

طرح درمان مبتنی بر شواهد در
اختلال اضطراب پس از سانحه
(PTSD)

تالیف
آر تور.ای جانگسما

ترجمه
مریم اعظمی



انتشارات آوای نور
تهران - ۱۳۹۸

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سرشناسه	: جانگسما، آرتور ای.، ۱۹۴۳ - م. Jongsma, Arthur E.
عنوان و نام پدیدآور	: طرح درمان مبتنی بر شواهد در اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD) / تالیف آرتور ای جانگسما، تیموتی ج. بروس / ترجمه مریم اعظمی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص، ۱۲/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-309-435-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: Evidence-based treatment planning for posttraumatic stress disorder, 2011.
موضوع	: اختلال فشار روانی پس آسیمی -- درمان
موضوع	: Post-traumatic stress disorder -- Treatment
موضوع	: روان درمانی مبتنی بر شواهد Evidence-based psychotherapy
موضوع	: فشار ناشی از ضربه‌های روانی Stress Disorders, Post-Traumatic
موضوع	: روان‌درمانی Psychotherapy
شناسه افزوده	: بروس، تیموتی ج. Bruce, Timothy J.
شناسه افزوده	: اعظمی، مریم، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: RC۵۵۲ ۱۳۹۷ ۲ ج۳۵ / الف
رده بندی دیویی	: ۸۵۲۱/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۳۹۸۷۷



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

طرح درمان مبتنی بر شواهد در اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD)

تالیف: آرتور ای جانگسما

ترجمه: مریم اعظمی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۳۵-۲

قیمت ۲۱۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۵.....	تقدیر و تشکر
۷.....	مقدمه مترجم
۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	نکات فصل
۱۷.....	نویسندگان
۲۱.....	فصل اول: اختلال فشار روانی پس آسیمی چیست؟
۳۱.....	فصل دوم: شش گام تهیه یک طرح درمانی
۳۷.....	فصل سوم: تاریخچه مختصری از جنبش درمان‌های دارای پشتوانه تجربی
	فصل چهارم: درمان‌های شناخته شده دارای پشتوانه تجربی برای اختلال روانی
۴۹.....	پس آسیمی کدام است؟
	فصل پنجم: چگونه درمان‌های دارای پشتوانه تجربی را در برنامه ریزی درمان
۷۵.....	ادغام کنیم؟
۱۲۵.....	فصل ششم: ملاحظات پیشگیری از عود مجدد چیست؟
۱۳۳.....	پایان نامه‌ها و منابع
۱۳۷.....	ضمیمه A
۱۴۵.....	پیوست B
۱۵۹.....	واژه نامه و اصطلاحات

تقدیر و شکر

به نام آن که جان را فکرت آموخت...

این تلاش کوچک در انتقال یک معنی از آن سوی جهان در پهنه پویای علم درمانگری، محقق نمی‌گشت اگر دلالت استاد ارجمند و مهربانم درمیان نبود. بر خود واجب می‌دانم با زبانی نه چندان گویا، مراتب قدردانی خود از استاد فرهیخته‌ام سرکار خانم “دکتر آسیه شریعتمدار” را به عرض ایشان و خوانندگان محترم برسانم.

برای ایشان به مناسبت این سخاوت وصف ناشدنی که موجب بالیدن دانشجویان نوپای عرصه مشاوره می‌گردد از درگاه ایزد منان خواستار عافیت، سلامت و شادکامی روزافزون هستم و برای همیشه سپاسگزار از همراهی ایشانم.

همچنین بر خود لازم می‌دانم از همراهی صادقانه همسر مهربانم که همواره مشوق من در وادی علم‌آموزی هستند (آقای رضاجوادی) و نیز مساعدت دوست عزیزم (خانم سارگل ابراهیمی) قدردانی نموده ابراز دارم؛ از بودنتان و داشتننتان شکرگزار خدای منان هستم.

و تا همیشه آرزومند سلامتی و شادی و عافیت برای شما مهربانان هستم. نخستین گام این مسیر پرفراز و نشیب و جذاب؛ تقدیم به پدر و مادر عزیزم. سایه تان بر سرم مستدام...

