

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کاربردهای پروتکل یکپارچه برای درمان فرا تشخیصی اختلال های هیجانی



دیوید اچ. بارلو؛ تاد جی. فارچئون

ترجمه:

دکتر ایمان الله بیگدلی

استاد دانشگاه فردوسی مشهد

انسبه برزوئی

سیده الهه رحمانی حصار

سرشناسه:	بارلو، دیوید اچ.، ۱۹۴۲-م.	Barlow, David H., 1942-
عنوان و نام پدیدآور:	کاربردهای پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلال‌های هیجانی / دیوید اچ. بارلو؛ تاد جی. فارچيون؛ ترجمه ایمان‌الله بیگدلی، انسیه برزویی، سیده الهه رحمانی حصار.	Applications of the unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders, 2018.
مشخصات نشر:	مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات، ۱۴۰۰.	
مشخصات ظاهری:	۳۷۶ ص. جدول.	Child psychotherapy
فروست:	انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد؛ ۸۱۲.	Adolescent psychotherapy
شابک:		Farchione, Todd J., 1974-
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا.	Borzuee, Ensiyeh
یادداشت:	عنوان اصلی:	
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۳۴۳ - ۳۷۲. نمایه.	
موضوع:	کودکان -- روان‌درمانی	
شناسه افزوده:	نوجوانان -- روان‌درمانی	
شناسه افزوده:	فارچيون، تاد ج.، ۱۹۷۴-م.	
شناسه افزوده:	بیگدلی، ایمان‌الله، ۱۳۴۵ - مترجم	
شناسه افزوده:	برزویی، انسیه، ۱۳۷۱ - مترجم	
شناسه افزوده:	رحمانی حصار، سیده‌الهه، ۱۳۷۷- مترجم	
شناسه افزوده:	دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات.	
رده‌بندی کنگره:	RC۵۳۱	
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۵	
شماره کتابشناسی ملی:	۸۵۴۴۰۵۳	

کاربردهای پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلال‌های هیجانی

پدیدآورندگان: دیوید اچ. بارلو؛ تاد جی. فارچيون
ترجمه: دکتر ایمان‌الله بیگدلی؛ انسیه برزویی؛ سیده الهه رحمانی حصار
ویراستار علمی: دکتر علی مشهدی
ویراستار ادبی: هانیه اسدیپور فعال مشهد
مشخصات: وزیری، ۲۰۰ نسخه، چاپ اول، بهار ۱۴۰۱
چاپ و صحافی: چاپخانه دقت
بها: ۱/۱۰۰/۰۰۰ ریال
حق چاپ برای انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد محفوظ است.



انتشارات
۸۱۲

مراکز پخش:

فروشگاه و نمایشگاه کتاب پردیس: مشهد، میدان آزادی، دانشگاه فردوسی مشهد، جنب سلف یاس
تلفن: ۳۸۸۰۲۶۶۶ - ۳۸۸۳۳۷۲۷ (۰۵۱)
مؤسسه کتابیران: تهران، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی‌نژاد، بین خیابان فروردین و اردیبهشت،
شماره ۲۳۸، تلفن: ۶۶۴۹۴۴۰۹ - ۶۶۴۸۴۷۱۵ (۰۲۱)
مؤسسه دانشیران: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت) نبش خیابان نظری، شماره ۱۴۲
تلفکس: ۶۶۴۰۰۲۲۰ - ۶۶۴۰۰۱۴۴ (۰۲۱)

