

۱۵۶۰۲۷۸
۴۷، ۴، ۵

کتاب کار اختلال دوقطبی برای نوجوانان

مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی
برای کمک به کنترل تغییرات خلقی شما

تألیف :

شری وان دیک

کارل لایندون

ترجمه :

مریم امینی فسخودی

افسانه آخانی

ذریه عباسی



عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار اختلال دوقطبی برای نوجوانان. تألیف: شری وان دیک، کارما گویندون؛ ترجمه: مریم امینی فسخودی، افسانه آخانی، ذریه عباسی.
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۷.
ISBN: 978-600-8352-24-2
مشخصات ظاهری: شش، ۱۸۶ ص. شکل.
عنوان اصلی:

The Bipolar Workbook for Teens : DBT skills to help you control mood swings, c2010.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا
موضوع: روان پریشی شیدایی در نوجوانان -- به زبان ساده
موضوع: رفتاردرمانی دیالکتیکی -- به زبان ساده
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۵۰۰۸۳۵
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹ و ۹ / RJ ۵۰۶
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۲۹۰۲۷

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب، عیب مادی در فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت بی ارزش کردن دست اندرکاران فعالیت های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان شما منتهی شود.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

کتاب کار اختلال دوقطبی برای نوجوانان

تألیف: شری وان دیک، کارما گویندون

ترجمه: مریم امینی فسخودی، افسانه آخانی، ذریه عباسی

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

تعداد صفحات: ۱۹۲ صفحه

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۲۴-۲

ISBN: 978-600-8352-24-2

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

❖ ۱ :	مروری بر نشانه‌های بیماری دوقطبی شما	۱
❖ ۲ :	بیماری دوقطبی، خانواده شما را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.....	۹
❖ ۳ :	مروری بر آن‌که شما چه کس دیگری هستید	۱۳
❖ ۴ :	چگونه خانواده و دوستان‌تان می‌توانند به شما کمک کنند	۱۷
❖ ۵ :	زندگی کردن در زمان حال چگونه به شما کمک می‌کند؟	۲۳
❖ ۶ :	رفتارهای خراب و تأثیر آن‌ها	۲۹
❖ ۷ :	فعالیت‌های غیر جسمی برای تمرین ذهن آگاهی	۳۵
❖ ۸ :	فعالیت‌های جسمی برای تمرین ذهن آگاهی	۳۹
❖ ۹ :	خود هیجانی شما .. مایل به دروغ عقلانی شما	۴۵
❖ ۱۰ :	چگونه رفتار کردن بر احساس و عاقل‌مان را افزایش دهیم	۴۹
❖ ۱۱ :	دنیال کردن خلق‌تان	۵۷
❖ ۱۲ :	چگونه هیجان‌های خود را شناسایی کنید	۶۱
❖ ۱۳ :	علائم جسمی هیجانات	۶۵
❖ ۱۴ :	افکار، احساس‌ها و رفتارها	۷۱
❖ ۱۵ :	هیجانات و تمایلات شدید	۷۵
❖ ۱۶ :	مدیریت هیجانات شدید	۷۹
❖ ۱۷ :	معایب و مزایای رفتارها	۸۳
❖ ۱۸ :	یادگیری راه‌های جدید مقابله	۸۷
❖ ۱۹ :	درست کردن یک برنامه بحران	۹۱
❖ ۲۰ :	مصرف مواد و رفتارهای مشکل‌ساز	۹۷
❖ ۲۱ :	دلایل استفاده از مواد و رفتارهای مشکل‌ساز	۱۰۱
❖ ۲۲ :	فکر کردن درباره چیزها به شکل متفاوت	۱۰۵
❖ ۲۳ :	شما چگونه در مورد خودتان یاد می‌گیرید	۱۱۱
❖ ۲۴ :	پیام‌هایی در مورد این‌که شما چه کسی هستید	۱۱۵
❖ ۲۵ :	چگونه کلمات بر عزت نفس شما تأثیر می‌گذارند	۱۲۱
❖ ۲۶ :	ساختن یک داستان جدید درباره شما	۱۲۵

