

مجموعه درمان‌های اثر بخش  
راهنمای عملی درمان شناختی رفتاری  
درد مزمن

جلد دوم  
کتاب کار

تألیف  
جان اوتیس

ترجمه

دکتر ندا علی بیگی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی  
عضو گروه پژوهشی درد جهاد دانشگاهی علوم پزشکی ایران

فرزانه محمدی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

عنوان و نام پدیدآور: اوتیس، جان دی. Otis, John D  
 راهنمای عملی درمان شناختی - رفتاری درد مزمن / مولف  
 جان اوتیس؛ مترجم ندا علی بیگی، فرزانه محمدی.  
 مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۸۹.  
 مشخصات ظاهری: ۸۸ ص. قطع. وزیری  
 شابک جلد ۲: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۴۹-۱  
 یادداشت: عنوان اصلی: Managing Chronic Pain: a  
 Cognitive Behavioral "Managing Chroni Pain: a &  
 Therapy Approach. Therapist Guide, C2007  
 Cognitive-Behavioral the Approach. Workbook, c2007  
 است  
 موضوع: درد مزمن، شناخت درمانی  
 شناسه افزوده: علی بیگی، ندا، ۱۳۵۹ -، مترجم.  
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ م ۸۴ الف / ۱۲۷ RB  
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۰۴۷۲  
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۵۵۱۹۹

جان اوتیس  
**راهنمای عملی درمان شناختی رفتاری درد مزمن (جلد دوم)**  
 ترجمه: دکتر ندا علی بیگی، فرزانه محمدی  
 فروست: ۴۵  
 ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند  
 صفحه‌آرا: پرستو قدیم‌خانی  
 مدیر هنری: احسان ارجمند  
 سرپرست تولید: پروین عبدی  
 ناظر چاپ: سعید خانکشلو  
 چاپ و صحافی: سمارنگ  
 چاپ دوم، شهریور ۱۳۹۵، ۷۷۰ نسخه  
 شابک جلد ۲: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۴۹-۱  
 این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان  
 مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون  
 اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی  
 قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:  
 ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک  
 شماره: ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰  
 شماره: ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰

### درباره مجموعه درمان‌های اثربخش

یکی از مشکل‌ترین مسایلی که بیماران با بیماری‌ها و اختلال‌های متفاوت با آن روبرو هستند، دستیابی به بهترین راه حل موجود است. هر کسی از دوستان یا اعضای خانواده که از یک پزشک ظاهراً مشهور درمان دریافت کرده است، بعداً از دکتر دیگری شنیده است که تشخیص وی اشتباه بوده یا درمان‌های پیشنهادی وی نامناسب یا حتی آسیب‌رسان هم بوده‌اند. اغلب بیماران، یا اعضای خانواده‌های آنان، می‌خواهند این مشکل را با مطالعه هر چیزی در مورد علائم از طریق جستجو در اینترنت یا به طور افراطی از دیگران پرس و جو کردن برای به دست آوردن اطلاعات از دوستان یا آشنایان حل کنند. سیاستگذاران دولتها و خدمات بهداشتی از این موضوع مطلعند که مردم در اصل همیشه بهترین درمان را نمی‌گیرند، بلکه دنبال «انواع متفاوتی از شیوه‌های خدمات درمانی» هستند.

