

کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن

سیستم روان‌درمانی تحلیل شناختی- رفتاری (CBASP) راهنمای بیماران

تألیف

لیلیان سایق

جی، کیم پنبرتی

مترجمان

شاهپور فولادوند

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

محمدجواد بگیان کوله‌مرز

(دانشجوی دکترای روانشناسی دانشگاه رازی کرمانشاه)

دکتر جهانگیر کرمی

(دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه رازی)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۲۲-۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۳۷۳۱۵۳
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن: سیستم روان‌درمانی تحلیل شناختی- رفتاری (CBASP) راهنمای بیماران/ تالیف لیلیان سایق، جی، کیم پنبرتی؛ مترجمان شاهیپور فولادوند، محمدجواد بگیان کوله‌مرز، جهانگیر کرمی.
مشخصات نشر	تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۴۴ص.
یادداشت	عنوان اصلی: Group workbook for treatment of persistent depression : cognitive behavioral analysis system of psychotherapy (CBASP) patient's guide, ۲۰۱۶.
عنوان دیگر	سیستم روان‌درمانی تحلیل شناختی- رفتاری (CBASP) راهنمای بیماران.
موضوع	افسردگی -- درمان -- دستنامه‌ها
موضوع	Depression, Mental -- Treatment -- Handbooks, manuals, etc
موضوع	شناخت‌درمانی -- دستنامه‌ها
موضوع	Cognitive therapy -- Handbooks, manuals, etc
رده بندی دیویی	۸۵۲۷۰۶۵۱/۶۱۶
رده بندی کنگره	/س۲۴-۱۳۹۷۵۳۷RRC
سرشناسه	Sayegh, Liliann لیلیان سایق
شناسه افزوده	پنبرتی، ج. کیم Penberthy, J. Kim
شناسه افزوده	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۲۲-۲



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

کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن

سیستم روان‌درمانی تحلیل شناختی- رفتاری (CBASP) راهنمای بیماران

تألیف: لیلیان سایق - جی، کیم پنبرتی

مترجمان: شاهیپور فولادوند - محمدجواد بگیان کوله‌مرز - دکتر جهانگیر کرمی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۲۲-۲

قیمت ۱۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
پیشگفتار.....	۱۰
تقدیر و تشکر.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۲.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۳.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۵.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۶.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۷.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۸.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۹.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱۰.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱۱.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱۲.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱۳.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱۴.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱۵.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱۶.....	Error! Bookmark not defined.
پیوست‌ها.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۲.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۴.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱۷.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۹.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱۸.....	Error! Bookmark not defined.
کار برگ ۱۱.....	Error! Bookmark not defined.
منابع.....	Error! Bookmark not defined.

کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن راهنمایی برای کسانی است که از افسردگی مزمن رنج می‌برند و در CBASP گروهی شرکت می‌کنند. این کتاب مهارت‌های لازم را برای متخصصانی که می‌خواهند به شکل گروهی به کار درمان بپردازد فراهم می‌آورد. بیماران با آنجا تمرین‌های این کتاب به همراه جلسات گروهی CBASP می‌توانند مهارت‌های بین فردی در حوزه حل مسئله‌شان را به حداکثر رسانند.

مقدمه

مشکلات منحصربه‌فرد و بیماران مبتلا به افسردگی مزمن^۱ (PDD) یکی از دشوارترین مشکلاتی است که متخصصان با آن مواجه می‌شوند. در حال حاضر، دکتر لیلیان سایق از دانشگاه مک‌گیل و جی. کیم پمبرثی از دانشکده پزشکی ویرجینیا کار مضطرب‌کننده درمان بیماران PDD با رویکرد گروهی را انجام می‌دهند و روش درمانی خود را در دو کتاب راهنما، یکی برای بیماران و یکی برای متخصصان، شرح داده‌اند. کتاب راهنمای آن‌ها برای بیماران با عنوان «کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن» توسط انتشارات روتلج منتشر شده است. رویکرد نوین و خلاقانه آن‌ها در اجرای CBASP با نام «CBASP گروهی» شناخته شده است. CBASP، تنها مدل روان‌درمانی که تاکنون به‌طور ویژه برای درمان بیماران PDD طراحی شده است (مک کالو، ۱۹۸۴، ۲۰۰۰، ۲۰۰۶؛ مک کالو، شرمان و پمبرسی، ۲۰۱۵) این رویکرد یک درمان تجربی معتبر برای PDD است.