<http://press.um.ac.ir>

Email: press@um.ac.ir

فهرست مطالب

۹.....	درباره نویسندگان
۱۰.....	سخن مترجمان
۱۱.....	پیشگفتار
۱۳.....	مقدمه
۱۵.....	فصل ۱. پروتکل یکپارچه برای درمان اختلال‌های هیجانی؛ مقدمه
۱۶.....	منطق پروتکل یکپارچه
۱۷.....	اشتراکات میان اختلال‌های هیجانی
۱۸.....	ساختار سلسله‌مراتبی اختلال‌های هیجانی
۲۰.....	واکنش منفی نسبت به تجارب هیجانی
۲۱.....	ساختارهای نشان‌دهنده روابط کارکردی
۲۴.....	ارزیابی و تشخیص ابعادی
۲۵.....	تدوین پروتکل یکپارچه
۳۲.....	نتایج اولیه و آزمایش‌های بالینی فعلی
۳۳.....	نقش عاطفه مثبت
۳۳.....	نتیجه‌گیری
۳۵.....	فصل ۲. ارزیابی و ضابطه‌مندی موردی فراتشخیصی: منطق و کاربرد پروتکل یکپارچه
۳۶.....	طبقه‌بندی اختلال‌های روانی: فرصتی برای بهبود؟
۳۸.....	مزایای رویکرد فراتشخیصی
۴۱.....	ارزیابی و ضابطه‌مندی موردی براساس پروتکل یکپارچه
۴۹.....	از ارزیابی تا طرح‌ریزی درمان
۵۱.....	راهبردی جدید؛ طبقه‌بندی فراتشخیصی با استفاده از پرسش‌نامه چندبعدی اختلال‌های هیجانی (MEDI)
۵۱.....	مقدمه
۵۱.....	رویکرد طبقه‌بندی مبتنی بر نیمرخ
۵۲.....	مثال موردی - استفاده از پرسش‌نامه چندبعدی اختلال‌های هیجانی (MEDI)
۵۴.....	خلاصه

فصل ۳. پروتکل یکپارچه برای اختلال‌های اضطرابی	۵۷
مقدمه	۵۷
مثال‌های موردی	۵۸
نتیجه‌گیری	۷۴

فصل ۴. پروتکل یکپارچه برای درمان اختلال وسواسی اجباری و اختلال‌های مرتبط	۷۵
روان‌رنجورخویی در اختلال وسواسی اجباری	۷۵
مثال موردی؛ بررسی اجمالی	۷۷
ضابطه‌مندی موردی	۷۷
درمان	۷۹
ارزیابی	۸۸
چالش‌های درمان	۸۹
نتیجه‌گیری	۹۰

فصل ۵. پروتکل یکپارچه برای اختلال افسردگی اساسی	۹۳
مقدمه	۹۳
مفاهیم درمان	۹۴
مثال موردی	۹۵
مفهوم‌سازی موردی	۹۶
درمان	۹۷
پس از درمان	۱۱۲
نتیجه‌گیری	۱۱۲

فصل ۶. پروتکل یکپارچه برای اختلال دوقطبی و اختلال‌های همبود	۱۱۵
مقدمه	۱۱۵
بدتنظیمی هیجانی در اختلال دوقطبی	۱۱۷
کاربرد پروتکل یکپارچه برای اختلال دوقطبی	۱۱۹
مثال موردی	۱۲۰
نتیجه‌گیری	۱۴۱

فصل ۷. پروتکل یکپارچه برای اختلال تنیدگی پس از سانحه	۱۴۳
درمان‌های فعلی برای PTSD	۱۴۴

۱۴۵	پروتکل یکپارچه برای PTSD
۱۴۷	مفهوم‌سازی فراتشخیصی برای PTSD
۱۴۷	مطالعه موردی UP درمورد اختلال PTSD
۱۵۹	مضامین ثابت در درمان
۱۶۰	خلاصه نتایج درمان
۱۶۱	نتیجه‌گیری
۱۶۳	فصل ۸. پروتکل یکپارچه برای اختلال مصرف الکل همبود با اختلال‌های اضطرابی
۱۶۳	اختلال‌های مصرف الکل و اختلال‌های اضطرابی همبود
۱۶۴	منطق مفروض برای همبودی
۱۶۵	درمان‌های فراتشخیصی برای AUD/AXD همبود
۱۶۶	مثال موردی
۱۶۹	مفهوم‌پردازی فراتشخیصی
۱۷۰	درمان
۱۸۸	نتایج بالینی
۱۸۹	خلاصه و جمع‌بندی
۱۹۱	فصل ۹. پروتکل یکپارچه برای اختلال‌های خوردن
۱۹۱	مقدمه
۱۹۲	مثال موردی
۲۰۷	جمع‌بندی و جهت‌گیری‌های آینده
۲۰۹	فصل ۱۰. پروتکل یکپارچه برای اختلال بی‌خوابی
۲۰۹	مقدمه
۲۱۱	بی‌خوابی به‌عنوان یک اختلال هیجانی
۲۱۲	اهداف درمان فراتشخیصی برای بی‌خوابی
۲۱۲	باورهای ناکارآمد درباره خواب
۲۱۳	بیش‌برانگیختگی
۲۱۵	رفتارهای ایمنی
۲۱۶	مثال موردی
۲۱۸	درمان با پروتکل یکپارچه
۲۲۶	نتیجه‌گیری

