

مهارت‌های رفتاردرمانی شناختی کاربرگ‌ها و تمرین‌های عملی برای بهبود تغییر

تألیف

دکتر بری م. گریگوری

ترجمه

علی‌رضا راجی

کارشناس ارشد مشاوره

ویرایش

دکتر علی‌اصغر فرخزادیان

دکترای روان‌شناسی



فهرست

- ۱۱..... سلب مسئولیت و خط‌مشی نویسنده در مورد قانون چاپ و تکثیر
- ۱۳..... درباره نویسنده
- ۱۵..... آشنایی با کتاب کار مهارت‌های درمان CBT
- ۱۹..... تلفیق CBT
- ۲۱..... چگونه از کتاب کار مهارت‌های CBT استفاده کنیم

بخش اول: مهارت‌ها و راهبردهای انگیزشی

- ۲۶..... نقاط قوت و منابع حمایتی‌تان را شناسایی کنید
- ۲۷..... مرحله تغییر را شناسایی کنید
- ۲۹..... کاربردگ تصمیم‌گیری
- ۳۰..... مزایا و معایب تغییر کردن یا تغییر نکردن
- ۳۱..... آماده، راغب و توانمند
- ۳۲..... سبک‌سنگین کردن خطرات و فواید تغییر
- ۳۳..... افزایش اعتمادبه‌نفس برای تغییر
- ۳۳..... ویژگی‌های افراد موفق در تغییر
- ۳۵..... افزایش صحبت تغییر
- ۳۶..... به مغزتان آموزش مجدد دهید: کارت‌های دستورالعمل تغییر
- ۳۷..... سبک‌سنگین کردن مزایا و معایب تغییر
- ۳۸..... مزایا و معایب روابط صمیمی
- ۳۹..... مزایا و معایب روابط ولی-فرزندی
- ۴۰..... مزایا و معایب روابط خانوادگی
- ۴۱..... مزایا و معایب نگرانی
- ۴۲..... مزایا و معایب افسردگی
- ۴۳..... مزایا و معایب اضطراب
- ۴۴..... مزایا و معایب مصرف الکل
- ۴۵..... مزایا و معایب مصرف سیگار

- ۴۶.....مزایا و معایب مصرف ماری جوانا
- ۴۷.....مزایا و معایب مصرف داروهای تجویز شده
- ۴۸.....مزایا و معایب اهمال کاری
- ۴۹.....مزایا و معایب ابراز خشم
- ۵۰.....فهرست گزینه‌های تغییر
- ۵۱.....پیامدهای فعالیت کردن یا منفعل بودن را مدنظر قرار دهید
- ۵۲.....آمادگی برای پذیرش چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید
- ۵۳.....پذیرش چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید
- ۵۴.....تهیه طرحی برای تغییر
- ۵۵.....شرح برنامه‌ها یا مقاصدتان برای تغییر
- ۵۶.....ارزش‌های مهم شخصی‌تان را شناسایی کنید

بخش دوم: مهارت‌ها و راهبردهای شناخت‌درمانی

- ۵۸.....آشنایی با شناخت‌درمانی
- ۶۰.....افکار، احساسات و رفتارها را شناسایی کنید
- ۶۱.....راهبردهای مقابل‌های‌تان را شناسایی کنید
- ۶۲.....راهبردهای تعیین اهداف
- ۶۳.....طراحی برنامه‌هایی برای رسیدن به اهداف
- ۶۴.....تعیین اهداف: زندگی خود را در پنج سال آینده تصور کنید
- ۶۵.....تعیین اهداف: موفقیت را در زندگی‌تان مجسم کنید
- ۶۶.....تعیین اهداف و بازنگری پیشرفت
- ۶۷.....شناسایی و طبقه‌بندی تحریف‌های شناختی
- ۶۸.....خودبازنگری افکار خودآیند
- ۶۹.....چهار سؤال کلیدی CBT
- ۷۰.....ثابت افکار در CBT
- ۷۱.....گام یک: افکار خودآیند را شناسایی کنید
- ۷۲.....گام دو: شواهد را بررسی کنید
- ۷۳.....گام سه: افکار متعادل‌تری را جایگزین کنید