استفاده از گروه برای درمان بیماری‌های مزمن ظاهراً امکان‌پذیر و کارآمد است و به نظر این نویسنده، محدودیت زمانی CBASP گروهی از لحاظ اقتصادی نیز مقرون‌به‌صرفه است. با توجه به اینکه تقریباً ۱۴ میلیون بیمار PDD در ایالات متحده وجود دارد و تعداد متخصصانی کارآمد برای درمان این گروه اندک است، CBASP گروهی می‌تواند به‌عنوان یک مؤلفه بهنگام در پکیج درمانی ما به کار برده شود.

در مقدمه «کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن»، نویسندگان منطق دقتی برای مشارکت بیماران در CBASP گروهی ارائه می‌دهند. سایق و پمبرثی در طی جلسه اول، همراه با تعریف PDD، معرفی نیمرخ‌های دوره افسردگی و چند ابزار پیگیری خلق (مانند چارت خلقی، نظارت بر داروها و گزارش فعالیت‌ها^۲)، به‌طور خردمندانه‌ی همچنان مسیر مقدماتی-توضیحی خود را در زمینه شرکت در CBASP گروهی ادامه می‌دهند. دوره کارگاهی در ۲۰ جلسه برگزار می‌شود و در هر جلسه مثال‌های توضیحی

۱. Persistent depression disorder

۲. Mood Chart, Medication Monitoring, and an Activity Log

در مورد محتوای جلسه، تمرین‌هایی که در طول جلسه باید انجام شوند و تکالیفی که بعد از هر جلسه باید اجرا شوند در اختیار بیماران قرار می‌گیرد.

این جلسات بسیار تعاملی و انگیزه‌ی بوده و انرژی بیماران را هدایت می‌کند. خوب است ذکر کنیم که تأکید قوی بر مواجهه بین فردی، ویژگی این جلسات است و با مبنای نظری بین فردی اساسی مدل CBASP هم‌راستا است. به عبارت دیگر، بیماران از طریق مشارکت گروهی و به «محرک-ارزش»^۱ خود برای دیگران پی برده و علاوه بر این می‌آموزند که از این مؤلفه برای رسیدن به اهداف فردی خود استفاده کنند. دلیل دیگر تأکید بر مواجهه‌های بین فردی در جلسات این است که احساس امنیت میان گروهی که از ملزومات یادگیری یک محتوای جدید است، در شرکت‌کنندگان پدید آید. این جلسات به گونه‌ای قدم به قدم پیش می‌روند که یادگیری مؤلفه‌های اساسی مدل CBASP برای بیماران تسهیل شود. برای مثال، در جلسه دوم در مورد چرخه افسردگی و مشکلات اضطرابی که اغلب همراه با PDD است توضیح داده می‌شود.

تحلیل موقعیتی^۲ (SA)، فن اصلی مدل CBASP، است و به بیماران نشان می‌دهد که چطور بر یک رویداد در یک موقعیت خاص متمرکز شوند و با پیروی از گام‌های از پیش تعیین شده‌ای آن را توصیف کنند. در جلسات سوم و چهارم نیز بیماران همچنان در مرحله SA قرار می‌گیرند تا به آن‌ها کمک شود با رویکردهای کارآمد با موقعیت‌های بد مدیریت شده‌ای که در آن‌ها «گیر»^۳ کرده‌اند مقابله کنند. این آموزش‌ها بیماران را یاری می‌دهد به «پیامدهای مطلوب»^۴، یا همان چیزهایی که می‌خواهند در روابط بین فردی دست یابند، برسند. بودن در مرحله SA درون مایه کاری جلسات پنجم تا هشتم را تشکیل می‌دهد.

از جلسه ۹ تا ۱۴ بیماران به‌طور ژرف‌تری در معرض نظریه و عمل بین فردی قرار می‌گیرند. در این جلسات بیماران می‌آموزند که چطور از ارزش محرک خود برای رسیدن به پیامدهای مطلوب استفاده کنند و چطور ارزش محرک کسانی که با آن‌ها تعامل دارند را «بخوانند»^۵ و «استفاده»^۱ کنند. سابق و پنبیثی به این نتیجه رسیده‌اند

۱. stimulus-value

۲. Situational Analysis

۳. fix

۴. Desired Outcomes

۵. reading

که افسرده ماندن در عین آموختن روش‌های موفقیت‌آمیز زندگی کردن دشوار است. از این‌رو، نحوه رسیدن به پیامدهای مطلوب در روابط بین فردی به‌طور جامعی در این شش جلسه آموخته می‌شود.

