

فهرست مطالب

۱۱	چک‌لیست‌های جلسات درمان شناختی - رفتاری افسردگی.....
۱۱	چک‌لیست جلسه ارزیابی برای مراجع.....
۱۳	چک‌لیست جلسه بازخورد دادن در مورد مفهوم‌پردازی موردی برای مراجع.....
۱۵	چک‌لیست جلسه اول درمان برای مراجع.....
۱۷	چک‌لیست جلسه دوم درمان برای مراجع.....
۱۹	چک‌لیست جلسه سوم درمان برای مراجع.....
۲۱	چک‌لیست جلسه چهارم درمان برای مراجع.....
۲۳	چک‌لیست جلسه پنجم درمان برای مراجع.....
۲۵	چک‌لیست جلسه ششم درمان برای مراجع.....
۲۷	چک‌لیست جلسه هفتم درمان برای مراجع.....
۲۹	چک‌لیست جلسه هشتم درمان برای مراجع.....
۳۱	چک‌لیست جلسه نهم درمان برای مراجع.....
۳۳	چک‌لیست جلسه دهم درمان برای مراجع.....
۳۵	چک‌لیست جلسه یازدهم درمان برای مراجع.....
۳۷	چک‌لیست جلسه دوازدهم درمان برای مراجع.....
۳۹	چک‌لیست جلسه سیزدهم درمان برای مراجع.....
۴۱	چک‌لیست جلسه چهاردهم درمان برای مراجع.....
۴۳	چک‌لیست جلسه پانزدهم درمان برای مراجع.....
۴۵	چک‌لیست جلسه شانزدهم درمان برای مراجع.....
۴۷	چک‌لیست جلسه هفدهم درمان برای مراجع.....
۴۹	ابزارهای آموزشی مورد نیاز درمان.....
۵۰	روان‌شناسی، روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانی.....
۵۸	انواع روان‌درمانی.....
۵۸	خانواده‌درمانی.....
۵۹	زوج‌درمانی.....
۶۰	گروه‌درمانی.....
۶۰	درمان‌های روان‌کاوی.....

۶۱	درمان‌های شناختی- رفتاری (CBT).....
۷۰	نتیجه‌گیری.....
۷۱	پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II).....
۷۴	پرسشنامه اضطراب بک (BAI).....
۷۵	مقیاس ناامیدی بک (BHS).....
۷۶	مقیاس خیال‌پردازی خودکشی بک (BSI).....
۸۰	مقیاس نگرش‌های ناکارآمد (DAS).....

۸۳ جلسه بازخورد دادن درباره مفهوم‌پردازی موردی.....

۹۱	آیا شما افسرده‌اید؟.....
۹۲	نشانه‌های هیجانی.....
۹۲	نشانه‌های شناختی.....
۹۲	نشانه‌های انگیزشی.....
۹۳	نشانه‌های بدنی.....
۹۳	عوامل زیست‌شناختی.....
۹۵	عوامل روان‌شناختی.....
۱۰۰	گزارش کتبی جلسه درمان برای مراجع.....

۱۰۱ جلسه دوم درمان.....

۱۰۲	کاربرگ پل زدن بین جلسات.....
۱۰۵	برنامه‌ریزی فعالیت.....
۱۰۹	مدل TRAP.....
۱۰۹	مدل TRAC.....
۱۱۰	فعال‌سازی رفتاری.....
۱۱۱	جدول بازنگری فعالیت.....

۱۱۲ جلسه سوم درمان.....

۱۱۲	جدول بازنگری فعالیت و درجه‌بندی میزان لذت و تسلط.....
۱۱۴	جدول فعالیت‌های لذت‌بخش.....
۱۱۷	مقیاس فعال‌سازی برای افسردگی (BADS).....

