

راهنمای گام به گام درمان اختلالات

برای مشاوران و روان شناسان

(همراه با کاربرگ و تفسیر موضوعی اختلالات)

مولف:

فائزه سیونانی



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۹

سرشناسه	: سیونانی، فائزه، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای گام به گام درمان اختلالات برای مشاوران و روان‌شناسان (همراه با کاربرگ و تفسیر موضوعی اختلالات)/ مؤلف فائزه سیونانی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۸۱-۶
وضعیت فهرست	: فیبا
نویسی	
موضوع	: بیماری‌های روانی -- تشخیص
موضوع	:
موضوع	: بیماری‌های روانی -- درمان -- برنامه‌ریزی
موضوع	: Mental illness -- Treatment-- Planning
موضوع	: بیماری‌های روانی -- داستان
موضوع	
رده بندی کنگره	: RC۴۶۹
رده بندی دیویی	: ۸۹۰۷۵/۶۱۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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

راهنمای گام به گام درمان اختلالات برای مشاوران و روان شناسان
(همراه با کاربرگ و تفسیر موضوعی اختلالات)

مؤلف: فائزه سیونانی

صفحه آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۸۱-۶

قیمت ۵۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و مولفان محفوظ است

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: افسردگی
۴۴	فصل دوم: اضطراب فراگیر
۸۷	فصل سوم: اضطراب اجتماعی
۱۲۲	فصل چهارم: کمال‌گرایی
۱۴۵	فصل پنجم: وسواس فکری-عملی
۱۸۵	فصل ششم: پرخاشگری
۲۰۷	فصل هفتم: رفتارهای آسیب‌رسان
۲۳۴	فصل هشتم: استرس پس از سانحه
۲۵۶	فصل نهم: سوگ
۲۸۱	فصل دهم: خودشیفتگی
۲۹۹	فصل یازدهم: اختلالات کندن پوست و مو

مقدمه

اختلال، این واژه‌ای است که در ناخودآگاهمان پسوند شخصیت را با خود تداعی می‌کند. و در یک کلام می‌گوییم اختلال شخصیت. با این عنوان موافقم به شرط آنکه به معنای ژرف آن بیندیشیم. شخصیت سازه‌ای ناپایدار و قابل تغییر است. این یعنی اختلال نیز از ماهیتی تغییرپذیر برخوردار است و این بدین معنا است که نباید به اختلال‌ها جان بخشید. البته این مسئله به گذشته بازمی‌گردد. گذشته‌ای که در آن با ظهور و بروز علائم نابهنجار در شخص مبتلا، دیگران فرض را بر آن می‌داشتند که شیاطین و نیروهای خبیث و شوم در جسم آن فرد نفوذ کرده‌اند پس برای کمک به شخص مبتلا و خارج نمودن آن نیروهای شیطانی از جسم فرد با شخص مبتلابه بدترین شیوه‌ی ممکن برخورد می‌کردند که از جمله‌ی این شیوه‌ها می‌توان به گرسنگی دادن، شلاق زدن و یا غسل دادن آن شخص با آب جوش اشاره کرد. تمامی این روش‌ها بدان جهت بود که جسم فرد را به مکانی غیرقابل زیستن تبدیل کنند. البته سؤالی که مطرح می‌شود این است غیرقابل زیستن برای که؟.

امروزه به واسطه‌ی پیشرفت علم و رسیدن به این پاسخ که با شکنجه کردن جسم فرد تنها آن کالبد را برای زیستن خود شخص مبتلابه جای نامنی تبدیل می‌کنند و غیر از این امر پیامد دیگری در پی ندارد به همین سبب به‌گونه‌ای دیگر با اشخاص مبتلابه اختلال برخورد می‌شود. اکنون اختلالات در قالب طبقه‌های مختلفی دسته‌بندی شده‌اند. که هر یک از این طبقه‌ها دارای زیرمجموعه‌ها و هریک از این زیرمجموعه‌ها نیز دارای فهرستی از علائم و نشانه‌ها است. لذا استفاده از نام اختلال و شخص مبتلابه اختلال در این کتاب تنها به جهت رعایت این اصول طبقه‌بندی شده است.

