

**زوج‌درمانگری متمرکز بر اختلال
نارسایی توجه/فزون‌کنشی در بزرگسالی
مداخله‌های بالینی**

جینا پرا
آرتور رابین
با مقدمه‌ی پروفسور راسل بارکلی

ترجمه
سید نادر آزادصفت
دکتر علی مشهدی
(دانشیار روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد)



انتشارات آوای نور
تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه	:	پرا، جینا، ۱۹۵۶-م. Pera, Gina
عنوان و نام پدیدآور	:	زوج‌درمانگری متمرکز بر اختلال نارسایی توجه / فزون‌کنشی در بزرگسالی: مداخله‌های بالینی / جینا پرا، آرتور رابین؛ با مقدمه‌ی راسل بارکلی؛ ترجمه سیدنادر آزادصفت، علی مشهدی.
مشخصات نشر	:	تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۳۷۶ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۴۰-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Adult ADHD-focused couple therapy : clinical interventions, ۲۰۱۶.
موضوع	:	کم توجهی در بزرگسالان -- درمان
موضوع	:	-- Treatment Attention-deficit disorder in adults
موضوع	:	زوج درمانی Couples therapy
موضوع	:	روان‌درمانی خانواده Family psychotherapy
شناسه افزوده	:	رابین، آرتور ال- Robin, Arthur L.
شناسه افزوده	:	بارکلی، راسل ا، ۱۹۴۹ - م، مقدمه‌نویس Barkley, Russell A
شناسه افزوده	:	آزادصفت، سیدنادر، ۱۳۶۷ - م، مترجم
شناسه افزوده	:	۱۳۸۷ - م، مترجم

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



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

زوج درمانگری متمرکز بر اختلال نارسایی توجه / فزون‌کنشی در بزرگسالی
مداخله‌های بالینی

تألیف: جینا پرا - آرتور رابین

با مقدمه‌ی پروفسور راسل بارکلی

ترجمه: سید نادر آزادصفت - دکتر علی مشهدی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۴۰-۶

قیمت ۴۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

نگاهی به نظرات متخصصان برجسته در باب کتاب پیش رو.....	۷
زوج درمانگری متمرکز بر ADHD بزرگسالی.....	۱۳
همکاران.....	۱۵
ویراستاران.....	۱۹
پیشگفتار.....	۲۳
مقدمه.....	۲۵
بخش اول: ADHD بزرگسالی و روابط ۳۵	
فصل ۱: آشنایی با زوجها و چالش‌های متداول آن‌ها.....	۳۷
فصل ۲: اصول زوج درمانگری مبتنی بر ADHD.....	۸۲
بخش دوم: مداخله‌های بالینی ۱۱۶	
فصل ۳: آموزش روانی.....	۱۱۸
فصل ۴: الگوی CBT برای زوج‌های متأثر از ADHD.....	۱۴۹
فصل ۵: نقش داروها.....	۱۸۳
فصل ۶: تغییر رفتار و عادت.....	۲۱۵
فصل ۷: ایماگوتراپی برای ADHD.....	۲۵۰
فصل ۸: راهبردهای فرزند پروری مشترک.....	۲۸۱
بخش سوم: موضوعات خاص ۳۰۸	
فصل ۹: پول.....	۳۱۰
فصل ۱۰: اعتیادهای سایبری.....	۳۳۶
فصل ۱۱: صمیمیت جنسی.....	۳۵۱
نتیجه‌گیری و نکات بالینی.....	۳۷۸

نگاهی به نظرات متخصصان برجسته در باب کتاب پیش رو

"نظریه‌ای پیشگام در ابتدا در کتاب تو، من، یا بزرگسال مبتلا به اختلال نارسایی توجه؟ ظاهر شد و نوری تاباند بر وضعیت تاریک زوج‌هایی که با دشواری‌های حیرت‌انگیز ابتلای یکی از طرفین یا هر دو طرف به ADHD زندگی می‌کنند. اکنون کتابی تحت عنوان زوج درمانگری متمرکز بر ADHD بزرگسالی به تحریر درآمده است که می‌تواند درمانگران را در جهت شناسایی اجزاء ضروری فرایند درمان، برای دستیابی به پیامدهای مثبت راهگشا باشد. این کتاب الگوهای درمانی مختلف از دارودرمانی گرفته تا درمان شناختی-رفتاری را جهت درمان زوج‌ها در خود گنجانده است. کامل بودن و در عین حال شفافیت نظریه و درمان و منابع پرشمار و ارجاعات متعدد به پژوهش‌های انجام‌شده، این دو کتاب را در زمره‌ی منابع خیلی مهم در این زمینه قرار داده است"

