

کتاب کار
رفتار درمانی دیالکتیکی
برای اختلال دوقطبی نوجوانان

فهرست

مقدمه.....	۹
بخش ۱: نگاهی اجمالی به نشانه‌های اختلال دوقطبی شما.....	۱۱
بخش ۲: اختلال دوقطبی بر خانواده شما نیز تأثیر می‌گذارد.....	۱۷
بخش ۳: نگاهی به شخصیت دیگر شما.....	۲۰
بخش ۴: خانواده و دوستان‌تان چگونه می‌توانند به شما کمک کنند؟.....	۲۳
بخش ۵: زندگی کردن در لحظه حال چگونه می‌تواند به ما کمک کند؟.....	۲۸
بخش ۶: رفتارهای خودکار و تأثیرات آنها.....	۳۱
بخش ۷: فعالیت‌های عادی برای تمرین ذهن‌آگاهی.....	۳۵
بخش ۸: فعالیت‌های رسمی برای تمرین توجه‌آگاهی.....	۳۸
بخش ۹: خود عقلانی در برابر خود هیجانی.....	۴۲
بخش ۱۰: پررنگ کردن نقش «خود عقلانی» در رفتارها.....	۴۶
بخش ۱۱: نگهداری وضعیت فعلی خلق.....	۵۲
بخش ۱۲: چگونگی شناسایی هیجان‌ها.....	۵۸
بخش ۱۳: بخش جسمانی هیجان‌ها.....	۶۱
بخش ۱۴: افکار، احساسات و رفتارها.....	۶۸
بخش ۱۵: انگیزه‌ها و هیجان‌ها.....	۷۱
بخش ۱۶: مقابله با هیجانات شدید.....	۷۵
بخش ۱۷: نتایج مثبت و منفی رفتارها.....	۷۸
بخش ۱۸: یادگیری سبک‌های مقابله‌ای جدید.....	۸۲
بخش ۱۹: درست کردن برنامه بحران.....	۸۵

- بخش ۲۰: سوء مصرف مواد و رفتارهای مشکل ۹۰
- بخش ۲۱: علت‌هایی برای مصرف مواد و رفتارهای مشکل ۹۳
- بخش ۲۲: فکر کردن به گونه‌ای متفاوت ۹۵
- بخش ۲۳: چگونگی شناخت خود ۱۰۰
- بخش ۲۴: دیگران چه نظری در مورد شما دارند؟ ۱۰۳
- بخش ۲۵: چگونگی تأثیرگذاری کلمات بر عزت نفس ۱۰۸
- بخش ۲۶: تدوین داستانی جدید در مورد خودتان ۱۱۲
- بخش ۲۷: پذیرش واقعیت‌های دردناک ۱۱۶
- بخش ۲۸: تمرینات مربوط به «پذیرش» ۱۲۰
- بخش ۲۹: پذیرش هیجان‌ها ۱۲۳
- بخش ۳۰: ارتباط با دیگران ۱۲۷
- بخش ۳۱: انتظارات شما از روابطتان ۱۳۳
- بخش ۳۲: شناخت واقعیت‌های تغییرپذیر و تغییرناپذیر ۱۳۷
- بخش ۳۳: مهارت‌های ارتباطی ۱۴۱
- بخش ۳۴: گوش دادن به صحبت‌های دیگران ۱۴۵
- بخش ۳۵: انعکاس تجارب ۱۴۸
- بخش ۳۶: ادامه و پیگیری ۱۵۲
- سخن پایانی ۱۵۹

مقدمه

خواننده عزیز

اگر شما این کتاب را خریده و یا هدیه گرفته‌اید، پس شاید شما یا مبتلا به اختلال دوقطبی هستید و یا نوسانات خلقی مشکل‌ساز را تجربه کرده‌اید. نوسانات خلقی می‌تواند تأثیر شدیدی بر زندگی شما داشته باشند، شما را از رسیدن به اهداف درازمدت‌تان باز داشته و تأثیر منفی بر روابط‌تان داشته باشند. تکنیک‌هایی وجود دارند که می‌تواند به شما کمک کنند تا با علایم اختلال خود مقابله کرده و کنترل بیشتری بر هیجانات‌تان داشته باشید. کار کردن از طریق این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا آنها را یاد بگیرید.

تمرین‌های این کتاب عمدتاً براساس درمانی است که رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) نامیده شده است که توسط دکتر مارشا لینهان تدوین شده است که روان‌شناس و پروفیسور دانشگاه واشنگتن است و در کتاب او با عنوان رفتاردرمانی شناختی اختلال شخصیت مرزی ارائه شده است.

