

کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد روی اختلالات خلقی

نویسنده

روییا ملاک درآباد

ساجده معلائی



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: هیجان و خلق
۱۱.....	هیجان
۱۴.....	تعریف هیجان
۱۵.....	تاریخچه هیجان‌ات
۱۶.....	اصول و مبانی هیجان
۱۶.....	الف) ارتباط انگیزش و هیجان
۱۷.....	ب) ماهیت هیجانها
۱۷.....	پ) قوانین هیجان
۱۹.....	ت) ابعاد تجلی هیجان (مثبت و منفی):
۱۹.....	۱. حالت‌های شناختی یا احساسی
۱۹.....	۲. واکنش‌های فیزیولوژیکی
۱۹.....	۳. رفتارهای ارتباطی
۱۹.....	۴. واکنش‌های عملکردی
۲۲.....	ماهیت خلق
۲۳.....	انواع خلق
۲۵.....	فصل دوم: اختلالات خلقی
۲۶.....	اختلال نامنظمی خلقی اخلاص گرانه

۲۶.....	معیارهای اختلال نامنظمی خلقی اخلاص گرانه (DMDD)
۲۸.....	معیارهای اختلال افسردگی ماژور (عمده)
۳۶.....	معیارهای اختلال افسردگی مزمن
۴۰.....	اختلال افسردگی پیش از قاعدگی
۴۰.....	معیارهای اختلال افسردگی پیش از قاعدگی (PMDD)
۴۳.....	اختلال افسردگی ناشی از ماده/دارو
۴۳.....	معیارهای اختلال افسردگی ناشی از ماده/دارو
۴۴.....	شروع و مسیر بالینی
۴۵.....	تغییرات خلقی در سالمندی
۴۶.....	تشخیص افتراقی اختلالات خلقی سالمندی
۴۶.....	اختلال افسردگی ماژور (MDD)
۴۹.....	اختلال افسردگی مزمن (PDD)
۵۰.....	اختلال سازگاری با خلق افسرده
۵۱.....	افسردگی مرتبط با سوگ
۵۱.....	اختلال دوقطبی
۵۳.....	فصل سوم: افسردگی
۵۳.....	تعریف افسردگی
۵۴.....	نشانه‌های افسردگی
۵۴.....	نشانه‌های هیجانی
۵۵.....	نشانه‌های شناختی
۵۶.....	نشانه‌های انگیزشی
۵۶.....	نشانه‌های جسمانی
۵۷.....	سبب شناسی

۶۳	فصل چهارم: خودکشی
۶۳	خودکشی
۶۳	تعریف خودکشی
۶۴	اصطلاحات مربوط به خودکشی
۶۵	انواع خودکشی
۶۶	فرآیند خودکشی
۶۷	عوامل موثر در خودکشی
۶۷	الف) سن
۶۷	ب) جنس
۶۸	ج) وضعیت تاهل
۶۸	د) وضعیت شغلی
۶۹	ه) وضعیت تحصیلات
۶۹	ه) اختلالات همایند روانپزشکی
۷۰	نظریه‌های خودکشی
۷۰	دیدگاه جامعه شناختی
۷۰	نظریه امیل دورکیم
۷۱	نظریه هوالبواکس
۷۱	دیدگاه روان پویایی
۷۱	نظریه فروید
۷۲	نظریه یونگ
۷۲	نظریه مینگر
۷۳	دیدگاه شناختی
۷۳	دیدگاه رفتاری
۷۳	سایر نظریات روان شناسی
۷۳	نظریه شنایدمن

۷۴.....	نظریه بامیستر.....
۷۵.....	نظریه چاندلر.....
۷۵.....	نظریه ویلیامز.....
۷۶.....	نظریه جوینر.....

