هوالعلیم

درمان فعال سازی رفتاری برای افسردگی

(راهنمای متخصصان بالینی)

دکتر کریستوفر مارتل- دکتر سونا دیمیجیان- دکتر نیث هرمن دان

مترجم: دکتر مهدی زمستانی

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه کردستان

www.ketab.ir

نشر دانژه

سرشناسه : مارتل، کریستوفر آر.
Martell, Christopher R
عنوان و نام پدیدآور : درمان فعال‌سازی رفتاری برای افسردگی (راهنمای متخصصان بالینی)/ کریستوفر مارتل، سونا دیمیجیان، راث هرمن‌دان؛ مترجم مهدی زمستانی.
مشخصات نشر : تهران: دانژه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۲۶۰ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س‌م.
شابک : ۶-۳۵-۲۵۰۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی: Behavioral activation for depression : a clinician›s guide, c۲۰۱۰.
یادداشت : کتاب حاضر نخستین‌بار تحت عنوان «درمان افسردگی با فعال‌سازی رفتاری: راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی» ترجمه و منتشر شده است.
یادداشت : واژه‌نامه.
یادداشت : کتابنامه.
یادداشت : نمایه.
عنوان دیگر : درمان افسردگی با فعال‌سازی رفتاری: راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی.
موضوع : افسردگی -- درمان
موضوع : رفتار درمانی
شناسه افزوده : دیمیدجیان، سونا
شناسه افزوده : Dimidjian, Sona
شناسه افزوده : هرمن-دان، روت
شناسه افزوده : Herman-Dunn, Ruth
شناسه افزوده : زمستانی، مهدی، ۱۳۵۷ -، مترجم
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۴د۲م/RC۵۳۷
رده‌بندی دیویی : ۶۶/۸۵۲۷
شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۰۵۳۱۷

عنوان: درمان فعال‌سازی رفتاری برای افسردگی
مؤلف: دکتر کریستوفر مارتل-دکتر سونا دیمیجیان-دکتر راث هرمن دان
مترجم: دکتر مهدی زمستانی
صفحه آرا: فرزانه هاشمی
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاووش-شریف
شمارگان: ۱۱۰۰نسخه / قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶
شابک: ۶-۱۳۵-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثرمشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف(ناشر) نشر یاپخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک)- کوچه اسلامی- شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳
تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

www.ketab.ir

فهرست

درباره مؤلفان ۵
پیشگفتار ۷
مقدمه ۹
۱-تحول و توسعه فعال‌سازی رفتاری ۱۱
۲-اصول محوری فعال‌سازی رفتاری ۳۷
۳-ساختار و سبک درمان ۵۹
۴-شناسایی عناصر ضد انعطاف‌پذیری رفتاری ۸۵
۵-برنامه ریزی و ساختاربندی فعالیت ۱۱۵
۶- برطرف کردن مسائل و مقابله با اجتناب ۱۳۷
۷-فکر کردن چگونه می‌تواند رفتاری مشکل ساز باشد ۱۵۷
۸-برطرف کردن مشکلات پیش روی فعال‌سازی ۱۸۳
۹-به کار بستن تمام موارد با هم پیشگیری از عود و فراسوی آن ۲۱۱
ضمیمه ۱ جداول و کاربرگ‌ها برای مراجعان افسرده ۲۳۱
ضمیمه ۲ دفترچه یادداشت و طرح درمان هفتگی ۲۴۵
ضمیمه ۳ دفترچه یادداشت و طرح پس از درمان ۲۴۷
ضمیمه ۴ برگه ارجاع ACTIVATE برای درمانگران ۲۴۹
موضوع نما ۲۵۳
واژه نما ۲۵۵

www.ketab.ir

پیشگفتار

هدف کتاب "**فعال‌سازی رفتاری برای افسردگی: راهنمای متخصصان بالینی**" تجهیز درمانگران بالینی با دانشی است که برای به کار بستن درمان فعال‌سازی رفتاری[1] (BA) نیاز دارند. مؤلفان با موفقیت به این هدف نائل شده و کتاب ارزشمند و مهمی ارائه کرده‌اند- کتابی که بسیاری از تکنیک‌های رفتاری را که برای درمانگر BA و بیمارانش سودمند خواهند بود، ترسیم کرده است.

