

# کلیدهای آرامش

"راهنمای پیشگیری و درمان اختلالات  
رفتاری"

تهیه و تألیف: هرمنس پور ، آیدا پاشانی مجید آباد

www.ketab.ir

## مقدمه مولف

رفتارهای انسان، پیچیده و چندلایه هستند و در محیط‌های مختلف، تحت تأثیر عوامل گوناگونی قرار می‌گیرند. اختلالات رفتاری، به‌ویژه در عصر حاضر، یکی از چالش‌های اساسی در زمینه سلامت روان و ارتباطات اجتماعی محسوب می‌شوند. افزایش فشارهای زندگی، تغییرات سریع فرهنگی، تحولات اجتماعی و ترس فناوری در روزمرگی‌های ما، همگی عواملی هستند که می‌توانند بر کیفیت رفتارهای افراد تأثیرگذار باشند و در برخی موارد، منجر به بروز اختلالات رفتاری شوند. این اختلالات، نه تنها کیفیت زندگی فرد مبتلا، بلکه روابط او با دیگران و به‌طور کلی سلامت جامعه را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هدف این کتاب، ارائه یک راهنمای عملی و جالب برای شناخت، پیشگیری و درمان اختلالات رفتاری است. در تدوین این اثر، تلاش شده است تا با نگاهی علمی و کاربردی، هم به ریشه‌های این اختلالات پرداخته شود و هم راهکارهای مناسبی برای کنترل و بهبود آنها ارائه گردد. این کتاب بر پایه تحقیقات علمی به‌روز و تجربیات عملی نگاشته شده و به شیوه‌ای ساده و قابل‌فهم طراحی شده است تا برای خوانندگان مختلف،

اعم از افراد علاقه‌مند به این حوزه، معلمان، والدین و متخصصان حوزه روان‌شناسی و مشاوره، مفید واقع شود.

یکی از موضوعات کلیدی که در این کتاب به آن پرداخته شده، اهمیت پیشگیری از بروز اختلالات رفتاری است. بسیاری از این مشکلات را می‌توان با اتخاذ راهکارهای مناسب و ارائه آموزش‌های صحیح در مراحل اولیه زندگی، کنترل و مدیریت کرد. بخش دیگری از کتاب به روش‌های درمانی اختصاص دارد که می‌توانند در موارد حادتر به کار گرفته شوند. این روش‌ها شامل رویکردهای روان‌درمانی، مشاوره‌های فردی و گروهی، و تکنیک‌های مبتنی بر تغییرات رفتاری است.

کلیدهای آرامش نه تنها به حل مشکلات فعلی افراد مبتلا به اختلالات رفتاری می‌پردازد، بلکه به دنبال ساختن یک جامعه سالم‌تر و آرام‌تر است که در آن همه افراد بتوانند به بهترین سطح از خود دست یابند. امیدوارم این کتاب بتواند نقشی هرچند کوچک در بهبود سلامت روانی افراد و ارتقاء کیفیت زندگی اجتماعی داشته باشد.

سرشناسه: حسن پور، زهرا، (۱۳۸۱)  
عنوان و نام پدیدآور: کلیدهای آرامش (راهکارهای  
پیشگیری و درمان اختلالات رفتاری)/ نویسندگان: زهرا  
حسن پور، آیدا پاشانی مجید آباد  
مشخصات نشر: تهران: آقائی، ۱۴۰۳، چاپ اول  
مشخصات ظاهری: ۱۳۰ صفحه رقعی  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۷۷-۲  
فهرست نویسی: فیپا  
رده بندی کنگره: RJ۵۰۶  
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۳۰۴۴۳

## روستبه انتشارات آقائی

نام شابک: کلیدهای آرامش  
نام نویسندگان: زهرا حسن پور، آیدا پاشانی مجید آباد  
ناشر: نشر آقائی  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
چاپ: ۱۴۰۳، اول  
چاپخانه: سپیدان تهران  
قیمت: ۱۹۹۰۰۰ تومان  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۷۷-۲  
نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقائی  
Www.Aghaepub.com تماس: ۰۹۱۲۴۷۵۸۶۰۳