فصل پنجم: احساس تنهایی ۷۹

۷۹.....	تعریف احساس تنهایی.....
۸۲.....	انواع احساس تنهایی.....
۸۳.....	نظریه‌های احساس تنهایی.....
۸۳.....	دیدگاه رفتار نگری.....
۸۴.....	دیدگاه شناختی.....
۸۵.....	رویکرد تعاملی.....
۸۵.....	رویکرد نیازهای اجتماعی.....
۸۵.....	دیدگاه اندرسون و لارسن.....
۸۶.....	دیدگاه هانا آرنه.....
۸۷.....	دیدگاه اریک اریکسون.....
۸۷.....	دیدگاه آبراهام مازلو.....
۸۷.....	دیدگاه اریک فروم.....

فصل ششم: معرفی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) ۸۹

۸۹.....	موج سوم درمان‌های شناختی- رفتاری.....
۹۰.....	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).....
۹۲.....	مفهوم شناخت در روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۹۲.....	مفهوم ذهن در روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....

۹۳.....	نقش زبان از دیدگاه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۹۴.....	مفهوم سلامت و بیماری روانی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۹۴.....	مفهوم درمان در پذیرش و تعهد.....
۹۵.....	فصل هفتم: نظریه چهارچوب ارتباطی (RFT)
۹۵.....	نظریه چارچوب ارتباطی.....
۹۶.....	RFT چه تفاوتی با سایر نظریه‌ها دارد؟.....
۹۷.....	ویژگی‌های چارچوب ارتباطی.....
۹۹.....	نظریه چارچوب‌های ارتباطی و رفتار کنترل شده توسط قواعد.....
۹۹.....	محرك‌های هم ارز.....
۱۰۳.....	رویداد کلامی.....
۱۰۵.....	فصل هشتم: اصول کلی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۰۵.....	درمان پذیرش و تعهد.....
۱۰۶.....	رابطه درمانی در ACT.....
۱۰۷.....	چهارچوب قاعده سازی ACT.....
۱۰۷.....	شش فرایند اصلی ACT.....
۱۰۹.....	اقدام کردن برای تغییر زندگی و راهکارهای تبدیل.....
۱۰۹.....	رتبه بندی بیمار توسط متخصص بالینی در فرایند ۶ مرحله‌ای.....
۱۱۰.....	تعیین ویژگی‌های کلی در روش درمانی ACT.....
۱۱۱.....	قابلیت‌های اصلی برای فرایندهای اساسی ACT و اقدامات درمانی.....
۱۱۲.....	تحلیل سردر گمی شناختی.....
۱۱۳.....	رابطه برقرار کردن با زمان حال.....
۱۱۴.....	تشخیص شخصیت متصور از رضایت شخصی.....

- ۱۱۴.....تعریف جهت‌ها و اهداف ارزشی.....
- ۱۱۵.....ایجاد الگوهای عمل متعهدانه.....
- فصل نهم: فرآیندهای کلیدی در ACT**..... ۱۱۷
- ۱۱۷.....فرایندهای اصلی ACT.....
- ۱۱۹.....فرایندهای شش گانه اصلی، مدل شش ضلعی انعطاف‌پذیری ACT.....
- ۱۱۹.....پذیرش.....
- ۱۱۹.....ناهمجوشی.....
- ۱۲۰.....ارتباط با لحظه اکنون.....
- ۱۲۱.....اقدام متعهدانه.....
- ۱۲۲.....خود به عنوان چشم انداز.....
- ۱۲۳.....ارزش‌ها.....
- ۱۲۴.....مفهوم‌پردازی مورد در ACT.....
- ۱۲۶.....مفهوم‌پردازی با استفاده از مدل آسیب شناسی ACT.....
- فصل دهم: ACT و اختلالات خلقی**..... ۱۲۷
- ۱۲۷.....درمان ACT در یک نگاه.....
- ۱۲۹.....ACT و افسردگی.....
- ۱۳۱.....ACT و اختلالات خلقی در سالمندان.....
- منابع**..... ۱۳۷