فصل ۱۱. پروتکل یکپارچه برای افکار و رفتارهای خودجرحی خودکشانه و غیر خودکشانه..... ۲۲۷

تعریف و شیوع افکار و رفتارهای خودجرحی خودکشانه و غیر خودکشانه	۲۲۷
افکار و رفتارهای خودجرحی خودکشانه و غیر خودکشانه در چهارچوب اختلال‌های هیجانی	۲۲۹
کاربرد مهارت‌های پروتکل یکپارچه برای افکار و رفتارهای خودجرحی خودکشانه و غیر خودکشانه	۲۳۱
عواملی که باید هنگام استفاده از UP برای درمان خودجرحی در نظر گرفته شوند	۲۳۴
مثال موردی ۱- افکار و رفتارهای خودجرحی غیر خودکشانه (NSSI)	۲۳۵
مثال موردی ۲- افکار و رفتارهای خودجرحی خودکشانه	۲۴۳
جمع‌بندی	۲۵۲

فصل ۱۲. پروتکل یکپارچه برای اختلال شخصیت مرزی..... ۲۵۳

اختلال شخصیت مرزی به عنوان اختلال هیجانی	۲۵۳
درمان‌های موجود برای BPD	۲۵۵
کاربرد مهارت‌های پروتکل یکپارچه برای مشکلات مرتبط با BPD	۲۵۶
مثال‌های موردی	۲۵۹
شواهد تجربی	۲۶۸
جمع‌بندی	۲۶۸

فصل ۱۳. پروتکل یکپارچه برای درد مزمن..... ۲۷۱

درد مزمن	۲۷۱
روان‌رنجورخویی و درد	۲۷۲
مثال موردی	۲۷۳
ارزیابی یکپارچه	۲۷۴
ارزیابی	۲۷۴
رویکرد درمانی	۲۷۵
نتایج درمان	۲۸۶
خلاصه و نتیجه‌گیری	۲۸۷
جمع‌بندی	۲۸۸

فصل ۱۴. پروتکل یکپارچه برای بیماران پیچیده و دارای همبودی بالا..... ۲۸۹

مقدمه	۲۸۹
مثال موردی	۲۹۱
مفهوم‌سازی موردی	۲۹۱

۲۹۳	درمان فراتشخیصی اعمال شده بر جو
۳۱۰	جمع‌بندی

فصل ۱۵. کاربردهای درمان گروهی پروتکل یکپارچه ۳۱۱

۳۱۱	مقدمه
۳۱۲	مثال‌های موردی
۳۱۳	ارزیابی
۳۱۴	معرفی گروه
۳۱۶	اجرای درمان
۳۱۷	مدل یکپارچه آسیب‌شناسی
۳۲۰	تکلیف خانه
۳۲۱	مواجهه
۳۲۳	پاسخ‌دهی به درمان
۳۲۳	نتایج بالینی
۳۲۶	بازخورد بیمار
۳۲۶	نتیجه‌گیری

