آسیب شناسی و راهبردهای درمانی

CBT و DBT

برای اختلالات شایع شخصیت

(مرزی، ضداجتماعی، وابسته و خودشیفته)

تألیف:

دکتر علی خادمی

(دانشیار مرکز تحقیقات روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه)

فردین میرزائی

(کارشناس‌ارشد روان‌شناسی بالینی)

انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۹

سرشناسه	:	خادمی، علی، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آسیب‌شناسی و راهبردهای درمانی CBT و DBT برای اختلالات شایع شخصیت (مرزی، ضداجتماعی، وابسته و خودشیفته)/تألیف علی خادمی، فردین میرزائی.
مشخصات نشر	:	تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۸ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۶۵٤-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	شناخت‌درمانی
موضوع	:	Cognitive therapy
موضوع	:	رفتار درمانی
موضوع	:	Behavior therapy
شناسه افزوده	:	میرزائی، فردین، ۱۳۷۳-
رده بندی کنگره	:	RC۴۸۹
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره	:	۷۳۷۳۹۰۸

بسم الله الرحمن الرحیم

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

آسیب شناسی و راهبردهای درمانی CBT و DBT

برای اختلالات شایع شخصیت(مرزی، ضداجتماعی، وابسته و خودشیفته)

تالیف: دکتر علی خادمی- فردین میرزائی

صفحه آرا: فاطمه حامدی

انتشارات: آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۶۵۴-۷

کلیه حقوق برای ناشر و مولفان محفوظ است.

قیمت۴۹۰۰۰تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار ۷

بخش اول: آسیب‌شناسی ۹

فصل اول: اختلال شخصیت مرزی ۱۱

فصل دوم: اختلال شخصیت ضداجتماعی ۱۹

فصل سوم: اختلال شخصیت وابسته ۳۸

فصل چهارم: اختلال شخصیت خودشیفته ۴۹

بخش دوم: درمان ۶۸

فصل پنجم: اصول کلی درمان های CBT و DBT ۷۰

فصل ششم: استفاده از درمان های CBT و DBT در کاهش عصبانیت ۷۶

فصل هفتم: استفاده از درمان های CBT و DBT در کاهش احساس تنهایی ۱۱۷

فصل هشتم: استفاده از درمان های CBT و DBT در ملاحظه‌ی محدودیتهای شخصی ۱۳۲

فصل نهم: استفاده از درمان های CBT و DBT در رفتار وابسته به خلق ۱۳۹

فصل دهم: استفاده از درمان های CBT و DBT در کاهش حس غیرواقعی بودن ۱۵۴

فصل یازدهم: استفاده از درمان های CBT و DBT برای چالش من کی هستم؟ ۱۶۰

فصل دوازدهم: استفاده از درمان های CBT و DBT در کاهش طفره رفتن ۱۷۰

فصل سیزدهم: استفاده از درمان های CBT و DBT در مورد وابستگی به دارو و الکل ۱۸۷

فصل چهاردهم: استفاده از درمان های CBT و DBT در کاهش از دست دادن کنترل ۱۹۷

فصل پانزدهم: استفاده از درمان های CBT و DBT در کاهش افکار منفی در مورد خود ۲۰۸

فصل شانزدهم: استفاده از درمان های CBT و DBT در مورد در گذشته یا آینده زندگی کردن ... ۲۲۱

فصل هفدهم: استفاده از درمان های CBT و DBT در کاهش حس پارانویایی ۲۳۲

فصل هجدهم: استفاده از درمان های CBT و DBT در کاهش بی‌ارزش دانستن خود ۲۳۸

منابع ۲۵۴

پیشگفتار

در کتاب حاضر با استفاده از زبانی ساده راهبردهای درمان CBT و به ویژه درمان نسبتاً جدید DBT برای مبتلایان به اختلالات شخصیت مرزی، ضد اجتماعی، وابسته و خودشیفته ارائه شده است. در نگارش کتاب سعی شده با مفهوم سازی واضح و مختصر مشکلات، راه‌حل‌های عملی پیشنهاد شده به سادگی روی مراجعان اجرا شود. بسیاری از راهبردها در موقعیت‌های مختلف تکرار شده‌اند، در حقیقت هدف این بوده که نشان دهیم راهبردها مختص یک موقعیت، یا یک اختلال نیستند؛ لذا اگر درمانگر با مسئله‌ی متفاوتی مواجه شد، می‌تواند با تلفیق مناسبی از راهبردهای ارائه شده، روند درمانی مراجع را پیش ببرد.

از لحاظ تاریخی، افرادی که در روان‌درمانی هفتگی مشکلی داشتند، می‌بایست برای حرف زدن در مورد چیزی که رخ داده تا جلسه‌ی بعدی هفتگی خود منتظر می‌ماندند. برای افرادی که مبتلا به اختلال شخصیت هستند، یک هفته برای رو به رو شدن با مشکل می‌تواند موجب رنج‌شان باشد و این رنج به خودی خود، با مهارت‌های مقابله با چالش‌های زندگی واقعی تداخل داشته باشد. با ظهور رفتار درمانی دیالکتیکی یا DBT، مهارت‌های بین جلسات مراجعان با تلفن یا پیامک مانند جلسات درمانی واقعی یا شبیه به آن، مدیریت می‌شود که قطعاً گزینه‌ی گزیده‌ای برای دسترسی به راهبردهای درمانی برای مقابله با اختلال این افراد است.

این کتاب شامل دو بخش آسیب‌شناسی اختلالات مذکور و درمان آن‌ها است؛ از آنجا که پیش‌نیاز روان‌درمانی، آگاهی هرچه بیشتر از جوانب آن اختلال است، در قسمت آسیب-شناسی سعی شده هر اختلال به صورت مختصر از جوانب مختلف بررسی شود و در بخش درمان نیز محتوا در قالبی منحصر به فرد ارائه شده که به موجب آن به اختصار یک مشکل (مثلاً تصمیم به طلاق) بیان شده، سپس با ذکر یک موقعیت مشابه سعی شده خواننده بیشتر متوجه مشکل شود، همچنین در صورت لزوم در مورد چگونگی شکل-گیری این مسئله توضیحاتی داده شده، و سپس "راهکار" یا راه‌های عملی برای مشکل مطرح شده، ارائه شده است. *در نهایت فهرست وارسی یا چک لیستی برای مراجع در نظر*

گرفته شده که تکالیفی که باید انجام می‌داده را ارزیابی می‌کند. سعی ما بر این بوده که در بخش درمان، اکثر مشکلات مربوط به این اختلالات را مطرح کنیم؛ به عنوان مثال بسیاری از قسمت‌ها به مدیریت احساسات شدید منفی، از جمله خشم، غم و اندوه، حسادت، شرم، تنهایی و خستگی و راهبردهای مقابله‌ای برای چالش‌های مشترک از جمله تعلل و طفره رفتن، رفتار وابسته به خلق و خو، از کوره در رفتن، اعتیاد به مواد و الکل اختصاص داده شده است.