- ۷۴..... افکار متعادل و جدید را جایگزین کنید.
- ۷۵..... با تغییر فکر و رفتار تان احساس بهتری داشته باشید.
- ۷۶..... به مغزتان آموزش مجدد دهید: تکنیک توقف و فکر کردن.
- ۷۷..... تکنیک‌های توقف فکر.
- ۷۸..... عادت تفکر مثبت را در خود پرورش دهید.
- ۷۹..... به دنبال روکش نقره‌ای باشید: مزایای سختی را نیز در نظر بگیرید.
- ۸۰..... با تکنیک ABC احساس بهتری داشته باشید.
- ۸۱..... برای به چالش کشیدن باورهای غیرمنطقی سه سؤال بپرسید.
- ۸۲..... قدرت صحبت درونی مثبت.
- ۸۳..... نگرانی‌ها را کم کنید: به چیزهای عجیب و غریب توجه کنید.
- ۸۴..... نگرانی‌ها را زمان‌بندی کنید.
- ۸۵..... درمان اسناد مجدد برای احساس گناه و شرم.
- ۸۶..... باورهای مرکزی را شناسایی کنید.
- ۸۷..... کاربرد شناسایی باورهای مرکزی منفی.
- ۸۸..... باورهای مرکزی منفی را اصلاح کنید.
- ۸۹..... مزایا و معایب باورهای مرکزی.
- ۹۰..... باورهای مرکزی مثبت را شناسایی کنید.
- ۹۱..... باورهای مرکزی مثبت را تقویت کنید.

بخش سوم: مهارت‌ها و راهبردهای احساس بهتر

- ۹۵..... احساسات سی روز گذشته‌تان را شناسایی کرده و طبقه‌بندی کنید.
- ۹۶..... احساسات یک سال گذشته‌تان را شناسایی کرده و طبقه‌بندی کنید.
- ۹۷..... احساسات مربوط به کل عمرتان را شناسایی کرده و درجه‌بندی کنید.
- ۹۸..... خودبازنگری: احساسات‌تان را کشف کنید.
- ۹۹..... موقعیت‌هایی که خلق و احساسات شما را برمی‌انگیزانند شناسایی کنید.
- ۱۰۰..... فهرست راهبردهای احساس بهتر.
- ۱۰۱..... کاربرد راهبردهای احساس بهتر.
- ۱۰۲..... برنامه رفتار مثبت: خلق‌تان را بهبود بخشید.

- ۱۰۳ راهبردهای تسکین یافتن و آرام شدن
- ۱۰۴ مقابله با ناکامی

بخش چهارم: مهارت‌ها و راهبردهای رفتاردرمانی

- ۱۰۷ کاربرد شناسایی مشکل
- ۱۰۸ افزایش تعداد گزینه‌ها برای حل مسئله
- ۱۰۹ حل مسئله: گام یک
- ۱۱۰ حل مسئله: گام دو
- ۱۱۱ حل مسئله: گام سه
- ۱۱۲ حل مسئله: گام چهار
- ۱۱۳ نیروی مثبت پاداش دادن به خود
- ۱۱۴ درمان از طریق موفقیت در گام‌های کوچک
- ۱۱۵ آموزش آرام‌سازی: عادت‌های تنفسی تان را بهبود بخشید
- ۱۱۶ آموزش آرام‌سازی: آرام‌سازی عضلانی گام به گام
- ۱۱۷ آموزش آرام‌سازی: جسم و تصویرسازی ذهنی
- ۱۱۹ اضطراب و نگرانی را کاهش دهید: کارهای جذاب و سرگرم‌کننده انجام دهید
- ۱۲۰ مواجهه تدریجی با موقعیت‌های هراس‌آور
- ۱۲۱ درمان با خودآثباتی
- ۱۲۲ تمرین‌های توجه‌آگاهی
- ۱۲۳ با استفاده از قراردادهای رفتاری، رفتارهای مثبت را افزایش دهید
- ۱۲۴ خودبازنگری عادت‌هایی که قصد تغییر یا اصلاح آن را دارید
- ۱۲۵ فعال‌سازی رفتاری: فعالیت‌های لذت‌بخش را افزایش دهید
- ۱۲۶ طرحی برای فعالیت مثبت: جرأت‌مندانه‌تر رفتار کنید
- ۱۲۷ طرحی برای فعالیت مثبت: عزت‌نفس تان را افزایش دهید
- ۱۲۸ طرحی برای فعالیت مثبت: دست از اهمال‌کاری بردارید
- ۱۲۹ طرحی برای فعالیت مثبت: افسردگی تان را کاهش دهید
- ۱۳۰ طرحی برای فعالیت مثبت: بیشتر به درمان تان پایبند باشید
- ۱۳۱ طرحی برای فعالیت مثبت: اضطراب تان را کاهش دهید

