورزی خواهید آموخت. در روش صحیح CBT، این مهارت‌ها نگرش شما را تغییر می‌دهند. به عنوان مثال، مهارت‌هایی را یاد خواهید گرفت که بر آنچه دارید تمرکز کنید، نه آنچه فاقد آن هستید و همچنین مهارت‌های خود-شفقت‌ورزی برای مقابله با خود-انتقادی که بخشی از اضطراب مفرط و احساسات افسرده‌کننده است.

مهارت‌های این کتاب مؤثر هستند. من شما را تشویق می‌کنم که هر کدام را به تنهایی یا با کمک درمانگر امتحان کنید. نزدیک به نیم قرن پژوهش نشان می‌دهد که این مهارت‌ها و تکنیک‌ها کارایی دارند. اگر می‌خواهید با احساس بهتری زندگی کنید، توصیه می‌کنم کتاب *کار اضطراب و افسردگی* را بخوانید و این مهارت‌ها را یاد بگیرید و تمرین کنید.

دکتر جودیت اس. بک

رئیس مؤسسهٔ بک برای رفتاردرمانی شناختی،
استاد بالینی روانشناسی در روان‌پزشکی،
دانشگاه پنسیلوانیا

www.ketab.ir

پیشگفتار

بر اساس مدل استرس-آسیب‌پذیری، انسان‌ها به دلیل آسیب‌پذیری‌هایی، مستعد مشکلات و اختلالات روان‌شناختی و آسیب‌ها، موجب ظهور و دوام این اختلالات می‌شوند. در ایران بر اساس آخرین آمار رسمی اعلام‌شده قریب یک‌چهارم افراد کشور، به‌درجاتی از مشکلات روان‌شناختی رنج می‌برند. بعد از ارائه این آمار، کشور با شرایط کرونا، تحریم و مسائل اجتماعی مواجه شده است که هرکدام از این‌ها به‌عنوان استرس‌های عمده ممکن است در تشدید آسیب‌پذیری‌ها و افزایش مشکلات روان‌شناختی نقش داشته باشند. در میان اختلالات روان‌شناختی گزارش‌شده، افسردگی و اضطراب از بالاترین شیوع برخوردارند و متأسفانه افراد زیادی سالانه و یا در طول عمر درگیر آن می‌شوند.

اگر استرس‌ها و مواجهه‌شدن با مواردی مثل فقدان‌ها و مشکلات جدی زندگی، برای فرد درد ایجاد می‌کنند، افکار ناکارآمد و اجتناب‌ها، شرایط را دشوار کرده و درد را به رنج تبدیل می‌کنند. این راهبردهای ناسازگار در مقابله با چالش‌های زندگی، اختلالاتی نظیر افسردگی و اضطراب را رقم می‌زنند. افسردگی و اضطراب شدید، به‌واسطه علائم و نشانه‌هایش، زندگی را بر انسان‌ها سخت و دشوار

می‌کنند؛ کیفیت زندگی فرد را کاهش می‌دهند و با پریشانی‌ها و اختلال در عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف، بر تلخی‌های حاصل می‌افزایند. افسردگی و اضطراب که خود ناشی از نوع افکار و برداشت‌های ما هستند، درعین حال، با افکار نادرستی نظیر این‌که «از دست این بیماری رها نخواهم شد» تشدید پیدا می‌کنند.

خوشبختانه، پیشرفت‌های علمی در مداخلات روان‌شناختی، حاوی خبرهای خوبی برای این افراد هستند. در حال حاضر شیوه‌های درمانی و راهبردهای روان‌شناختی زیادی وجود دارند که به‌طور مؤثر کمک می‌کنند افراد دارای افسردگی و اضطراب، بر این مشکل غلبه کنند و زندگی رضایت‌بخشی را در پیش داشته باشند. رفتاردرمانی شناختی یکی از این روش‌ها محسوب می‌شود که در سطح جهانی به‌عنوان اثربخش‌ترین مداخله روان‌شناختی در افسردگی و اضطراب شناخته شده است.

اگرچه رفتاردرمانی شناختی، روش خودمندی در مدیریت اضطراب و افسردگی محسوب می‌شود، اما عواملی مثل وقت و هزینه، امکان دسترسی همگانی را به متخصصان کارآمد سلب می‌کند و این باعث می‌شود مشکلاتی نظیر افسردگی و اضطراب که قابل درمان هستند، سال‌ها فرد و اطرافیان را درگیر کنند و بار روان‌شناختی بالایی را پدید آورند. وجود کتاب‌های علمی جامعی که به زبان ساده و کاربردی نوشته شود و امکان مدیریت این مشکلات را فراهم کند، بسیار ضروری است و خوشبختانه اثر حاضر از برجسته‌ترین این کتاب‌ها است که رویکرد مؤثر و مبتنی بر شواهد رفتاردرمانی شناختی را به زبان قابل فهمی در دسترس عموم قرار داده است.

در اضطراب و افسردگی، فرد افکار منفی را که هیجان‌های دردناکی ایجاد می‌کنند، مساوی واقعیت می‌داند. به جای بررسی این افکار، سعی می‌کند از این افکار و هیجان‌های ناشی از آن دوری کند. گاهی غرق «چراهای معطوف به گذشته»، و «نکته‌های مربوط به آینده» می‌شود و امکان بهره‌گیری از قدرت زمان حال را از دست می‌دهد. در چنین شرایطی گاهی فرد ارزشمندی خود را

زیر سؤال می‌برد، بر خود سخت می‌گیرد و خود-سرزنش‌گری را شروع می‌کند که هیجان‌های منفی سمجی مثل شرم را پدید می‌آورد و همه این‌ها موجب می‌شود فرد با مشکل اصلی‌تر یعنی انعطاف‌ناپذیری هیجانی مواجه شود.

در این کتاب ارزشمند، افراد با جعبه‌ابزارهای زیاد، کاربرگ‌ها و تمرین‌های عملی یاد می‌گیرند که درد هیجانی را کاهش دهند؛ با وجود چالش‌های زندگی، در مسیر زندگی مبتنی بر ارزش‌ها حرکت کنند و عملکرد خود را بهبود بخشند؛ با بهره‌گیری از شفقت‌ورزی، اثرات مخرب هیجان‌هایی نظیر شرم را کاهش دهند؛ از عادات جدید رفتاری و فکری مؤثر برخوردار باشند؛ افکار منفی را به چالش بکشند؛ از طریق ذهن‌آگاهی از ظرفیت و قدرت زمان حال برخوردار باشند؛ از حل مسئله برای غلبه بر مشکلات قابل حل استفاده کنند؛ به جای اجتناب، به عنوان عامل عمده اختلالات هیجانی، از مواجهه استفاده کنند و در نهایت بر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری هیجانی خود بیفزایند.

خواندن این کتاب ارزشمند را که توسط متخصص و نویسنده‌ای صاحب تجربه، دکتر تامپکینز، نوشته شده است و با قلم شیوا و آبی مهدی آزاد و خانم فاطمه رضایی شاهی ترجمه شده است، نه تنها به افرادی که با اضطراب و افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند بلکه برای هر فردی که خود را غرق در گذشته یا آینده، یا هیجان‌های ناشی از رخداد‌های تلخ می‌بیند و به راحتی نمی‌تواند این هیجان‌ها را مدیریت کند، توصیه می‌کنم. همچنین از انتشارات وزین دانژه، برای تسهیل انتشار چنین کتاب ارزشمندی تشکر می‌کنم.

دکتر حمید پورشریفی

دانشیار روان‌شناسی سلامت

دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی تهران

و رئیس انجمن روانشناسی ایران