# فهرست مطالب

- فصل اول : مقدمه‌ای بر اختلالات رفتاری ..... ۲۱
- تعریف اختلالات رفتاری ..... ۲۳
- ویژگی های اختلالات رفتاری ..... ۲۴
۱. تعریف و بررسی اجمالی ..... ۲۴
۲. انزاع رایج اختلالات رفتاری ..... ۲۵
۳. ویژگی های کلیدی ..... ۲۶
۴. عوامل خطر ..... ۲۸
۵. تأثیر بر زندگی ..... ۲۸
- انواع اختلالات رفتاری ..... ۲۹
۱. اختلال کمبود توجه/بسیار‌فعالی (ADHD) ..... ۳۰
۲. اختلال نافرمانی مقابله ای (CD) ..... ۳۱
۳. اختلال سلوک (CD) ..... ۳۲
۴. اختلال انفجاری متناوب (IED) ..... ۳۲
۵. اختلال رفتاری عاطفی (EBD) ..... ۳۳
۶. اختلالات اضطرابی ..... ۳۴
۷. کلبتومانیا ..... ۳۴
۸. پیرومانیا ..... ۳۵
۹. اختلال خلق و خوی مخرب (DMDD) ..... ۳۶
- علل و عوامل خطر اختلالات رفتاری ..... ۳۶

۲۷..... ۱. تعریف اختلالات رفتاری

۳۷..... ۲. عوامل ژنتیکی

۳۸..... ۳. عوامل محیطی

۳۹..... ۴. عوامل روانی

۴۰..... ۵. تأثیرات اجتماعی

۴۰..... ۶. شرایط همزمان

۴۱..... ۷. خلاصه عوامل خطر

۴۲..... تشخیص اختلالات رفتاری

۴۳..... ۱. مروری بر اختلالات رفتاری

۴۳..... ۲. معیارهای تشخیصی

۴۵..... ۳. روش های تشخیصی

۴۷..... ۴. چالش در تشخیص

۴۸..... ۵. اهمیت تشخیص دقیق

۴۹..... رویکردهای درمانی به اختلالات رفتاری

۵۰..... ۱. مروری بر اختلالات رفتاری

۵۰..... ۲. اهمیت رویکردهای درمانی

۵۱..... ۳. انواع رویکردهای درمانی

۵۱..... ۳,۱ درمان شناختی رفتاری (CBT)

۵۲..... ۳,۲ رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)

۵۳..... ۳,۳ رفتار درمانی

۵۳..... ۳,۴ درمان پذیرش و تعهد (ACT)

۵۴	۳,۵ آموزش مدیریت والدین (PMT)
۵۴	۳,۶ خانواده درمانی
۵۵	۳,۷ بازی درمانی
۵۶	۳,۸ درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی
۵۶	۴. رویکردهای یکپارچه
۵۷	۵. چالش ها در رویکردهای درمانی
۵۹	فصل دوم: راهبردهای پیشگیری
۶۱	شناسایی و غربالگری زود هنگام اختلالات رفتاری
۶۱	۱. اهمیت شناسایی زود هنگام
۶۲	۲. روش های غربالگری
۶۳	۲,۱ غربالگری جهانی
۶۳	۲,۲ ارجاع معلم
۶۴	۲,۳ ارجاع والدین
۶۴	۲,۴ خود ارجاع
۶۵	۳. مولفه های کلیدی غربالگری موثر
۶۵	۳,۱ ابزارهای معتبر
۶۵	۳,۲ آموزش برای مربیان
۶۶	۳,۳ رویکرد چند رشته ای
۶۶	۴. مفاهیم برای تمرین
۶۷	برنامه های پیشگیری خانواده محور
۶۷	۱. مبانی نظری برنامه های پیشگیری خانواده محور

- ۱,۱ نظریه سیستم های اکولوژیکی ..... ۶۷
- ۱,۲ نظریه یادگیری اجتماعی ..... ۶۸
- ۱,۳ نظریه سیستم های خانواده ..... ۶۸
۲. اهداف برنامه های پیشگیری خانواده محور ..... ۶۹
۳. استراتژی های پیاده سازی ..... ۶۹
- ۳,۱ ساختار برنامه ..... ۶۹
- ۳,۱ تکنیک های یادگیری فعال ..... ۷۰
- ۳,۳ سازگاری فرهنگی ..... ۷۰
۴. برنامه های پیشگیری خانواده محور مبتنی بر شواهد ..... ۷۱
- ۴,۱ برنامه توبت خانواده (SFP) ..... ۷۱
- ۴,۲ هدایت انتصاب های خوب ..... ۷۱
- ۴,۳ برنامه آهنگ سریع ..... ۷۲
- ۴,۴ برنامه مشارکت پرستار خانواده ..... ۷۲
۵. اثربخشی برنامه های پیشگیری خانواده محور ..... ۷۳
۶. چالش در اجرا ..... ۷۴
- ۶,۱ محدودیت های منابع ..... ۷۴
- ۶,۲ موانع تعامل ..... ۷۴
- ۶,۳ مشکلات ارزیابی ..... ۷۴
- مداخلات مدرسه محور برای اختلالات رفتاری ..... ۷۵
۱. درک اختلالات رفتاری در محیط مدرسه ..... ۷۵
- ۱,۱ تعریف اختلالات رفتاری ..... ۷۵



