

کتابچه راهنمای رفتاردرمانی دیالکتیکی

رفتاردرمانی دیالکتیکی پیشرفته

راهنمای جامع برای تنظیم هیجان، ذهن آگاهی، و
اثر بخشی بین فردی.

نویسنده: دکتر آنا کی. ا. جونز

ترجمه:

آمنه کجوری

دکتر آرش عقیقی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



رفتار درمانی دیالکتیکی پیشرفته (راهنمای جامع برای تنظیم هیجان،

ذهن آگاهی، و اثربخشی بین فردی)

نویسنده: دکتر آنا کی. ا. جونز

ترجمه: آمنه کجوری، دکتر آرش عقیقی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: 978-622-383-136-2

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید

نظری، پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵

همه حقوق برای مترجم محفوظ است. قیمت ۱۸۰۰۰۰ تومان

سرشناسه	: جونز، آنا کی. او. Jones, Anna K.O.
عنوان و نام پدیدآور	: رفتاردرمانی دیالکتیکی پیشرفته: راهنمای جامع برای تنظیم هیجان، ذهن آگاهی و اثربخشی بین فردی / نویسنده آنا کی. او. جونز؛ ترجمه آمنه کجوری، آرش عقیقی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-383-136-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: DBT Therapy Handbook: A Comprehensive Guide for Emotional Regulation, Mindfulness, and Interpersonal Effectiveness. Master Dialectical Behavior Therapy, 2024
یادداشت	: بالای عنوان: کتابچه راهنمای رفتاردرمانی دیالکتیکی.
عنوان دیگر	: کتابچه راهنمای رفتاردرمانی دیالکتیکی.
عنوان دیگر	: راهنمای جامع برای تنظیم هیجان، ذهن آگاهی و اثربخشی بین فردی.
موضوع	: رفتاردرمانی دیالکتیکی Dialectical behavior therapy خشم -- پیشگیری Anger -- Prevention
شناسه افزوده	: کجوری، آمنه، ۱۳۵۶- مترجم
شناسه افزوده	: عقیقی، آرش، ۱۳۷۰- مترجم
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۹۴۰۰۲۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

فهرست

پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۱۱
بخش اول: درک مفاهیم رفتاردرمانی دیالکتیکی.....	۱۹
اجزاء و ویژگی‌های درمان‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی.....	۲۰
پنج عملکرد اساسی درمان در DBT شامل.....	۲۱
بخش دوم: کاربردهای رفتاردرمانی دیالکتیکی.....	۲۷
اختلال شخصیت مرزی و ویژگی‌های دشوار آن.....	۳۱
اختلال دوقطبی: علائم و انواع.....	۳۴
علائم معمول مرتبط با اختلال دوقطبی.....	۳۵
اختلال استرس پس از سانحه.....	۳۹
علائم کمتر گفته‌شده اختلال استرس پس از سانحه که باید بدانید.....	۴۲
اختلالات خوردن.....	۴۶
اختلال وسواس فکری-عملی (OCD).....	۵۰
بخش سوم: مهارت‌های بنیادی رفتاردرمانی دیالکتیکی.....	۵۳
مهارت‌های تحمل اضطراب در DBT.....	۵۳
مهارت‌های ذهن آگاهی.....	۶۰
اهمیت مهارت‌های ذهن آگاهی.....	۶۲
مهارت‌های اثربخشی بین فردی.....	۶۴