در حال حاضر سیستم‌های خدمات درمانی در تمام دنیا سعی می‌کنند با معرفی «شیوه‌های مبتنی بر شواهد» این تنوع را تصحیح کنند. این بدان معنا است که هر فردی علاقه دارد که بیمارانش جدیدترین و مؤثرترین مراقبت را برای مشکل خاصش دریافت کند. سیاستگذاران خدمات بهداشتی تا حد امکان اطلاعات دادن به مراجعین سیستم‌های خدمات بهداشتی را بسیار مفید می‌دانند که منجر به تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه آنها می‌گردد تا در تلاشی همکارانه سلامت جسمی و روانی خود را بهبود بخشند. مجموعه درمان‌های اثربخش، صرفاً به این منظور طراحی شده است. تنها آخرین و مؤثرترین مداخلات برای مشکلات خاص توصیف شده‌اند و به زبانی قابل فهم بیان شده‌اند. کتابهایی که در این مجموعه گنجانده می‌شوند، هر برنامه درمانی‌اش با بالاترین استانداردهای مبتنی بر شواهد موجود سنجیده شده و توسط یک گروه مشاوره علمی تأیید شده است. بنابراین، وقتی افراد مبتلا به این مشکلات یا اعضای خانواده‌های آنها به دنبال متخصص ماهر می‌گردند که با این مداخلات آشنا است و در مورد مناسب بودن آنها تصمیم می‌گیرند، مطمئن خواهند بود که بهترین درمان موجود را دریافت می‌کنند. البته، تنها متخصص شما می‌تواند در مورد ترکیب درست درمانها برای شما تصمیم بگیرد. این برنامه رویکرد درمانی شناختی - رفتاری (CBT) را به مدیریت درد مزمن نشان می‌دهد. درمان پزشکی اغلب اوقات برای تسکین رنج‌های هیجانی و جسمی واقعی مربوط به درد مزمن کافی نیست. هر جلسه این برنامه مهارت جدیدی را به شما یاد می‌دهد که می‌توانید برای مدیریت درد مزمن استفاده کنید که درمان پزشکی‌تان را تکمیل می‌کند. با تمرین، این تکنیک‌ها می‌توانند در کاهش درد شما و افزایش توانایی‌تان برای مقابله کمک کننده باشند. این برنامه به شما کمک می‌کند کنترل دردتان را در دست بگیرید، که می‌تواند کیفیت زندگی‌تان را در کنار کاهش اتکایتان به مداخلات پزشکی بهبود بخشد. این برنامه زمانی که زیر نظر متخصص به کار گرفته شود مؤثرترین حالت است.

دیوید. اچ. بارلو؛ سردبیر  
مجموعه درمان‌های اثربخش  
بوستون، ماساچوست

تقدیم به

زیباترین سروده‌های هستی‌ام

مهربانم

فرزانه محمدی

تقدیم به بهترینم

همسرم

شریک شادی‌ها و التیام‌بخش دردهایم

دکتر ندا علی‌بیگی

## مقدمه مترجمین

سال ۱۳۸۱ نخستین تجربه‌کاری خود روی درد مزمن را با کار روی بیماران مبتلا به درد مزمن که به کلینیک‌های تخصصی درد جهاد دانشگاهی علوم پزشکی ایران مراجعه می‌کردند، شروع کردم. گروه تخصصی درد شامل جمعی از متخصصین مختلف بود که به نوعی با درد سروکار داشتند و من به عنوان روان‌شناس آن تیم با بیمارانی که سالها با درد زندگی کرده بودند، کار خود را شروع کردم. تلاش زیادی برای به کارگیری تکنیک‌های مختلف برای رسیدن به نتیجه مطلوب داشتم ولی در نهایت بسیاری مواقع در درمان مایوس می‌شدم. در آن زمان هنوز کتاب کار مناسبی که درمان کاربردی و عملی را پیشنهاد دهد، وجود نداشت و خلأ نبود برنامه عملی درمان روان‌شناختی احساس می‌شد.

علاقه من به درمان‌های شناختی - رفتاری و دردهای مزمن باعث شد این حوزه را به عنوان حوزه پژوهشی و درمانی‌ام انتخاب نمایم. در حین مطالعاتی که از آن سال تاکنون داشته‌ام تغییرات نسبتاً بزرگی در نگرش من به درمان به وجود آمده است. درد مزمن حوزه‌ای است که فرصت‌های بسیار زیادی برای پژوهش، تدریس، پیشرفت و توسعه در بخش روان درمانی ایجاد کرد.

در طول این سالها فرصت تجربه درمان شناختی - رفتاری با بیماران درد مزمن را در مراکز مختلفی داشته‌ام ولی همیشه جای خالی کتابی که قابل استفاده برای کارهای پژوهشی باشد و بالاخص برای بیماران قابل استفاده باشد، احساس می‌کردم. در یکی از کنگره‌های درمان شناختی - رفتاری که شرکت کرده بودم در غرفه انتشارات آکسفورد کتاب جان. دی. اتیس از سری کتابهای درمان‌های اثربخش (Treatments That work) توجه من را جلب کرد. این مجموعه آن قدر عملی و ساده نگاشته شده که چه برای درمانگران حرفه‌ای و چه برای درمانگران تازه کار و بیماران قابل استفاده است. این مجموعه با ایجاد روش عملی و جدید در ارائه درمان‌های مختلف، امکان یکسان‌سازی درمان بین درمانگران و اجرای کاربردی توصیه‌های درمانی را میسر می‌سازد. تفکر ترجمه این کتاب توسط همکار محترم مترجم خانم فرزانه محمدی مطرح شد و همت ایشان برای ترجمه این کتاب به منظور ابزاری برای درمان خواسته ما برای داشتن راهنمایی عملی در زمینه درمان شناختی رفتاری را عملی کرد. علاقه ایشان به اجرای این برنامه در قالب یک کارآزمایی بالینی نهایتاً ترجمه این کتاب را هموار کرد و اثربخشی این درمان در ایران نیز توسط پژوهش ایشان تأیید شده و بررسی‌های دیگری نیز روی این برنامه در حال جریان است.