- ۱،۲ شیوع و تأثیر ..... ۷۶
۲. مبانی نظری مداخلات مدرسه محور..... ۷۷
- ۲،۱ نظریه سیستم های اکولوژیکی ..... ۷۷
- ۲،۲ نظریه یادگیری اجتماعی ..... ۷۷
- ۲،۳ نظریه رفتاری شناختی ..... ۷۷
۳. انواع مداخلات مدرسه محور..... ۷۸
- ۳،۱. نامه های جهانی ..... ۷۸
- ۳،۲. برنامه های هدفمند ..... ۷۹
- ۳،۳. مدل‌ها. نلات. ششده ..... ۷۹
۴. راهبردهای پیاده سازی ..... ۸۰
- ۴،۱ آموزش برای تربیت ..... ۸۰
- ۴،۲ سیستم های پشتیبانی. مدل‌ها. (MTSS) ..... ۸۰
- ۴،۳ مشارکت خانواده ..... ۸۱
۵. اثربخشی مداخلات مدرسه محور ..... ۸۱
- ۵،۱ نتایج مثبت ..... ۸۱
- ۵،۲ تأثیر بلند مدت ..... ۸۲
۶. چالش در اجرا ..... ۸۲
- ۶،۱ محدودیت های منابع ..... ۸۲
- ۶،۲ مقاومت از سوی ذینفعان ..... ۸۲
- ۶،۳ مسائل پایداری ..... ۸۳

۸۵	فصل سوم : رویکردهای درمانی برای درمان
۸۷	درمان شناختی رفتاری (CBT)
۸۷	۱. مبانی نظری CBT
۸۷	۱,۱ نظریه شناختی
۸۸	۱,۲ نظریه رفتاری
۸۸	۲. اصول اصلی CBT
۸۸	۲,۱ رابطه درمانی مشارکتی
۸۹	۲,۲ تمرکز بر مسائل موجود
۸۹	۲,۳ به‌سازگاری با اختاریافته
۸۹	۳. تکنیک‌های مورد استفاده در CBT
۹۰	۳,۱ بازسازی شناختی
۹۰	۳,۳ مواجهه درمانی
۹۱	۳,۴ روزنامه نگاری و سوابق رفتاری
۹۱	۳,۵ تکنیک‌های آرامش
۹۱	۴. کاربردهای CBT
۹۱	۴,۱ اختلالات اضطرابی
۹۲	۴,۲ افسردگی
۹۲	۴,۳ اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)
۹۲	۴,۴ اختلالات خوردن
۹۳	۴,۵ اختلالات مصرف مواد
۹۳	۵. اثربخشی CBT

۹۳	۵,۱ متاآنالیزهای حمایت کننده از کارایی CBT
۹۴	۵,۲ مزایای بلند مدت
۹۴	۶. چالش ها در اجرای CBT
۹۴	۶,۱ مسائل دسترسی
۹۴	۶,۲ مقاومت مشتری
۹۵	۶,۳ تنوع در آموزش درمانگر
۹۶	رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)
۹۶	۱. مبانی نظری DBT
۹۶	۱,۱ فلسفه دیالکتیکی
۹۷	۱,۲ نظریه رفتار
۹۷	۱,۳ نظریه شناختی
۹۷	۲. اجزای اصلی DBT
۹۸	۲,۱ ذهن آگاهی
۹۸	۲,۲ تحمل پریشانی
۹۹	۲,۳ تنظیم هیجان
۱۰۰	۲,۴ اثربخشی بین فردی
۱۰۰	۳. تکنیک های مورد استفاده در DBT
۱۰۱	۳,۱ درمان فردی
۱۰۱	۳,۲ آموزش مهارت های گروهی
۱۰۱	۳,۳ کوچینگ تلفنی
۱۰۲	۳,۴ تیم مشاوره
۱۰۲	۴. کاربردهای DBT