مهارت‌های تنظیم هیجان ۶۶

بخش چهارم: مدیریت استرس و اضطراب اجتماعی ۷۵

تأثیرات استرس که باید بدانید ۷۸

مؤثرترین روش‌های مدیریت سازنده استرس ۸۱

تمرین‌های آرام‌سازی برای تسکین هیجانات ۸۴

اضطراب اجتماعی ۹۵

انواع شایع اختلالات اضطرابی ۹۹

مهارت‌های مؤثر مقابله با اضطراب ۱۰۱

بخش پنجم: مکانیسم‌های مقابله با خشم ۱۰۵

۱. روش استفاده از مهارت‌های ذهن آگاهی برای مدیریت خشم ۱۰۵

۲. روش استفاده از عمل متضاد برای کاهش خشم ۱۱۲

آسان‌ترین راه‌ها برای اجرای عمل متضاد ۱۱۴

۳. روش استفاده از بازسازی شناختی برای کاهش خشم ۱۱۸

روش استفاده از بازساخت شناختی برای کاهش خشم ۱۲۱

نتیجه‌گیری ۱۲۵

پیشگفتار

کتابچه راهنمای رفتاردرمانی دیالکتیکی^۱، سهمی بی‌نظیر در دنیای سلامت روان دارد. این کتاب با ترکیب بینش‌های نظری و کاربردهای عملی، راهنمای جامعی برای افرادی که در مسیر تنظیم هیجان و ذهن آگاهی هستند، فراهم می‌آورد. این کتابچه به‌عنوان یک جعبه‌ابزار قدرتمند برای درک قدرت رفتاردرمانی دیالکتیکی در تغییر شرایط زندگی عمل می‌کند و به منبعی ضروری برای درمانگران و افرادی که به سلامت روانی خود اهمیت می‌دهند، تبدیل شده است.

دکتر جسیکا ای. - روان‌شناس بالینی، ایالات متحده آمریکا

* * *

به‌عنوان متخصصی که عمیقاً در بهزیستی هیجانی دخیل هستم، نمی‌توانم در اهمیت کتابچه راهنمای رفتاردرمانی دیالکتیکی گزافه‌گویی کنم. این کتاب فراتر از روش‌های درمانی مرسوم، درک واضح و عملی از رفتاردرمانی دیالکتیکی را ارائه می‌دهد. رویکرد این کتابچه به ذهن آگاهی و اثربخشی میان فردی نه تنها آموزنده، بلکه واقعاً تحول‌آفرین است. اگر در مواجهه با چالش‌های پیچیده هیجانی هستید، این کتابچه را به‌عنوان همراهی ثابت‌قدم در نظر بگیرید.

درمانگر ساموئل آر. - متخصص ذهن آگاهی، انگلستان

* * *

در میان ادبیات پرجنب و جوش سلامت روان، کتابچه راهنمای رفتاردرمانی دیالکتیکی به عنوان چراغی از اصالت می درخشد. این کتاب که توسط دکتر آنا کی. اُ. جونز نوشته شده است، بیش از ارائه دانش، مشارکت فعال با اصول رفتاردرمانی دیالکتیکی را به همراه دارد. چه شما یک متخصص در این زمینه باشید و چه فردی که به دنبال رشد شخصی است، آماده شوید تا سفری تحول آفرین را با راهنمایی بینشی که در این صفحات نهفته است، آغاز کنید.

دکتر لورا م. - روان درمانگر، کانادا

* * *

از چشم انداز پویای سلامت روان در تورنتو، کانادا، افتخار می کنم که کتابچه راهنمای رفتاردرمانی دیالکتیکی را تأیید کنم. با اشتیاق به حمایت از بهزیستی هیجانی، این کتابچه تنها یک مطالعه نیست بلکه یک تجربه فراگیر است. با تعهد به اصالت و کاربردی بودن، به عنوان راهنمایی که مرزهای فرهنگی را درنوردیده، بینش های ارزشمندی از جهانی بودن رفتاردرمانی دیالکتیکی ارائه می دهد.