مریم اعظمی

مقدمه مترجم

از آن روزهای دوری که ۲۰ ماه بیشتر نداشتیم و صدای مهیب انفجار خودروی نظامی پدرم، و سپس به آتش کشیده شدنش در مقابل منزلمان (واقع در پایگاه نیروی هوایی ارتش) خواب کودکانه‌ام را برآشفته، چیزی خاطر من نیست. تنها خاطراتی که مادرم از آن روزهای پرحادثه برایم نقل می‌کرد، از بی‌تابی‌های کودکانه‌ام برای پدری که به سختی مجروح و آسیب دیده بود، از ترسی که با هر صدای بلندی تا مدت‌ها مرا به وحشت و گریه می‌انداخت و از واهمه‌ای که تا ماه‌ها از دیدن شعله‌های آتش داشتیم و بی‌قراری‌هایی که ارمغان آن ماجرا برای دوره شیرخوارگی من بود. و پس از آن اگر بخواهم بگویم از وحشت‌های کودکی‌ام که محصول غیبت‌های مکرر پدر به واسطه خدمتش در نیروی هوایی ارتش و تقارن آن دوران پرتلاطم با حملات پی در پی دشمن به خاک میهن، خصوصا به مناطق مسکونی خانه‌های سازمانی ارتش بود، خاطره کابوسهای مکرر شبانه‌ام از صدام، دیکتاتور خون‌ریز آن دوران، نکبتی بود که کودکی مرا در سیطره ترسهای شبانه فروبرده بود، و دوری از پدر علاوه بر تحمیل یک ترس دائمی مبنی بر از دست دادن قهرمان زندگی‌ام در کشاکش آن نبرد نابرابر، منجر به بروز بیماری‌های جسمی در آن زمان شده بود. گویا جسم کوچکم توان مقابله با فشار اضطراب ناشی از آن وقایع را نداشت...

چنین تجاربی موجب شد درک فشار روانی پس آسیبی یا اختلال اضطراب پس از حادثه برای من امری آشنا باشد، به گونه‌ای که اکنون

می‌توانم با به یاد آوردن رنج دوران کودکی‌ام، بهتر در مورد آن سخن بگویم.

بشر در طی سالیان متمادی درگیر بحران‌ها و مصائب گوناگون طبیعی و غیرطبیعی بوده که در نتیجه آن همواره متحمل رنج‌ها و آسیب‌های ناشی از آن گرفتاری‌ها و حوادث بوده‌است. رنج حاصل از فقدان مربوط به یک آسیب یا حادثه از یکسو، و تبعات ناشی از آن که ممکن است تا مدت‌ها زندگی را برای فرد آسیب‌دیده، مشکل و طاقت‌فرسا نماید از سویی دیگر روانشناسان را به تشخیص و نامگذاری اختلالی به نام "فشارروانی پس‌آسیبی" در مجموعه راهنمای تشخیصی آماری اختلالات روانی (DSM) متقاعد ساخت که با نشانه‌های خاص خود قابل تشخیص و به فراخور میزان تحمل فرد مبتلا دارای شدت و ضعف می‌باشد.

با توجه به اینکه گریزی از حوادث و ابتلائات زندگی بشری نیست، به‌نظر می‌رسد مجهز بودن جامعه درمانگران به توانمندی‌های لازم جهت مقابله با تبعات قهری آسیب، اعم از آسیب‌های جسمانی و روحانی امری اجتناب‌ناپذیر بوده لازم زندگی انسان است. و لازم است این مهارت‌ها، خصوصا در موارد مربوط به روان انسان، در زمانی غیر از زمان حادثه کسب شود، چرا که هنگام بروز وقایع، زمان مناسبی برای آموختن از شرایط آسیب دیدگان نبوده بلکه شاید به نوعی سوء استفاده از موقعیت ایشان و کاری غیرانسانی به شمار رود.