جلسه چهارم درمان ۱۱۹

قرار داد شخصی ۱۱۹

ارزیابی حوزه‌های زندگی ۱۲۰

سلسله‌مراتب فعالیت ۱۲۲

جلسه پنجم درمان ۱۲۳

مقیاس فعال‌سازی برای افسردگی (BADS) ۱۲۳

جلسه ششم درمان ۱۲۵

مدل شناختی ۱۲۵

برگه ثبت افکار ناکارآمد ۱۲۶

جلسه هفتم درمان ۱۲۷

کاربرگ افکار و احساس‌ها ۱۲۷

کاربرگ احساس‌ها ۱۲۸

جلسه هشتم درمان ۱۲۹

فهرست خطاهای شناختی ۱۲۹

جلسه نهم درمان ۱۳۲

کاربرگ بررسی شواهد یک باور یا فکر ۱۳۲

جلسه دهم درمان ۱۳۳

کاربرگ مزایا و معایب یک باور یا فکر ۱۳۳

جدول افکار مثبت درباره خود و زندگی ۱۳۴

جلسه یازدهم درمان ۱۳۵

کاربرگ تعریف واژه‌ها یا تحلیل معنای یک فکر ۱۳۵

۱۳۶	جلسه دوازدهم درمان
۱۳۶	کاربرگ پیوستار شناختی
۱۳۷	کاربرگ استاندارد دوگانه
۱۳۸	کاربرگ چالش با تفکر بایداندیشی
۱۳۹	جلسه سیزدهم درمان
۱۳۹	کاربرگ ثبت خودگویی‌های مثبت
۱۴۰	جلسه چهاردهم درمان
۱۴۰	کاربرگ باور هسته‌ای
۱۴۱	کاربرگ قرار دادن یک نقطه صفر برای ارزیابی
۱۴۲	کارت‌های مقابله
۱۴۳	جلسه پانزدهم درمان
۱۴۳	کاربرگ آزمایش رفتاری
۱۴۴	جلسه شانزدهم و هفدهم درمان
۱۴۵	برنامه پیشگیری از عود
۱۵۰	برنامه مقابله با بحران
۱۵۲	تبریک می‌گوییم که به انتهای این جلسات روان‌درمانی رسیدید!
۱۵۴	درجه‌بندی میزان اعتماد
۱۵۵	برنامه‌ریزی برای آینده
۱۶۰	سخن آخر
۱۶۱	کاربرگ سلامتی من
۱۶۲	کاربرگ روز مرور من
۱۶۳	منابع

مقدمه

یکی از بیشترین مسائلی که در پیش روی افراد مبتلا به انواع اختلال‌ها و بیماری‌ها از جمله افسردگی قرار دارد، دسترسی به شیوه درمانی مناسب و مؤثر است.

در حال حاضر کلینیک‌های روان‌شناسی برای حل این‌گونه مشکلات، منابعی را در مورد کارهای بالینی معتبر و اثربخش و همچنین نحوه درمان اختلال‌ها در اختیار مراجعان قرار می‌دهند. این موضوع به این معنا است که در حال حاضر مراجعان می‌توانند براساس اطلاعات دریافتی در مورد اثربخشی و روند درمان‌های مختلف، درمان مناسب را در مورد اختلال خویش انتخاب کنند. کلینیک‌های روان‌شناسی به مرور زمان به این نتیجه رسیده‌اند که آگاه کردن مراجعان و دادن اطلاعات به آنها به علت اینکه به مراجع نقش فعالی داده می‌شود، در پیشرفت و موفقیت برنامه‌های درمانی، بسیار مفید است. در نتیجه، در دهه اخیر درمانگران کتاب‌هایی را برای مراجعان به رشته تحریر در آورده‌اند که در عین دور بودن از پیچیدگی‌ها و اصطلاحات تخصصی، اطلاعات مورد نیاز را برای مراجعان فراهم می‌کنند.

کتابی که پیش روی شما است به این منظور طراحی شده است تا بتوانید با همراهی یک متخصص سلامت روان بر افسردگی خود غلبه کنید. برنامه درمانی معرفی شده در این کتاب به شما کمک می‌کند تا راهبردها و مهارت‌هایی را برای مبارزه با افسردگی خود یاد بگیرید و در آینده از برگشت آن جلوگیری کنید. همچنین این کتاب به شما کمک می‌کند تا کیفیت زندگی خود را ارتقا ببخشید.