-دکتر هارویل هندریکس و دکتر هلن لاکلی هانت، نویسندگان کتاب

بازگشت به عشق: راهنمایی برای زوجها

"زوج درمانگری از مداخله‌هایی برای پریشانی رابطه‌ی صمیمی فراتر رفته است. بطور فزاینده، پژوهش‌های مبتنی بر شواهد در حوزه زوج درمانگری برای درمان مشکلات مربوط به سلامت هیجانی، رفتاری، یا جسمی در یکی از طرفین یا در هر دو طرف، گسترش پیدا کرده‌اند. ADHD تأثیر بی‌ثبات‌کننده‌ای بر روابط بر جای می‌گذارد که تا به اینجا مورد مطالعه و درمان جدی قرار نگرفته است. کتاب پیش رو گنجینه‌ای از مداخله‌های مبتنی بر شواهد برای کمک به زن و شوهر جهت مقابله با این چالش شخصی و رابطه‌ای فراهم می‌آورد."

"فصل‌های این کتاب به صورت دقیق توسط متخصصان برجسته در زمینه‌ی ADHD و چالش‌های روابط صمیمی، نگاشته شده‌اند. هم درمانگران فردی و هم زوج درمانگران از تشریح دقیق ADHD و تأثیر آن بر روابط زوجین و همچنین از الگوی یکپارچه‌ی آن برای پرداختن به تأثیرات رابطه‌ای نامطلوب و متنوع این اختلال، سود خواهند برد. با ارائه‌ی رهنمودهای گام به گام، این کتاب به توصیف مداخله‌های ساختاریافته‌ی مؤثری می‌پردازد برای تغییر دادن نگرش‌های طرفین در خصوص نشانه‌های ADHD و برای تنظیم کردن و مقابله کردن با پیامدهای نامطلوبی که این نشانه‌ها به وجود می‌آورند. در

ادامه، فصل‌های دیگری گنجانده شده است که حیطه‌های مهمی از جمله درمان دارویی، فرزند پروری مشترک، مسائل مالی، صمیمیت جنسی و انواعی از اختلال‌های رفتاری تکانشی را تحت پوشش قرار می‌دهند."

- **داگلاس کی. اشنايدر، استاد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه تگزاس ای آندام، از ویراستاران کتاب‌های درمان کردن زوج‌های دشوار و دست‌نامه‌ی بالینی زوج‌درمانگری (ویرایش پنجم) و از نویسندگان کتاب عبور از رابطه‌ی نامشروع**
 "اگر شما با بزرگسالان مبتلا به ADHD کار می‌کنید، نباید خواندن کتاب زوج‌درمانگری متمرکز بر ADHD را از دست بدهید. نظر به گنجاندن نمونه‌های بالینی، آوردن الگوهای مفهومی و ارائه‌ی رهنمودها و برنامه‌های درمانی تجویزی، کتاب پیش‌رو می‌تواند روشنگر راه درمانگران در زمینه‌ی ADHD باشد. این کتاب بطور مستقیم به بحث در خصوص مسائل بحث‌انگیز (اعتیادهای اینترنتی، فرزند پروری مشترک، مستعد بودن نسبت به روابط سوءاستفاده‌گرانه) می‌پردازد و در عین حال بهترین ترکیب را از دل دانش موجود در خصوص ADHD بزرگسالی به علاوه‌ی مسائل و سبک‌های ارتباطی، استخراج می‌کند. این کتاب منبعی عالی در این زمینه به حساب می‌آید"
 -**دکتر استفن پی. هینشاو، استاد روان‌شناسی، دانشگاه کالیفرنیا، برکلی؛ استاد روان پزشکی، دانشگاه کالیفرنیا، سان فرانسیسکو؛ نویسنده‌ی کتاب**

انفجار ADHD

"زندگی کردن با یک فرد مبتلا به ADHD چالش‌های زیادی به همراه دارد، نه تنها برای بزرگسال مبتلا به ADHD، بلکه برای شریک زندگی او. این کتاب روش‌های پیشرفته‌ای به درمانگران ارائه می‌دهد که ریشه در آخرین پژوهش‌ها دارند. با مجهز شدن به محتویات این کتاب، درمانگران ابزارها و اطلاعاتی در اختیار خواهند داشت که می‌توانند از آن‌ها در زمینه‌ی توانمندسازی زوج‌ها جهت فهم و ارزیابی چالش‌هایی که ADHD وارد روابط می‌کند بهره بگیرند."

