

کتاب کار

رفتار درمانی دیالکتیک برای نوجوانان

تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجانی برای غلبه بر استرس و افکار منفی (۳۱ فعالیت)

ریچارد باس

مترجمین:

فاطمه عیسی حاج

معصومه مسلمی

عزیزه شریفی ناصری



روان آگاه

محتوا

مقدمه	۷
فصل ۱: رفتار درمانی دیالکتیک چیست؟	۱۱
تعریف رفتار درمانی دیالکتیک	۱۲
مزایای رفتار درمانی دیالکتیک	۱۲
چهار مهارت رفتار درمانی دیالکتیک	۱۴
ذهن آگاهی	۱۴
تنظیم هیجانی	۱۵
تحمل پریشانی	۱۵
اثر بخشی بین فردی	۱۵
چگونه از این کتاب کار استفاده کنیم	۱۶
فصل ۲: مهارت‌های ذهن آگاهی	۱۷
ذهن آگاهی چیست؟	۱۸
مهارت‌های مشاهده‌ای	۱۸
شرح مهارت‌ها	۲۳
مهارت‌های مشارکت	۲۸

فصل ۳: مهارت‌های تنظیم هیجانی ۳۳

تنظیم هیجانی چیست؟ ۳۴

شناسایی هیجانات خود ۳۴

پذیرش هیجانات قوی ۴۰

انجام عمل مخالف ۴۷

فصل ۴: مهارت‌های تحمل پریشانی ۵۹

تحمل پریشانی چیست؟ ۶۰

خود آرام سازی ۶۰

بهبود لحظه‌ای ۶۵

پذیرش بنیادی ۷۲

فصل ۵: مهارت‌های اثربخشی بین فردی ۸۱

اثربخشی بین فردی چیست؟ ۸۲

مهارت گوش دادن فعال ۸۲

برقراری ارتباط موثر ۸۸

نتیجه‌گیری ۹۹

درباره نویسنده ۱۰۱

پیامی از طرف نویسنده ۱۰۳

منابع ۱۰۵

مقدمه



اولین قدم برای تغییر رابطه ما با احساسات این است که درمورد آنها و پیام‌هایی که برای ما ارسال می‌کنند کنجکاو باشیم

- لین پدرسون

زنده ماندن در دوران نوجوانی امروز بسیار سخت‌تر از چندین دهه پیش است. نوجوانان مدرن علاوه بر فشارهایی که برای عملکرد در مدرسه، هدایت روابط، یا کشف اینکه چه کسی هستند، در معرض تهدیدهایی مانند تیراندازی در مدرسه، توهین نژادی، آزار خانگی و فشار همسالان هستند که باعث استرس زیادی می‌شود.

متأسفانه، بسیاری از نوجوانان ابزارهای روانشناختی لازم برای مقابله با این چالش‌هایی را ندارند. به عنوان مثال، برخی از نوجوانان نمی‌دانند چگونه محرک‌ها را مدیریت کنند و موقعیت‌های استرس‌زا را کاهش دهند، در حالی که برخی دیگر نمی‌دانند چگونه احساسات آسیب‌دیده خود را بدون پرخاشگری یا تعیین مرزهای محکم و سالم بیان کنند.

اینجاست که رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) و این کتاب کار وارد عمل می‌شوند. DBT نوعی روان‌درمانی است که به دنبال بهبود روش مقابله بزرگسالان و نوجوانان با استرس است. با تمرکز بر دو عامل - تغییر و پذیرش - این درمان می‌تواند نوجوانان را تشویق کند به

- اتخاذ رفتارهای مقابله‌ای سالم
- آموختن نحوه مدیریت "احساسات بزرگ"
- آرام کردن ذهن و بدن خود در لحظات پر تنش
- بهبود مهارت‌های ارتباطی خود

هدف این کتاب کار این است که به پسران و دختران ۱۳ تا ۱۹ ساله آموزش دهد که چگونه با استرس، اضطراب و هیجانات قوی با تمرین چهار مهارت DBT ذهن آگاهی، تحمل پریشانی، تنظیم هیجان و اثربخشی بین فردی کنار بیایند.

از دهه ۱۹۷۰، مردم از DBT برای یادگیری مدیریت عوامل استرس‌زا و درمان علائم بیماری‌های روانی مانند اختلال اضطراب فراگیر (GAD)، افسردگی، اختلال شخصیت

مرزی و رفتارهای خودکشی استفاده می‌کردند. افراد مشهور نیز ظاهر شده‌اند و بیان کرده‌اند که این درمان چقدر برای حفظ سلامت روان مفید بوده است.

به عنوان مثال، یک خواننده و بازیگر، طی مصاحبه‌ای به مجری گفت که DBT بخشی از رژیم سلامت روان او است، و در مجله تین ووگ، فرد مشهور دیگری به اشتراک گذاشت که چگونه DBT زندگی او را برای بهتر شدن تغییر داد و معتقد بود این موضوع باید در مدارس تدریس شود (Tsangarides, 2023).

همان مهارت‌های تغییر دهنده زندگی DBT که توسط هزاران نفر تحسین شده است را می‌توان در فصل‌های بعدی پیدا کرد. پس از مطالعه این کتاب کار، نوجوانان برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا در خانه، مدرسه و در میان گروه‌های همسال خود احساس آمادگی می‌کنند. آنها قادر خواهند بود درک کنند که هیجانات و رفتارهای آنها تحت کنترل آنها است و بنابراین می‌توانند آنها را برای دستیابی به نتایج مثبت تنظیم کرد.