دکتر الکس اس. - مشاور سلامت روان، کانادا

* * *

شروع سفر به سوی بهزیستی عاطفی نیازمند بیش از صرفاً اطلاعات است؛ این سفر به نقشه راهی نیاز دارد که با اصالت و تخصص طراحی شده باشد. «کتابچه راهنمای رفتاردرمانی دیالکتیکی» این نیاز را برآورده می کند. این کتاب که توسط دکتر آنا ک. اُ. جونز، متخصص برجسته در این زمینه، نوشته شده است، تنها یک کتابچه راهنما نیست؛ بلکه همراهی است که به افراد توانایی می دهد تا پیچیدگی های رفتاردرمانی دیالکتیکی را به تسلط درآورند. آماده باشید برای سفری که فراتر از صفحات است و به بررسی عمیق خود تبدیل می شود.»

دکتر سوفیا و. - پرستار روان پزشکی، کانادا.

* * *

درباره نویسنده

دکتر آنا ک. اُ. جونز فردی چندوجهی است که به‌طور هماهنگ نقش‌های یک پزشک متعهد، مادر پرمحبت، و نویسنده‌ای برجسته را به عهده دارد. با تعهدی ثابت به سلامت روان، او نماد امید و درک درزمینهٔ احساسات انسانی و روابط است.

به‌عنوان یک پزشک با اشتیاق و تخصص در سلامت روان، دکتر جونز با بهره‌گیری از تجربه و همدلی خود به درمان افراد می‌پردازد. او بیش از ۱۵ سال تجربه در کمک به افراد برای مقابله با مسائل مختلف سلامت روان، از جمله اضطراب، افسردگی، خشم، استرس و خود مراقبتی دارد. همچنین، او مشاور روابط دارای گواهینامه است که درزمینهٔ ارتباطات، حل تعارضات و صمیمیت تخصص دارد. از طریق سال‌ها تجربه بالینی، او به راهنمایی مورد اعتماد تبدیل‌شده و به افراد کمک می‌کند تا پیچیدگی‌های بهزیستی عاطفی خود را مدیریت کنند.

علاوه بر فعالیت‌های بالینی، دکتر جونز نویسنده‌ای بااستعداد است که کتاب‌های خودیاری بینش‌برانگیز را می‌نویسد که با خوانندگان در سرتاسر جهان ارتباط برقرار می‌کند. آثار او به عمق روان انسانی پرداخته و حکمت عملی در مورد مدیریت چالش‌های سلامت روان ارائه

می‌دهد. موضوعات از پیچیدگی‌های اضطراب و افسردگی گرفته تا نکات دقیق خشم، استرس و هنر خود مراقبتی را در برمی‌گیرد.

فراتر از فرد، دکتر آنا ک. اُ. جونز مدافع جدی روابط سالم است. آثار ادبی او به دینامیک‌های میان فردی پرداخته و کتاب‌هایی درباره ارتباطات، حل تعارضات و تعادل ظریف صمیمیت نوشته است. از طریق کلماتش، او افراد را توانمند می‌سازد تا پیوندهای قوی‌تری برقرار کنند و رقص پیچیده روابط انسانی را به‌خوبی مدیریت کنند.

در خارج از عرصه حرفه‌ای، دکتر جونز نقش مادر مهربان را نیز ایفا می‌کند. تجربیات او در مادر بودن لایه‌ای عمیق به درک او از تجربه انسانی می‌افزاید و به دیدگاه‌های شخصی و حرفه‌ای او عمق بیشتری می‌بخشد. او هنر ظریف تعادل بین نیازهای یک شغل موفق و شادی‌ها و چالش‌های تربیت خانواده را به‌خوبی تجسم می‌کند.

تأثیر دکتر آنا ک. اُ. جونز فراتر از چهارچوب دفتر کار و صفحات کتاب‌هایش است. مأموریت او کاهش تابوهای مرتبط با سلامت روان و پرورش جهانی است که در آن درک و همدلی غالب باشد. از طریق تلاش‌های خستگی‌ناپذیرش، او همچنان به زندگی‌ها تأثیر می‌گذارد و افراد را به خودشناسی و برقراری روابط سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر ترغیب می‌کند.