این تمرین‌ها به شما کمک خواهند کرد تا نسبت به زندگی‌تان بینش پیدا کنید و مهارت‌هایی را برای کمک به علائم‌تان به شما یاد خواهند داد، اما این به شما بستگی دارد که این مهارت‌ها را در عمل انجام دهید. وقتی هر تمرین را انجام می‌دهید، به خودتان وقت بدهید و واقعاً درمورد آن فکر کنید تا قبل از اینکه به تمرین بعدی بروید هر مهارت را یاد بگیرید.

این کتاب نمی‌تواند جایگزینی برای کمک حرفه‌ای باشد. اگر نوسانات خلقی شما کاملاً دردسرساز هستند و بر توانایی عملکرد شما تأثیر می‌گذارند- شاید گاهی اوقات به مدرسه نروید یا از مواد یا سایر مهارت‌های مقابله‌ای کم‌اثرتر برای اجتناب از مشکلات‌تان استفاده کنید. شما هنوز نیاز دارید به دنبال کمک یک دکتر و یا یک درمانگر بگردید. اگر به اختلال دوقطبی مبتلا هستید، احتمالاً برای شما داروهایی تجویز شده است و این مهم است که به آنها پایبند باشید و دستورالعمل‌های دکترتان را دنبال کنید. اگر شما افکار خودکشی دارید، لطفاً فوراً آن را با فردی مورد اطمینان درمیان بگذارید تا بتوانید کمکی را که نیاز دارید دریافت کنید.

یادگیری مهارت‌هایی برای کمک به مدیریت هیجان‌های شما و بیشتر مؤثر بودن در زندگی‌تان، کار مشکلی است. این به معنی شناخت برخی از چیزهایی است که معمولاً خوب انجام نمی‌دهید. داشتن تأثیر بیشتری در زندگی، کار مشکلی است. این به معنی شناخت برخی از کارهایی است که قبلاً خوب انجام نمی‌دادید و نگاه کردن به روش‌هایی است که با استفاده از آنها می‌توانید آن چیزها را تغییر دهید.

برخی از افراد وقتی با ایجاد تغییرات مشکل دارند و یا وقتی حتما بعد از یادگیری و تمرین روش‌های جدید، دوباره به الگوهای قبلی خود بر می‌گردند، تمایل دارند به خودشان سخت بگیرند. اما یادتان باشد تغییر همیشه سخت است! بنابراین همانگونه که از طریق این کتاب کار پیش می‌رود. مطمئن شوید بخاطر کار سختی که انجام می‌دهید، به صورت منظم به خودتان پاداش دهید، و برای برداشتن گام‌هایی برای سالم‌تر و خوشحال‌تر زندگی کردن به خودتان تبریک بگویید.

نگاهی به نشانه‌های اختلال دوقطبی شما

برای شما تا بدانید

اختلال دوقطبی، یک وضعیت بسیار غیرقابل پیش‌بینی است که به دفعات زیادی خلق شما را بالا و پایین می‌برد. گاهی اوقات ممکن است شما خلق بسیار پایین و افسرده‌ای داشته باشید در صورتی که در اوقاتی دیگر احساس بسیار خوبی درمورد خودتان داشته باشید به‌عنوان مثال شاید شما فکر کنید هر کاری که به ذهن‌تان خطور می‌کند را می‌توانید انجام دهید. شاید گاهی اوقات نیز احساس کنید انرژی بسیار زیادی دارید و نمی‌توانید یک گوشه بنشینید و اغلب احساس عصبانیت و اذیت شدن می‌کنید.

"وقتی جیمی در سن سیزده سالگی بود، دوره‌های خلق پایین او و گوشه‌گیری از خانواده و دوستانش شروع شدند. او هر زمانی که می‌توانست می‌خواست در گوشه‌ای از اتاقش پنهان شود. اگرچه او هنوز می‌خواست به مدرسه برود اما بلند شدن از خواب در اوایل صبح برایش واقعا سخت بود و در پایان روز هیچ توانی برای انجام تکالیف و حتی سرگرمی‌های لذت بخشی مانند بازی‌های ویدئویی را نداشت. همچنین تمرکز کردن برایش سخت بود و نمراتش در حال افت کردن بودند و والدینش مدام از مدرسه او تماس دریافت می‌کردند. وقتی والدینش سعی کردند که در این مورد با او صحبت کنند، جیمی بسیار عصبانی می‌شد و به ندرت می‌توانست درست فکر کند. او می‌خواست فریاد زدن بر سر والدینش را تمام کند و گاهی چیزهایی را پرت می‌کرد. پس از آن او به‌خاطر رفتارش احساس گناه و شرمندگی می‌کرد و افکاری مبنی بر کشتن خود را نیز داشت. درد و رنج هیجانی او به قدری شدید بود که دیگر نمی‌خواست آنجا بماند. داستان جیمی برخی از پیامدهای افسردگی را نشان می‌دهد."

