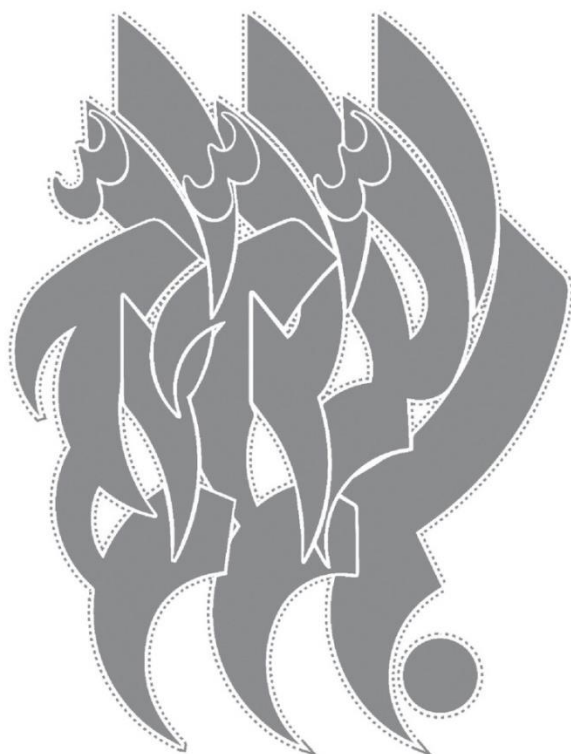




سرشناسه	جونز، سامانتا Jones, Samantha
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار ACT، CBT، DBT ابزارها و مهارت‌های مبتنی بر شواهد برای غلبه بر افکار مزاحم، تنظیم احساسات و ایجاد تغییر پایدار در سلامت روان، تندرستی و روابط/تالیف سامانتا جونز؛ مترجم زهرا دباغها.
مشخصات نشر	تهران: یافته، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۱۴۹ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۰۷۱-۸۷-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: ACT Workbook: All the Evidence-Based & DBT, CBT Skills You Need to Overcome Intrusive Thoughts, & Tools Create Lasting Change in Your Mental & Regulate Emotions Relationships, & Health, Wellness. ۲۰۲۴.
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد Acceptance and commitment therapy رفتاردرمانی دیالکتیکی Dialectical behavior therapy شناخت‌درمانی Cognitive therapy رفتار -- تغییر و تعدیل Behavior modification روابط بین اشخاص Interpersonal relations
شناسه افزوده	دباغها، زهرا، ۱۳۶۱-، مترجم
رده بندی کنگره	۴۸۹RC
رده بندی دیویی	۸۹۱۴۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۹۹۶۶۸۲۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا



کتاب کار ACT ، CBT ، DBT

ابزارها و مهارت‌های مبتنی بر شواهد برای غلبه بر افکار مزاحم، تنظیم
احساسات و ایجاد تغییر پایدار در سلامت روان، تندرستی و روابط

تالیف:

سامانتا جونز

مترجم:

زهرا دباغها

زمستان ۱۴۰۳

شناسنامه کتاب

کتاب کار ACT ، CBT ، DBT

ابزارها و مهارت‌های مبتنی بر شواهد برای غلبه بر افکار مزاحم، تنظیم
احساسات و ایجاد تغییر پایدار در سلامت روان، تندرستی و روابط

ناشر: یافته، تهران

نویسنده: سامانتا جونز

مترجم: زهرا دباغها

طراحی جلد: امین حیدری

صفحه‌آرایی و ویراستاری: روح اله لعلی

چاپ و صحافی: مؤسسه مه‌راد

نوبت چاپ: اول (زمستان ۱۴۰۳)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۰۷۱-۸۷-۲

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰

مرکز پخش: تهران، انقلاب، خیابان وحید نظری، پلاک ۸۵، طبقه ۴ واحد ۷

راه های ارتباطی:

۰۹۳۹۴۳۶۷۶۳۶

۰۲۱۹۱۶۹۴۲۵۷



یافته

ناشر کتب دانشگاهی

www.yaftehpublishing.ir

yaftehpublishing@gmail.com

Telegram: yaftehpublishing1

کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ است

میاسای از آموختن یک زمان زدانش می‌تکن دل اندر کمان
فردوسی

تقدیم به
خدایی که آفرید
جهان را، انسان را، عقل را، علم را و عشق را.

و تقدیم به
همه عزیزی که روشنگر مسیر زندگیمان بوده اند.

مقدمه و معرفی کتاب

خوش آمدید. بسیار از اینکه این کتاب را برگزیده‌اید خوشحال هستم. می‌خواهم با بیان این نکته شروع کنم که آغاز چنین سفری تا چه اندازه شجاعت می‌خواهد. این حقیقت که اینجا هستید و این صفحات را در دست دارید نشان دهنده تعهد شما به ایجاد تغییرات مثبت در زندگی می‌باشد. اگر در حال نبرد با افسردگی، اضطراب، استرس، خشم، اعتماد به نفس پایین، اختلال وسواس فکری-عملی، اختلال استرس پس از سانحه و یا حتی ترکیبی از این‌ها هستید، این کتاب راهنما به شما اختصاص دارد. این کتاب به گونه‌ای طراحی شده تا پشتیبان شما باشد و ابزارهای علمی، راهنمایی و پشتیبانی لازم برای بهبود سلامت روان شما را فراهم کند.