مقدمه

برای آغاز کاوش، پرسش بنیادی را مطرح خواهیم کرد که پایه‌گذار کل این متن است: رفتاردرمانی دیالکتیکی چیست و چه مزایایی در اجرای آن وجود دارد؟ به علاوه، به بررسی ویژگی‌های متمایزکننده‌ای خواهیم پرداخت که رفتاردرمانی دیالکتیکی را از دیگر رویکردهای درمانی رایج، مانند درمان شناختی-رفتاری، متمایز می‌سازد.

ریشه‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی به دهه ۱۹۸۰ برمی‌گردد و درزمینهٔ اختلال شخصیت مرزی^۱ شکل گرفته است. این اختلال که با عنوان اختلال شخصیت بی‌ثبات عاطفی نیز شناخته می‌شود، به‌خوبی جنبه مهمی از این اختلال را نمایان می‌سازد. این اختلال به‌صورت مجموعه‌ای پایدار و عمیق از علائم و نشانه‌هایی است که حول احساس عمیق پوچی و ترس از رهاشدگی می‌چرخد. افرادی که با اختلال شخصیت مرزی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، معمولاً درگیر درک ناپایدار از خود و بی‌ثباتی‌های عاطفی و رفتاری هستند. در کنار این، بسیاری از این افراد با چالش‌های دیگری مانند سوءمصرف مواد، افسردگی یا

1 Borderline Personality Disorder

اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی^۱ یا پرخوری عصبی^۲ مواجه‌اند.

متأسفانه، افرادی که درگیر اختلال شخصیت مرزی هستند، به‌طور قابل‌توجهی نسبت به خودکشی آسیب‌پذیرترند، به‌طوری‌که یک نفر از هر ده نفر (۱۰ درصد) به این سرنوشت دردناک دچار می‌شود. یکی از موانع بزرگ در درمان افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، دشواری ذاتی در دارودرمانی اختلالات شخصیت است. برخلاف دیگر اختلالات با علل مشخص، اختلالات شخصیت دارای ریشه‌های مشخصی نیستند که توسعه داروهای هدفمند برای آن‌ها را دشوار می‌سازد. به‌علاوه، اختلال شخصیت مرزی تأثیرات عصبی قابل‌مشاهده‌ای که به‌راحتی با دارو قابل کاهش باشد، نشان نمی‌دهد. هرچند شواهدی وجود دارد که بر تأثیر آن بر نواحی خاصی از مغز تأکید می‌کند، اما روش قطعی برای رسیدگی مؤثر به ریشه اصلی اختلال شخصیت مرزی همچنان نامشخص است. بنابراین، دارو تنها می‌تواند برای کاهش وضعیت‌های جانبی تجویز شود و تأثیر کمی بر جنبه‌های اصلی اختلال دارد.

در پاسخ به این چالش، تلاشی مشترک میان متخصصان پزشکی شکل گرفت که بر توسعه یک روش درمانی مبتنی بر چارچوب موجود درمان شناختی-رفتاری تمرکز داشت. این رویکرد نوآورانه بعدها به نام

1 Anorexia Nervosa

2 Bulimia Nervosa

رفتاردرمانی دیالکتیکی نام‌گذاری شد، با هدف ادغام مفاهیم موجود از درمان شناختی-رفتاری و درعین حال افزودن عناصر جدید که عمدتاً از تمرینات بودائی الهام گرفته شده بود.

نتیجه این تلاش، آغاز اولین مداخله روان‌درمانی بود که به‌طور عمومی مؤثر در رسیدگی به اختلال شخصیت مرزی ثابت شد. به‌طور قابل‌توجهی، رفتاردرمانی دیالکتیکی همچنین نشان داده است که در کمک به افرادی که با چالش‌های گسترده‌تری مواجه هستند، مانند تمایلات خودآسیبی یا افکار خودکشی، نیز مفید است.