فصل ۱۶. پروتکل یکپارچه؛ مسیرهای آینده ۳۲۹

۳۲۹	مقدمه
۳۳۰	مسیرهای آینده
۳۳۰	اجرا
۳۳۵	انتشار
۳۴۱	نتیجه‌گیری

منابع ۳۴۳

نمایه ۳۷۳

press.um.ac.ir

درباره نویسندگان

دیوید اچ. بارلو، Ph.D

دیوید اچ. بارلو^۱، استاد برجسته روان‌شناسی و روان‌پزشکی و بنیان‌گذار مرکز اضطراب و اختلال‌های مرتبط (CARD)^۲ در دانشگاه بوستون^۳ است. او بیش از ۶۰۰ مقاله و فصل و بیش از ۸۰ کتاب و راهنمای بالینی منتشر کرده است که عمدتاً در زمینه ماهیت و درمان اختلال‌های هیجانی هستند. کتاب‌ها و راهنماهای درمانی او به بیش از ۲۰ زبان از جمله عربی، چینی، هندی، ژاپنی و روسی ترجمه شده‌اند. او دارای جوایز متعددی است؛ از جمله مدارک افتخاری از دانشگاه ورمونت^۴ و کالج ویلیام جیمز^۵ و نیز دو مورد از بهترین جوایز روان‌شناسی؛ یعنی جایزه علمی برجسته برای کاربردهای روان‌شناسی^۶ از انجمن روان‌شناسی آمریکا^۷ و جایزه همکار جیمز مک‌کین کتل^۸ از انجمن علوم روان‌شناختی^۹ که از افرادی که در طول زندگی خود به دستاوردهای فکری برجسته‌ای در تحقیقات روان‌شناختی کاربردی دست یافته‌اند، تقدیر می‌کنند. او یکی از اعضای کارگروه تخصصی DSM-IV^{۱۰} در انجمن روان‌شناسی آمریکا نیز بوده است و پژوهش‌هایش پیوسته و بیش از ۴۵ سال مورد حمایت مؤسسات ملی سلامت^{۱۱} قرار گرفته‌اند.

تاد جی. فارچیون، Ph.D

تاد جی. فارچیون^{۱۲}، دانشیار پژوهشی در گروه علوم روان‌شناختی و مغز^{۱۳} در دانشگاه بوستون^{۱۴} است. او مدرک Ph.D خود را از دانشگاه کالیفرنیا^{۱۵}، لس‌آنجلس^{۱۶} در سال ۲۰۰۱ دریافت کرده است. او دوره آموزشی کارورزی پیش‌دکتری خود را در مرکز پزشکی لس‌آنجلس غربی^{۱۷} و دوره بورس تحصیلی فوق‌دکترای خود را در بیمارستان و مؤسسه عصب روان‌شناختی UCLA^{۱۸} گذرانده است. دکتر فارچیون نزدیک به ۱۵ سال، عضو گروه پژوهشی بالینی در مرکز اضطراب و اختلال‌های مرتبط در بوستون بوده است. او در این مرکز در چندین پژوهش دارای بودجه فدرالی درمورد ماهیت، ارزیابی و درمان اختلال‌های اضطرابی، خلقی و اختلال‌های مرتبط با آن‌ها همکاری کرده است. پژوهش‌های او متمرکز بر بر درک فرایندهای تنظیم هیجان، شناسایی مکانیسم‌های تغییر در درمان، ایجاد و انتشار اقدامات پیشگیرانه جدید و نیز ارتقای درمان‌های اختلال‌های هیجانی بوده است.

1. David H. Barlow
2. Center for Anxiety and Related Disorders
3. Boston University
4. University of Vermont
5. William James College
6. Distinguished Scientific Award for Applications of Psychology
7. American Psychological Association
8. James McKeen Cattell Fellow Award
9. Association for Psychological Science

10. DSM- IV Task Force
11. National Institutes of Health
12. Todd J. Farchione
13. Department of Psychological and Brain Sciences
14. Boston University
15. University of California
16. Los Angeles
17. VA West Los Angeles Medical Center
18. UCLA Neuropsychiatric Institute and Hospital

سخن مترجمان

درمان شناختی رفتاری یکی از رویکردهای درمان روان‌شناختی است که از پشتوانه پژوهشی قوی برخوردار است. این شیوه درمان سال‌های سال است که مورد استفاده متخصصان حوزه سلامت روان قرار گرفته و اثربخشی آن برای بسیاری از اختلال‌های بالینی تأیید شده است. متخصصان حیطه درمان شناختی رفتاری، روزبه‌روز درحال توسعه این درمان و تدوین پروتکل‌های مبتنی بر شواهد گوناگونی برای درمان اختلال‌های بالینی براساس این رویکرد هستند. تاکنون نتیجه این تلاش‌ها عمدتاً به تدوین پروتکل‌های تک تشخیصی گوناگون برای هریک از اختلال‌ها و تأکید بر فرایندهای شناختی دخیل در آن‌ها منجر شده است.