کتاب حاضر، مکمل کتابی است که به منظور درمان شناختی - رفتاری افسردگی برای درمانگران طراحی شده است. البته باید متذکر شد که این شیوه درمانی به صورت مفصل در صفحات بعدی کتاب توضیح داده خواهد شد. اما آنچه در حال حاضر باید از آن اطلاع داشته باشید این است که طبق اکثر پژوهش‌های انجام شده، این درمان، مؤثرترین درمان افسردگی است و حتی تأثیر آن برابر با دارودرمانی است. درمان شناختی - رفتاری درمانی است با اهداف مشخص، عینی و ساختاریافته. از دیگر ویژگی‌های این شیوه درمانی، آگاهی رساندن و آموزش به مراجعان در مورد اختلال خویش و مراحل درمانی‌ای است که باید بگذرانند. بنابراین مشارکت فعال شما و درمانگرتان در درمان شناختی - رفتاری از مزایای ویژه این شیوه درمانی به شمار می‌آید. به عبارت دیگر درمانگر و مراجع با یکدیگر برنامه و ساختار جلسات درمانی را طراحی می‌کنند، بر سر موضوعات جلسه توافق می‌کنند، با همکاری یکدیگر تکالیف را طراحی می‌کنند و پیشنهادات و انتقادات خود را درباره جلسه درمان مطرح می‌کنند. هدف اصلی این کتاب نیز در همین راستا قرار دارد. در این کتاب سعی شده است که تمام مراحل درمان، ساختار جلسات، اهداف درمانی، تکالیف خانگی و غیره به صورت گام‌به‌گام و عینی در اختیار مراجعان قرار بگیرد. علاوه بر این سعی شده است که اطلاعات لازم و مورد نیاز بر اساس درمان شناختی - رفتاری در این کتاب گنجانده شود. این

اطلاعات شامل کاربرگ‌ها و بروشورهایی در مورد اختلال افسردگی، روان‌درمانی، درمان شناختی - رفتاری، فعال‌سازی رفتاری، پیشگیری از عود، و بسیاری موارد دیگر است.

کتاب حاضر از دو بخش اساسی تشکیل شده است. بخش اول شامل چک‌لیست‌های جلسات درمانی است که دربرگیرنده محتوای جلساتی است که قرار است مراجع با درمانگر خویش بگذراند. بنابراین در این قسمت کتاب مطالبی را یاد می‌گیرد که در طول جلسه درمان با درمانگر در مورد آن صحبت کرده است. مراجع می‌تواند قبل از رفتن به جلسه درمان، با مطالعه چک‌لیست مربوط به آن جلسه در این کتاب، برای جلسه بعدی خود را آماده کند. بخش دوم شامل ابزارهای آموزشی است که در حین جلسه درمان و نیز خارج از جلسه درمان به عنوان تکلیف خانگی به کار برده می‌شوند. این ابزارها شامل بروشورها، کاربرگ‌ها، تکنیک‌ها و نمودارها است. این تکالیف، بروشورها و کاربرگ‌هایی که ضروری است مراجع در بین جلسات هفتگی تکمیل کند، در قسمت مربوط به آن جلسه آورده شده است. با کمک این ابزارها می‌توانید به صورت موفقیت‌آمیزی بر افسردگی خویش غلبه کنید.

در این کتاب، محتوای درمان جلسات درمان شناختی - رفتاری در اختیار شما قرار داده شده است تا بتوانید بیشترین همکاری مؤثر را با درمانگر خویش داشته باشید و از همه مهم‌تر در سیر بهبودی خویش نقش فعالی به عهده بگیرید. علاوه بر این، بعد از اتمام درمان نیز می‌توانید از این کتاب به عنوان یک جعبه ابزار استفاده کنید و به تمرین مهارت‌هایی بپردازید که در طول کل درمان کسب کرده‌اید و برایتان مؤثر بوده است. در واقع این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که بتوانید بعد از اتمام درمان، درمانگر خویش بوده و در تداوم بهبودی به دست آمده در طی درمان موفق باشید.

در آخر باید متذکر شویم که برخی افراد فکر می‌کنند که درمانگر آنها را درمان می‌کند، عده‌ای دیگر هم فکر می‌کنند درمانگر به آنها کمک می‌کند؛ ولی در واقع این شما هستید که باید در این زمینه تلاش کنید و زحمت بکشید. شما یاد می‌گیرید که از این به بعد از ابزارهایی که در این جلسات به دست می‌آورید در باقی زندگی تان هم برای غلبه بر مشکلات استفاده کنید.

هر چند که در تألیف این کتاب نهایت سعی خود را کرده‌ایم که مطالب مرتبط و تا حد امکان جامعی در ارتباط با درمان شناختی- رفتاری افسردگی را ارائه دهیم، اما این ما را از ارائه پیشنهادات و انتقادات شما عزیزان بی‌نیاز نمی‌سازد. بنابراین تقاضا داریم تا با ارائه اظهارنظرهای خود ما را در ویراست‌های بعدی کتاب یاری نمائید.