- ۱۰۲..... ۴,۱ اختلال شخصیت مرزی (BPD)
- ۱۰۳..... ۴,۲ افسردگی
- ۱۰۳..... ۴,۳ اختلالات اضطرابی
- ۱۰۳..... ۴,۴ تروما و PTSD
- ۱۰۴..... ۴,۵ اختلالات خوردن
- ۱۰۴..... ۵. اثربخشی DBT
- ۱۰۴..... ۵,۱ متاآنالیزهای حمایت کننده از اثربخشی DBT
- ۱۰۵..... ۵,۲ ریزای بلند مدت
- ۱۰۵..... ۶. چالش‌ها در اجرای DBT
- ۱۰۵..... ۶,۱ مسائل دسترسی
- ۱۰۵..... ۶,۲ مقاومت مبتدی
- ۱۰۶..... ۶,۳ تنوع در آموزش رمانگر
- ۱۰۷..... آموزش مدیریت والدین (FIM)
- ۱۰۷..... ۱. مبانی نظری PMT
- ۱۰۷..... ۱,۱ نظریه رفتاری
- ۱۰۸..... ۱,۲ نظریه یادگیری اجتماعی
- ۱۰۸..... ۱,۳ نظریه اجبار
- ۱۰۸..... ۲. اجزای اصلی PMT
- ۱۰۹..... ۲,۱ جلسات آموزشی والدین
- ۱۰۹..... ۲,۲ بر تقویت مثبت تمرکز کنید
- ۱۰۹..... ۲,۳ انتظارات و پیامدهای روشن

۱۱۰	۲,۴ مهارت حل مسئله
۱۱۰	۳. تکنیک های مورد استفاده در PMT
۱۱۱	۳,۱ تمرین رفتاری
۱۱۰	۳,۲ ایفای نقش
۱۱۱	۳,۳ نظارت و ردیابی رفتار
۱۱۱	۳,۴ استفاده از وقفه ها و پیامدها
۱۱۱	۴. نتایج بردهای PMT
۱۱۲	۴,۱ اختلال نافرمانی مقابله ای (ODD)
۱۱۲	۴,۲ اختلال سلوک (CD)
۱۱۲	۴,۳ اختلال تمرکز ناپذیری / بیش فعالی (ADHD)
۱۱۲	۴,۴ مسائل عمومی و سایر
۱۱۳	۵. اثربخشی PMT
۱۱۳	۵,۱ متاآنالیزهای حمایت کننده از اثربخشی PMT
۱۱۴	۵,۲ اثربخشی بین فرهنگی
۱۱۴	۶. چالش ها در اجرای PMT
۱۱۴	۶,۱ محدودیت های منابع
۱۱۴	۶,۲ موانع تعامل
۱۱۵	۶,۳ تنوع در تعامل والدین
۱۱۷	منابع
۱۱۹	فصل اول
۱۲۲	فصل دوم

## مقدمه

اختلالات رفتاری، به‌عنوان یکی از چالش‌های مهم روان‌شناختی و اجتماعی، تأثیرات گسترده‌ای بر کیفیت زندگی فردی و روابط اجتماعی افراد دارند. این مشکلات که می‌توانند از اضطراب و افسردگی گرفته تا پرخاشگری و ناهنجاری‌های اجتماعی را شامل شوند، گاهی ریشه در عوامل ژنتیکی دارند و گاهی محصول محیط زندگی، تربیت خانوادگی یا فشارهای اجتماعی و اقتصادی هستند.

کتاب، 'کدهای آرامش' با هدف ارائه راهکارهای کاربردی و علمی در زمینه پیشگیری و درمان اختلالات رفتاری تدوین شده است. این اثر با شما کمک می‌کند تا با شناخت دقیق‌تر این اختلالات، روش‌های مؤثر برای پیشگیری از بروز آنها و همچنین درمان‌های مناسب را بیاموزید. تمرکز اصلی کتاب بر رویکردهای عملی و ملموس است که می‌تواند هم در محیط خانواده و هم در مدارس و مراکز درمانی به‌کار گرفته شود.