دکتر آرتور ای جانگسما از جمله درمانگرانی است که در طی سال‌های اخیر، بسیار موفق در زمینه ارائه طرح‌های درمانی گام به گام به صورت

بسته‌های تخصصی و ویژه برای هر اختلال عمل کرده است که کار را برای استفاده سایر درمانگران ساده‌تر می‌کند و برای افراد تازه‌کار طرحی عملی و به نوعی نقشه راه به شمار می‌آید. این درمانگر که در طی سال‌های اخیر با بررسی و پیاده‌سازی طرح‌های درمانی برای انواع متعددی از اختلالات نظیر وسواس، اضطراب و امثال آن و حتی در زمینه زوج درمانی توانسته درمان‌های مبتنی بر شواهد، که آزمایش و نتایج حاصل از آزمایشات آنها را اصلاح و کارآمد نموده‌اند، را جمع‌آوری و به صورت بسته‌های کاربردی جهت استفاده درمانگران ارائه نماید که در نتیجه تسلط درمانگران، افراد آموزش دیده قادر خواهند بود تا در مواقع بحران به یاری آسیب دیدگان بشتابند و از چنین زمان‌هایی نه به منظور آموزش بلکه به منظور ارائه خدمات به افراد نیازمند استفاده کنند. امید است ترجمه حاضر از روانی لازم جهت تسهیل امر درمان برای همکاران گرامی برخوردار بوده باشد.

مریم اعظمی

مقدمه

چارچوب بندی مطالب

در این کتاب کار، در هر فصل موارد زیر را خواهید دید:

- سوالات تشریحی هر فصل
- سوالات تستی هر فصل
- منابع فصل

در فصل های مناسب، به منظور پشتیبانی تجربی، منابع به بخشهای موجود در منابع بالینی و منابع کتابخانه ای تقسیم می شوند. منابع پشتیبانی تجربی، مطالعات یا بررسی های انجام شده برای فعالیت تجربی متاثر از درمان دارای پشتوانه تجربی (EST) بحث شده در فصل است. منابع بالینی نیز شامل کتاب ها، کتابچه های راهنما، و غیره است که توصیفی از کاربرد، یا "چگونگی آن" به منظور درمان، ارائه می دهند. منابع کتابخانه ای شامل انتشارات و وبسایت های مناسب با محتوای DVD هستند که ممکن است برای پزشکان، مراجعان و مردم عادی مفید باشند.

مثال هایی از تکلیف مراجع در www.wiley.com/go/ptsdwb

قرارداده شده است، که به منظور افزایش درک مداخلات درمانی، به علاوه به دست آوردن توانایی بالقوه بالینی، طراحی شده اند.

پیوست A شامل نمونه ای از یک برنامه درمان مبتنی بر شواهد برای

PTSD است. در پیوست B، پاسخ های درست و نادرست تمام فصول آورده شده اند.

نکات فصل

نکات فصل‌های این کتاب عبارتند از:

- تعریف PTSD
- مراحل شش‌گانه در طراحی برنامه درمان روانشناختی
- تاریخچه مختصری از تحول EST
- EST به منظور اختلال فشارروانی پس آسیبی
- ادغام EST با PTSD در یک برنامه درمانی
- ملاحظات عمومی در پیشگیری از عود مجدد
- یک برنامه درمان مبتنی بر شواهد برای اختلال فشار روانی پس آسیبی

منطق موجود در این مجموعه

طرح مبتنی بر شواهد (EBP) به عنوان استاندارد مراقبت از بهداشت روان، تبدیل به مراقبت بهداشت پزشکی شده است. عریف گرفته شده از موسسه پزشکی^۱ (موسسه پزشکی، ۲۰۰۱)، انجمن روانشناسی آمریکا (APA) EBP را به عنوان "ادغام بهترین تحقیق در دسترس محقق با تجربه بالینی او در زمینه ویژگی‌های بیمار، فرهنگ و ترجیحات او" (انجمن کارآفرینی

۱ سازمانی غیرانتفاعی و غیر دولتی که در سال ۱۹۷۰ تاسیس شده و یکی از شاخه‌های آکادمی علوم ملی ایالات متحده آمریکاست و بررسی و فراهم کردن تحقیقات مبتنی بر شواهد را در آموزشها و توصیه‌هایی مرتبط با سلامت عموم مردم را ممکن می‌سازد.