- ۱۳۲ طرحی برای فعالیت مثبت: مصرف الکل پرخطر تان را کاهش دهید
- ۱۳۳ طرحی برای فعالیت مثبت: مشکلات ارتباطی تان را کاهش دهید
- ۱۳۴ طرحی برای فعالیت مثبت: احساس گناه و شرمساری تان را کاهش دهید
- ۱۳۵ طرحی برای فعالیت مثبت: راهبردهای مدیریت خشم
- ۱۳۶ طرحی برای فعالیت مثبت: حمایت‌های اجتماعی تان را افزایش دهید
- ۱۳۷ طرحی برای فعالیت مثبت: احساس حقارت تان را کاهش دهید
- ۱۳۸ طرحی برای فعالیت مثبت: کمتر اجتناب کنید
- ۱۳۹ طرحی برای فعالیت مثبت: استرس تان را مدیریت کنید
- ۱۴۰ طرحی برای فعالیت مثبت: فعالیت‌های بدنی تان را افزایش دهید
- ۱۴۱ طرحی برای فعالیت مثبت: عادات‌های خوردن تان را بهبود ببخشید
- ۱۴۲ طرحی برای فعالیت مثبت: وزن تان را کم کنید
- ۱۴۳ طرحی برای فعالیت مثبت: تمرینات ورزشی بیشتری انجام دهید
- ۱۴۴ طرحی برای فعالیت مثبت: عادات‌های خواب تان را بهبود ببخشید
- ۱۴۵ طرحی برای فعالیت مثبت: روش‌های فرزندپروری تان را بهتر کنید
- ۱۴۶ طرحی برای فعالیت مثبت: ارتباط‌های صمیمی تان را بهبود ببخشید
- ۱۴۷ طرحی برای فعالیت مثبت: ارتباط‌های خانوادگی تان را بهبود ببخشید
- ۱۴۸ طرحی برای فعالیت مثبت: مهارت‌های اجتماعی تان را بهبود ببخشید
- ۱۴۹ طرحی برای فعالیت مثبت: مهارت‌های مقابله‌ای مثبت را افزایش دهید
- ۱۵۰ طرحی برای فعالیت مثبت: با خاطرات مربوط به آسیب مقابله کنید
- ۱۵۱ طرحی برای فعالیت مثبت: با احساس سوگ و فقدان مقابله کنید
- ۱۵۲ پیشگیری از عود: شناسایی نشانه‌های هشداردهنده عود
- ۱۵۳ پیشگیری از عود: برنامه حمایت از بهبود
- ۱۵۴ منابع

آشنایی با کتاب کار مهارت‌های درمان CBT

درمان شناختی رفتاری

درمان شناختی رفتاری (CBT) یکی از درمان‌های روان‌شناختی در دنیا است که بیشترین سرعت رشد را دارد، چون از نظر بالینی مورد آزمایش قرار گرفته و اثربخشی آن بر روی طیف وسیعی از مشکلات روان‌پزشکی و روان‌شناختی مشخص شده است. مطالعه نتایج درمان در بیش از ۴۰۰ پژوهش تجربی منتشر شده، به اتفاق نشان می‌دهد که CBT در درمان افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلال وحشت‌زدگی، هراس اجتماعی، اختلال استرس پس از سانحه، اختلالات افسردگی و اضطرابی کودکان، تنش‌های بین زوجین، خشم، اختلالات جسمانی کودکان، درد مزمن، اختلالات وسواسی - اجباری، پرخوری عصبی و اسکیزوفرنی مفید می‌باشد (باتلر، چاپمن، فورمن، بک، ۲۰۰۶). همچنین CBT هم از سوی مراجعین و هم از سوی متخصصینی که این فرایند اشتراکی و ابزارهای عملی و راهبردهای حل مشکلات روزمره را دوست دارند، مورد حمایت زیادی قرار گرفته است.

CBT به اصطلاح یک چتر است که بسیاری از نظریات و درمان‌های شناختی و رفتاری سنتی و جدید را با هم ترکیب می‌کند. این درمان، مجموعه‌ای غنی از تکنیک‌های اثبات‌شده‌ای است که برای کمک به افراد در چالش با افکار منفی، یادگیری رفتارهای مثبت جدید، پیشگیری از عود، تعیین اهداف، تنظیم هیجانات، مجادله با باورهای غیرمنطقی و حل مشکلات طراحی شده است. مداخلات CBT به افراد کمک می‌کند تا از پس چالش‌های سخت زندگی برآمده و زندگی شادتر و پرمعناتری را بسازند. رویکردهای جدیدتر به افراد کمک می‌کنند تا یاد بگیرند بیشتر به لحظه حال توجه کرده و شرایط، افکار، احساسات و رفتارهای ناخوشایند را بپذیرند. به‌طورکلی CBT منبعی غنی از ابزارها و تکنیک‌های عملی را در اختیار متخصصان سلامت روان قرار می‌دهد.

درمان شناختی

CBT بر نقش افکار، احساسات و رفتارها در ایجاد و حفظ مشکلات روان‌شناختی،

روابط و خانواده تمرکز می‌کند. استنباط‌هایی که از وقایع روزمره و خاطره‌های گذشته می‌شود می‌تواند شدیداً بر احساسات و رفتارها تأثیر بگذارد. کمک به افراد برای پی بردن به اینکه چطور این موقعیت‌های روزمره می‌تواند افکار خودآیند، احساسات هیجانی قوی و رفتارها را به راه بیندازد، کلید درمان شناختی است. متخصص سلامت روان با سنجش صحت افکار و باورها، می‌تواند به مراجعین کمک کند تا به‌صورت واقع‌گرایانه‌تر و متعادل‌تری فکر، احساس و رفتار کنند.

برای روشن‌تر شدن اینکه افکار، چگونه احساسات و رفتارها را برمی‌انگیزند، تصور کنید در یک بزرگراه اصلی و در یک شهر بزرگ در ترافیک گیر کرده‌اید. افرادی که در ترافیک گیر کرده‌اند ممکن است با خودشان این فکرها را بکنند: (۱) این وضعیت وحشتناک است، (۲) منصفانه نیست، (۳) چرا من؟ (۴) رانندگان دیگر احمق‌اند و (۵) همه چیزهای بد فقط برای من اتفاق می‌افتد. این افکار خودآیند می‌تواند آنها را مضطرب، بی‌قرار و ناامید کرده و آزار دهد. این هیجانات منفی می‌تواند رفتارهای تسکین‌دهنده‌ای مانند جیغ کشیدن، به کسی اشاره کردن، فریاد زدن، پشت ماشین دیگری حرکت کردن یا ایماواشاره کردن را به راه بیندازد. کمک به افراد در آگاه شدن از ارتباط بین موقعیت‌های روزمره، افکار، احساسات، رفتارها و بدن یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که آنها در CBT یاد می‌گیرند.

مشاوران و درمانگران می‌توانند به مراجعین کمک کنند تا الگوهای فکری تحریف‌شده یا باورهای معیوب خود را شناسایی، ارزیابی و اصلاح کنند. آنها می‌توانند به مراجعین کمک کنند تا همانند چیزی شبیه تفتیش افکار، به دنبال شواهدی باشند که از افکارشان حمایت و یا آنها را رد می‌کند. آنها می‌توانند مانند وکلا، به مراجعین کمک کنند تا با بازبینی حقایق و شواهد، افکار منفی را زیر سؤال ببرند. شناخت‌درمانی به افراد کمک می‌کند تا افکار و باورها را شناسایی، ارزیابی و اصلاح کنند. تفکر واقع‌گرایانه و متعادل، کلید CBT است.

طبق نظر دکتر آرون بک، بنیان‌گذار شناخت‌درمانی، مراجعین افسرده، یک سری افکار منفی خودآیند و باورهای مرکزی در مورد خودشان، دیگران و جهان دارند. روان‌شناسان بالینی می‌توانند به مراجعین کمک کنند تا پی ببرند که اگرچه آنها به شیوه‌ای احساس و رفتار می‌کنند که انگار این افکار، واقعی هستند اما درواقع این افکار حقیقت ندارند. باورهای ناسازگارانه عمیق‌تر که از دوره کودکی یاد گرفته شده‌اند،

ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری مکرر و زیربنایی هستند. تعیین اهداف، ایجاد یک اتحاد درمانی خوب و کمک به افراد برای اصلاح باورهای مرکزی، بعضی از مؤثرترین راهبردهای درمان اختلالات شخصیت محور II هستند (بک، فریمن و دیویس، ۲۰۰۴).

همچنین دکتر بک، تحریف‌های شناختی یا خطاهای تفکر در شیوه پردازش اطلاعات افراد را شناسایی کرده است. وقتی افراد ناراحت هستند، این احساسات اغلب با یک سری افکار خودآیند یا خودگویه‌ها پیش می‌رود. افراد وقتی که مغزشان تمایل دارد تا تنها بر جنبه‌های منفی تمرکز کند از عادت‌های ذهنی مثل پالایش اطلاعات استفاده می‌کنند. کمک به افراد برای شناسایی و برچسب زدن به این تحریف‌ها می‌تواند به افراد کمک کند تا یاد بگیرند چطور عادت‌های فکری مثبت‌تر و متعادل‌تری را شکل دهند.