تأکیدی که به‌عنوان نویسنده‌ی کتاب بر جدایی ماهیت وجودی انسان‌ها از اختلال‌ها دارم به این دلیل است مادامی‌که اختلال را نشایت گرفته از ماهیت وجودی مراجعتان بدانید از همان ابتدا به‌عنوان یک درمانگر پذیرفته‌اید که هیچ کمکی نمی‌توانید به مراجعتان برسانید. همین نگرش نیز بر مراجعتان انتقال خواهد یافت و در نتیجه آنان نیز پیش از تلاش برای بهبودی سپر می‌اندازند. به‌عنوان یک مشاور باید همواره به یاد داشته باشید که رابطه بیش از هر عامل دیگری بر فرایند جلسات تأثیر می‌گذارد. پس اگر روند جلساتتان با پیشرفتی همراه نیست بهتر است پیش از آنکه به ارزیابی دوباره‌ی تشخیص،

فنون و یا رویکرد اتخاذی بپردازید، نگاهی به خود و رابطه‌ی شکل‌گرفته با مراجع بیندازید چراکه همان‌طور که یالوم می‌گوید انسان‌ها در رابطه متولد می‌شوند، در رابطه می‌میرند، در رابطه آسیب می‌بینند و در رابطه ترمیم می‌یابند. همچنین آنکه بهتر است که باور داشته باشیم که "در گل آدمی گل رازقی می‌روید"^۱ و اندر درباره اختلال‌ها، درد و اندوه بد نگویم چراکه باید به یاد داشته باشیم که "فروش چراغ‌هایمان به لطف همین خاموشی‌ها"^۲ است و زیستن بهتر در گرو آموختن از رنج‌هایمان است و به قول سهراب "چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید". شاید به‌راستی زمان آن فرارسیده است که ما مشاوران نیز چشم‌هایمان را بشویم و به‌جای آنکه اختلالات را تنها در یک قالب خشک و بی‌روح ببینیم آن‌ها را نشانه‌هایی برای هدایت آدمیان به یک زندگی منطبق با ارزش‌ها در نظر بگیریم. ارزش‌هایی که نی‌آرا مجاب می‌کنند که جام زندگی را تا ته سر بکشیم.

کتابی که اکنون پیش روی شما است یک راهنمای عملی و گام‌به‌گام برای درمان اختلالات است. این کتاب مشتمل بر یازده فصل است که سعی شده است در طبقه‌بندی فصول به ساختار ارتباطی اختلالات با یکدیگر توجه شود. هر فصل این کتاب ابتدا با توضیحاتی درباره‌ی اختلال مربوط به آن فصل آغاز می‌شود و پس از ارائه توضیحات به گزارش چند مورد درمانی پرداخته و پس‌از آن نیز به بررسی و تحلیل مسائل و مشکلات آن‌ها اقدام می‌کنیم و درنهایت، این سیر به درمان مراجع ختم می‌شود.

سعی شده است که در هر فصل این کتاب به مثال‌های درمانی متنوع اما مرتبط با فصل پرداخته شود. با این حال یکی از دلایل اصلی برای نوشتن این کتاب نیازی بود که خود در مقطع کارشناسی آن را به‌شدت احساس می‌کردم. نیاز به داشتن کتابی که ضمن معرفی فصل‌به‌فصل اختلالات و پرداختن به درمان آن، منطق و دلایل زیر بنایی به‌کارگیری رویکرد و فنون مربوط را نیز شرح داده باشد. لذا اصلی‌ترین انگیزه‌ام از نوشتن این کتاب آن بود که منبعی جامع و درعین‌حال شفاف را به‌تمامی اشخاصی که به نحوی با روان آدمی در ارتباط هستند تقدیم کنم. که البته این کتاب از ماهیت آموزشی نیز برخوردار است. چنان‌که پایان هر فصل مشتمل بر بخشی تحت عنوان خودآزمایی است. در بخش خودآزمایی کتاب به معرفی مراجعی با اختلالات مرتبط به آن فصل می‌پردازیم تا

^۱ شمس لنگرودی

^۲ شمس لنگرودی

دانشجویان ضمن آشنا شدن با اختلالات مربوط و آشنایی با درمان‌های آن به ارزیابی از خویش نیز پردازند و بدین سبب از نقاط قوت و ضعف خویش آگاهی یابند. به‌خوبی بر این نکته واقفم که این اثر به‌هیچ‌عنوان بری از خطا و نقص نبوده و نظرات و پیشنهادها شما بر غنای هرچه بیشتر آن خواهد افزود. بنابراین بر حقیر منت نهاده و نظرات تکمیلی خود را درزمینه‌ی کتاب با بنده^۱ در میان بگذارید.

و من ا...توفیق

فائزه سیونانی، بهار ۹۹