روانشناختی آمریکا در تمرین مبتنی بر شواهد [APA]، ۲۰۰۶). سازمان‌های حرفه‌ای مانند انجمن روانشناسی آمریکا، انجمن ملی مددکاران اجتماعی، و انجمن روانپزشکی آمریکا، و همچنین سازمان‌های مصرف‌کننده مانند اتحاد ملی برای بیماری‌های روانی (NAMI)، تاییدی برای EBP هستند. در سطح فدرال، یک طرح اصلی مشترک از موسسه ملی سلامت روان و وزارت بهداشت و اداره خدمات سوء مصرف مواد مخدر و اداره خدمات بهداشت روان (SAMHSA) بر ترویج، اجرا و ارزیابی برنامه‌ها و شیوه‌های بهداشت روان مبتنی بر شواهد و فعالیت در سیستم‌های بهداشت روانی، تمرکز دارند (EBP، ۲۰۰۶). در بعضی از سیستم‌های عملی، حتی EBP مجاز است. بنابراین واضح است که فراخوان برای کار مبتنی بر شواهد به طور فزاینده‌ای در حال افزایش است.

متأسفانه، بسیاری از ارائه‌دهندگان خدمات بهداشت روانی، توانمندی لازم را ندارند یا از نتایج تحقیقات بالینی بی‌خبر می‌باشند، درحالی‌که متخصصان می‌توانند این نتایج را به شیوه خود اطلاع دهند. اگرچه این استدلال درستی است که ارتباط نتایج برخی تحقیقات با نیازهای پزشکان ضعیف است، اما نتایجی هم از تحقیقات بالینی وجود دارد که اثربخشی آن‌ها به خوبی ثابت شده است و اثربخشی آن در محیط اجتماعی حمایت شده است. پزشکان و اساتید پزشکی که علاقمند به فعالیت‌های تجربی در درمانشان هستند، می‌توانند از برنامه‌های آموزشی بهره‌مند شوند که این هدف را به راحتی قابل دستیابی می‌کند.

این مجموعه از کتاب‌کار همراه با آن تشکیل شده تا روند تجربی برنامه‌های درمانی را به پزشکان و دانشجویان معرفی کند. همچنین این

مجموعه با مقدمه‌ای از تلاش به منظور شناسایی درمان‌های تحقیقاتی و نحوه استفاده از نتایج آن‌ها، برای اطلاع‌رسانی برنامه‌های درمانی آغاز می‌شود. سایر برنامه‌های این بسته آموزشی متمرکز بر برنامه تجربی آگاهانه دیده شده در مشکلات بالینی هستند. درمان‌های پشتیبانی شده برای تحقیق در مورد مشکل و همچنین روند مورد استفاده برای شناسایی آن‌ها، توضیح داده شده است. محققان می‌توانند به صورت سیستماتیک روند ایجاد طرح درمان، و چگونگی اطلاع‌رسانی اهداف را که از طریق برنامه ارائه شده را ملاحظه نمایند.

این مجموعه در نظر دارد به صورت آموزشی و با محتوای عمیق در محیط واقعی و نه به معنای جایگزین برای آموزش بالینی، درباره مداخلات بحث و گفت‌وگو کند. منابع، پشتیبانی تجربی از درمان‌های تشریحی، موارد بالینی و فرصت‌های آموزشی را ارائه داده‌اند.

نویسندگان

دکتر "آرت جانگسما" سردبیر و همکارانش "جان ولی" و "سونز"، مجموعه برنامه ریزی تکالیف را منتشر کردند. او سر دبیر و یا همکار بیش از ۴۰ مولف کتاب در این مجموعه، است. در میان کتاب‌های موجود در این مجموعه، بیشتر کتاب‌های "برنامه درمان جامع روانشناختی در بزرگسالان، برنامه درمان روانشناختی در نوجوانان، برنامه درمان روانشناختی در کودک، و برنامه درمان اعتیاد" مورد نظر قرار گرفته‌اند. تمام این کتاب‌ها "برنامه درمان بیماری روانی شدید و مداوم، برنامه خانواده درمانی، برنامه درمان روانشناختی زوج‌ها، برنامه درمان روانشناختی کهنسالان، و برنامه درمان روانشناختی معلولان" با اهداف و مداخلات ناشی از شواهد تحقیقاتی، حمایت می‌شوند.