جلسات پانزدهم تا بیستم نوعی «خلاصه‌سازی^۱» است و درک و استفاده از دانش جامعی که از جلسات قبلی حاصل شده‌اند را تسهیل می‌کند. در جلسات نهایی، فرصت مرور آموخته‌ها و ارزیابی نحوه استفاده از آن‌ها برای مقابله با PDD برای بیماران فراهم می‌آید. من از صمیم قلب به این رویکرد گروهی خردمندانانه برای درمان PDD علاقه‌مند هستم. در واقع، «کتاب کار گروهی درمان افسردگی مزمن» یک رویکرد نوین و بسیار خلاقانه است که به شیوه‌ای کاملاً روشن توضیح داده شده است.

جیمز پی. مک کولا، جی آر.

استاد روانشناسی و روان‌پزشکی

دپارتمان روانشناسی

دانشگاه کامن‌ولث ویرجینیا

ریچموند، ویرجینیا

منابع

McCullough, J. P. (۱۹۸۴). Cognitive-behavioral analysis system of psychotherapy: An interactional treatment approach for dysthymic disorder. *Psychiatry*, ۴۷, ۲۳۴-۲۵۰.

McCullough, Jr., J. P. (۲۰۰۰). *Treatment for Chronic Depression: CBASP*. New York: Guilford Press.

McCullough, Jr., J. P. (۲۰۰۶). *Treating Chronic Depression with Disciplined Personal Involvement: CBASP*. New York: Springer Press.

McCullough, Jr., J. P., Schramm, L., Penberthy, J. K. (۲۰۱۵). *CBASP as a Distinctive Treatment for Persistent Depressive Disorder* (Distinctive Feature Series). London: Routledge Press (Taylor & Francis Group)

۱. utilizing

۲. wrap-up

کتاب کار گروهی برای درمان افسردگی مزمن ■ ۸

پیشگفتار

افسردگی یک بیماری ناتوان کننده است که می تواند آرزوها، زندگی، سلامتی و اهداف فرد را نابود سازد. پیامدهای بلندمدت افسردگی درمان نشده یا تشخیص نادرست ممکن است ویران کننده باشد و به کم کارآمدی یا ناکارآمدی، کاهش تعاملات اجتماعی و حرفه ای و از دست دادن خانواده و روابط منجر شود. در حقیقت، افسردگی برای کسی که می کوشد اختلال خلقی خود را تصدیق کند، بپذیرد و با آن مقابله کند یک چالش به شمار می آید. علاوه بر این، افسردگی برای متخصصان حوزه سلامت روان، پزشکان خانواده، مددکاران اجتماعی، اعضای خانواده و دوستان نزدیک بیمار نیز که ممکن است در تلاش برای کمک به بیمار و حمایت از او به احساس اندوه، بی قدرتی و بی کفایتی برسند، یک چالش محسوب می شود.

هدف ما از نوشتن این کتاب راهنما این است که آموخته هایمان را در مورد رویکردی که به نظرمان برای کمک به افراد مبتلا به افسردگی بسیار مؤثر و کارآمد است نشر دهیم. سیستم روان درمانی تحلیل شناختی- رفتاری (CBASP) یک درمان بین فردی با روش حل مسئله است و وقتی در بافت گروهی قرار می گیرد، سکوت و انزوایی را که بیماران گرفتارش شده اند می شکند و به این ترتیب، آن ها را از بند افسردگی می رهاند. ما شاهد آن بوده ایم که چطور وقتی بیماران از روش حل «در هر زمان تنها یک مشکل»^۱ که توسط دکتر جیمز مک کولا، جی آر، مبدأ CBASP استفاده می کنند، دگرگون می شوند. مشارکت پویا میان اعضای گروه فراگیر است تمامی شرکت کنندگان، از جمله درمانگر، به تلاشی همیارانه برای تغییر کشیده شده و پاداش رسیدن به این هدف میان آن ها تقسیم می شود. آموختن سر یک میز و به صورت متقابل روی می دهد؛ من از شما یاد می گیرم، شما از یکی دیگر از اعضای گروه و اعضای گروه از من. CBASP یک چارچوب نظری و بالینی برای کار در اختیار ما قرار می دهد و نحوه مشارکت با یکدیگر به گونه ای احترام آمیز و معنادار که تعهد و مشارکت در گروه درمانی را مفهوم سازی می کند، به عهده خود ما گذاشته شده است. ما عمیقاً به جیم مک کولا، جی آر، هم به خاطر اینکه که عمر خود را وقف توسعه CBASP کرده است و به هم به خاطر تلاش هایش برای کمک به مبتلایان به اختلال افسردگی مزمن مدیونیم. او یک پیشرو واقعی در راه کشف یک رویکرد درمانی کارآمد برای این اختلال ناتوان کننده و مزمن است و ما به خاطر پذیرش ترکیب آن به شکل گروهی تشکر می کنیم.

لیلیان سایق، مونترال، کبک، کانادا

جی. کیم پرنثی، شارلوتزویل، VA، آمریکا