مریم بیدادیان

دانشجوی دکتری روان‌شناسی

دانشگاه تربیت مدرس

maryambidadian@yahoo.com

دکتر رضا رستمی

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

زمستان ۱۳۹۵

چک لیست های جلسات درمان شناختی - رفتاری افسردگی

چک لیست جلسه ارزیابی برای مراجع

- هدف از جلسه ارزیابی، جمع آوری اطلاعات جهت درک بهتر مسائل شما است. جلسه ارزیابی به دنبال رسیدن به یک تشخیص به منظور توصیف نشانه‌ها و شکایات تان است. این جلسات ارزیابی توسط روان‌درمانگر به منظور گردآوری اطلاعاتی که برای طرح‌ریزی درمان مورد نیاز است، تشکیل می‌شود و باعث می‌شود به یک تصویر کامل‌تری از علت مشکلات تان دست پیدا کنید.
- درمان شناختی- رفتاری شبیه یک مسیر است که نقشه آن توسط اطلاعاتی که در جلسه ارزیابی جمع‌آوری می‌شود، ترسیم می‌شود. هر چه اطلاعات به دست آمده در جلسه ارزیابی از صحت بیشتری برخوردار باشد، مسیر درمان شفاف‌تر خواهد بود.
- اقداماتی که برای جمع‌آوری اطلاعات انجام می‌شود شامل موارد زیر است:
 - ◀ مصاحبه درمانگر با شما: در خلال مصاحبه، درمانگر از شما در مورد مسائل و مشکلات فعلی تان که اذیتتان می‌کند، تاریخچه شخصی شما مانند سابقه پزشکی، دوران تحصیل، علایق تان و غیره، تاریخچه خانوادگی و دیگر مسائل مشابه سؤالاتی می‌پرسد. مصاحبه بخش مهم جلسه ارزیابی است و به درمانگر کمک می‌کند تا به شناخت بیشتری از شما دست پیدا کند.
 - ◀ پرسشنامه‌هایی که خودتان باید تکمیل کنید: درمانگر از شما درخواست می‌کند تا در جلسه ارزیابی برای رسیدن به اطلاعات بیشتر و درک بهتر شما، یک سری از پرسشنامه‌ها را تکمیل کنید.
 - ◀ مشاهده خویش: درمانگر در صورت نیاز به شما روش‌هایی را آموزش می‌دهد تا به وسیله آن، تا

جلسه بعدی رفتارهای خودتان را مشاهده و ثبت کنید و در جلسه بعد ارزیابی، گزارشی از مشاهده خویش ارائه بدهید.

◀ استفاده از تکنیک‌ها به همراه مثال‌هایی از خودتان: همچنین درمانگر ممکن است برای شناسایی افکار و احساس‌هایتان از یک سری تکنیک‌هایی استفاده کند و از شما بخواهد تا مثال‌هایی از موقعیت‌های خودتان بزنید.

- نکته مهمی که در مورد این ابزارها و جلسه ارزیابی وجود دارد این است که درمانگر از آنها برای طراحی درمان و ارزیابی پیشرفت آن استفاده می‌کند. بنابراین صحت اطلاعات ارائه شده توسط شما در جلسات ارزیابی از اهمیت حیاتی در حل مشکلات شما برخوردار است. زیرا در تمام سیر درمان، درمانگر از اطلاعاتی که شما به وی می‌دهید، استفاده خواهد کرد.
- با بروشور روان‌درمانی آشنا می‌شوید و درمانگر به شما پیشنهاد می‌کند که این بروشور را مطالعه کنید. زیرا در جلسه بعدی درباره انواع روان‌درمانی صحبت خواهد شد.
- در انتهای جلسات ارزیابی، بر اساس اطلاعاتی که درمانگر از طریق مصاحبه، پرسشنامه‌ها، تکنیک‌ها و غیره به دست آورده است به یک فرمول‌بندی از نحوه شکل‌گیری و تداوم مشکل شما دست می‌یابد. سپس درمانگر آن را تکمیل می‌کند و در جلسه بعد ارزیابی به شما نشان می‌دهد و نظر شما را در مورد درستی آن می‌پرسد تا با کمک یکدیگر، آن را تصحیح کنید.

چکلیست جلسه بازخورد دادن در مورد مفهوم‌پردازی موردی برای مراجع

به‌طور حتم این سؤال تا به حال به ذهن شما خطور کرده است که چرا به این بیماری مبتلا شده‌اید؟ الان وقت آن است که در این جلسه به پاسخ این سؤال خود دست پیدا کنید.