با این حال، قبل از اینکه به تمرینات بپردازیم، مهم است که درک بهتری از آنچه DBT مستلزم آن است، و اینکه چگونه می‌تواند کیفیت زندگی شما را افزایش دهد، به دست آورید!

فصل ۱

رفتار درمانی دیالکتیک چیست؟



در رفتار درمانی دیالکتیکی، تعادل بین تغییر و پذیرش است. شما باید رفتارهایی را در زندگی خود تغییر دهید که رنج بیشتری را برای خود و دیگران ایجاد می‌کند و در عین حال خود را همانگونه که هستید بپذیرید.

- متیو مک کی

تعریف رفتار درمانی دیالکتیک

رفتار درمانی دیالکتیک (DBT) نوعی روان درمانی است که تحت پوشش درمان شناختی رفتاری (CBT) قرار می‌گیرد. با این حال، چیزی که آن را از CBT متمایز می‌کند این واقعیت است که بر دو عامل تمرکز دارد که می‌تواند شفا را به ارمغان بیاورد: تغییر و پذیرش.

تغییر توانایی ارزیابی افکار، احساسات، و انتخاب‌های سبک زندگی فعلی شما و صادق بودن در مورد آنچه برای داشتن یک زندگی سالم و پویا باید رها کنید می‌باشد. واقعیت این است که هر فکر، هیجان یا عادتی برای سلامتی شما مفید نیست و گاهی نگه داشتن این چیزهای مضر باعث افزایش استرس و اضطراب می‌شود.

از سوی دیگر، پذیرش، به جای تلاش برای فرار یا اجتناب از مواجهه با شرایط کنونی‌تان، به معنای کنار آمدن با زندگی فعلی‌تان است. پذیرش واقعیت آسان نیست، به خصوص زمانی که برای زندگی خود برنامه‌ها یا امیدهای دیگری دارید. با این حال، تنها پس از اینکه زندگی خود را بپذیرید - هر چقدر که ممکن است خوب یا بد باشد - می‌توانید واقعاً آن چیزها را تحت کنترل خود تغییر دهید.

این درمان در ابتدا در دهه ۱۹۸۰ توسط دکتر مارشا لاینهان ایجاد شد. او پس از تکمیل کارآزمایی بالینی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی آن را کشف کرد. این درمان در مبارزه با افسردگی و تفکر خودکشی موفقیت آمیز بود، اما بعداً، تحقیقات نشان داد که DBT می‌تواند برای درمان علائم مربوط به سایر شرایط سلامت روان، مانند اضطراب، افسردگی، آسیب به خود، سو مصرف مواد و اختلالات خوردن استفاده شود (Schimelpfening, 2023).

مزایای رفتار درمانی دیالکتیک

ممکن است قبلاً اشکال مختلفی از روان درمانی را امتحان کرده باشید، مانند گفتگو درمانی که مستقیماً با یک درمانگر صحبت می‌کنید. مزیت DBT این است که می‌توان

آن را در کنار سایر تکنیک‌های درمانی انجام داد، بنابراین نیازی نیست احساس کنید که باید یکی یا دیگری را انتخاب کنید!

با این وجود، DBT یکی از بهترین روش‌های درمانی برای مدیریت استرس است. این به طور جادویی باعث از بین رفتن استرس نمی‌شود، اما می‌تواند راه‌های مختلفی را به شما آموزش دهد تا با استرس کنار بیایید بدون اینکه به سلامتی تان آسیبی وارد شود. در طول سال‌های نوجوانی، شما شروع به یادگیری در مورد فرآز و نشیب‌های زندگی می‌کنید؛ گاهی اوقات، همه چیز برای شما و خانواده شما بهبود می‌یابد، و گاهی اوقات، اینطور نیست.

لحظات سخت در زندگی زمانی می‌توانند طاقت فرسا باشند که شما به راهبردهای مقابله‌ای مناسب مجهز نباشید. در موارد شدید، آنها حتی می‌توانند نحوه دید شما یا تعامل با افراد دیگر را تغییر دهند. DBT چهار مهارت را به شما آموزش می‌دهد که هر زمان که از زندگی ناامید شدید می‌توانید به آنها روی آورید. این چهار مهارت شما را قادر می‌سازد آرام بمانید، احساس خود را بشناسید، به گام‌های مثبتی که باید بردارید به وضوح فکر کنید و افکار و احساسات خود را با اطمینان بیان کنید.

چهار مهارت رفتار درمانی دیالکتیک



DBT بر آموزش چهار مهارت متمرکز است: ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، تحمل پریشانی، و اثربخشی بین فردی. هر مهارت جز خاصی از مدیریت استرس را هدف قرار می‌دهد. هدف این کتاب کار معرفی هر یک از مهارت‌ها و تمرین‌های متنوعی است که می‌توانید در خانه خود تمرین کنید.

در اینجا مروری کوتاه بر چهار مهارت DBT آمده است:

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی تمرین توجه به آنچه در لحظه حال اتفاق می‌افتد است. اغلب، آنچه شما را ناراحت می‌کند، افکار مربوط به آسیب‌های گذشته یا رویدادهای ناشناخته آینده است. اما وقتی ذهن شما در لحظه حال توقف می‌کند، متوجه خواهید شد که احساس آرامش و کنترل می‌کنید. مهارت‌های ذهن آگاهی زمانی که در یک موقعیت استرس زا گرفتار