❖ ۲۷ :	پذیرش موقعیت‌های دردناک	۱۳۱
❖ ۲۸ :	تمرین پذیرش	۱۳۵
❖ ۲۹ :	پذیرش هیجانات شما	۱۳۹
❖ ۳۰ :	روابط با دیگران	۱۴۵
❖ ۳۱ :	شما چه چیزی از روابط خود می‌خواهید؟	۱۵۳
❖ ۳۲ :	مشخص کردن آن‌چه می‌توانید تغییر دهید و پذیرفتن آن‌چه نمی‌توانید تغییر دهید	۱۵۹
❖ ۳۳ :	مهارت‌های ارتباطی شما	۱۶۳
❖ ۳۴ :	گوشت دادن به دیگران	۱۶۹
❖ ۳۵ :	تأمل بر روی تجربیات شما	۱۷۳
❖ ۳۶ :	تدارک حرکت به سمت جلو	۱۷۹
❖ :	سخن آخر	۱۸۵

خواننده گرامی

اگر این کتاب را خریده‌اید یا کسی آن را به شما داده است، شما یا مبتلا به اختلال دوقطبی^۱ هستید یا نه، از ای خلقی در دسرسازی را تجربه می‌کنید. نوسان‌های خلقی می‌توانند اثر زیادی بر زندگی شما داشته باشند، از دستیابی به اهداف بلندمدت ممانعت کنند و اثر منفی بر روابط شما داشته باشند. مهارت‌هایی وجود دارند که می‌توانید آن‌ها را یاد بگیرید، این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند با علایم تان دست‌وپاگیر شوید و بر هیجان‌های تان کنترل بیشتر داشته باشید. کار کردن بر اساس تمرین‌های^۲ این کتاب به شما کمک می‌کند آن‌ها را فراگیرید.

تمرین‌هایی که در این کتاب مطرح شده‌اند، مبتنی بر درمانی تحت عنوان رفتاردرمانی دیالکتیک^۳ است که توسط دکتر مارشا لینهان^۴، روان‌شناس و استاد دانشگاه واشنگتون^۵ طراحی و در کتاب او تحت عنوان درمان شناختی-رفتاری اختلال شخصیت مرزی^۵، ارائه شده است. این فعالیت‌ها به شما کمک خواهند کرد، نگرش‌هایی^۶ که به زندگی تان به دست آورید و مهارت‌هایی را به شما آموزش می‌دهد که به بهبود علایم تان کمک می‌کند، اما پیشرفت شما به این وابسته است که این مهارت‌ها را تمرین کنید. زمانی که هر فعالیت را انجام می‌دهید، به خودتان فرصت فکر کردن در مورد آن فعالیت را بدهید و هر مهارت را قبل از آن که به سراغ دیگری بروید، یاد بگیرید.

1. Bipolar Disorder

2. Dialectical Behavior Therapy (DBT)

3. Marsha Linehan

4. Washington

5. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder

این کتاب جایگزینی برای کمک حرفه‌ای نیست. اگر نوسانات خلقی شما بسیار دردسرساز است و بر کارکرد شما تأثیر می‌گذارد - ممکن است گاهی به مدرسه نروید، از مواد مخدر یا دیگر مهارت‌های سازگاری یاری‌رسان که کمتر مؤثر است به منظور اجتناب از مشکلات تان استفاده کنید - در آن صورت، همچنان نیاز به کمک گرفتن از دکتر و روان‌درمانگر دارید. اگر به بیماری دوقطبی مبتلا هستید، احتمالاً داروهایی برای شما تجویز شده است و بسیار مهم است که به‌طور مرتب آن‌ها را مصرف کنید و از دستورهای پزشک تان تبعیت کنید. اگر افکار خودکشی دارید، لطفاً سریعاً به کسی که به او اعتماد دارید خبر بدهید تا بتوانید کمک لازم را دریافت کنید.

یادگیری مهارت‌هایی که به شما کمک می‌کند هیجان‌های تان را مدیریت کنید و در زندگی تان اثرگذارتر باشید، کار دشواری است. به معنای آن است که متوجه شوید بعضی کارهایی که به‌طور مداوم انجام می‌دهید، مؤثر نیستند و لازم است به دنبال راه‌های جایگزین برای آن‌ها باشید. بعضی افراد، وقتی مشکلاتی را برای این‌ها تجربه می‌کنند یا بیرون می‌روند یا وقتی بعد از آموزش و تمرین مهارت‌های جدید به الگوهای قدیمی برمی‌گردند، خودشان سخت می‌گیرند. اما به یاد داشته باشید، تغییر معمولاً دشوار است! بنابراین، همین‌طور که با این کتاب پیش می‌روید، مطمئن شوید که به‌طور مرتب خودتان را برای انجام این کار دشوار تحسین می‌کنید و به خودتان برای برداشتن گام‌هایی به سمت زندگی سالم‌تر و شادتر تبریک می‌گویید.