

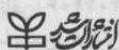
آموزش ایمن سازی

در مقابل استرس

نویسنده: دونالد مایکنبام

ترجمه: سبروس مبینی

عضو هیئت علمی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز



تهران - ۱۳۹۵

مایکنبام، دونالد (Meichenbaum, Donald)

آموزش ایمن سازی در مقابل استرس، نویسنده: دونالد مایکنبام؛ ترجمه: سیروس مبینی.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص. جدول. شابک: 964-6115-05-5

وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت: عنوان اصلی: Stress inoculation training

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۲۹-۲۳۷. موضوع: فشار روانی - پیشگیری.

موضوع: رفتار درمانی. موضوع: شناخت درمانی. شناسه افزوده: مبینی، سیروس، ۱۳۴۲ - مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۷۶ م ۵ ف / ۵۷۵ BF رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲ شماره کتابخانه ملی: ۹۰۱۶-۷۶ م

آموزش ایمن سازی در تابل استرس

نویسنده: رنالد بایکنام

ترجمه: سیروس سبینی

چاپ سوم: زمستان ۱۳۹۵

چاپ اول: ۱۳۷۶ - چاپ دوم: بهار ۱۳۸۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: رامین

مدیر تولید: مختار صحرانی



مرکز نشر و پخش کتابهای روان شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲،

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

فهرست

۹	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه نویسنده

فصل اول :

۱۵	مدل، مفهومی بنیادی آموزش ایمن سازی در مقابل استرس
۲۲	نقش رفتار
۲۳	نقش بگوان
۲۵	نقش شناخت
۳۴	حرکت در فرا سوره ف :
۳۷	خلاصه

فصل دوم :

۳۹	راهنمایی بالینی برای برنامه کاهش استرس پیشگیری از آن
۴۰	راهنمایی های بالینی

فصل سوم :

۵۵	آموزش ایمن سازی در مقابل استرس
۵۵	دیدگاه و کاربردها

فصل چهارم :

مرحله مفهوم سازی	۶۹
عوامل مربوط به رابطه درمانگر و مراجع در SIT	۷۰
گردآوری اطلاعات و جمع بندی	۷۷
فرایند مفهوم سازی مجدد	۱۱۰
خلاصه	۱۲۲

فصل پنجم :

مرحله اکتساب و تمرین مهارت ها	۱۲۳
آموزش آرامش دهی	۱۲۷
راهنمادهای شناختی	۱۳۳
آموزش مسئله گشایی	۱۵۲
آموزش خودفرمانی و گفتگوی درونی هدایت شده	۱۵۷
نقش انکار	۱۷۰
خلاصه	۱۷۲

فصل ششم :

مرحله کاربرد و پیگیری مستمر	۱۷۳
تمرین تصویر سازی ذهنی	۱۷۴
تمرین رفتاری، نقش گزاری، سرمشق دهی	۱۷۹
مواجهه تدریجی در واقعیت	۱۸۴

۱۸۷	پیشگیری از عود
۱۹۰	پیگیری مستمر
۱۹۲	خلاصه

فصل هفتم :

۱۹۳	کاربردهای اختصاصی آموزش ایمن سازی در مقابل استرس
۱۹۳	کایبرد SIT در زمینه های پزشکی
۱۹۸	کایبرد SIT در گروه های شغلی خاص
۲۰۸	درمان، بیان حوادث پراسترس زندگی

منابع :

فهرست اسامی
فهرست اصطلاحات

مقدمه

مقدمه مترجم

همه انسان‌ها در زندگی روزمره در معرض انواع فشارهای روانی قرار دارند. کارگری که در محیط کارخانه کار می‌کند، پزشکی که با بیماران متعدد و صعب‌العلاج سروکار دارد، بیماری که خود را برای عمل جراحی سخت و آندوسکوپی رشی در مطب سرطان آماده می‌کند، معلمی که در کلاس درس به تعلیم دانش‌آموزان معنویات، کارمندی که با سیل بیشمار ارباب رجوع مواجه است، پلیسی که وظیفه حفظ نظم و نظارت بر اجرای قوانین اجتماعی را به عهده دارد، ورزشکاری که خود را برای مسابقه جنجالی آماده می‌کند و بالاخره قربانیان وقایع آسیب‌زا مثل زلزله و غیره همگی با رویدادهای استرس‌انگیزی روبرو هستند که بهداشت روانی، جسمی آدمی را تهدید می‌کنند. بنابراین نظر به اینکه تجربه استرس (فشار روانی) جزء لاینفک زندگی بشر است لزوم آموزش افراد جامعه در سطح وسیع با هدف کاهش استرس و پیشگیری از آن مطرح می‌شود.

مایکنهام روان‌شناس بالینی و نویسنده کتاب کوشیده است با استفاده از دیدگاه‌های نوین شناختی-رفتاری و نیز تجارب بالینی خویش مدلی را برای ایمن‌سازی و مصون نمودن افراد در مقابل تأثیرات عوامل استرس‌زا از طریق پرورش مهارت‌های مقابله انطباقی ارائه دهد. هدف از آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس حذف کامل استرس از زندگی نیست، چرا که این کار نه امکان‌پذیر و نه لازم است، بلکه منظور این است که افراد با استفاده از

تکنیک‌های خاص به کنترل فشارهای روانی و پیشگیری از آن توفیق یابند. اهمیت این مسئله وقتی روشن می‌گردد که به نقش مهم عوامل هیجانی در جلوگیری از پیشرفت سریع بیماری‌های جسمی نظیر سرطان و بروز سکنه‌های قلبی و بیماری‌های روان-تنی اشاره می‌شود. علاوه بر این تاثیر فشارهای روانی حاصل از وقایع ناگوار و ارتباطات بین فردی معیوب و انحرافی در بروز و تداوم اختلالات روانی بر هیچ کس پوشیده نیست.

در آنجایی که مطالب این کتاب شامل جنبه‌های آموزشی، تربیتی و درمانی است، لذا مطالعه این کتاب برای عموم مردم که همواره در روابط خانوادگی، شغلی و اجتماعی خود دچار فشار روانی می‌شوند و گروه‌های مختلف شغلی نظیر روان‌شناسان، روان‌پزشکان، پزشکان، مددکاران اجتماعی، معلمان و مشاوران منافع خواهد بود.

در پایان وظیفه خود می‌دانم از استاد بزرگوار جناب آقای نصرت‌اله پورافکاری که همواره مرا مورد نصرت و عنایت علمی خویش قرار داده و راهنمایی‌های بسیار ارزنده نموده‌اند، تشکر و قدردانی نمایم.

سیروس مبینی

روان‌شناس بالینی و عضو هیئت علمی

گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز