

رویکرد شناختی - رفتاری برای بیخوابی

مؤلفان

جک. دی ادینگر؛ کولین. ایبی کارنی

مترجمان

یوسف اسمری برده‌زرد

دانا محمد امین زاده



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	:	Edinger, Jack D
عنوان و نام پدیدآور	:	ادینگر، جک دی. Edinger, Jack D رویکرد شناختی - رفتاری برای بیخوابی / مولفان جک دی ادینگر، کولین ایی کارن ؛ مترجمان یوسف اسمری برده زرد، دانا محمدامین زاده.
مشخصات نشر	:	تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۹۲-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: ۱. Overcoming Insomnia : A Cognitive-Behavioral Therapy Approach : Therapist Guide, second edition, c[۲۰۱۵]
یادداشت	:	کتاب حاضر قبلاً با عنوان "غلبه بر بی خوابی: رویکرد درمان شناختی- رفتاری راهنمای درمانگران" با ترجمه عفت مهدی زاده حکاک توسط نشر روان در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
عنوان دیگر	:	غلبه بر بی خوابی: رویکرد درمان شناختی- رفتاری راهنمای درمانگران.
موضوع	:	بی خوابی -- درمان
موضوع	:	Insomnia -- Treatment
موضوع	:	شناخت درمانی



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

رویکرد شناختی - رفتاری برای بیخوابی

مؤلفان: جک. دی ادینگر؛ کولین. ایی کارنی

مترجمان: یوسف اسمری برده زرد - دانا محمد امین زاده

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۹۲-۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

غلبه بر بیخوابی؛ یک رویکرد شناختی - رفتاری.....	۶
فصل اول: اطلاعات مقدماتی برای درمانگران.....	
Error! Bookmark not defined..... ماهیت و اهمیت بیخوابی.....	
Error! Bookmark not defined..... ملاکهای تشخیصی برای اختلال بیخوابی.....	
Error! Bookmark not defined..... گسترش برنامه درمانی و مبتنی بر شواهد.....	
Error! Bookmark not defined..... مدل نظری برای درمان شناختی - رفتاری بیخوابی.....	
Error! Bookmark not defined..... خطرات و مزایای CBT برای بیخوابی.....	
Error! Bookmark not defined..... درمانهای دیگر.....	
Error! Bookmark not defined..... نقش داروها.....	
Error! Bookmark not defined..... توصیف برنامه درمانی.....	
Error! Bookmark not defined..... استفاده از کتاب تمرین (کتاب کار).....	
فصل دوم: ارزیابی قبل از درمان.....	
Error! Bookmark not defined..... شاخص شدت بیخوابی.....	
Error! Bookmark not defined..... شاخص کیفیت خواب پیتسبرگ (PSQI).....	
Error! Bookmark not defined..... پرسشنامه نشانه ی بیخوابی.....	
Error! Bookmark not defined..... پرسشنامه نگرش ها و عقاید کژکار درمورد خواب.....	
Error! Bookmark not defined..... مقیاس پاسخ روزانه به نشانه ی بیخوابی.....	
Error! Bookmark not defined..... مقیاس خواب آلودگی ایپورث.....	
Error! Bookmark not defined..... سایر آزمون های روانشناختی.....	
Error! Bookmark not defined..... فعالیت سنجی.....	
Error! Bookmark not defined..... خواب نگاری یا پلی سومنوگرافی (Polysomnography).....	
not defined.	
Error! Bookmark not defined..... خلاصه.....	
فصل سوم: اجزای رفتاردرمانی و روان درمانی.....	
Error! Bookmark not defined..... اصول درمان.....	
Error! Bookmark not defined..... آموزش خواب.....	

Error! Bookmark not defined......برنامه‌های رفتاردرمانی

Error! Bookmark not defined......راهنمای اول: انتخاب زمان بیداری استاندارد

Error! Bookmark not defined......راهنمای دوم: برای خوابیدن فقط از رختخواب استفاده کنید

Error! Bookmark not defined......راهنمای سوم: زمانی که نمی‌توانید بخوابید از جایتان بلند شوید

Error! Bookmark not defined......راهنمای چهارم: در رختخواب نگران نباشید، برنامه‌ریزی نکنید و غیره

Error! Bookmark not defined......راهنمای پنجم: اجتناب از چرت‌زدن در طول روز

Error! Bookmark not defined......راهنمای ششم: هنگامی که خواب‌آلود هستید به رختخواب بروید اما نه خیلی زود

Error! Bookmark not defined......تعیین زمان در نسخه‌های مربوط به بودن در رختخواب

Error! Bookmark not defined......مدیریت انتظارات بیمار و پایبندی به درمان

Error! Bookmark not defined......مدیریت بیمارانی که نمی‌توانند در جلسات پیگیری بعد از درمان حضور یابند

Error! Bookmark not defined......ارائه‌ی آموزش بهداشت عمومی در رابطه با خواب

Error! Bookmark not defined......تکالیف خانه

Error! Bookmark not defined.... فصل چهارم: جلسه‌ی ۲: عناصر درمان شناختی

Error! Bookmark not defined......منطق درمان

Error! Bookmark not defined......منطق شناختی برای بیمار

Error! Bookmark not defined......نگرانی سازنده

Error! Bookmark not defined......ثبت افکار

Error! Bookmark not defined......مقابله با مقاومت

Error! Bookmark not defined......تکالیف

Error! Bookmark not defined......مدیریت مغز بی‌خواب

Error! Bookmark not defined......دستورالعمل نگرانی سازنده

Error! Bookmark not defined...... فصل پنجم: جلسات پیگیری

Error! Bookmark not defined......اصلاح توصیه‌های مربوط به زمان در بستر

Error! Bookmark not defined......بررسی و تقویت پایبندی به درمان

Error! Bookmark not defined......عیب زدایی: جزء رفتاری

Error! Bookmark not defined......عیب زدایی: جزء شناختی
Error! Bookmark not defined......بررسی خواب‌های "فراموش شده"
Error! Bookmark not defined......خلاصه.

فصل ششم: ملاحظات در اعمال CBT بیماران چالش انگیز و زمینه درمانی خلاصه‌ای
Error! Bookmark not defined. از چالش‌های درمانی
Error! Bookmark not defined. برای بیماران مبتلا به بی‌خوابی وابسته به مواد خواب آور
defined.

Error! Bookmark not defined......درد مزمن
Error! Bookmark not defined......اختلالات تنفسی خواب
Error! Bookmark not defined......افسردگی
Error! Bookmark not defined......سوء مصرف الکل
Error! Bookmark not defined......اختلالات اضطرابی
Error! Bookmark not defined......اختلال استرس پس از سانحه
Error! Bookmark not defined......جمع بندی
Error! Bookmark not defined......توزیع CBT در مراکز
Error! Bookmark not defined......پیوست - ۱
Error! Bookmark not defined......پرسشنامه تاریخچه خواب
Error! Bookmark not defined......قسمت اول: اطلاعات عمومی
Error! Bookmark not defined......قسمت دوم: تاریخچه خواب
Error! Bookmark not defined......پیوست - ۲
Error! Bookmark not defined......مقیاس پاسخ به علائم بی‌خوابی روزانه (DISRS)
Error! Bookmark not defined. منابع

غلبه بر بیخوابی؛ یک رویکرد شناختی - رفتاری

در مورد درمان‌هایی که مؤثر هستند، پیشرفت‌های شگفت‌انگیزی در مراقبت از سلامت در طی چندین سال اخیر صورت گرفته است اما بسیاری از مداخله‌ها و راهبردهای پذیرفته شده در سلامت روان و پزشکی رفتاری به وسیله‌ی شواهد تحقیق زیر سؤال رفته‌اند، از آنجایی که نه تنها آنها فاقد سود هستند بلکه شاید باعث آسیب نیز گردند (بارلو، ۲۰۱۰). سایر راهبردها که از بهترین استانداردهای فعلی شواهد استفاده می‌کنند مؤثر واقع شده‌اند و به توصیه‌های کلی منجر شده‌اند که باعث شده است این روش‌ها بیشتر در دسترس عموم قرار بگیرند (مک هیو و بارلو، ۲۰۱۰). چندین پیشرفت اخیر پشت این انقلاب بوده‌اند. اولاً ما به یک درک بسیار عمیق‌تری از آسیب‌شناسی رسیده‌ایم هم از لحاظ فیزیکی هم روانشناختی که موجب پیدایش مداخله‌های جدید و به طور دقیق هدفمند شده‌اند. دوماً روش‌شناسی پژوهشی ما به طور قابل توجه بهبود یافته است به طوری که ما عوامل تهدیدکننده به اعتبار درونی و بیرونی را کاهش داده‌ایم و نتایج به طور مستقیم به موقعیت‌های بالینی قابل کاربرد شده‌اند. سوماً دولت‌ها در ساسر دنیا و نظام‌های مراقبت از سلامتی و سیاست‌گذاران تصمیم گرفتند که کیفیت مراقبت باید بهبود یابد، باید بر مبنای شواهد باشد و به نفع عموم هست که تضمین شود که این موارد اتفاق بیفتند (بارلو، ۲۰۰۴؛ انستیتو پزشکی، ۲۰۰۱؛ مک هیو و بارلو، ۲۰۱۰).

