

۱۵۰۵۱
۲۴

راهنمای درمان شناختی - رفتاری

نویسندگان:

جین سایمنز و راشل گریزیتز

مترجمان:

فرخ حق رنجبر

دکتر احمد برجعلی و

(عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)

ویراستار:

کیان فروزش



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: سیمونز، جین Simmons, Jane
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای درمان شناختی - رفتاری / نویسندگان جین سیمونز، راشل گریفیتز؛ مترجمان احمد برجلی، فرخ حق رنجبر.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۸۲-۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: CBT for beginners.
یادداشت: کتابنامه. / یادداشت: نمایه.
موضوع: شناخت‌درمانی / موضوع: شناخت‌درمانی -- روشها
شناسه افزوده: گریفیتس، ریچل
شناسه افزوده: Griffiths, Rachel
شناسه افزوده: برجلی، احمد، ۱۳۳۶ - مترجم
شناسه افزوده: حق رنجبر، فرخ، ۱۳۴۵ - مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۹۴۹ش/RC۴۸۹
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۹۳۰۲۶

عنوان: راهنمای درمان شناختی - رفتاری

نویسندگان: جین سیمونز و راشل گریفیتز

مترجمان: دکتر احمد برجلی - فرخ حق رنجبر
(عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)

ویراستار: کیان درویش

صفحه آرا: گروه گرافیک دانژه

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ندای دانش

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰ / دوم ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۸۲-۹

کلیدین حقوق برای ناشر محفوظ است

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیرانپک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۴
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳
نشانی دفتر پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، بن بست خسروی، پلاک ۱
تلفن: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹ - ۶۶۴۲۴۹۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه‌ی مترجمان.....
۷	مقدمه‌ی نویسندگان.....
۱۱	فصل ۱: CBT چیست؟.....
۱۹	فصل ۲: چه کسانی از CBT سود می‌برند؟.....
۳۱	فصل ۳: مدل CBT.....
۴۱	فصل ۴: سبوح مختلف شناخت (افکار، باورها و تصورات).....
۴۷	فصل ۵: ساختار درمان و جلسات درمانی.....
۶۳	فصل ۶: روابط درمان.....
۶۷	فصل ۷: ارزیابی CBT.....
۹۵	فصل ۸: طرح بندی CBT.....
۱۳۱	فصل ۹: تعیین اهداف درمان.....
۱۴۳	فصل ۱۰: راهکارهای مقابله با مشکلات.....
۱۵۷	فصل ۱۱: مداخله‌های رفتاری.....
۱۸۱	فصل ۱۲: مداخله‌های شناختی: آموزش روانشناختی و مورد افکار و باورها.....
۱۹۱	فصل ۱۳: مداخله‌های شناختی: تشخیص افکار غیرارادی، منفی (NATs).....
۲۰۷	فصل ۱۴: مداخله‌های شناختی: ارزیابی افکار غیرارادی منفی: مقابله با افکار.....
۲۳۳	فصل ۱۵: مداخله‌های شناختی: بررسی فرضیات و باورهای اصلی.....
۲۴۵	فصل ۱۶: حل مسئله.....
۲۵۵	فصل ۱۷: کار روی هیجان‌ها.....
۲۶۵	فصل ۱۸: انگیزه برای تغییر.....
۲۷۹	فصل ۱۹: نتایج درمانی.....
۲۸۷	فصل ۲۰: نظارت.....
۲۹۳	نتیجه‌گیری.....
۲۹۵	پیوست‌ها.....
۳۲۹	واژه‌نما.....
۳۳۳	منابع.....

مقدمه‌ی مترجمان

درمانگری شناختی - رفتاری روش شناخته شده‌ای است که کاربرد گسترده‌ای در درمان مشکلاتی نظیر اضطراب و افسردگی دارد. در این کتاب رویکرد شناختی - رفتاری به درمان، به صورت یک الگوی راهنما، توضیح داده شده است.

سازمان‌بندی فصل‌ها سیوهی برخورد با مسئله به گونه‌ای است که استفاده از مطالب را آسان ساخته است، اما این بدان معنی نیست که نیازی به آموزش منظم و کارآموزی زیر نظر یک متخصص بالینی کارآموزان وجود ندارد.

در ترجمه‌ی کتاب سعی شده است تا متن نهایی، ضمن وفاداری به متن اصلی، از روانی و زیبایی ظاهری نیز برخوردار باشد. در عین حال، احتمال دارد لغزش و خطاهایی در ترجمه راه یافته باشد. به همین دلیل از خوانندگان گرامی تقاضا می‌شود تا بر ما منت نهند و نظرها و پیشنهادهای انتقادی و اصلاحی خود را از طریق نشانی ناشر به مترجمان اطلاع دهند تا در چاپ‌های بعدی در نظر گرفته و اعمال شود.

در پایان جا دارد از مسئول محترم انتشارات دانشه جناب آقای دکتر علی حسین سازمند و همکارانشان که برای چاپ هر چه بهتر و کم‌اشکال‌تر این کتاب از هیچ کوششی دریغ نورزیدند کمال تشکر و قدردانی خود را ابراز کنیم. توفیق هرگاه را از خداوند متعال خواهیم.

احمد برجعلی

عضو هیئت علمی گروه روانشناسی بالینی
دانشگاه علامه طباطبائی

فرخ حق‌رنجبر

کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت
دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

مقدمه‌ی نویسندگان

از آن جا که روان‌شان بالینی در قالب یک تیم سلامت روانی کار می‌کنند، اغلب از ما درخواست می‌شود تا آموزش‌هایی در ارتباط با CBT و مشاوره و نظارت ارائه دهیم. همکاران نیز از ما می‌خواهند تا بتوانیم قابل فهمی برای تکمیل این آموزش‌ها عرضه کنیم؛ به همین دلیل تصمیم گرفتیم این کتاب را بنویسیم.