بااین‌حال، امروزه نقش مؤلفه‌های مشترک درمان‌های روانی، عوامل مشترک سبب‌ساز و تداوم‌بخش اختلال‌ها، نرخ بالای همبودی و نیز نقش بارز هیجان و دشواری‌های تنظیم هیجان در اکثر اختلال‌های روانی بسیار مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. به‌نظر می‌رسد وجود پروتکلی درمانی که تمام موارد مذکور را مورد توجه دهد، راه‌گشای بسیاری از مشکلات درمانگران خواهد بود. بارلو و همکارانش در این راستا پیشگام بوده‌اند؛ آن‌ها بُعد هیجان را در درمان شناختی رفتاری پررنگ‌تر کرده و به تدوین پروتکلی برای درمان فراتشخیصی اختلال‌های هیجانی پرداخته‌اند. کتاب حاضر، به‌بیانی ساده و با استفاده از مثال‌هایی کاربردی به شرح هریک از بخش‌های این درمان برای اختلال‌های هیجانی گوناگون می‌پردازد. این کتاب به گونه‌ای عملی شیوه به‌کارگیری اصول درمان و نحوه اثرگذاری آن‌ها بر فرایندهای شناختی و هیجانی بیماران را به تصویر می‌کشد و راهنمایی گام‌به‌گام برای درمان طیف وسیعی از اختلال‌های هیجانی فراهم می‌آورد.

با توجه به شیوع بالای اختلال‌های روانی و نرخ بالای همبودی در میان آن‌ها، روی آوردن به درمان‌های مبتنی بر شواهد و البته کوتاه‌مدت و مقرون‌به‌صرفه در تمام جوامع ضروری به‌نظر می‌رسد و جامعه ما نیز از این موضوع مستثنا نیست. در این راستا تصمیم گرفتیم جهت توسعه دانش فعلی درباره رویکردهای نوین روان‌شناختی گام برداشته و این کتاب را برای استفاده علاقه‌مندان و متخصصان حوزه سلامت روان ترجمه کنیم. در جریان ترجمه این اثر تلاش کردیم درعین پابندی به متن اصلی کتاب، آن را به گونه‌ای روان و سلیس ترجمه کنیم و به‌همین منظور، آن را بارها مورد بازبینی و ویراستاری علمی و ادبی قرار دادیم. امید داریم در جهت دستیابی به هدف خود به گونه‌ای شایسته عمل کرده باشیم و این اثر راهگشای شما باشد و در درک و یادگیری هرچه بهتر و کاربردی‌تر این پروتکل نوین درمانی به شما یاری رساند.

پیشگفتار

متخصصان سلامت روان به سختی تلاش می‌کنند به مراجعان خود کمک کنند و به اهمیت استفاده از درمان‌های مبتنی بر شواهد برای دستیابی به این هدف پی برده‌اند. در چند سال گذشته، حوزه مراقبت سلامت روان، پیشرفت‌های شگرفی در زمینه درک آسیب‌های روانی و مکانیسم‌های زیربنایی آن‌ها و نیز افزایش و اصلاح رویکردهای درمانی علمی داشته است. از جمله این پیشرفت‌ها، افزایش تمرکز بر پاسخ‌گویی در کار بالینی بوده است. از درمانگران بالینی انتظار می‌رود از رویکردهای مبتنی بر شواهد استفاده کنند و بسیار مؤثر، کارآمد و به‌شیوه‌ای بیمارمحور و شخصی‌سازی شده کار کنند. این موضوع انتظار کوچکی به‌شمار نمی‌رود. بنابه دلایل بسیاری همچون تنوع مراجعان، پیچیدگی آسیب‌شناسی (به‌عنوان مثال، همبودی^۱) و وجود موانع درمانی که تحت کنترل مراجع نیستند (به‌عنوان مثال، شرایط نامساعد زندگی که توانایی مراجع برای تمرین کردن را محدود می‌کند)، اجرای رویکردهای درمانی مبتنی بر شواهد می‌تواند امری چالش‌برانگیز باشد.