"لیندزی به مدت چند هفته احساس بسیار خوبی داشت. سطح انرژی او بالا بود و نسبت به سایر روزها به خواب کمتری نیاز داشت به‌این معنی که می‌توانست کارهای بسیار زیادی را انجام دهد. یک روز در مدرسه، او به این موضوع فکر کرد که خیلی زرنگ‌تر از معلمانش است. او احساس می‌کرد هر آنچه را که معلمانش به او درس می‌دادند را می‌دانست و فکر می‌کرد که می‌تواند شغل بهتری نسبت به آنها داشته باشد. او این موضوع را به معلم ریاضی خود گفت که باعث توقیف او بعد از مدرسه شد.

وقتی لیندزی دیر به خانه برگشت، مادرش دلیل تاخیر او را پرسید. او پاسخ داد که فکر نمی‌کند که مجبور باشد بیشتر از این به مدرسه برود. او فکر میکرد که مدرسه رفتنش به یادگیری چیزهای بیشتر کمکی نمی‌کند و به این فکر بود که با مشاور مدرسه‌اش صحبت کند تا هرچه زودتر فارقتحصیل شود. وقتی مادرش او را مواخذه کرد، لیندزی بسیار عصبانی شد و با عصبانیت، خانه را ترک کرد. داستان لیندزی نمونه‌ای از دوره مانیا است."

"کمپله، دارودرمانی خود را متوقف کرد چون از احساس بی حسی و سایر تأثیرات جانبی داروها متنفر بود. بعد از چند روز، او متوجه شد که کمتر از معمول می‌خوابد و نسبت به چیزهای بسیار جزئی که او را آزار نمی‌دادند به راحتی غر می‌زند. او احساس بی قراری و آشفتگی می‌کرد، مثلاً نمی‌توانست به آرامی در یک جا بنشیند. او همیشه یک انرژی سرکوب شده داشت و نمی‌دانست که با این وضعیت باید چه کار کند. پس از آن، او احساس او شروع شد و افکاری مبنی بر صدمه زدن به خودش داشت. این افکار به قدری کمپله را ترسانده بودند که او این توصیه مادرش که باید حتماً به پزشک مراجعه کند و پزشکان می‌توانند به او کمک کنند را پذیرفته بود. کمپله در حال تجربه یک دوره مختلط یا دوره‌های هم‌زمان افسردگی و مانیا بود."

داستان‌های جیمی، لیندزی و کمپله، نمونه‌هایی از چگونگی تأثیر دوره‌های افسردگی، مانیا و مختلط بر شما هستند. برخی از دوره‌های مانیک، کامل و برخی دیگر ملایم هستند. دوره‌های ملایم، به عنوان هیپومانیا شناخته می‌شوند. در سرتاسر این کتاب ما برای اشاره به هر دو دوره مانیک و هیپومانیا از اصطلاح «مانیا» استفاده خواهیم کرد.

علایم اختلال دوقطبی در افراد مختلف، متفاوت هستند و علایم شما از دوره‌ای به دوره دیگر متفاوت است. این برای شما خیلی مهم است که علایمی که در دوره اختلال‌تان تجربه می‌کنید را بشناسید. با توجه به این علایم، همان‌گونه که ظاهر می‌شوند، شما خواهید توانست بگویید چه موقعی ممکن است وارد یکی از این حالت‌ها شوید.

تمرین

لیست اول، شامل علایمی است که بسیاری از افراد زمانی که افسرده‌اند، آنها را دارند و لیست دوم شامل علایم رایج مانیا است. برخی از این علایم می‌توانند در هر دو دوره افسردگی و مانیا رخ دهند و اگر شما در دوره مختلط هستید، ممکن است علایم افسردگی و مانیا را به طور هم‌زمان داشته باشید. همه علایمی که تاکنون داشته‌اید را بررسی کرده و از جاهای خالی برای نوشتن سایر علایمی استفاده کنید که در لیست وجود ندارند.

