

درمان کارآمدی هیجانی

روش درمانی کوتاه مدت مبتنی بر مواجهه سازی؛
برگرفته شده از ACT&DBT برای تنظیم هیجانی

تالیف:

مک کی

آپرلیاوست

ترجمه:

دکتر سید ابولقاسم مهری نژاد

ماندانا شعبان

سارا حسنی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
۶۶۹۶۷۳۵۵ - شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و

درمان کارآمدی هیجانی

روش درمانی کوتاه مدت مبتنی بر مواجهه سازی؛ برگرفته شده از ACT&DBT برای تنظیم هیجانی

تالیف: مک کی - آپریلیاوست

ترجمه: دکتر سید ابولقاسم مهری نژاد - ماندانا شعبان - سارا حسنی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۴۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۷۷-۸

قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه.....	۷
فصل اول: کارآمدی هیجان.....	۹
فصل دوم: آگاهی هیجانی.....	۲۳
فصل سوم: پذیرش ذهن آگاهانه.....	۳۹
فصل چهارم: موج سواری هیجان.....	۵۹
فصل پنجم: رفتارهای ارزش مدارانه - بخش اول.....	۷۷
فصل ششم: رفتار ارزش مدارانه - بخش دوم.....	۱۰۹
فصل هفتم: تن آرامی و خود آرام سازی.....	۱۲۷
فصل هشتم: تفکرات سازگارانه و پذیرش افراطی.....	۱۵۱
فصل نهم: توجه برگردانی و توقف.....	۱۷۵
فصل دهم: کنارهم قراردادن مهارت‌های مختلف.....	۲۰۱
منابع درمان کارآمدی هیجان.....	۲۱۹

مقدمه:

روش درمانی کارآمدی هیجان یک روش موثری برای همه مشکلات و اختلالات روانشناختی است. زیرا نارسایی در تنظیم هیجانات بصورت سازکارانه تجلی بارز آشفتگی‌ها و اختلالات روانشناختی می‌باشد. حتی افراد فاقد اختلالات منطبق بر معیارهای DSM نیز در برخی اوقات بدتنظیمی هیجانی نشان می‌دهند. بنابراین توانمند شدن در کنار آمدن با هیجانات برای همه افراد لازم است. اما در مواقعه‌ای که ناسازگاری بین فردی و درون فردی تجربه می‌شود بکارگیری این روش درمانی می‌تواند کمک موثری به فرد نماید.

این روش درمانی (EET) براساس یافته‌های علوم هیجان، درمان‌های سنتی و درمان‌های موج سوم شناختی - رفتاری شکل گرفته است. بنابراین یک روش تلفیقی و کاربردی است. از نظر اشتقاق از فنون درمانی عمدتاً از ترکیب اجزای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، رفتار درمانی دیالتیک (DBT) و درمان مبتنی بر مواجهه بوجود آمده است.

در EET سعی می‌شود به بیمار کمک شود تا رنج و پریشانی‌های هیجانی را تحمل نماید نه اینکه نشانه‌های نارسایی هیجانی مه بصورت افسردگی، اضطراب، استرس و تکانشگری تجربه میشود را کاهش دهد. در این روش با استفاده از پنج جزء آگاهی هیجانی، پذیرش توجه آگاهانه، رفتارهای ارزش‌مدارانه، راهبردهای ذهن آگاهانه، و تمرین‌های مهارت‌های مبتنی بر مواجهه فرد را در زمینه هیجانی کارآمد می‌نماید استفاده ماهرانه از این روش را برای همه متخصصان بهداشت روانی، بویژه روانشناسان توصیه می‌نمائیم.

دکتر سید ابوالقاسم مهری‌نژاد

روانشناس و عضو هیأت علمی دانشگاه الزهرا