اگر یک برداشت در مورد درمان‌های روان‌شناختی را با توجه به چگونگی ساختارشان در پیوستار در نظر بگیریم، در آن صورت BA در انتهای ساختاریافته‌ی پیوستار قرار خواهد گرفت. با این حال، درمان BA باید با نیازهای فرد ویژه‌ی بیمار منطبق گردد و به مقدار بسیار زیادی انعطاف پذیری، نوآوری، و آزمایشگری از جانب درمانگر دارد. دلیل سودمندی بسیاری از روش‌های توصیف شده در متن کتاب نیز همین است. من همچنین تحت تأثیر اهمیتی که مؤلفان به درمانگر BA که به صورت رهنمودی و در عین حال غیر قضاوتی و مشارکتی با مراجعان کار می‌کند، قرار گرفتم. درمانگر اثرگذار BA منفعل نیست.

تکنیک‌هایی وجود دارد که منحصر به BA می‌باشند (مانند برنامه ریزی

1 . Behavioral Activation (BA)

www.ketab.ir

فعالیت)، اما تکنیک‌های زیادی هم وجود دارند که BA با سایر درمان‌های شناختی- رفتاری اشتراک دارد، مانند حل مسئله، برخورد با افکار به عنوان رفتارهای مسئله ساز، و تمرکز بر اجتناب و پیشگیری از عود.

در این شرح جامع و مفصل از BA، هر فصل به طور شفاف موضوعات و مسائل خاصی را مورد توجه قرار می‌دهد و انواع رفتارهایی را که احتمال دارد فرایند درمانی را تسهیل کنند، مورد چالش قرار داده و توضیح می‌دهد. مؤلفان کتاب حاضر به عنوان متخصصان شناخته شده در زمینه BA، تعهد قوی ای نسبت به این رویکرد دارند و به عنوان پژوهشگر و متخصصان بالینی در کاربرد این تکنیک‌ها از پیشینه‌ای عالی برخوردارند.

مؤلفان با کاربردهای بالقوه BA برای افرادی که از مشکلاتی غیر از افسردگی نیز رنج می‌برند، مانند مقابله با سایر بیماری‌های پزشکی و مراقبت از افراد سالمند مبتلا به زوال عقل (دمانس)، به طور مختصر اشاره کرده‌اند. درباره اینکه چطور متخصصان بالینی مختلف مداخله را خوب اجرا کنند و چطور بیمار به این درمان خوب جواب دهد، آشکارا تفاوت‌های فردی مهمی وجود خواهند داشت. این موارد، موضوعات مهمی هستند که در تحقیقات آینده مورد توجه قرار می‌گیرند.

هرچند این کتاب آشکارا قصد دارد درمانگران BA صاحب صلاحیتی را تربیت کند اما همچنین می‌تواند توسط متخصصان بالینی در کاربست حرفه‌ای شان به طور مؤثری به کار رود؛ پژوهشگران در ارزیابی کارایی اشکال مختلف آموزش جهت گسترش مهارت درمانگرانه آن را سودمند خواهند یافت. من از مؤلفان به خاطر فراهم آوردن چنین منبع ارزشمندی در این حوزه قدردانی می‌کنم.