-**آندریا بیلبو، دارنده‌ی نشان مخصوص سلطنتی (OBE)، مؤسس و مدیر ارشد، مرکز ملی خدمات حمایتی و اطلاعاتی اختلال نارسایی توجه (ADDISS)، لندن**

"با توصیف کردن ADHD به عنوان اختلال کنش‌های اجرایی و خود نظم جویی، این کتاب چارچوبی برای درمانگران فراهم می‌آورد که نه تنها ADHD بزرگسالی بلکه نحوه‌ی پرداختن مؤثر به تأثیرات آن بر زوجها و روابط آن‌ها را تشریح می‌کند. با ارائه‌ی الگوهایی منطبق با نیازهای زوجها، این کتاب انعطاف‌پذیری را ترغیب کرده و در عین حال رهنمودهایی برای درمانگران فراهم می‌آورد، از جمله روش‌هایی برای مدیریت و پایش داروها برای نشانه‌های ADHD، آغاز کردن تغییر رفتار، بهبود ذهن آگاهی و کمک به زوجها در جهت پیگیری اهداف مشترک. این کتاب منبعی عالی برای درمانگرانی است که با زوجها کار می‌کنند!"

-پاتریکا اُ کوپین، پزشک، از ویراستاران کتاب *مسائل جنسیتی و ADHD*

"کتاب پیش رو یک راهنمای درمانی برجسته به حساب می‌آید چراکه بطور کلی، خلاصه‌ای عالی در خصوص ADHD و چارچوبی جامع برای کار کردن با زوجها فراهم می‌آورد. نویسندگان جدیدترین پژوهش‌ها در زمینه‌ی ADHD را در این کتاب گنجانده‌اند و رویکردی ترکیبی با تأکید بر مداخله‌های زیستی-عصبی و شناختی-رفتاری را توصیف می‌کنند. کتاب پیش رو بسیار کاربردی بوده و دربردارنده‌ی نمونه‌های بالینی‌ای است که به کاربردها عینیت می‌بخشند و دارای تمرین‌هایی است که می‌توان از آن‌ها برای زوجها‌هایی که در مراحل مختلف درمان قرار دارند استفاده کرد. به بسیاری از برداشت‌های نادرست و موانع موجود بر سر راه کاهش نارسایی‌های وابسته به ADHD پرداخته شده است. من شخصاً این کتاب را توصیه می‌کنم برای هر کسی که با بزرگسالان، زوجها و خانواده‌ها کار می‌کند. شایسته است که از جینا پرا و آرتور رابین تشکر کنم!"

-دکتر مارک ای. اشتاین، بوردروانشناسان حرفه‌ای آمریکا، استاد

روان‌پزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه واشنگتن

"کتاب پیش رو بطور موفقیت‌آمیزی دانش علمی را با همدلی باورنکردنی و بینش در خصوص زندگی زوجها‌های متأثر از ADHD، درمی‌آمیزد. با تأکید بر نقایص رویکرد "یک تکنیکی"، این کتاب توصیه‌هایی کاربردی فراهم می‌آورد برای مشاوره دادن به‌صورت مؤثر به این جمعیت که تا حد زیادی مورد غفلت واقع شده‌اند. خواندن این کتاب لذت‌بخش است و یقین دارم کمک شایانی به درمانگران و مراجعان آن‌ها می‌کند."

-مارتین ال. کاتشر، پزشک، نورولوژیست رفتاری، نویسنده‌ی کتاب

ADHD: زندگی کردن بدون ترمز

"اگرچه هدف این کتاب، زوج‌درمانگری برای بزرگسالان مبتلا به ADHD است، اما به این امر بسنده نکرده است. کتاب پیش رو شرح زیبا و دقیقی در خصوص مشکلات فراوانی ارائه می‌دهد که بزرگسالان مبتلا به ADHD در زندگی روزمره با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند. غالباً برداشت درستی در خصوص این اختلال وجود ندارد، اما در اینجا ما توصیف روشنی از نشانه‌ها و نارسایی‌ها و نحوه‌ی حمایت از افراد مبتلا در اختیار داریم. این کتاب گنجینه‌ای از اطلاعات و توصیه‌های کاربردی بوده هم برای متخصصان و هم برای عوام ارزشمند است. همه‌ی کسانی که با بزرگسالان مبتلا به ADHD کار می‌کنند و می‌خواهند موفقیت درمان‌های خود را به حداکثر برسانند و تأثیری واقعی بر کیفیت زندگی آن‌ها اعمال کنند، نباید خواندن این کتاب را از دست بدهند."