مجموعه کاربردهای بالینی انجمن درمان‌های شناختی-رفتاری^۲ که حاصل تلاش‌های مشارکتی میان انجمن درمانگران شناختی و رفتاری (ABCT)^۳ و انتشارات دانشگاه آکسفورد^۴ است، مجموعه‌ای از منابع بسیار کاربردی و قابل استفاده آسان را برای درمانگران و کارآموزان ارائه می‌دهد. این مجموعه، به‌این‌منظور طراحی شده است که به درمانگران کمک کند به‌گونه‌ای مؤثر بر رویکردهای درمانی مبتنی بر شواهد تسلط یابند و آن‌ها را به کار گیرند. این مجموعه از نظر عملی، اصول اساسی اجرای^۵ درمان همچون اساس نحوه راهنمایی و مشاوره برای حل مشکلات شایع در کار بالینی و کاربرد درمان را نشان می‌دهد. همچنین، به‌عنوان بهترین مکمل برای مجموعه پروتکل‌های مبتنی بر شواهد دیگری همچون مجموعه درمان‌های اثربخش^۶ و مجموعه برنامه‌های اثربخش^۷ در نظر گرفته می‌شود. مجموعه کاربردهای بالینی ABCT، به‌جای اینکه بر اختلال‌های خاص و درمان آن‌ها تمرکز کنند، کاربرد عملی رویکردهای درمانی و ارزیابی آن‌ها را مورد هدف قرار می‌دهند. به‌عبارت دیگر، این مجموعه بر «چگونگی» اجرای مراقبت سلامت روان تأکید دارد.

امید داریم پزشکان و کارآموزان، این کتاب‌ها را در اصلاح مهارت‌های بالینی خود مفید بدانند؛ به‌طوری‌که با افزایش راحتی و صلاحیتشان در اجرای رویکردهای درمانی مبتنی بر شواهد، سبب بهبود نتایج مراجعان خود شوند. با توجه به اینکه این مجموعه بر کاربرد تأکید زیادی دارد، بر مرور مبانی زیربنایی پژوهشی کمتر متمرکز شده است. از این رو، به خوانندگانی که تمایل دارند به‌گونه‌ای عمیق‌تر مبانی نظری یا

1. comorbidity

2. The ABCT Clinical Practice Series

3. Association for Behavioral and Cognitive Therapies

4. Oxford University Press

5. implementation

6. Treatments That Work™ Series

7. Programs That Work™ Series

تجربی حمایت‌کننده از رویکردهای خاص را کاوش کنند، توصیه می‌شود به انتشارات منبع اصلی ذکر شده در هر فصل مراجعه کنند. علاوه بر این در موارد مربوط، پیشنهادهایی برای مطالعه بیشتر نیز ارائه شده است.

کاربردهای پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلال‌های هیجانی

بارلو^۱، فارچيون^۲ و همکارانش در این کتاب، کاربرد پروتکل یکپارچه (UP)^۳ را برای طیفی از مشکلات روانی شرح می‌دهند. این کتاب، مکمل کتاب راهنمای دقیق درمانگر^۴ و کتاب کار^۵ است (بارلو، فارچيون و همکاران، ویراست دوم، ۲۰۱۸). کتاب حاضر علاوه بر توضیح شیوه مفهوم‌سازی اختلال‌ها به گونه‌ای ابعادی و به عنوان مشکلاتی مرتبط با واکنش‌پذیری منفی و احساس ناتوانی در کنترل هیجانات، در هریک از فصول خود نحوه به کارگیری انعطاف‌پذیر بخش‌های اصلی UP را نیز برای این مشکلات یا موقعیت‌ها توضیح می‌دهد. همچنین، در هریک از فصل‌ها مثال‌هایی بالینی با جزئیات کامل شرح داده شده‌اند تا چگونگی اجرای اصول UP در کار بالینی به‌خوبی روشن شود.

همان‌طور که تمام درمانگران می‌دانند، همبودی بیشتر یک قاعده است تا یک استثنا. درواقع همبودی، انگیزه‌ای اساسی برای ایجاد درمان‌های فراتشخیصی^۶ همچون UP است. ما در فصل‌های گوناگون این کتاب که هریک به اختلال ویژه‌ای اختصاص دارند، ملاحظه می‌کنیم که UP چگونه می‌تواند توسط درمانگران برای مفهوم‌سازی اختلال‌ها، وضعیت‌های همبود و ویژگی‌های خلق و خو^۷ی^۸ رایج، استفاده شود و مؤلفه‌های اصلی آن به‌شکلی شخصی‌سازی شده به کار روند.

هریک از فصول این کتاب توسط درمانگران باتجربه در UP نوشته شده‌اند. این کتاب دانش عملی دست‌اولی را فراهم کرده و کمک می‌کند بتوانیم پروتکل UP را که رویکردی مبتنی بر شواهد بوده و پشتوانه پژوهشی بسیار زیادی در حمایت از اثربخشی خود دارد، به زندگی بیاوریم.