رفتاردرمانی عقلانی هیجانی

در رفتاردرمانی عقلانی هیجانی دکتر آلبرت الیس (REBT)، درمانگران به‌طور فعال تکنیک ABC را به مراجعین یاد می‌دهند. این تکنیک برای کمک به افراد در چالش با باورهای غیرمنطقی و جایگزین کردن آنها با باورهای منطقی‌تر طراحی شده است. طبق نظر دکتر الیس اینکجه چه اتفاقی رخ می‌دهد مهم نیست، مهم چیزی است که افراد در مورد آن اتفاق به خودشان یا دیگران می‌گویند. کمک به افراد برای ایجاد باورهای منطقی، اولویت‌های انعطاف‌پذیرتر، تحمل ناکامی و پذیرش نامشروط خود، کلید درمان است.

درمان‌های رفتاری

CBT علاوه بر تکنیک‌های شناخت‌درمانی، منبعی غنی از درمان‌های رفتاری را نیز در بر دارد، جایی که از اصول یادگیری برای کمک به افراد در تغییر رفتارهای خودباختگی‌شان استفاده می‌شود. رویکردهای رفتاری شدیداً تحت تأثیر کارهای شرطی‌سازی کلاسیک پاولوف، حساسیت‌زدایی منظم وولف، شرطی‌سازی فعال اسکینر و نظریه یادگیری اجتماعی بندورا قرار گرفته است. رفتارگرایان برای کمک به افراد در تغییر یا اصلاح رفتارشان از تقویت، پیامد و شکل‌دهی استفاده می‌کنند (لئونارد، فولت

و کامپتون، ۲۰۰۶). تعیین اهداف و سنجش پیشرفت، راهبردهای کلیدی رفتاردرمانی هستند. در شکل‌دهی رفتارهای مثبت جدید، تقویت مثبت بسیار مؤثرتر از تنبیه است. رفتاردرمانی‌های جدید شامل رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT)، فعال‌سازی رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) می‌باشد. در DBT افراد مهارت‌هایی مانند توجه‌آگاهی، کارایی بین فردی، تنظیم هیجان و تحمل پریشانی را یاد می‌گیرند؛ در فعال‌سازی رفتاری، افراد افسرده یاد می‌گیرند که فعال شدن کلید بهبود خلق است؛ و در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد افراد یاد می‌گیرند که چگونه چیزهایی که نمی‌توانند تغییر دهند را پذیرفته و فعالیت‌هایی را انجام دهند که نشان‌دهنده ارزش‌های مورد احترام آنها است.

بهترین تکنیک‌ها در مداخله رفتاردرمانی شامل این موارد هستند: الگودهی، آموزش آرام‌سازی و تکنیک‌های تنفس، حساسیت‌زدایی منظم، درمان‌های مبتنی بر مواجهه، آموزش ابراز وجود، تکلیف‌های درجه‌بندی‌شده، افزایش فعالیت‌های لذت‌بخش، آموزش اعتمادبه‌نفس، حل مسئله، مهارت‌های مدیریت اعتدال، تکنیک‌های خودبازنگری، زمان‌بندی برای فعالیت‌ها، تکنیک‌های مدیریت وابستگی، پیشگیری از عود و مهارت‌های مقابله‌ای. طرح‌های فعالیت مثبت که شامل اهداف و گام‌هایی برای فعالیت‌اند کلید کمک به افراد برای شروع و ادامه تغییرات رفتاری بادوام هستند. یادگیری عادت‌های رفتاری جدید یا مهارت‌های جدید، نیاز به تمرین‌های مکرر، ایفای نقش و مرور ذهنی دارد. تمرین گام‌به‌گام و مکرر، خودکارآمدی را افزایش می‌دهد و عادت‌های جدید در مغز شکل می‌گیرد. ما می‌توانیم با استفاده از تمرین‌های مکرر، تفکر، احساس و عمل کردن به شیوه متفاوت را به مغزمان آموزش دهیم.

راهبردهای احساس بهتر

همچنین CBT به افراد کمک می‌کند تا یاد بگیرند چگونه هیجانات خود را تنظیم کرده و احساسات‌شان را مدیریت کنند. گاهی اوقات مراجعین گرفتار طوفان دردهای هیجانی می‌شوند. واکنش‌های هیجانی شدید در بیشتر اوقات، باعث می‌شود تا افراد رفتارهای خودشکننده و رهایی‌بخشی چون اجتناب، سوء‌مصرف مواد، یا خودکشی از خود نشان دهند. CBT به افراد کمک می‌کند تا بیشتر، از احساسات‌شان آگاه شده و موقعیت‌هایی که این احساسات را برمی‌انگیزاند شناسایی کنند. مهارت‌های تنظیم