این رویکرد درمانی، با ارائه خدمات به افراد به شیوه‌ای منحصر به فرد، از سایر شیوه‌های درمانی متمایز است. اساس این روش در ارتقای توانایی بیماران برای تنظیم هیجان و افکارشان با بررسی ریشه‌های تجربیات عاطفی آن‌ها استوار است. رفتاردرمانی دیالکتیکی با ارزیابی ساختارمند عواملی که واکنش‌های عاطفی آن‌ها را برمی‌انگیزد و توانمندسازی آن‌ها در استفاده از مکانیسم‌های مقابله‌ای سازنده، خود را متمایز می‌سازد.

این درمان با استفاده از مفاهیم مختلفی که به جداسازی، تحلیل و نادیده گرفتن افکار منفی طراحی شده‌اند، به این هدف می‌رسد. رفتاردرمانی دیالکتیکی به چهار فاز مجزا تقسیم شده است که به‌صورت دوره‌ای اجرا می‌شوند تا این فرآیند را تسهیل کنند. این رویکرد ساختاریافته امکان بررسی جامع و تکراری جنبه‌های هیجانی و شناختی فرد را فراهم می‌آورد و تغییرات معنادار و پایدار را در طول زمان تقویت می‌کند.

پایه‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی بر چهار رکن حیاتی استوار است که هر یک نقش ویژه‌ای در ارتقای بهزیستی عاطفی و تحول رفتاری ایفا می‌کند.

اولین رکن، ذهن آگاهی^۱ است که به‌طور قابل‌توجهی عنصر کلیدی در رفتاردرمانی دیالکتیکی به شمار می‌رود و به‌عنوان پایه و اساس کل فرآیند درمانی عمل می‌کند. پرورش ذهن آگاهی امری ضروری است که به‌طور مفصل در فصل ویژه خود موردبررسی قرار خواهد گرفت.

رکن دوم تحمل استرس است. این جنبه بر توانایی فرد در مواجهه و هدایت موقعیت‌های استرس‌زا بدون تسلیم شدن به روند غالب در درمان‌های سلامت روان که تلاش دارند چنین شرایطی را تغییر دهند، تمرکز دارد. به‌ویژه برای کسانی که با الگوهای فکری غیرمنطقی یا خود تخریبی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، تحمل استرس بر مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا بدون تشدید یا گسترش رفتارهای منفی تأکید دارد.

سومین عنصر ضروری، تنظیم هیجان است که به توانایی فرد در شناسایی و مدیریت واکنش‌های عاطفی مربوط می‌شود. این شامل توسعه حس بالاتری از جدایی و عینیت هنگام برخورد با تجربیات عاطفی است. فصل اختصاصی به تنظیم هیجان به‌طور جامع به بررسی فرآیندهای چندجانبه مرتبط با ساختن این مهارت‌های ضروری خواهد پرداخت.

1 Mindfulness

رکن نهایی، مهارت‌های ارتباط میان فردی است که بر توانایی فرد در برقراری ارتباط و تعامل مؤثر با دیگران تمرکز دارد. اغلب، افرادی که به اختلال شخصیت مرزی و چالش‌های مرتبط دچارند، ممکن است بیان کنند که وضعیت‌ها چگونه باید مدیریت شوند اما در پیاده‌سازی این استراتژی‌ها در عمل مشکل دارند. اثربخشی میان فردی در رفتاردرمانی دیالکتیکی تلاش می‌کند تا این شکاف را پر کند و مهارت‌های ارتباطی و مدیریت روابط را بهبود بخشد.