"دکتر جانگسما" همچنین، نرم افزار کنترل علائم بالینی را طراحی نموده است، که با استفاده از تکنولوژی نقطه-و-کلیک به آسانی به بهبود، فروش، و پرینت برنامه‌های درمانی، پیشرفت یادداشت‌ها، و تکالیف منزل می‌پردازد. او همچنین برنامه درمانی و آموزش برنامه نویسی برای متخصصان سلامت روانی را در سراسر جهان به عهده دارد.

حرفه بالینی "دکتر جانگسما" به عنوان یک روانشناس، در یک بیمارستان خصوصی روانپزشکی آغاز شد. بعد از کار کردن در حدود ۱۰ سال در بیمارستان، به مدت ۲۵ سال به مشاوره در کلینیک خصوصی خود، در GRAND RAPIDS میشیگان، پرداخت.

دکتر " تیموتی براس " استاد و دانشیار گروه روانپزشکی و درمان رفتاری در دانشگاه ایلینوی، کالج پزشکی پئوریا، ایلینوی است؛ جایی که در آن به آموزش دانشجویان پزشکی مشغول می‌باشد. او یک روانشناس بالینی دارای مجوز است که دوره تحصیلات تکمیلی خود را در "سانی آلبانی" تحت حمایت دکتر "دیوید بارلو"، و دوره تحصیلات خود در مرکز پزشکی "ویلفارد هال"، تحت حمایت دکتر "رابرت کلپارک" به پایان رسانده است. دکتر "براس"، علاوه بر حفظ تمرینات بالینی فعال در دانشگاه، آثار متعددی از جمله کتاب‌ها، مقالات مجلات تخصصی، فصول کتاب و موارد آموزشی حرفه‌ای، بیشتر در زمینه عمل مبتنی بر شواهد را منتشر کرده است. اخیراً، از او به عنوان سردبیر بیشترین فروش آثار تجربی از مجموعه برنامه‌های تک درمانی دکتر "جانگسما" نام برده‌اند.

دکتر "براس" همچنین، مدیر اجرایی مرکز اقدامات بهداشت روان مبتنی بر شواهد، یک طراح دولتی برای انتشار روش‌های روانشناسی و دارویی مبتنی بر شواهد در سراسر "ایلینوی" است. او که بیشتر به عنوان یک معلم شناخته شده است، نزدیک به ۲۴ جایزه برای تدریس خود از دانشجویان و متخصصان در طول حرفه خود دریافت کرده است.

منابع

- American Psychological Association Presidential Task Force on Evidence-Based Practice (2006). Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist*, 61, 271-285.
- Berghuis, D., Jongsma, A., & Bruce, T. (2006). *The severe and persistent mental illness treatment planner* (2nd ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Dattilio, F., Jongsma, A., & Davis, S. (2009). *The family therapy treatment planner* (2nd ed). Hoboken, NJ: Wiley.
- Institute of Medicine. (2001). *Crossing the quality chasm: A new health system for the 21st century*. Washington, DC: National Academy Press.
- Jongsma, A., Peterson, M., & Bruce, T. (2006). *The complete adult psychotherapy treatment planner* (4th ed). Hoboken, NJ: Wiley.
- Jongsma, A., Peterson, M., McInnis, W., & Bruce, T. (2006a). *The adolescent psychotherapy treatment planner* (4th ed). Hoboken, NJ: Wiley.
- Jongsma, A., Peterson, M., McInnis, W., & Bruce, T. (2006b). *The child psychotherapy treatment planner* (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Moore, B., & Jongsma, A. (2009). *The veterans and active duty military psychotherapy treatment planner*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Perkinson, R., Jongsma, A., & Bruce, T. (2009). *The addiction treatment planner* (4th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.