دکتر پیتر لوینسون
دانشگاه اورگان
یوجین، اورگان

www.ketab.ir

مقدمه

پژوهش و کاربست بالینی[1] در یک تقاطع قرار دارند. تاریخ این حوزه‌ها پر از چالش بوده است. متخصصان بالینی به پژوهشگران به دیده حقارت نگریسته‌اند و به این قضیه اشاره می‌کنند که اکثر مطالعات تحقیقاتی ارتباط کمی با واقعیات روزمره کاربست بالینی دارند. آن‌ها مخالفت‌هایی درباره‌ی محدودیت‌های مرتبط با نمونه‌ی مراجعانی که به آن‌ها اجازه مشارکت در مطالعات پژوهشی داده شده و میزان شباهت آن‌ها به مراجعان واقعی که متخصصان بالینی آن‌ها را درمان می‌کنند، اعلام کرده‌اند. متخصصان بالینی همچنین با تعجب از خود می‌پرسند که آیا یافته‌های حاصل از مطالعات تحقیقاتی با محیط‌های کاری دائم التغییر آن‌ها در ارتباط است، محیط‌هایی که در آن‌ها باید با تقاضاهای متعدد رقابتی کنار بیایند تا در زمینه درمان‌های تأیید شدهٔ تجربی ماهر شوند و برای تعداد فزاینده‌ی مراجعان، در کمترین زمان و اغلب با کمترین درآمد برای عمل کردن بدین گونه، خدمات ارائه دهند.

بنابراین، چالش‌های چند دهه‌ی اخیر مستلزم تقویت رابطه بین پژوهش و کاربست بالینی می‌باشد. ما این کتاب را برای روان درمانگر مشغول به کارورزی نگاشته‌ایم. ما به واسطه پژوهش و کاربست بالینی در طی ۱۰

1 . Clinical research and practice

www.ketab.ir

سال گذشته، به سمت فعال‌سازی رفتاری (BA) آمده ایم و این کتاب بیانگر تلاش ما برای یکپارچه کردن این تجربه است به طوری که برای کارورزان سودمند و مناسب خواهد بود.

ده اصل BA که درمانگران را در سرتاسر دوره درمان هدایت می‌کند و بیانگر راهبردهای محوری مورد استفاده توسط درمانگران BA هستند، برجسته ساخته ایم. فرم‌ها و برگه‌های تکلیف خانگی را که درمانگران می‌توانند با مراجعان به کار ببرند ارائه کرده‌ایم، و در سرتاسر کتاب بحث‌هایمان را در مورد راهبردهای بالینی، با نمونه‌های موردی پشتیبانی کرده‌ایم، که تمام آن‌ها بر مبنای مراجعان واقعی و یا الهام گرفته از آن‌ها هستند (به طور حفظ رازداری این نمونه‌ها به‌طور مناسب تغییر داده شده‌اند). مشکلاتی را که ممکن است درمانگران با آن‌ها مواجه شوند پیش بینی کرده‌ایم، زیرا خودمان پیش‌تر با آن‌ها مواجه شدیم. می دانیم که راهبردها همیشه جواب نمی‌دهند و اینکه هیچ درمانی، نوشداروی تمام مسائل و مشکلات نیست، و در مقابل اشتباهاتمان دائماً متواضعانه برخورد می‌کنیم. ما تجربیاتمان را در این کتاب آورده‌ایم و امیدواریم که درمانگران آن را کاربردی و الهام بخش بیابند، چه هنگامی که درمان خوب پیش می‌رود و چه هنگامی که با چالش مواجه می‌شوند. نسبت به پر کردن شکاف بین آموزه‌های دانشگاهی و کاربست بالینی پایبند و متعهد بوده‌ایم. امیدواریم کتاب حاضر، که برای کارورزان، پژوهشگران، و دانشمندان این حوزه نگاشته شده است، این شکاف را افزایش دهد که BA نه تنها موضوع تحقیقات بیشتر باشد بلکه توسط بسیاری از درمانگران در کمک به مراجعان مبتلا به افسردگی به درستی پیگیری شود و زندگی غنی و پاداش دهنده‌ای را برای مراجعان‌شان فراهم آورد.

www.ketab.ir