هدف این کتاب واضح است: ارائه تکنیک‌های ثابت شده مبتنی بر شواهد که می‌توانند تفاوت عمیقی ایجاد کنند. در این کتاب ترکیبی از درمان رفتاری منطقی (DBT)، درمان شناختی-رفتاری (CBT) و درمان پذیرش و تعهد (ACT) ارائه شده است. هر کدام از این روش‌های درمانی دارای خصوصیات منحصر به فردی می‌باشند و ترکیب آنها با هم ابزاری قوی برای مدیریت احساسات، چالش افکار غیرمفید و حرکت به سمت یک زندگی است که با ارزش‌ها و آرزوهای شما تطابق دارد.

درمان DBT به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای تنظیم احساسات و بهبود روابط خود را بدست آورید. درمان CBT به شما کمک می‌کند تا الگوهای فکری منفی که باعث عقب نگه داشته شما می‌شوند را کنترل کنید. درمان ACT از شما می‌خواهد که بدون قضاوت پذیرای افکار و احساسات خود باشید و همچنین کمک می‌کند تا کارهایی مطابق با آنچه برای‌تان اهمیت دارد را انجام دهید. این سفر مختص به مدیریت علائم نیست، بلکه در جهت ایجاد یک زندگی پربار، رضایت‌بخش و اصیل می‌باشد.

از شما می‌خواهم که خواندن این کتاب را به آرامی پیش ببرید. ابتدا یک خودارزیابی داشته باشید تا وضعیت فعلی خود را بهتر درک کرده و نقاطی که نیاز به توجه بیشتری دارند را مشخص کنید. سپس می‌توانید فصل‌هایی را انتخاب کنید که مطابق با تجربه کنونی شما هستند. تمامی تمرین‌ها به صورت واضح و ساده مشخص شده‌اند و دارای دستورالعمل‌های بسیار ساده هستند. طراحی این کتاب به گونه‌ای است که وقت شما را زیاد نگیرد. بنابراین با خاطری آسوده روش مناسب خود را انتخاب کنید. قبل از شروع، لازم است یادآور شوم که برخی مطالب اضافی برای بالابردن تجربه شما در این کتاب کار طراحی شده‌اند. این تمرین‌ها به عنوان مکملی برای تمرینات موجود در کتاب عمل می‌کنند و در طول این سفر شما را پشتیبانی می‌کنند. برای دسترسی به این مطالب اضافی می‌توانید QR کد این کتاب را اسکن کنید. پیشنهاد من این است که بهترین استفاده را از آنها ببرید، چراکه باعث بهره‌بری حداکثری از این تجربه می‌شوند.

در پایان از شما دعوت می‌کنم که نظر خود در مورد این کتاب را به اشتراک بگذارید. بازخورد شما، نه تنها برای من به عنوان نویسنده، بلکه برای خوانندگانی که ممکن است این کتاب کار را به عنوان منبعی برای سفر خود انتخاب کرده باشند نیز بسیار ارزشمند است. اگر این کتاب را مفید یافتید، خوشحال می‌شوم که برای آن یک نقد بنویسید. نظرات شما می‌تواند به دیگران کمک کند تا ابزاری مناسب برای کمک به سلامت روان خود پیدا کند. از اینکه تصمیم به آغاز این سفر با من گرفته‌اید، ممنونم. افتخار می‌کنم که بخشی از آن هستم و به توانایی شما برای ایجاد تغییرات معنادار و پایدار در زندگی‌تان معتقد هستم.

بیایید شروع کنیم.

شروع به کار

این کتاب کار جامع برای راهنمایی شما در روش‌های قوی برای درمان شناختی-رفتاری (CBT)، درمان رفتاری منطقی (DBT) و درمان پذیرش و تعهد (ACT) طراحی شده است. فرقی نمی‌کند که تازه سفر سلامت روان خود را شروع کرده باشید و یا به دنبال عمیق‌تر کردن تمرینات فعلی‌تان باشید، این کتاب کار در هر مرحله از راه در کنارتان خواهد بود. قبل از پرداختن به تمرین‌ها و تکنیک‌ها، بهتر است که برای موفقیت آماده باشید. بیایید با تمرکز بر تعیین اهداف، ایجاد یک برنامه شخصی و آماده‌سازی برای هر گونه مانعی که ممکن است در طی مسیر با آن‌ها روبه‌رو شوید، شروع کنیم.

در بحث سلامت روان، داشتن اهداف واضح، واقع‌بینانه و قابل دستیابی بسیار ضروری می‌باشد. اهداف شما به عنوان سنگ‌فرش‌هایی عمل خواهند کرد که شما را در این سفر راهنمایی می‌کنند و همزمان جهت و هدف را نشان می‌دهند. فراموش نکنید که بهترین اهداف، آن‌هایی هستند که بلندپروازانه اما قابل دستیابی باشند. ابتدا از خود بپرسید که چه چیزی را از این کتاب کار می‌خواهید به دست آورید. آیا هدف شما این است که اضطراب را به گونه‌ای موثرتر کنترل کنید، تنظیم عواطف خود را بهبود ببخشید یا می‌خواهید درک عمیق‌تری از ارزش‌های خود داشته باشید؟

پس از مشخص کردن هدف کلی‌تان، آن‌ها را به مراحل کوچک‌تر و عملی تقسیم کنید. برای مثال، اگر هدف‌تان کاهش اضطراب است، یک گام قابل مدیریت می‌تواند تمرین یک تکنیک خاص مراقبه روزانه باشد. این اهداف کوچک‌تر باید خاص، قابل اندازه‌گیری و زمان‌مند باشند — در اینجا چارچوب SMART (خاص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، مرتبط، زمان‌مند) به کار می‌آید. شما با مشخص کردن اهدافی که واضح و قابل مدیریت هستند، یک نقشه راه طراحی می‌کنید که هدایتگر پیشرفت شما است و انگیزه‌تان را بالا نگه می‌دارد.