فصل اول

هیجان و خلق

هیجان

هیجان‌ها واکنش‌هایی هستند که انسان در مقابل رویدادها یا موقعیت‌ها تجربه می‌کند. نوع هیجانی که یک فرد تجربه می‌کند با شرایطی که باعث ایجاد این هیجان‌ها می‌شود، تعیین می‌شود. به عنوان مثال، زمانی که یک فرد یک خبر خوب دریافت می‌کند، احساس شادی می‌کند. زمانی که فرد تهدید می‌شود، ترس را تجربه می‌کند. هیجان‌ها تأثیر زیادی بر زندگی روزمره افراد دارند. افراد بر اساس خوشحالی، عصبانیت، غمگینی، بی‌حوصلگی یا ناامیدی تصمیم می‌گیرند. افراد فعالیت‌ها و سرگرمی‌ها را بر اساس هیجان‌هایی که آنها، تحریک می‌کنند، انتخاب می‌کنند. درک هیجان‌ها می‌تواند به فرد کمک کند تا زندگی را با سهولت و ثبات بیشتری طی کند. به گفته ساندر و دان^۱، هیجان یک حالت روانشناختی پیچیده است که شامل سه جزء متمایز است: یک تجربه ذهنی، یک پاسخ فیزیولوژیکی و یک پاسخ رفتاری یا بیانی است. محققان علاوه بر تلاش برای تعریف هیجان‌ها، سعی در شناسایی و طبقه‌بندی انواع مختلف هیجان‌ها نیز

1. Sandra & Don

داشته‌اند که البته توضیحات و بینش در این مورد در طول زمان تغییر کرده است. در سال ۱۹۷۲، به گفته روانشناس پل اکمن^۱ شش هیجان اساسی وجود دارد که در فرهنگ‌های بشری عمومیت دارند: ترس، انزجار، خشم، تعجب، شادی و غم. در دهه ۱۹۸۰، رابرت پلاچیک^۲ "چرخ احساسات" را معرفی کرد. این مدل نشان می‌دهد که چگونه می‌توان هیجانات مختلف را با هم ترکیب و یا ادغام کرد، دقیقاً همان‌طور که یک هنرمند رنگ‌های اصلی را برای ایجاد رنگ‌های دیگر ترکیب می‌کند. در سال ۱۹۹۹، اکمن فهرست خود را گسترش داد تا شامل تعدادی دیگر از هیجانات اساسی، از جمله خجالت، برانگیختگی، تحقیر، شرم، غرور، رضایت و لذت باشد (نصوری، ۱۳۹۸).

هیجان‌ها همیشه مورد توجه کامل انسان‌ها بوده است؛ زیرا در هر تلاش و در هر اقدام مهم بشری، هیجانات به طریقی دخالت دارند. تقریباً همه فیلسوفان بزرگ از ارسطو گرفته تا اسپینوزا^۳، از کانت^۴ تا دیوئی^۵ و از برگسون^۶ تا راسل^۷ همگی در مورد ماهیت هیجان‌ها اندیشیده‌اند و در مورد ریشه‌ها، نمودها، اثرات و جایگاه آن‌ها در نظام طبیعی زندگی انسان تفکر کرده‌اند و نظریه‌هایی ارائه داده‌اند. حکمای الهی به اهمیت بعضی از هیجان‌های خاص مرتبط با تجربه مذهبی افراد، پی برده‌اند و پرورش این هیجانات را به‌طور غیرمستقیم، در رأس برنامه تربیت مذهبی قرار داده‌اند. نویسندگان، نقاشان و موسیقی‌دانان همواره سعی کرده‌اند برای تحریک احساسات افراد و تأثیر گذاشتن بر آنان از طریق ارتباط‌های سمبلیک به هیجانات متوسل شوند. پیشرفت‌های اخیر در زمینه روانکاوی، روان‌شناسی بالینی و طب روان‌تنی، نقش هیجان را در سلامت و بیماری افراد به‌طور دقیق مورد توجه قرار داده است (صفرپور، ۱۳۹۵).