در این جلسه:

درمانگر توضیحاتی در مورد اینکه چرا مسائل و مشکلات‌تان به وجود آمده، ارائه می‌کند که شامل موارد زیر است:

درمانگر به لیستی از مسائل و مشکلات‌تان که در جلسه ارزیابی تهیه کرده است، اشاره می‌کند و آن را با شما مرور می‌کند.

درمانگر، مفهوم‌پردازی موردی را که نشان‌دهنده چگونگی ایجاد مشکلات‌تان است و آن را از قبل تکمیل کرده است به شما نشان می‌دهد.

با دیاگرام مفهوم‌پردازی موردی آشنا می‌شوید.

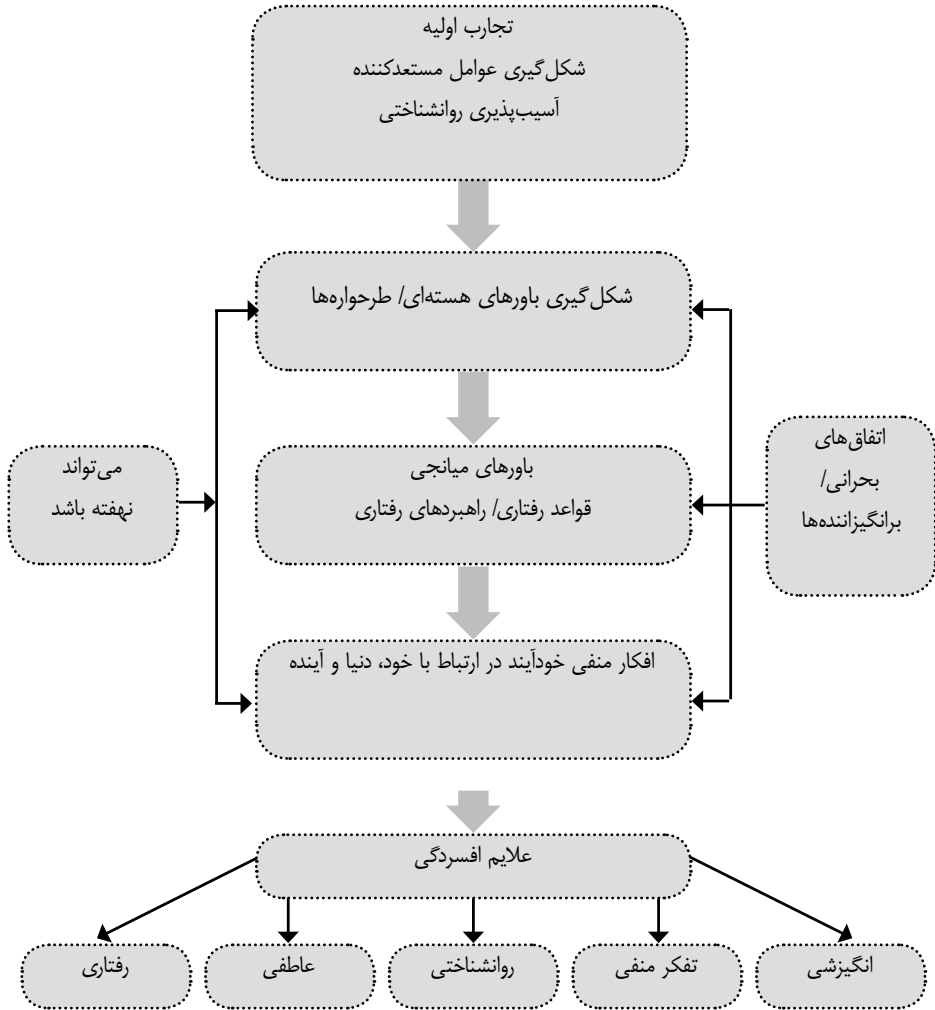
از طریق دیاگرام مفهوم‌پردازی موردی متوجه این نکته می‌شوید که منشأ مشکلات شما در چه زمینه‌هایی بوده است (ژنتیک، شیوه تربیت، تجربیات زندگی و غیره)؟

متوجه می‌شوید که دیاگرام مفهوم‌پردازی موردی شما چگونه با موقعیت فعلی‌تان مطابقت دارد.