علایم افسردگی

- | | |
|---|-------------------------------|
| _____ کم‌تر یا بیشتر از معمول غذا خوردن | _____ احساس غمگینی زیاد |
| _____ احساس عصبانیت زیاد | _____ احساس بی‌اهمیت بودن |
| _____ تغییرات وزن | _____ تغییراتی در خواب |
| _____ بیشتر از قبل غر زدن بر سر افراد | _____ احساس پوچی |
| _____ مشکلاتی در تمرکز کردن | _____ دوری کردن از سایر افراد |
| _____ افکار خودکشی | _____ مشکل در یادآوری چیزها |
| _____ نداشتن علاقه به انجام کارها | _____ کاهش انرژی |
| _____ احساس درماندگی | _____ احساس ناامیدی |
| _____ زیاد گریه کردن | _____ احساس ناآرامی |
| _____ خود را دوست نداشتن | _____ مشکل در تصمیم‌گیری |
| _____ احساس گناه | _____ افکار صدمه زدن به خود |
| _____ احساس بی‌لذتی نسبت به فعالیت‌هایی که قبلاً از انجام آنها لذت می‌بردید | |

سایر تغییراتی که در هنگامی که احساس افسردگی می‌کنید:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

علائم مانیا

- | | |
|------------------------------------|---|
| _____ نیاز کم به خواب | _____ تغییرات هیجانی سریع و غیرقابل پیش‌بینی |
| _____ داشتن انرژی بیشتر | _____ افکار به هم ریخته و آشفته‌کننده |
| _____ احساس واقعاً شاد بودن | _____ انجام فعالیت‌های بسیار بیشتر از معمول |
| _____ احساس تحریک پذیری | _____ داشتن احساس بسیار خوب در مورد خود |
| _____ رانندگی سریع یا خطرناک | _____ بیشتر از معمول پول خرج کردن |
| _____ مشکل در داشتن آرامش | _____ بیشتر از معمول تمایلات جنسی داشتن |
| _____ استفاده از مواد مخدر یا الکل | _____ خیلی سریع صحبت کردن |
| _____ نداشتن کنترل | _____ نادیده گرفتن مسئولیتها (مثل: کار، مدرسه، ...) |
| _____ دزدیدن اجناس از مغازه | _____ احساس بدگمانی |
| _____ آشفته بودن | _____ کمتر غذا خوردن |
| _____ احساس واقعاً مضطرب بودن | _____ قضاوت ضعیف |
| _____ داشتن کابوس‌های شدید | _____ فکر کنید که کارها را بهتر از بقیه می‌توانید |

انجام دهید

سایر علائم مانیا که تجربه کرده‌اید:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

قبل از این که دو لیست قبل را بخوانید، آیا علائمی وجود داشتند که شما از آنها آگاه نبودید؟ آنها را اینجا بنویسید.

بخش ۱: نگاهی اجمالی به نشانه‌های اختلال دوقطبی ۱۵

آیا علائمی را بررسی کردید که از آنها آگاه بودید اما نمی‌دانستید مرتبط با اختلال دوقطبی شما بودند؟ اگر بله، آنها چه بودند.

هر روز این هفته، هر دو لیست را بیرون آورده و آنها را مرور کنید. به این توجه کنید که قبلاً کدام یک از علائم را تجربه می‌کردید و اگر نیاز است، سایر علائم را نیز بررسی کنید.

تمرینات بیشتر

اینجا بسیاری از احساساتی هستند که سایر افراد نیز آنها را داشته‌اند، زمانی که یاد گرفتند علائم ذکر شده می‌توانند مرتبط با اختلال دوقطبی آنها باشند. دور هر کدام از آنها که مربوط به شما هستند خط بکشید.

عصبانیت	غمگینی	امیدوار
آسودگی	حیرت	پایمال شدن
اطمینان	ترس	پذیرفتنی بودن

سایر کلماتی که ممکن است احساسات شما در مورد این علائم را توصیف کنند و این واقعیت که آنها می‌توانند مرتبط با اختلال دوقطبی شما باشند را در لیست زیر بنویسید.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

در مورد هر هیجان و یا کلمه‌ای که شما در بالا دور آن خط کشیدید و یا نوشتید، به صورت مختصر توضیح دهید که چرا فکر می‌کنید چنین احساسی دارید.