لازم است از آقای دکتر اصغری مقدم که پیشگام روان‌شناسی درد در ایران هستند، یاد کنیم که علاقه، اشتیاق و دلگرمی‌هایشان به درمان این بیماران قابل ستایش است.

گروه پژوهشی درد جهاد دانشگاهی علوم پزشکی ایران نخستین جایی بود که ایده کار بر روی بیماران مبتلا به درد مزمن از آنجا نشأت گرفته و تأثیر عمیقی بر حوزه کاری من گذاشته است. از دکتر علی بیداری مدیر گروه پژوهشی درد به خاطر حمایتها و تلاششان در راستای کارهای پژوهشی و علمی در حوزه درد مزمن تشکر می‌کنیم.

از جناب آقای دکتر ارجمند به خاطر استقبال ایشان از علاقه ما و کمک به انتشار کتاب سپاسگذاری می‌کنیم.

این ترجمه قطعاً خالی از اشکال نیست از اساتید، همکاران و خوانندگان گرامی خواهشمندیم نظرات خود را به ما پیشنهاد دهند.

ندا علی بیگی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی  
عضو گروه پژوهشی درد جهاد دانشگاهی علوم پزشکی ایران

فرزانه محمدی

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی

## فهرست

۱۱	فصل اول: مرور برنامه
۱۱	اهداف
۱۱	هدف این برنامه
۱۱	درمان شناختی- رفتاری
۱۲	نقش داروها
۱۲	رئوس مطالب برنامه
۱۳	آیا این برنامه برای شما مناسب است؟
۱۴	فصل دوم: جلسه ۱: آموزش درباره درد مزمن
۱۴	اهداف
۱۴	نظر اجمالی
۱۴	مرور ارزیابی
۱۵	تأثیر درد
۱۶	مواردی که درد من را تحت تأثیر قرار می دهند
۱۷	چرخه درد، آسفتگی و ناتوانی
۱۷	اهداف کلی درمان
۱۸	اهداف شخصی کلی تان از درمان را تنظیم کنید
۱۹	تکلیف خانگی
۲۰	فصل سوم: جلسه ۲: نظریه های درد و تنفس شکمی
۲۰	اهداف
۲۰	نظر اجمالی
۲۰	نظریه های درد
۲۳	تنفس شکمی
۲۴	گام هایی برای تنفس شکمی
۲۵	تکلیف خانگی

فصل چهارم: جلسه ۳: آرامسازی عضلانی پیشرونده و تصویرسازی دیداری..... ۲۷

اهداف..... ۲۷

نظر اجمالی..... ۲۷

آرامسازی عضلانی پیشرونده (PMR)..... ۲۷

تصویرسازی دیداری..... ۳۲

تکلیف خانگی..... ۳۴

فصل پنجم: جلسه ۴: افکار خودآیند و درد..... ۳۷

اهداف..... ۳۷

نظر اجمالی..... ۳۷

افکار خودآیند..... ۳۷

افکار، هیجانات و درد..... ۳۸

خطاهای شناختی..... ۳۸

مدل ABC..... ۴۱

تکلیف خانگی..... ۴۱

فصل ششم: جلسه ۵: بازسازی شناختی..... ۴۳

اهداف..... ۴۳

نظر اجمالی..... ۴۳

افکار منفی و درد..... ۴۳

بازسازی افکار..... ۴۴

تکلیف خانگی..... ۴۵

فصل هفتم: جلسه ۶: مدیریت استرس..... ۴۸

اهداف..... ۴۸

نظر اجمالی..... ۴۸

استرس چیست؟..... ۴۸

پاسخ جنگ یا گریز..... ۵۰

تکلیف خانگی..... ۴۱

منابع رایج استرس..... ۵۰

استرس و درد..... ۵۱

شیوه‌های کاهش استرس..... ۵۲