این چهار مفهوم به‌صورت دوره‌ای عمل می‌کنند و هرکدام به مزایای کلی رفتاردرمانی دیالکتیکی کمک می‌کنند. تعامل پویا بین درمانگر و بیمار در قلب رفتاردرمانی دیالکتیکی قرار دارد. این مدل درمانی بر نقش بسیار حمایتی درمانگر تأکید می‌کند و دسترسی به حمایت عاطفی خارج از جلسات رسمی درمان را در صورت نیاز فراهم می‌آورد. علاوه بر این، بیمار تشویق می‌شود تا درمانگر را نه به‌عنوان یک حریف، بلکه به‌عنوان یک دوست ببیند. برای ایجاد این پویایی رابطه، درمانگران هدف دارند تا احساسات بیمار را اعتبار بخشند و به‌طور سازنده به رفتارهای منفی پرداخته و بیمار را به‌سوی استراتژی‌های مقابله‌ای مؤثرتر راهنمایی کنند. هدف این است که محیطی از پذیرش، حمایت و همکاری متقابل در مسیر تغییر مثبت ایجاد شود. هدف نهایی جلسات رفتاردرمانی دیالکتیکی این است که بیمار به آنچه به‌عنوان «زندگی ارزشمند» تعریف می‌کند، دست یابد. این شامل نه‌تنها تحول رفتارهای موجود بلکه پرورش رفتارهای جدید و مثبت نیز می‌شود.

با توجه به تأکید ویژه بر ایجاد رابطه درمانی بین فرد و درمانگر در رفتاردرمانی دیالکتیکی، پرسش مرتبطی مطرح می‌شود: آیا رویکرد تلاش برای انجام این درمان به صورت مستقل واقع‌بینانه است؟ پاسخ قاطعانه به این پرسش این است که بله، این امر واقعاً ممکن است. با این حال، شرط آن این است که نیاز به تلاش قابل توجهی از سوی فرد دارد. در پایان این مسیر، افراد باید اصول رفتاردرمانی دیالکتیکی را به کارگیرند تا به طور مؤثر روابط را مدیریت کنند، اختلالات را بررسی نمایند و مشکلات عمومی را کاهش دهند.

این کتاب ساختار لازم برای درگیر شدن در رفتاردرمانی دیالکتیکی به صورت خودآموز را فراهم می‌آورد. این کتاب تلاش قابل توجهی که نیاز است را به رسمیت می‌شناسد و درعین حال اطمینان می‌دهد که با تعهد کافی، می‌توانید رفتاردرمانی دیالکتیکی را به عنوان ابزاری ارزشمند در توسعه شخصی خود به کار ببرید.

درحالی که تمرکز اصلی بر کاربرد خود است، فصلی اختصاصی برای راهنمایی در خصوص کمک به دیگران با استفاده از روش‌های توضیح داده شده در این کتاب ارائه شده است. اگر تصمیم به ایفای نقش «درمانگر»^۱ برای فرد دیگری دارید، ضروری است که برای چالش‌هایی که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید، آماده باشید. پذیرش واقعی برای آن‌ها بسیار مهم است تا احساس همبستگی در این فرآیند داشته باشند.

بدترین حالت ممکن است به‌طور غیرمستقیم پیشرفت آن‌ها را مختل کند، که اهمیت نزدیک شدن به این نقش با درک و همدلی لازم را برجسته می‌کند.

حالا که با ماهیت رفتاردرمانی دیالکتیکی آشنا شده‌اید و آن را به‌عنوان رویکرد مطلوب خود تعیین کرده‌اید، این سؤال مطرح می‌شود: چگونه می‌توانید از مزایای این سیستم بیشترین بهره را ببرید؟ چگونه می‌توانید رفتاردرمانی دیالکتیکی را در زندگی روزمره خود ادغام کنید؟ اولین و مهم‌ترین نکته این است که باید بدانید رفتاردرمانی دیالکتیکی شما را با تمام اجزایش به‌صورت هم‌زمان تحت فشار قرار نمی‌دهد. در عوض، این روش یک رویکرد ساختاریافته را دنبال می‌کند و بر روی یکی از چهار روش اصلی رفتاردرمانی دیالکتیکی در دوره‌های مشخص تأکید دارد.