قبل از تنظیم برنامه شخصی خود، زمانی را برای بررسی کل کتاب در نظر بگیرید. هر بخش دارای مجموعه‌ای از تمرین‌ها و تکنیک‌هایی از CBT، DBT و ACT می‌باشد. باید بدانید که هر تمرینی برای شما مناسب نیست و این کاملاً طبیعی است. نکته مهم این است که ابزارهایی که با نیازها و شرایط خاص شما مطابقت دارند را مشخص کنید. در حین خواندن این کتاب کار، تمرینات مؤثر یا مرتبط با اهداف‌تان را بخاطر داشته باشید. این تمرین‌ها پایه‌های برنامه شخصی شما را تشکیل خواهند داد.

با تعیین اهداف و درکی اصولی از تمرینات مرتبط با شما، گام بعدی ایجاد یک برنامه شخصی است که تکنیک‌های CBT، DBT و ACT را به زندگی روزمره شما وارد کند. این کتاب کار ابزارها و تمرینات متنوعی از هر یک از این رویکردهای درمانی را ارائه می‌دهد، اما کلید موفقیت، پایداری است. زمان‌بندی روزانه خود را در نظر داشته باشید و ببینید که کی و کجا می‌توانید وقتی را برای این تمرینات مشخص کنید. حتی اختصاص دادن تنها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز می‌تواند باعث ایجاد تفاوت چشمگیری شود.

با انتخاب چند تمرین که می‌توانید با آنها ارتباط برقرار کنید، شروع کنید. شاید صبح خود را با یک تمرین مراقبه از ACT آغاز کنید، سپس در ادامه روز از تکنیک CBT برای چالش افکار منفی استفاده کرده و روز را با یک مهارت DBT برای مدیریت احساسات پایان دهید. زیبایی این رویکرد در انعطاف‌پذیری آن می‌باشد — تکنیک‌هایی را ترکیب کنید که بهترین هماهنگی را با نیازها و سبک زندگی شما دارند. هدف، ایجاد روالی است که قابل مدیریت و تاثیرگذار باشد، روالی که بتوانید در طولانی مدت آن را ادامه دهید.

برنامه شخصی شما همچنین باید شامل بررسی‌های منظم خود باشد تا بتوانید پیشرفت‌تان را رصد کنید. هر هفته زمانی را برای فکر کردن به اینکه چه چیزهایی مؤثر است، چه چیزهایی مؤثر نیست و اینکه چگونه می‌توانید روال خود را برای خدمت بهتر به اهداف‌تان تنظیم کنید، اختصاص دهید. فراموش نکنید که این برنامه به شما تعلق دارد پس خجالت نکشید و با تکنیک‌ها و زمان‌بندی‌های مختلف آزمایش کنید تا کشف کنید که چه چیزی برای شما بهتر عمل می‌کند. مانند هر سفری، در مسیر موانعی وجود خواهد داشت. آنچه مهم است پیش‌بینی این چالش‌ها و یافتن راه‌کارهایی برای غلبه بر آن‌ها است. یکی از چالش‌های رایج، از دست دادن انگیزه است، به ویژه زمانی که پیشرفت کند است یا زندگی بیش از حد گیج‌کننده است. در این زمان‌ها، به یاد بیاورید که چرا این سفر را آغاز کرده‌اید. به اهداف‌تان فکر کنید، پیشرفت‌تان را بررسی کنید و اگر نتایج بلافاصله قابل مشاهده نیستند، تلاش خود را مورد توجه قرار دهید.

پسرفت‌ها بخشی طبیعی از هر فرآیند رشد بوده و به معنای شکست نیستند. اگر با پسرفت مواجه شدید، حال چه از دست دادن چند روز تمرین باشد و چه احساس ناامیدی به دلیل یک احساس دشوار، با محبت به خودتان با آن

موجه شوید. به جای اینکه پسرقت‌ها را به عنوان یک قدم به عقب ببینید، به آنها به عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری بیشتر درباره آنچه برای شما موثر است و جایی که به اصلاح رویکرد خود نیاز دارید، نگاه کنید. همچنین داشتن چند راه‌کار قابل استفاده برای برانگیختن مجدد انگیزه‌تان مفید است. این می‌تواند شامل مرور مجدد یک تمرین به‌ویژه معنادار، تماس با یک سیستم پشتیبانی یا استراحت برای شارژ انرژی قبل از بازگشت به تمرین شما باشد. انعطاف‌پذیری یک نکته بسیار مهم است. با خودتان مهربان باشید و اجازه دهید برنامه‌تان با نیازهای جدید متناسب با شرایط، تکامل یابد.

شما با باز کردن این کتاب کار و متعهد شدن به سلامت روان خود، گام مهمی را برداشته‌اید. زمانی که به جلو پیش می‌روید، اهداف‌تان را به یاد داشته باشید، این تکنیک‌های قدرتمند را وارد زندگی روزمره خود کنید و برای چالش‌های حتمی با صبر و محبت به خود آماده باشید. فراموش نکنید که این سفر برای رسیدن به کمال نیست، بلکه برای پیشرفت و رشد است. با هر تمرین، هر بازتاب و هر لحظه‌ای از مراقبه، مهارت‌هایی را به دست می‌آورید که به شما کمک می‌کند تا زندگی‌ای پررنگ‌تر و متعادل‌تر داشته باشید.

قدرت ترکیب DBT، CBT و ACT

زمانی که از طریق این کتاب، این سفر را آغاز می‌کنید، درک دلایل ترکیب این سه درمان - رفتار درمانی منطقی (DBT)، درمان شناختی رفتاری (CBT) و درمان پذیرش و تعهد (ACT) - در این منبع منحصر به فرد بسیار حائز اهمیت است. هر یک از این رویکردهای درمانی نقاط قوت و مزایای ثابت‌شده خود را دارند، اما زمانی که با هم ترکیب می‌شوند، رویکردی جامع و قدرتمند برای سلامت روان ایجاد می‌کنند که می‌تواند به گستره وسیعی از چالش‌های احساسی و روانی بپردازد.

DBT: پیدا کردن تعادل در تنظیم احساسات

درمان DBT اساساً برای کمک به افرادی که با احساسات شدید روبرو هستند ایجاد شده است، به‌ویژه کسانی که احساس می‌کنند احساساتشان قابل کنترل نیست یا طاقت‌فرسا است. یکی از نقاط قوت اصلی DBT، تمرکز آن بر آموزش مهارت‌های عملی برای مدیریت احساسات به گونه‌ای سالم‌تر است. شما از طریق DBT، با تکنیک‌هایی برای تنظیم احساسات، تحمل تنش، و بهبود روابط آشنا می‌شوید - مهارت‌هایی که برای حفظ ثبات در زندگی روزمره شما حیاتی است.

با ترکیب DBT در این کتاب کار، ابزارهایی برای مدیریت نوسانات احساسی خود پیدا خواهید کرد که به شما کمک می‌کند تا با انعطاف‌پذیری و کنترل بیشتری به چالش‌های زندگی واکنش نشان دهید. تأکید بر ذهن‌آگاهی در DBT

همچنین توانایی شما را برای حضور در لحظه و درگیر شدن با تجربیاتتان افزایش می‌دهد و احتمال غرق شدن در احساسات طاقت‌فرسا را به حداقل می‌رساند.

CBT: تحول الگوهای تفکر منفی

CBT یکی از محبوب‌ترین و مؤثرترین روش‌ها در درمان گستره وسیعی از مسائل سلامت روان، از جمله افسردگی، اضطراب و استرس است. مفهوم اصلی CBT این است که افکار، احساسات و رفتارهای ما با هم مرتبط هستند و با تغییر دادن افکارمان می‌توانیم احساسات و رفتارهایمان را نیز تغییر دهیم. CBT به شما کمک می‌کند تا الگوهای تفکر ناکارآمد یا تحریف‌شده را شناسایی کرده و به چالش بکشید و آن‌ها را با الگوهای واقع‌بینانه و مثبت‌تری جایگزین کنید.

وقتی CBT را در تمرین خود ترکیب می‌کنید، به خودتان این قدرت را می‌دهید که از چرخه‌های تفکر منفی که ممکن است باعث ناراحتی شما شوند، آزاد شوید. طبیعت ساختارمند و هدف‌محور CBT آن را به مکملی ایده‌آل برای DBT تبدیل می‌کند و راه‌کارهایی را ارائه می‌دهد تا نه تنها احساساتتان را مدیریت کنید بلکه به طور اساسی نحوه ادراک و پاسخ به دنیای اطرافتان را نیز تغییر دهید.

ACT: پذیرش افکار و احساسات در عین تعهد به تغییر

ACT بعدی منحصر به فرد به این کتاب کار می‌افزاید و شما را تشویق می‌کند تا به جای مبارزه با افکار و احساساتتان، آنها را به همان شکلی که هستند، بپذیرید. مفهوم انعطاف‌پذیری روانی در قلب ACT نهفته است - این یعنی توانایی حضور در لحظه، باز بودن و متعهد بودن به ارزش‌های خود، حتی در رویه‌رو شدن با احساسات دشوار یا موقعیت‌های چالش‌برانگیز. ACT به شما یاد می‌دهد که چگونه از افکار ناکارآمد دوری کنید و یک زندگی مبتنی بر ارزش‌ها برگزینید، به گونه‌ای که اقدام‌هایتان تحت تأثیر آن‌چه که واقعاً برایتان مهم است، باشد.

ترکیب کردن ACT با DBT و CBT به شما کمک می‌کند تا تکنیک‌هایی برای تنظیم احساسات و بازسازی شناختی ایجاد کنید و لایه‌ای از پذیرش و تعهد را به آن بیافزایید. این بدان معناست که نه تنها احساسات و افکارتان را مدیریت و تغییر می‌دهید، بلکه می‌آموزید که چگونه که با ارزش‌هایتان زندگی کرده و تمام تجارب انسانی‌تان را بدون غرق شدن در آن‌ها پذیرا باشید.

همکاری DBT، CBT و ACT: رویکردی جامع برای سلامت روان

وقتی که این سه درمان ترکیب شوند، رویکردی جامع برای سلامت روان به وجود می‌آورند که به تمام گستره هیجانات، افکار و رفتارهای انسانی می‌پردازد. DBT مهارت‌های اساسی را برای تنظیم احساسات و مدیریت روابط

ارائه می‌دهد، CBT به شما این امکان را می‌دهد که الگوهای تفکر ناکارآمد را تغییر داده و ACT شما را تشویق می‌کند تا در حین دنبال کردن زندگی مطابق با ارزش‌هایتان، افکار و احساسات‌تان را بپذیرید.

این رویکرد جامع به این معناست که شما فقط به علائم یا چالش‌های جداگانه پاسخ نمی‌دهید؛ بلکه تمام وجود خود - شامل جنبه‌های احساسی، ذهنی و رفتاری - را پرورش می‌دهید. شما می‌آموزید که احساسات‌تان را درک و مدیریت کرده، تفکر خود را بازسازی کنید و متعهد به زندگی‌ای باشید که با عمیق‌ترین ارزش‌هایتان مطابقت دارد. این همان چیزی است که این کتاب کار را به ابزاری قدرتمند برای ارتقاء نه تنها سلامت روان، بلکه رفاه کلی تبدیل می‌کند.