امیدواریم این متن، هم برای روان‌پزشکان و هم برای روان‌شناسان و هم به عنوان منبعی برای اصلاح و بازسازی اصول CBT مفید واقع شود. روش‌های CBT که در اینجا به آن‌ها اشاره شده‌اند، همگی حاصل تجربیات ما هستند و به خاطر سادگی و سودمندی کاربردهای بالینی مورد توجه قرار گرفته‌اند. روش‌های مختلفی برای ارائه‌ی CBT وجود دارد و بر همین اساس پیشنهاد می‌کنیم تا مطالعات بیشتری در این زمینه انجام دهید به ویژه اگر قصد استفاده از CBT و ارتقای دیدگاه خود در این زمینه، پیشرفت مهارت‌های بالینی دارید. اگر نمی‌خواهید از CBT در حوزه‌های عملی استفاده کنید، ما به آن علاقه‌مند هستیم می‌توانید از این کتاب به عنوان راهنمایی برای افکار خود، مطالب منابع و مطرح کردن بحث‌ها استفاده کنید.

ما در این کتاب مثال‌های مختلفی را ارائه داده‌ایم اما توجه اصلی خود را بر سه مثال معطوف ساخته‌ایم، که افراد دچار حمله‌های اضطراب و هراس، مشکلات مربوط به وسواس‌های غیرارادی و افسردگی هستند. مشکلات مشترکی نیز وجود دارند که می‌توان برای رفع آن‌ها از تکنیک‌های CBT استفاده کرد. ممکن است این سه موقعیت به شکل بسیار نادر و باور نکردنی رخ دهند اما اعتقاد ما بر این است که بسیاری از افراد با ویژگی‌های شخصی مختلف، این مشکلات را تجربه کرده‌اند؛ این مطلب از سوی

درمانگرهای CBT نیز تأیید شده است. هرگونه شباهتی با بیماران حقیقی در این بررسی تصادفی است. در مورد ارزیابی‌ها از متون نوشته شده از بازی نقش (role-play) استفاده شده است. همچنین ما این موضوع را مورد بررسی قرار داده‌ایم که در چه نقاطی و موقعیت‌هایی، با مشکل روبه‌رو هستیم. ما به افراد علاقه‌مند به این روش توصیه می‌کنیم که به دنبال کسب راهنمایی سراغ افرادی بروند که در زمینه‌ی CBT تجارب زیادی کسب کرده و به آموزش در سطح CBT اشتغال دارند.

در این کتاب به این مسئله پرداخته‌ایم که چگونه می‌توان از CBT در گروهی که مبتلا به بیماری خاصی هستند، استفاده کرد. یکی از نقاط قوت این کتاب این است که به طرح‌ریزی روش‌های متناسب با هر پرونده‌ی پزشکی پرداخته است و از این رو ما معتقدیم که این مسئله یکی از مهم‌ترین جنبه‌های CBT است که آن را با جزئیات در بخش‌های بعدی توضیح خواهیم داد. با این وجود به طور خلاصه می‌توان گفت که طرح‌ریزی عبارت است از تشکیل تصویری از هر کدام از افراد بیمار و استفاده از سوابق پزشکی آن‌ها که در روند تشخیص‌دهی در آن‌ها سبب آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد (نه این که فقط از طبقه‌بندی‌های تشخیصی، عنوان تنها راه حل استفاده شود). ما همچنین در مورد راهکارهایی که برای هر کدام از طبقه‌بندی‌های مورد استفاده قرار می‌گیرند بحث خواهیم کرد، طبقه‌بندی‌هایی مثل اضطراب، افسردگی، مشکلات مربوط به وسواس؛ اما ممکن است در عین حال به ندرت در میان افراد مختلف تنهایی از این اختلالات یافت شود، بدین معنا که ممکن است اکثر بیماران مبتلا به دو یا چند مورد از آن‌ها باشند بنابراین اعتقاد ما بر این است که استفاده از روش طرح‌ریزی بر اساس روش‌های پزشکی، بهترین روش خواهد بود.

در این کتاب، فرض ما بر این بوده است که خوانندگان، مهارت‌های درمانی عمومی مثل مهارت‌های مطرح شده از سوی روت^۱ و پیلینگ^۲ (۲۰۰۷) در بخش مقالات عمومی را فراگرفته‌اند. این مقالات شامل مهارت‌های اصلی و مورد نیاز برای ارائه‌ی CBT مؤثر برای افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی است. با استفاده از این کتاب می‌توان از این راهنمایی‌ها

به شکلی استفاده کرد که در مورد زیر پوشش قرار گرفتن مهارت‌های اصلی در CBT اطمینان کامل حاصل شود. مهارت‌های عمومی درمان مطرح شده از سوی روت و پیلینگ بر این تصور استوار شده‌اند که افراد شاغل در درمانگاه‌ها دانش و درک لازم در ارتباط با مشکلات روحی روانی را دارند و از توانایی‌های ضروری برای انجام وظیفه در راستای خطوط راهنمای بالینی و اخلاقی برخوردارند. همچنین فرضیه‌ی اصلی در این زمینه این است که مسئولان و شاغلان در درمانگاه‌ها از دانش کافی در مورد مدل درمان و از توانایی لازم برای دسترسی و تشویق بیماران بهره برده‌اند. توانایی مقابله و اداره‌ی جلسات با موضوعات اساسی و بررسی نتایج حاصل از آن بسیار حائز اهمیت است زیرا می‌تواند زمینه را برای انجام نظام‌های درست فراهم سازد.

برگه‌های سازش کار در بخش پیوست‌ها برای دانلود از نشانی www.pagepub.co.uk/simmons و دسترس هستند.