1 - Paul Ekman

2 - Robert Plachik

3 - Spinoza

4 - Kant

5- Dewey

6- Bergson

7 - Russell

مطمئناً برخی هیجان‌ات به‌ویژه اگر در زمان نامناسب ابراز شوند، می‌توانند عملکرد افراد را تضعیف کنند. در مورد هیجان و رابطه آن با برخی واژه‌های دیگر در فرمول‌بندی جدید عاطفه به عنوان واژه‌ای کلی شناخته می‌شود که دامنه وسیعی از تجارب احساسی انسان را شامل می‌شود، که دربرگیرنده هیجان، خلق، استرس و تکانه می‌باشد (ریس، روسی، دی لیما اوسوریو، بوسو، هالاک^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). استرس و هیجان به عنوان پاسخ‌های کل بدن به رویدادهای مهم محسوب می‌شود با این حال استرس تنها برای اشاره به پاسخ‌های عاطفی منفی کاربرد دارد؛ این در حالی است که هیجان دربرگیرنده پاسخ‌های عاطفی مثبت و منفی می‌باشد (فولکمن^۲، ۲۰۲۰). همچنین هیجان‌ها به لحاظ شرایط پیشایند، مدت زمان و کارکرد نیز از خلق قابل تفکیک است. بعد پیشایندی یعنی هیجان و خلق علت‌های متفاوتی می‌توانند داشته باشند، هیجان‌ها اغلب با یک سری از رویدادهای خاص برانگیخته می‌شوند؛ در مقابل خلق از شرایطی مبهم و اغلب ناشناخته ناشی می‌شود (ریو^۳، ۱۴۰۱). در رابطه با مدت زمان، خلق اغلب زمان طولانی‌تری نسبت به هیجان ماندگار است، هیجان اغلب اعمال و رفتارهای خاصی را راه اندازی می‌کند، در حالی که خلق اغلب شناخت‌ها و آنچه که فرد درباره اش تفکر می‌کند را متأثر می‌سازد. تکانه‌های انگیزشی بر خلاف هیجان شخص را در جهت اعمال خاصی هدایت می‌کند و معمولاً ناهشیار هستند (پکرون^۴، ۲۰۲۱).

نخستین مورد درباره هیجان جنبه محرک آن است، در این ویژگی اهمیتی ندارد که هیجان چیست ولی آن چیزی که مشخص است این است که هیجان به طور روانشناختی با یک سری از موقعیت‌هایی ایجاد یا راه اندازی می‌شود که ممکن است درونی یا بیرونی باشد. دومین مورد، توجه است؛ یعنی علی‌رغم بیرونی یا درونی بودن موقعیت‌ها، پاسخ هیجانی زمانی ایجاد می‌شود که شخص به موقعیت توجه کرده باشد.

1 -Reyes, Rossi, De Lima, Osorio, Bosso, Halak & dosSantos

2 - Folkman

3 -Rio

4 -pekrun

در مورد سوم موقعیت‌های توجه شده به لحاظ تأثیرگذار بودن بر اهداف فعال جاری فردی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند که از این فرایند به عنوان ارزیابی یاد می‌شود (فولکمن، ۲۰۲۰).

تعریف هیجان

واژه "هیجان" از فعل لاتین (move) به معنی حرکت و جنبش ریشه گرفته است. در فرهنگ لغت Emotion به معنای هیجان، برانگیختگی و عاطفه است. هیجان در اینجا، نوعی واکنش شدید و کوتاه ارگانیسم به موقعیت غیرمنتظره می‌باشد. در فارسی معادل واژه (Emotion) را هیجان آورده‌اند (عطار خامنه، کدیور، امامی پوروسپاه منصور، ۲۰۲۳). طی سالیان به خاطر پیچیدگی زیاد هیجان، تعاریف مختلفی از آن ارائه شده است. بر طبق این تعاریف هیجان در نتیجه تعامل بین عوامل غیرعینی یا ذهنی، عوامل محیطی و فرایندهای عصبی-هورمونی، رخ می‌دهد.