در حین انجام تمرین‌ها، کشف خواهید کرد که چگونه این درمان‌ها یکدیگر را تکمیل و تقویت می‌کنند و مجموعه‌ای قوی از ابزارها را برای رویارویی با آن‌چه که زندگی به شما عرضه می‌کند، ارائه می‌دهند. ترکیب DBT، CBT و ACT اطمینان می‌دهد که چارچوبی چندمنظوره و کلی برای استفاده داشته باشید و شما را قادر می‌سازد تا این تکنیک‌ها را با نیازها و شرایط منحصر به فرد خود هماهنگ کنید.

این رویکرد یکپارچه بزرگ‌تر از مجموع اجزای آن می‌باشد - این یک چارچوب کلی و تطبیق پذیر برای کنترل سلامت روان شما به صورت جامع و عمیق است. این سفر را با آغوش باز بپذیرید، به فرایند آن اعتماد کنید و بدانید که با ترکیب این درمان‌های قدرتمند، خود را در مسیری به سوی تغییرات معنادار و پایدار و زندگی‌ای پربارتر قرار خواهید داد.

خودارزیابی

قبل از شروع سفر خود از طریق تکنیک‌ها و تمرین‌های این کتاب کار، لازم است که مقداری زمان بگذارید تا بفهمید در حال حاضر در کجا قرار دارید. ارزیابی‌های خود به‌طور خاص طراحی شده‌اند تا بتوانید مناطق اصلی نگرانی خود را مشخص کنید. با مشخص کردن مشکلات خاص مانند افسردگی، اضطراب، استرس، خشم، اعتماد به نفس پایین، OCD یا PTSD باشد، می‌توانید رویکرد خود را به‌خوبی تنظیم کرده و بر روی تمرین‌هایی که برای شما سودمندتر هستند تمرکز کنید.

هر خودارزیابی شامل یک آزمون کوتاه است که درباره شدت تجربیات شمت در زمینه‌های مختلف سلامت روان به شما آگاهی می‌دهد. این آزمون‌ها ابزارهای تشخیصی نیستند، بلکه راهی است برای کمک به شما در درک آنچه احساس می‌کنید و اینکه می‌خواهید تلاش‌های خود را در کجا متمرکز کنید.

خودارزیابی برای افسردگی

دستورالعمل‌ها: جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید که این موارد در دو هفته گذشته تا چه اندازه به شما مربوط می‌شده است. از مقیاس زیر استفاده کنید:

۰ - اصلاً

۱ - کمی

۲ - نسبتاً زیاد

۳ - تقریباً هر روز

بیشتر روز احساس غم یا افسردگی داشته‌ام.

علاقه‌ام به فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردم، از بین رفته است.

در خوابیدن مشکل داشته‌ام یا بیش از حد خوابیده‌ام.

احساس خستگی کرده‌ام یا انرژی کم بوده است.

اشتهایم کم بوده یا زیاده‌روی کرده‌ام.

احساس بی‌ارزشی یا گناه کرده‌ام.

در تمرکز بر روی کارهایی مانند خواندن یا تماشای تلویزیون مشکل داشته‌ام.

احساس کرده‌ام که زندگی ارزش زیستن ندارد.

نمره‌گذاری:

۰-۷: افسردگی حداقلی

۸-۱۳: افسردگی خفیف

۱۴-۱۹: افسردگی متوسط

۲۰-۲۴: افسردگی شدید

خودارزیابی برای اضطراب

دستورالعمل‌ها: جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید که این موارد در دو هفته گذشته تا چه اندازه به شما مربوط می‌شده است. از مقیاس زیر استفاده کنید:

۰ - اصلاً

۱ - کمی

۲ - نسبتاً زیاد

۳ - تقریباً هر روز

احساس نگرانی، اضطراب یا بی قرای کرده‌ام.

کنترل نگرانی‌هایم برایم سخت بوده است.

از این که ممکن است اتفاق وحشتناکی بیفتد احساس ترس کرده‌ام.

به راحتی تحریک یا نگران شده‌ام.

در آرام کردن خود دچار مشکل بوده‌ام.

قادر به نشستن ثابت یا آرام ماندن نبوده‌ام.

به خاطر اضطرابم در تمرکز مشکل داشته‌ام.

علائم فیزیکی مانند عرق کردن، لرزیدن یا تپش قلب داشته‌ام.

نمره‌گذاری:

۰-۷: اضطراب حداقلی

۸-۱۳: اضطراب خفیف

۱۴-۱۹: اضطراب متوسط

۲۰-۲۴: اضطراب شدید

خودارزیابی برای استرس

دستورالعمل‌ها: جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید که این موارد در دو هفته گذشته تا چه اندازه به شما

مربوط می‌شده است. از مقیاس زیر استفاده کنید:

۰ - اصلاً

۱ - کمی

۲ - نسبتاً زیاد

۳ - تقریباً هر روز

احساس کرده‌ام که از بارهای زندگی خسته شده‌ام.

در زمان استرس، آرام کردن ذهنم برایم دشوار بوده است.

مدیریت مسئولیت‌هایم مشکل بوده است.

احساس کرده‌ام که تمام نیروی خود را از دست داده‌ام.

به دلیل استرس، علائم فیزیکی مانند سردرد، دل‌درد یا تنش عضلانی داشته‌ام.
در ایجاد تعادل میان کار و زندگی شخصی مشکل داشته‌ام.
به خاطر استرس در خوابیدن مشکل داشته‌ام.
احساس کرده‌ام که نمی‌توانم با همه بارهایی که بر دوشم است، کنار بیایم.

نمره‌گذاری:

۰-۷: استرس حداقلی

۸-۱۳: استرس خفیف

۱۴-۱۹: استرس متوسط

۲۰-۲۴: استرس شدید

خودارزیابی برای خشم

دستورالعمل‌ها: جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید که این موارد در دو هفته گذشته تا چه اندازه به شما مربوط می‌شده است. از مقیاس زیر استفاده کنید:

۰ - اصلاً

۱ - کمی

۲ - نسبتاً زیاد

۳ - تقریباً هر روز

مکرراً احساس خشم یا کینه کرده‌ام.

کنترل خشم خود را دشوار یافته‌ام.

احساس کرده‌ام که خشمم نسبت به موقعیت نامناسب است.

کارها یا گفته‌هایی در حالت خشم انجام داده‌ام که بعداً پشیمان شده‌ام.

به خاطر مسائل کوچک احساس تحریک‌پذیری یا ناامیدی کرده‌ام.

هنگام خشم، علائم فیزیکی مانند فشردن فک یا مشت کردن دست‌ها داشته‌ام.

از برخی موقعیت‌ها دوری کرده‌ام چون می‌ترسیدم عصبانی شوم.

احساس کرده‌ام که خشمم روابط من با دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نمره‌گذاری:

۰-۷: خشم حداقلی

۱۳-۸ خشم خفیف

۱۹-۱۴ خشم متوسط

۲۴-۲۰ خشم شدید

خودارزیابی برای اعتماد به نفس پایین

دستورالعمل ها: جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید که این موارد در دو هفته گذشته تا چه اندازه به شما مربوط می شده است. از مقیاس زیر استفاده کنید:

۰ - اصلاً

۱ - کمی

۲ - نسبتاً زیاد

۳ - تقریباً هر روز

احساس کرده ام که به اندازه کافی خوب نیستم.

خود را نسبت به دیگران در موقعیت بدتری یافته ام.

در قبول تمجید یا تعریف مشکل داشته ام.

به توانایی ها یا ارزش خود شک کرده ام.

احساس کرده ام که یک فرد شکست خورده هستم.

بیش از حد از خودم انتقاد کرده ام.

احساس کرده ام که لیاقت چیزهای خوب زندگی را ندارم.

به خاطر ترس از شکست، از فرصت ها دوری کرده ام.

نمره گذاری:

۰-۷: اعتماد به نفس پایین حداقلی

۸-۱۳: اعتماد به نفس پایین خفیف

۱۴-۱۹: اعتماد به نفس پایین متوسط

۲۰-۲۴: اعتماد به نفس پایین شدید

خودارزیابی برای OCD (اختلال وسواس فکری-عملی)

دستورالعمل ها: جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید که این موارد در دو هفته گذشته تا چه اندازه به شما مربوط می شده است. از مقیاس زیر استفاده کنید

۰ - اصلاً

۱ - کمی

۲ - نسبتاً زیاد

۳ - تقریباً هر روز

افکار مزاحمی را تجربه کرده‌ام که قادر به کنترل آنها نبوده‌ام.
احساس کرده‌ام که مجبورم بعضی تشریفات یا عادات خاص را بارها انجام دهم.
نگران بوده‌ام که اگر این تشریفات را انجام ندهم، اتفاق بدی خواهد افتاد.
هر روز زمان زیادی را صرف این تشریفات یا افکار کرده‌ام.
از برخی موقعیت‌ها دوری کرده‌ام تا از بروز افکار یا رفتارهای ناامیدکننده جلوگیری کنم.
اگر نتوانسته‌ام تشریفات را به صورت کامل انجام دهم، احساس دل‌نگرانی یا اضطراب کرده‌ام.
متوجه شده‌ام که افکار یا رفتارهایم افراطی هستند، اما نمی‌توانم آن‌ها را متوقف کنم.
احساس کرده‌ام که این افکار یا رفتارها در زندگی روزمره‌ام تداخل ایجاد می‌کنند.

نمره‌گذاری:

۰-۷: علائم OCD حداقلی

۸-۱۳: علائم OCD خفیف

۱۴-۱۹: علائم OCD متوسط

۲۰-۲۴: علائم OCD شدید

خودارزیابی برای PTSD (اختلال استرس پس از ضربه روحی)

دستورالعمل‌ها: جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید که این موارد در دو هفته گذشته تا چه اندازه به شما مربوط می‌شده است. از مقیاس زیر استفاده کنید:

۰ - اصلاً

۱ - کمی

۲ - نسبتاً زیاد

۳ - تقریباً هر روز

خاطرات یا بازخوردهای ناخواسته از یک حادثه آسیب‌زا را تجربه کرده‌ام.

از موقعیت‌هایی که مرا به یاد ضربه روحی می‌اندازد، دوری کرده‌ام.
احساس کرده‌ام که از نظر عاطفی بی‌حس هستم یا از دیگران دور شده‌ام.
به خاطر کابوس‌ها یا بی‌قراری‌ها خوابیدن برایم دشوار بوده است.
مدام احساس اضطراب داشته‌ام یا به راحتی وحشت‌زده شده‌ام.
در تمرکز یا یادآوری چیزها مشکل داشته‌ام.
از احساس گناه یا خجالت مرتبط با ضربه روحی احساس خستگی کرده‌ام.
احساس کرده‌ام که ضربه روحی دوباره در حال وقوع است (تجربه مجدد).

نمره‌گذاری:

۰-۷: علائم PTSD حداقلی

۸-۱۳: علائم PTSD خفیف

۱۴-۱۹: علائم PTSD متوسط

۲۰-۲۴: علائم PTSD شدید

فهرست مطالب

۲۵	فصل اول: درمان شناختی - رفتاری به زبان ساده
۲۷	پیشینه علمی و روان‌شناختی CBT
۲۸	مدل شناختی
۲۸	اساس علمی CBT
۲۹	تحریفات شناختی: روانشناسی پشت افکار منفی
۲۹	نورویولوژی
۳۰	نحوه عملکرد CBT در زندگی روزمره
۳۱	هفته اول: هدف‌گیری افکار منفی
۳۲	افکار منفی را شناسایی کرده و به چالش بکشید:
۳۴	بدین شکل از ثبت افکار استفاده کنید:
۳۴	ورود احساسی
۳۴	تمرین ورود احساسی:
۳۵	تشخیص تحریف‌های شناختی
۳۶	در اینجا بعضی از معمول‌ترین تحریف‌های شناختی را ذکر کرده‌ایم:
۳۷	نحوه استفاده از چک لیست تحریف‌های شناختی
۳۸	هفته دوم: تغییر افکار خود
۴۰	تکنیک‌های ساده برای تغییر افکار منفی
۴۰	مدرک را به چالش بکشید
۴۱	دیدگاه‌های جایگزین
۴۱	فاجعه‌زدایی
۴۲	شرایط را دوباره تعریف کنید
۴۲	مقیاس‌بندی تأثیر
۴۲	پیشنویس ساختار بندی مجدد شناختی
۴۴	تمرین تلقین مثبت: توسعه و استفاده از جملات تلقین کننده مثبت
۴۴	تمرین: تولید و استفاده از جملات تلقین کننده مثبت
۴۵	نکاتی برای تلقین مؤثر
۴۶	هفته سوم: تقویت خلق و خو
۴۸	دفتر یادداشت سپاسگزاری
۴۸	با فعالیت‌های مثبت خلق و خوی خود را تقویت کنید

۴۹	 نحوه استفاده از این تمرین:
۴۹	 تأمل هفتگی
۴۹	 رفتارهای محبت‌آمیز
۵۰	 مشکلات بخصوص
۵۰	 مقابله با افسردگی
۵۲	 ثبت افکار برای افسردگی
۵۲	 روش استفاده از ثبت افکار
۵۲	 دفتر یادداشت شفقت به خود
۵۲	 چگونه از دفتر یادداشت شفقت به خود استفاده کنید:
۵۳	 مدیریت استرس
۵۳	 ردیابی عوامل استرس‌زا و واکنش‌ها
۵۳	 نحوه استفاده از دفتر یادداشت استرس
۵۴	 بررسی دقیق استرس‌های طاقت‌فرسا
۵۴	 چگونه از پیش‌نویس حل مشکل استفاده کنید:
۵۴	 آرام کردن ذهن و بدن
۵۵	 تصویرسازی هدایت شده
۵۵	 آرامیدگی پیش‌رونده عضلانی
۵۶	 غلبه بر اضطراب
۵۶	 قرار گرفتن تدریجی در معرض موقعیت‌های ترسناک
۵۷	 زمان برنامه‌ریزی شده برای رسیدگی و محدود کردن نگرانی
۵۸	 تکنیک‌هایی برای حفظ آرامش در زمان حال
۵۸	 تکنیک‌های ساده ذهن آگاهی
۵۹	 افزایش عزت نفس
۶۰	 ثبت نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت
۶۰	 شناسایی و تعریف دوباره باورهای منفی درباره خود
۶۰	 مراحل به چالش کشیدن خودباوری منفی:
۶۱	 ایجاد و استفاده از جملات تلقین‌کننده مثبت
۶۱	 مدیریت خشم
۶۲	 ردیابی محرک‌ها، افکار و پاسخ‌ها
۶۲	 تغییر تفسیر موقعیت‌هایی که منجر به خشم می‌شوند

۶۲	 نحوه باز تعریف موقعیت‌هایی که منجر به خشم می‌شوند:
۶۳	 راهکارهایی برای مدیریت و کاهش خشم در لحظه.
۶۳	 قدم‌های لازم برای برنامه آرام کردن:
۶۴	 نکات کلیدی
۶۴	 مقابله با افسردگی:
۶۴	 مدیریت استرس:
۶۵	 غلبه بر اضطراب:
۶۵	 افزایش عزت نفس:
۶۵	 مدیریت خشم:
۶۷	 فصل دوم: DBT در زندگی روزانه
۷۲	 تمرین پذیرش رادیکال
۷۲	 قدم اول: موقعیت را شناسایی کنید.
۷۲	 قدم دوم: افکار و احساسات خود را بپذیرید.
۷۳	 قدم سوم: در مقاومت خود کاوش کنید.
۷۳	 قدم چهارم: به سمت پذیرش پیش بروید.
۷۳	 قدم پنجم: تأمل بر فرآیند
۷۴	 قدم ششم: برنامه‌ریزی برای آینده
۷۴	 قدرت ذهن آگاهی
۷۵	 تجسم پیشنهادی مکان امن DBT
۷۶	 قدم اول: با آرامش شروع کنید.
۷۶	 قدم دوم: مکان امن خود را تصور کنید.
۷۶	 قدم سوم: از حس‌های خود استفاده کنید.
۷۷	 قدم چهارم: آرامش را تجربه کنید.
۷۷	 قدم پنجم: به زمان حال بازگردید.
۷۷	 قدم ششم: تأمل
۷۸	 چهار حوزه مهارت اصلی در DBT
۷۹	 ذهن آگاهی برای آرامش روزمره.
۸۰	 تمرینات ساده ذهن آگاهی برای کاهش استرس
۸۰	 اسکن بدن
۸۱	 پیاده‌روی آگاهانه