البته مانع اصلی برای متخصص بالینی در هر جایی دسترسی به مداخله‌های روانشناختی مبنی بر شواهد جدیداً گسترش یافته است. کارگاه‌ها و کتاب‌ها فقط تا حدی می‌توانند درمانگرانی مسؤول و با وجدان را با جدیدترین روش‌های رفتاری برای مراقبت سلامتی و کاربرد آن‌ها به بیماران انفرادی آشنا کنند. این سری جدید، درمان‌هایی که مؤثر هستند به اطلاع رسانی این مداخله‌های جدید و هیجان‌انگیز به متخصصین بالینی در خطوط اول طبابت اختصاص داده شده است.

کتاب راهنماها (پروتوکول‌ها) و کتاب‌های تمرینی که در این سری هستند دارای روش‌های مفصل و قدم به قدم برای ارزیابی و درمان مشکلات اختصاصی و تشخیص می‌باشند. اما این سری فراتر از کتاب‌ها و کتاب راهنما است از این لحاظ که مطالب کمکی را فراهم می‌کنند که شبیه فرایند نظارت در کمک به درمانگران در بکارگیری این روش‌ها در کار بالینی‌شان می‌باشد.

در نظام مراقبت سلامتی در حال رشد ما، اتفاق نظر فزاینده‌ای وجود دارد که کار بالینی مبتنی بر شواهد پاسخگوترین راهکار را برای افراد حرفه‌ای سلامت روانی فراهم می‌کند. همه‌ی

متخصصین مراقبت سلامت عمیقاً خواستار بهترین مراقبت ممکن برای بیماران خود هستند. در این سری هدف ما اینست که شکاف انتشار و اطلاعات را ببندیم و این خواسته را ممکن بسازیم.

این راهنمای درمانگر و کتاب همراه برای مراجعین درمان بیخوابی با استفاده از روش‌های شناختی - رفتاری را مورد توجه قرار می‌دهد. برآورد شده است که یک در هر ۱۰ بزرگسال آمریکایی از بیخوابی مزمن رنج می‌برد که اگر درمان نشده باقی بماند، بیخوابی مزمن کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد و خطر اختلالات روانپزشکی و پزشکی بخصوص افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد. دارو اغلب برای درمان تجویز می‌شود اما می‌تواند اثرات جانبی قابل توجهی داشته باشد. بر خلاف رویکردهای دارویی نشان داده شده است که مداخله‌ی درمان - شناختی رفتاری برای بیخوابی بهبودی درازمدت را فراهم می‌کند.

برنامه‌ای که در این راهنمای درمانگر تجدید نظر شده و کتاب تمرین همراه، ارائه شده است یک درمان مؤثر و بی‌خطر را توصیف می‌کند که مؤلفه‌های شناختی و رفتاری بیخوابی را مورد هدف قرار می‌دهد و مطالب جدید از DSM-۵ را در بر می‌گیرد. این برنامه دو تغییر اساسی در ملاک‌های تشخیصی را منعکس می‌کند ۱: دیگر تفاوتی بین بیخوابی‌های همایند و اولیه وجود ندارد و ۲: مشکلات در طول روز در بیخوابی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است؛ اینکه بیخوابی فقط یک اختلال خواب نیست بلکه یک اختلال خواب و بیداری است. این کتاب راهنما برای درمانگر شامل دستورالعمل مفصل برای ارزیابی و مشکل‌یابی است و کتاب تمرین برای مراجع اطلاعات آموزشی و برگه‌های تکالیف را فراهم می‌کند. آن‌ها با هم برای بیخوابی متناسب با نیازهای متنوع مراجعین یک پکیج کامل درمانی را فراهم می‌کنند.