درمانگر گزینه‌های درمانی مناسب را برای شما توضیح می‌دهد.

به سؤالات شما درباره بروشور روان‌درمانی، پاسخ داده می‌شود.

دیاگرام مفهوم‌پردازی موردی افسردگی



برگرفته از:

Blackburn, I. M., James, I. A. & Flitcroft, A. (2006). *Case formulation in depression* in Case formulation in cognitive behavior therapy: The treatment of challenging and complex cases by Tarrier, N. Routledge.

چکلیست جلسه اول درمان برای مراجع

در این جلسه:

- مشکل فعلی شما و فهرستی از مسائل تان با همکاری خودتان، مرور می‌شود.
- با کمک درمانگر، اهداف درمان یا آنچه را که می‌خواهید در درمان به آن برسید، مشخص می‌کنید.
- با مدل شناختی آشنا می‌شوید.
- به سؤالات و ابهامات شما درباره درمان شناختی- رفتاری پاسخ داده می‌شود.
- مطالبی درباره اختلال افسردگی به شما گفته می‌شود و با بروشور "افسردگی چیست" در این زمینه آشنا می‌شوید.

● تنظیم دستور جلسه

- ◀ درمانگر لیست کوتاهی از عناوینی را که در جلسه مطرح می‌شود، برای شما بیان می‌کند.
- ◀ شما و درمانگر بر سر موضوعات دستور جلسه توافق می‌کنید. ما تمایل داریم که شما هم در درمان شرکت داشته باشید و روان‌درمانگرتان، متکلم‌وحده نباشد. در نتیجه می‌توانید در مورد محتوای جلسه درمان و مواردی که دوست دارید در جلسه درمان مطرح شوند، نظر بدهید.
- ◀ در صورت تمایل، موضوعاتی را به دستور جلسه اضافه کنید.
- ◀◀ نکته: درمان شناختی- رفتاری دارای یک چهارچوب و نظم خاصی است. به همین خاطر شما می‌توانید از مواردی که در هر جلسه اتفاق می‌افتد، اطلاع داشته باشید.

● بررسی خلق و روحیه شما

- ◀ درمانگر از شما می‌خواهد که روحیه و خلق خودتان را از صفر تا ۱۰۰ یا از صفر تا ۱۰ نمره بدهید.
- ◀ معرفی پرسشنامه‌ها توسط درمانگر
- ◀ آموزش نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها

● مرور مختصر مشکل فعلی شما

- ◀ درمانگر فهرستی از مسائل شما را که در جلسات ارزیابی تکمیل کرده است، برایتان می‌خواند.
- ◀ درمانگر از شما می‌خواهد تا در صورت نیاز، فهرست را تکمیل کنید.

● مشخص کردن اهداف درمان با همکاری درمانگر

- ◀ سعی می‌شود برای هر مشکل تان با همکاری خودتان یک هدف تعیین شود.

● آموزش در زمینه مدل شناختی

- ◀ درمانگر مدل شناختی را با استفاده از مثال‌های خودتان به شما آموزش می‌دهد.
- ◀ رابطه افکار و احساس‌ها را یاد می‌گیرید.

- ◀ بروشور رابطه افکار و احساس ها به شما ارائه می شود.
- ◀ درمانگر به شما نشان می دهد که چگونه علایم تان با مدل شناختی مرتبط است.
- شناسایی انتظارات، سؤالات و ابهامات شما از درمان
- ◀ مشخص کردن روز و ساعت جلسات درمانی توسط درمانگر
- ◀ درمانگر تخمینی از طول مدت درمان به شما ارائه می دهد.
- ◀ چگونگی ترتیب ملاقات در مواقع ضروری یا چگونگی کنسل کردن جلسات مشخص می شود.
- ◀ قوانین جلسه درمان با توافق درمانگر تعیین می شود و در صورت لزوم ثبت می شود.
- آموزش درباره اختلال افسردگی
- ◀ درمانگر برای شما نشانه ها و علایم تان را توضیح می دهد.
- ◀ متوجه می شوید که مشکلات فعلی تان مربوط به بیماری تان است نه چیزی دیگر.
- ◀ بروشور "افسردگی چیست" برای مطالعه به شما ارائه می شود.
- تعیین تکلیف
- ◀ تکالیف این جلسه: تکمیل پرسشنامه های خودگزارش دهی عینی، تکمیل و اصلاح فهرست اهداف، مطالعه بروشور افسردگی چیست و بروشور رابطه افکار و احساس ها.
- خلاصه کردن
- ◀ انتظار می رود با کمک درمانگر این جلسه را خلاصه کنید.
- بازخورد دادن
- ◀ درباره احساس تان به جلسه درمان سؤالاتی پرسیده می شود.
- ◀ می توانید سؤالات یا نظرات تان را درباره جلسه درمان بازگو کنید.
- ◀ اگر انتقادی به درمانگر یا جلسه درمان داشتید، می توانید بیان کنید.
- ◀ می توانید یادداشت کتبی درمان را تکمیل کنید.

چکلیست جلسه دوم درمان برای مراجع

(آغاز فاز اول درمان: فعال‌سازی رفتاری)

در این جلسه:

- درمانگر برای شما توضیح می‌دهد که درمان شامل سه فاز است: (۱) فعال‌سازی رفتاری، (۲) ارزیابی و بازسازی شناختی و (۳) مدیریت عود و اختتام درمان
- با فاز اول درمان تحت عنوان «فعال‌سازی رفتاری» آشنا می‌شوید.
- از این جلسه، فاز اول درمان آغاز می‌شود.
- درمانگر با استفاده از مثال‌های خودتان به شما می‌گوید که چرا باید از نظر رفتاری، فعال شوید.
- با مدل‌های TRAP (برانگیزاننده- پاسخ- الگوی اجتنابی) و TRAC (برانگیزاننده- پاسخ- سبک مقابله‌ای جانشین) آشنا می‌شوید.
- درمانگر چرخه نگه‌داری را به شما معرفی می‌کند و آموزش می‌دهد.
- با تحقیقاتی که در زمینه فعال‌سازی رفتاری صورت گرفته است، آشنا می‌شوید.
- با جدول بازنگری فعالیت‌ها آشنا می‌شوید.
- نحوه تکمیل جدول بازنگری فعالیت‌ها را با کمک درمانگر یاد می‌گیرید.

- مرور مختصر آنچه که از جلسه قبل تا جلسه فعلی رخ داده است
- واریسی خلق شما
- درمانگر از شما می‌خواهد که روحیه و خلق خودتان را از صفر تا ۱۰۰ یا از صفر تا ۱۰ نمره بدهید.
- بررسی پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی عینی که توسط شما تکمیل شده است
- وارد کردن نمرات پرسشنامه‌ها بر روی نمودار توسط درمانگر
- چک کردن مصرف داروهایتان
- پل زدن از جلسه قبل
- خلاصه کردن جلسه قبل توسط خودتان در عرض ۵ دقیقه
- با کاربرد پل زدن بین جلسات آشنا می‌شوید.
- درمانگر واکنش شما را نسبت به جلسه قبل بررسی می‌کند.
- تعیین دستور جلسه
- دستور جلسه فعلی: لیست مسائل دستور جلسه خوانده می‌شود و موارد فعال‌سازی رفتاری و بازنگری فعالیت‌ها به آن اضافه می‌شود.
- مرور تکالیف

- ◀ اگر تکالیف را انجام نداده بودید، درمانگر درباره موانع انجام تکلیف با شما صحبت می‌کند.
- بحث در مورد موضوعات دستور جلسه
- ◀ درمانگر برای شما توضیح می‌دهد که درمان شامل سه فاز است: (۱) فعال‌سازی رفتاری، (۲) ارزیابی و بازسازی شناختی و (۳) مدیریت عود و اختتام درمان
- ◀ با فاز اول درمان تحت عنوان «فعال‌سازی رفتاری» آشنا می‌شوید.
- ◀ از این جلسه، فاز اول درمان آغاز می‌شود.
- ◀ درمانگر با استفاده از مثال‌های خودتان به شما می‌گوید که چرا باید از نظر رفتاری، فعال شوید.
- ◀ با مدل‌های TRAP (برانگیزاننده- پاسخ- الگوی اجتنابی) و TRAC (برانگیزاننده- پاسخ- سبک مقابله‌ای جانشین) آشنا می‌شوید.
- ◀ درمانگر چرخه نگهداری را به شما معرفی می‌کند و آموزش می‌دهد.
- ◀ با تحقیقاتی که در زمینه فعال‌سازی رفتاری صورت گرفته است، آشنا می‌شوید.
- ◀ با جدول بازنگری فعالیت‌ها آشنا می‌شوید.
- ◀ نحوه تکمیل جدول بازنگری فعالیت‌ها را با کمک درمانگر یاد می‌گیرید.
- تعیین تکلیف
- ◀ تکلیف جلسه دوم درمان: تکمیل پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی عینی، تکمیل جدول بازنگری فعالیت‌ها تا حد امکان، مطالعه بروشور برنامه‌ریزی فعالیت و مطالعه بروشور مدل فعال‌سازی TRAP و TRAC.
- خلاصه‌سازی نهایی
- ◀ انتظار می‌رود با کمک درمانگر این جلسه را خلاصه کنید.
- بازخورد
- ◀ درباره احساساتان به جلسه درمان سؤالاتی پرسیده می‌شود.
- ◀ می‌توانید سؤالات یا نظرات‌تان را درباره جلسه درمان بازگو کنید.
- ◀ اگر انتقادی به درمانگر یا جلسه درمان داشتید، می‌توانید بیان کنید.
- ◀ می‌توانید یادداشت کتبی درمان را تکمیل کنید.