۸۱	گوش دادن آگاهانه.....
۸۲	گزارش تمرین ذهن آگاهی
۸۳	تمرین حواس پنج‌گانه.....
۸۴	ردیاب ذهن آگاهی
۸۴	مدیریت بحران‌ها
۸۵	استراتژی‌های سریع برای مدیریت بحران‌های عاطفی
۸۵	حواس پرتی: ایجاد فضایی بین شما و بحران
۸۶	تسکین خود: استفاده از حواس برای تسکین ذهن.....
۸۶	پذیرش رادیکال: پذیرش واقعیت برای کاهش رنج
۸۷	تکنیک‌های در زمان حال ماندن: هدایت خود به سوی زمان حال.....
۸۷	برنامه تحمل پریشانی
۸۸	در اینجا نحوه ایجاد برنامه تحمل پریشانی به شما آموزش می‌دهم:
۸۸	تمرین مهارت‌های TIPP
۸۹	دما: مهارت رفلکس شیرجه بدن.....
۸۹	ورزش شدید: آزادسازی انرژی ذخیره شده.....
۹۰	تنفس سریع: تنظیم سیستم عصبی.....
۹۰	آرامش عضلانی جفت: رهایی از تنش فیزیکی
۹۱	متعادل کردن احساسات
۹۱	احساسات اولیه و ثانویه
۹۲	محرک‌های معمول احساسات.....
۹۲	اتفاقات خارجی
۹۳	افکار درونی.....
۹۳	حواس فیزیکی
۹۳	پویایی روابط
۹۴	تأثیرات فرهنگی و اجتماعی
۹۴	معنی و حواس فیزیکی احساسات.....
۱۰۰	نکته‌های کاربردی برای تنظیم احساسی
۱۰۱	پیش‌نویس تنظیم احساسی
۱۰۲	پیش‌نویس عمل مخالف
۱۰۳	بهبود روابط

۱۰۳	تکنیک‌هایی برای معاشرت و روابط بهتر
۱۰۷	پیش‌نویس مرد عزیز
۱۰۸	مهارت‌های GIVE
۱۱۰	نکات کلیدی
۱۱۳	فصل سوم: ACT برای یک زندگی پربار
۱۱۵	کشف خود حقیقی
۱۱۵	خود متعالی
۱۱۵	خود مفهوم‌سازی شده
۱۱۶	سؤالات تأمل برانگیز
۱۱۶	چه نام‌ها و داستان‌هایی را به هویت خود ربط داده‌اید؟
۱۱۶	آیا زمانی را بخاطر دارید که از خود واقعی‌تان احساس دوری کردید؟
۱۱۶	چه جنبه‌ای خود مفهوم‌سازی شده شما را محدود کرده است؟
۱۱۷	در صورت رها کردن مفاهیم سخت و محدود کننده زندگی شما چه تغییری خواهد کرد؟
۱۱۷	چگونه می‌توانید رابطه‌ای با خود متعالی برقرار کنید؟
۱۱۷	مشاهده خویش - تمرین آسمان و هوا
۱۱۷	دستورالعمل‌ها:
۱۱۸	تعریف دوباره مفهوم خود - به چالش کشیدن نام‌گذاری‌های محدود کننده
۱۱۸	دستورالعمل‌ها:
۱۱۹	پذیرفتن احساسات خود
۱۲۱	تکنیک «نام‌گذاری‌اش کن تا آن را در چنگ بگیری»
۱۲۱	دستورالعمل‌ها:
۱۲۲	سوار بر موج احساس شدن
۱۲۲	دستورالعمل‌ها:
۱۲۲	پیش‌نویس پذیرش و تمایل
۱۲۳	دستورالعمل‌ها:
۱۲۴	تمرین برگ‌های شناور روی آب
۱۲۴	دستورالعمل‌ها:
۱۲۵	ترکیب پذیرش احساسی و اعمال مطابق با ارزش
۱۲۵	رها شدن از افکار خیالی
۱۲۶	گسیختگی شناختی چیست؟

۱۲۶	تکنیک‌هایی برای جدایی از افکار ناسالم
۱۲۷	پیشنویس تکنیک‌های گسیختگی
۱۲۷	دستورالعمل‌ها:
۱۲۸	تمرین گسیختگی شناختی
۱۲۸	دستورالعمل‌ها:
۱۲۹	در لحظه زندگی کردن
۱۳۰	چرا ما تمایل داریم تا از زمان حال فاصله بگیریم
۱۳۱	تمرینات ذهن آگاهی برای ماندن در زمان حال
۱۳۳	تمرین آگاهی از زمان حال
۱۳۳	دستورالعمل‌ها:
۱۳۴	کشف ارزش‌های خود
۱۳۶	فعالیت‌هایی که ارزش‌های با اهمیت را در زندگی شما شناسایی می‌کنند
۱۳۷	پیش‌نویس واضح‌سازی ارزش‌ها
۱۳۷	دستورالعمل‌ها:
۱۳۸	تمرین قطب‌نمای زندگی
۱۳۸	دستورالعمل‌ها:
۱۳۹	موانع سخت
۱۴۰	درک موانع سخت
۱۴۱	شناسایی و خطاب قرار دادن موانع سخت
۱۴۲	حرکت به جلوی برخلاف وجود موانع سخت
۱۴۲	قدم‌های تعیین هدف و اقدام کردن براساس ارزش‌های خود
۱۴۳	برنامه‌ریزی اعمال تعهدی
۱۴۳	دستورالعمل‌ها:
۱۴۴	پیش‌نویس اهداف SMART
۱۴۵	دستورالعمل‌ها:
۱۴۵	نکات اصلی:
۱۴۷	نتیجه‌گیری