۱- هیجان سبب به وجود آمدن تجارب عاطفی یا انفعالی از قبیل خوشایند و ناخوشایند می‌شود.

۲- فرد را در به وجود آوردن تبیین‌های شناختی تحریک می‌کند (مثلاً علت هیجان را به خودش یا به محیط نسبت می‌دهد).

۳- هیجان باعث انواع سازگاری‌های درونی مثل بالا رفتن ضربان قلب می‌شود.

۴- واکنش‌های هیجانی رفتارهایی را فرامی‌خواند که اغلب و نه همیشه، بیانی (گریستن) هدفمند (اجتناب کردن) و انطباقی (حذف چیزی که تهدیدی بالقوه برای بقا محسوب می‌شود) هستند (فرانکن، ۱۴۰۱).

هیجان دقیقاً عبارت است از:

۱. یک حالت عاطفی خاص درونی که معمولاً بر تعبیر و تفسیرهایی مبتنی است.
۲. مجموعه‌ای از تغییرات فیزیولوژیکی درونی که از نظر ذهنی به بازگشت مجدد تعادل بین ارگانیسم و محیط آن کمک می‌کند.

۳. الگوهای مختلفی از رفتار آشکار که از طریق محیط برانگیخته می‌شود و مبین رابطه متقابل پایداری با محیط است. این الگوهای رفتاری حاکی از یک حالت فیزیولوژیکی برانگیخته‌شده و یک حالت روانی برآشفته است.

واکنش‌های هیجانی منفی از حرکات غیرارادی ناشی می‌شود و به‌صورت نوعی تمایل و آمادگی برای کنار زدن و مکانیزم‌های مزاحمی که از عمل جلوگیری می‌کنند، حفظ و کنترل می‌شوند (پلاچیک^۱؛ ترجمه رمضان زاده، ۱۳۹۸). واکنش‌های هیجانی منفی، واکنش‌هایی نسبت به افراد (مثلاً دیدن یک دوست که بیمار است ممکن است، باعث غم و اندوه شما شود) یا رویدادها (مثلاً سروکله زدن با مشتری گستاخ ممکن است باعث خشم‌تان شود است (صفرپور، ۱۳۹۵).

تاریخچه هیجان‌ات

هیجان‌ها تاریخچه‌ای طولانی در فلسفه غرب دارند. افلاطون هیجان‌ها را به‌عنوان بخشی از استعاره یک ارابه‌ران می‌دانست که می‌کوشد دو اسب را تحت اختیار درآورد: یک اسب که به سهولت اهلی شده و نیاز به هدایت ندارد و دیگری که وحشی بوده و شاید هم خطرناک باشد. گروهی از فلاسفه، به نام رواقیون مثل اپیکتتوس^۲، سیکر^۳ و سنکا^۴، از هیجان به عنوان پدیده‌هایی که قابلیت و توانایی فرد را گمراه می‌کند، تصمیم‌ها را کنترل می‌کند و همیشه باید بر آن تسلط داشت، یاد می‌کنند (صفرپور، ۱۳۹۵).

برای صدها سال عقیده بر این بود که آدمی موجودی خردگرا است که آزادانه اهداف خود را انتخاب و درباره راه و رسم و کنش خود تصمیم می‌گیرد، بنابراین تصور بر این بود که آنچه را باید انجام دهد مشخص ساخته و مفهومی تحت عنوان انگیزش و هیجان ضرورت نداشت. فلاسفه تا قرن ۱۷ و ۱۸ از مفهوم خردگرایی دور نشدند و دیدگاه

1 -plachik

2 -epictetus

3 -seeker

4 -seneca