چکلیست جلسه سوم درمان برای مراجع

(فاز اول درمان: فعال‌سازی رفتاری)

در این جلسه:

- درمانگر به شما توضیح می‌دهد که چرا بهتر است رفتارهایتان را از نظر لذت و تسلط نمره بدهید.
- نحوه نمره‌گذاری فعالیت‌ها بر اساس لذت و تسلط توسط درمانگر آموزش داده می‌شود.
- بروشور نمره‌گذاری لذت و تسلط توسط درمانگر به شما نشان داده می‌شود.
- با جدول فعالیت‌های لذت‌بخش آشنا می‌شوید.
- با مقیاس فعال‌سازی رفتاری آشنا می‌شوید.

- مرور مختصر آنچه که از جلسه قبل تا جلسه فعلی رخ داده است
- واریسی خلق شما
- درمانگر از شما می‌خواهد که روحیه و خلق خودتان را از صفر تا ۱۰۰ از صفر تا ۱۰ نمره بدهید.
- بررسی پرسشنامه‌های خودگزارش‌دهی عینی که توسط شما تکمیل شده است
- وارد کردن نمرات بر روی نمودار توسط درمانگر
- چک کردن مصرف داروهایتان
- پل زدن از جلسه قبل
- خلاصه کردن جلسه قبل توسط خودتان در عرض ۵ دقیقه
- تکمیل کاربرد پل زدن بین جلسات در صورت لزوم
- درمانگر واکنش شما را نسبت به جلسه قبل بررسی می‌کند.
- تعیین دستور جلسه
- دستور جلسه فعلی: لیست مسائل دستور جلسه خوانده می‌شود و موارد بازنگری فعالیت‌ها، نمره‌گذاری لذت و تسلط و فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش به آن اضافه می‌شود.
- مرور تکالیف
- اگر تکالیف را انجام نداده بودید، درمانگر درباره موانع انجام تکالیف با شما صحبت می‌کند.
- بحث در مورد موضوعات دستور جلسه
- درمانگر به شما توضیح می‌دهد که چرا بهتر است رفتارهایتان را از نظر لذت و تسلط نمره بدهید.
- نحوه نمره‌گذاری فعالیت‌ها بر اساس لذت و تسلط توسط درمانگر آموزش داده می‌شود.
- با جدول فعالیت‌های لذت‌بخش آشنا می‌شوید.
- با مقیاس فعال‌سازی رفتاری آشنا می‌شوید.

● تعیین تکلیف

◀ تکلیف جلسه سوم درمان: تکمیل پرسشنامه‌های خودگزارش دهی عینی، تکمیل جدول بازنگری فعالیت‌ها و لذت و تسلط، مطالعه فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش و تکمیل آن و تکمیل مقیاس فعال‌سازی رفتاری.

● خلاصه‌سازی نهایی

◀ انتظار می‌رود با کمک درمانگر این جلسه را خلاصه کنید.

● بازخورد

◀ درباره احساس تان به جلسه درمان سؤالاتی پرسیده می‌شود.

◀ می‌توانید سؤالات یا نظرات تان را درباره جلسه درمان بازگو کنید.

◀ اگر انتقادی به درمانگر یا جلسه درمان داشتید، می‌توانید بیان کنید.

◀ می‌توانید یادداشت کتبی درمان را تکمیل کنید.