-فیلیپ آشرسون، پزشک، دکتر، استاد روان‌شناسی مولکولی، روان‌پزشک

و مشاور افتخاری، کالج کینگز لندن

"زوج‌درمانگری متمرکز بر ADHD دارای نقاط قوت بسیاری است. این کتاب بطور مفصل نشان می‌دهد که زوج‌درمانگری سنتی چگونه باید تعدیل شود تا اینکه با واقعیت‌های یکی از طرفین رابطه‌ی زناشویی یا هر دو طرف به ADHD انطباق پیدا کند. معدود کتاب‌هایی به این موضوع مهم پرداخته‌اند. این کتاب به‌وضوح نشان می‌دهد که نشانه‌های ADHD چگونه می‌توانند کنش و رابطه‌ی زوج را تحت تأثیر قرار دهند و در صورتی که نشانه‌های ADHD شناسایی نشوند و تحت درمان قرار داده نشوند، زوج‌درمانگری چگونه ممکن است راه به جایی نبرد. این کتاب از نمونه‌های بالینی متعددی برای عینیت بخشیدن به نکات ارائه‌شده استفاده کرده است. این کتاب به زبانی واضح نوشته شده و از منابع متعددی، از پژوهش‌های موجود در این زمینه گرفته تا مواد بالینی مفیدی همچون مقیاس‌های اندازه‌گیری، بهره گرفته است. بسیاری از فصل‌ها رویکردهایی گام به گام جهت مداخله ارائه می‌دهند و از نمونه‌های بالینی برای هر رویکرد استفاده کرده‌اند. یک فصل کامل به درمان دارویی اختصاص داده شده است. سایر فصل‌ها موضوعات مهمی را مورد بررسی قرار داده‌اند که چالش‌هایی را برای زوج‌ها به همراه دارند و نیاز به توجه دارند، مثل مسائل مربوط به پول، اعتیاد سایبری و

نگاهی به نظرات متخصصان برجسته در باب کتاب پیش رو □ ۱۱

صمیمیت جنسی. راهبردهای فرزند پروری مشترک نیز فصلی مهم به شمار می‌آید چراکه تأثیر ADHD بر مهارت‌های فرزند پروری را به تصویر می‌کشد، بخصوص زمانی که کودک نیز مبتلا به ADHD باشد."

لیلی هچمن، پزشک، عضو پزشکان کالج سلطنتی، مدیر پژوهش، بخش

روان‌پزشکی کودک، دانشگاه مک‌گیل، بیمارستان کودکان مونترال

"زوج‌درمانگری متمرکز بر ADHD بزرگسالی یک منبع واقعاً استثنایی به حساب می‌آید. تا به اینجا، تأثیر ADHD بزرگسالی بر روابط زوجها تا حد زیادی مورد غفلت واقع شده و بدون درمان به حال خود رها شده است. این کتاب شکاف موجود را با بیانی شیوا پر می‌کند. این اثر چالش‌های روزمره‌ای که زوج‌های دچار ADHD با آن‌ها مواجه هستند را تشریح می‌کند، چالش‌هایی در حیطه‌های مهمی مثل مشکلات ارتباطی، مسئولیت‌های مشترک، اداره کردن امور مالی، دو سرپرستی بودن، بی‌وفایی و صمیمیت جنسی.

"فصل‌های این کتاب مفید و در عین حال جنبه‌ی تکمیلی دارند و به‌وضوح حاصل تلاش متخصصان بالینی باتجربه هستند. اصول درمانی مبتنی بر شواهد در قالب پیشنهاد‌های کاربردی و ساده آورده شده‌اند، برای مثال در قالب رهنمودهایی روشن برای آموزش دادن به زوجها در زمینه‌ی ADHD و اعمال تغییر از طریق برقراری توازن بین پذیرش و انطباق. این کتاب بطور دقیق متخصصان بالینی را حتی در مواجهه با چالش‌برانگیزترین مراجعان راهنمایی کرده و امید را تقویت می‌کند. متخصصان بالینی نباید این کتاب را از دست بدهند، چراکه مزایای بسیاری برای زوجها و خانواده‌هایی دارد که با ADHD دست و پنجه نرم می‌کنند"

-دکتر لیندا پیفینر، استاد روان‌پزشکی، دانشگاه کالیفرنیا، سان

فرانسیسکو