

رویکرد توان بخشی به زندگی توأم با افسردگی مزمن

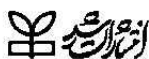
نویسنده

دکتر جروم دیوید لوین

ترجم

دکتر امید حسینی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۹

کتابخانه ملی

www.ketab.ir

لوین، جروم دیوید، ۱۹۳۷ - م. (Livin, Jerome David)

رویکرد توان بخشی به زندگی توأم با افسردگی مزمن / نویسنده جروم دیوید / مترجم امید حسینی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱۱۴۳-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Living with Chronic Depression: A Rehabilitation Approach, 2018

یادداشت: کتابنامه

موضوع: افسردگی -- درمان (Depression. Mental - Treatment)

شناسه افزوده: حسینی، سیدامید، ۱۳۶۵ - ، مترجم شناسه افزوده: انتشارات رشد

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷۰۶ رده بندی کنگره: RC ۵۳۷ شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۵۴۵۸۷

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

رویکرد توان‌بخشی به زندگی توأم با افسردگی مزمن

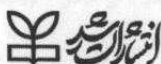
نویسنده: دکتر جروم دیوید لوین

مترجم: ابوالفضل حسینی

ویراستاری: گروه اعلا و رشد

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۹ - شمارگان: نسخ ۱۰۰۰

چاپ و صحافی: آرمانس



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

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

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: تهران، میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲،

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۹

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه‌ی مترجم
۱۷.....	پیشگفتار
۳۷.....	فصل اول: داستان ران اسمیت
۴۲.....	تعریف افسردگی مزمن
۴۹.....	فصل دوم: گزینه‌های درمانی: کاربردها و محدودیت‌ها
۵۰.....	درمان‌های روان‌داروشناختی (درمان‌های دارویی)
۶۰.....	درمان‌های جسمی (بدنی)
۶۳.....	روان‌درمانی

- ۶۶..... رویکرد روان پویشی
- ۷۳..... شناخت درمانی
- ۷۵..... درمان بین فردی
- ۷۷..... نگاهی دوباره به ران اسمیت
- ۸۷..... اصل سوم: رویکرد توان بخشی
- ۹۰..... رگارت
- ۹۸..... جرج
- ۱۰۳..... پیشنهادی به سرانگزان و خانواده ها
- ۱۰۵..... پذیرش و حل و فصل
- ۱۱۰..... دیالکتیک پذیرش
- ۱۱۲..... منابع

مقدمه ترجمه

افسردگی مزمن یک معلولیت مادام‌العمر است و برای درمان آن (عملاً) درمانی وجود ندارد)، بهترین کار زندگی کردن و کنار آمدن با این معلولیت است. شاید پس از خواندن این جملات با خود بگویید این حرف‌های تاسی است، اما حقیقت غیر از آن نیست. افسردگی یکی از رایج‌ترین و سرسخت‌ترین اختلالات روانی است. درمورد افسردگی کتاب‌های بی‌شماری نوشته و منتشر شده است. بسیاری از این کتاب‌ها با عناوین انگیزشی سعی دارند اشتیاق و علاقه‌ی رخت برپسته از زندگی افراد مبتلا به انواع اختلال‌های افسردگی را به آن‌ها و خانواده‌هایشان بازگردانند.

برخی با رویکردهایی جدید مانند درمان‌های مبتنی بر حضور ذهن، که از جمله رویکردهای شناختی به درمان افسردگی به حساب می‌آیند، می‌کوشند با تغییر الگوهای فکری افسردگی را درمان کنند. طرفداران رویکردهای دارویی بر این باورند که دارودرمانی چاره‌ی افسردگی است، به همین ترتیب، انواع درمان‌های موجود برای افسردگی راه حل‌هایی را پیشنهاد می‌کنند.

درک داستان مایک منفی‌باف (که در ادامه خواهد آمد) در فهم مقصود کلی کتاب بسیار مهم است. موضعی که نویسنده به افسردگی و برای درمان آن بر مبنای تفاوت باورهای رویکردهای جاری به آسیب‌شناسی و درمان این اختلال دارد، در رویکردهای رایج به درمان افسردگی اساساً نامی از غیرقابل درمان بودن این اختلال (به خصوص افسردگی مزمن که اختلال مورد بحث در این کتاب است) به میان نمی‌آید. در این رویکردها، بنا را بر این می‌گذارند که افسردگی (از جمله افسردگی مزمن) قابل درمان است و رویکردهای گوناگون روش‌های متعددی برای رویارویی با افسردگی اتخاذ می‌کنند. برای مثال، رویکرد شناختی، که جزو موفق‌ترین رویکردها در درمان افسردگی به شمار می‌رود، با اجرای پروتکل‌های مشخص طی ۶-۱۰ جلسه افسردگی را درمان می‌کند. درمان‌های دارویی نیز در کار با بیماران افسرده گاه موفق بوده‌اند.

اما در این کتاب، دیدگاهی متفاوت و گاه متناقض با رویکردهای جاری و شناخته‌شده‌ی درمان افسردگی ارائه می‌شود. متفاوت از این حیث که برخلاف درمان‌های انگیزشی، به فرد وعده‌ی احیای شور و اشتیاق از دست رفته‌اش را نمی‌دهد؛ در آن از تکنیک‌های مبتنی بر

حضور ذهن برای تغییر الگوی فکری نامی برده نمی‌شود (هرچند بر تغییر نگرش نسبت به عوامل و مسائل مربوط به افسردگی تأکید می‌شود)؛ و البته از دارودرمانی نیز خبری نیست، بلکه اصولاً بر رابطه‌ی درمانی، ارائه و کسب بینش عمیق در مورد عوامل پدیدآورنده و تشدیدکننده‌ی افسردگی، توجه به عوامل خارج از جلسه‌ی درمان، مانند محرک‌های محیطی و واکنش افراد به این محرک‌ها تأکید می‌شود. در هیچ جای این کتاب نامی از درمان قطعی و دائمی افسردگی مزمن برده نشده است بلکه همان‌طور که از عنوان قابل فهم است، هدف از کتاب این است که به افراد مبتلا به افسردگی مزمن کمک کند، درعین ابتلا به این اختلال دیرپای زندگی شادتری داشته باشند و بتوانند از تمام پتانسیلی که برای زیستن در اختیار دارند بهره ببرند.

بنابراین، رویکرد درمانگر و نویسنده کتاب از این حیث تفاوت دارد که بر افسردگی مزمن و مفهوم مادام‌العمر بودن این اختلال به عنوان یک معلولیت تأکید می‌کند. نویسنده که سابقه‌ی بسیار کار و درمان افسردگی و اعتیاد را در کارنامه‌اش دارد، می‌کوشد با زبانی قابل فهم و درعین حال علمی، به مخاطب - خواه درمانگر، خواه فردی که دچار افسردگی است - تفهیم کند که افسردگی مزمن الزاماً قابل درمان نیست و مانند معلولیتی دائمی باید با آن کنار آمد. بسیاری از افرادی که به افسردگی مزمن مبتلا هستند انواع درمان‌های شناختی، شناختی - رفتاری، بین فردی، و دارویی را بارها امتحان کرده‌اند و هر بار برای مدت کوتاهی موقتاً حالشان بهتر شده است، اما سگ سیاه افسردگی پس از مدتی مجدداً به سراغشان آمده و اوضاع به همان حالت قبلی و چه بسا بدتر برگشته است.