سوزان. دابلیو. وایت^۸، Ph.D، ABPP

سرمدیر مجموعه

1. Barlow
2. Farchione
3. Unified Protocol
4. detailed therapist guide

5. workbook
6. transdiagnostic
7. temperamental features
8. Susan W. White

مقدمه

کتاب حاضر بر کاربردهای بالینی پروتکل یکپارچه برای درمان فراتشخیصی اختلال‌های هیجانی (UP)^۱ تمرکز می‌کند. در آغاز شاید بهتر باشد بگوییم این کتاب چه چیزی نیست. نخست اینکه این کتاب تنها شرح مفصل دیگری درباره UP به‌شمار نمی‌رود. برای این منظور، کتاب راهنمای درمانگر برای کاربرد UP^۲، به‌روزرسانی و تجدیدنظر شده و در کنار کتاب کار گام‌به‌گام و با جزئیات کامل برای درمان‌جویان^۳، تمامی مؤلفه‌های ضروری UP را دربرگرفته و به‌زودی منتشر خواهند شد (بارلو، فارچيون و همکاران، ۲۰۱۸؛ بارلو، ساوئر-زاوالا^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). این کتاب بر توصیف عمیق مبانی نظری و مفهومی UP و یافته‌های پژوهشی مرتبط نیز تمرکز نمی‌کند. اگرچه این موضوعات در صورت لزوم در فصل‌های گوناگون موردنظر قرار گرفته‌اند، اما تمرکز این کتاب ارائه توصیه‌های عملی دقیق جهت استفاده از UP برای موارد گوناگونی همچون بیماران بسیار پیچیده و مبتلا به اختلال‌های همبود، موانع رایجی که ممکن است درمانگران در طول درمان خود با آن‌ها مواجه شوند و نیز راهبردهای حل مشکل می‌باشد.

در آغاز ممکن است برخی خوانندگان هنگامی که فهرست مطالب این کتاب را می‌خوانند، با در نظر گرفتن آنچه در ذهن خود درباره طبقات تشخیصی موجود در DSM^۵ همچون اختلال افسردگی اساسی (MDD)^۶، اختلال دوقطبی^۷ و اختلال‌های خوردن^۸ دارند، متعجب شوند. ما در این کتاب، رویکرد درمان و روش ارزیابی فراتشخیصی‌ای را ارائه می‌دهیم که بر مؤلفه‌های درمانی اساسی، مشترک و قابل استفاده برای تمام اختلال‌های هیجانی متمرکز شده است. بنابراین چرا باید آن را در بطن اختلال‌های خاص قرار دهیم؟ هدف این کتاب، شرح این موضوع است که چگونه می‌توان این اختلال‌های هیجانی گوناگون را که اغلب با اختلال‌های همبود همراه هستند، از طریق چهارچوبی رایج و متمرکز بر ویژگی‌های خلق و خویی مشترک مفهوم‌سازی کرد. این کار در نهایت به استفاده از پنج مؤلفه فراتشخیصی اساسی برای طیف کامل این اختلال‌ها منجر شده است. ما کاربرد هریک از این بخش‌ها^۹ یا مؤلفه‌های اساسی و گام‌های درمان را که با توضیح منطق درمان برای بیمار شروع می‌شود، برای هر اختلال با جزئیات ارائه کرده‌ایم.

هدف اصلی ما در ایجاد این درمان فراتشخیصی این است که کار را برای درمانگران حاضر در خط مقدم درمان که با بیماران مبتلا به اختلال‌های هیجانی گوناگونی همچون اضطراب اجتماعی^{۱۰}، افسردگی و وحشت‌زدگی^{۱۱} مواجه هستند، ساده کنیم. تا به امروز بیشتر این اختلال‌ها، پروتکل تک تشخیصی^{۱۲} و مبتنی بر شواهد مخصوص به خود را داشته‌اند که عمدتاً به‌طور قابل ملاحظه‌ای با یکدیگر متفاوت‌اند. با این حال درمانگران

1. Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders
2. Therapist guide for utilizing the UP
3. workbook for patients
4. Sauer- Zavala
5. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

6. major depressive disorder
7. bipolar disorder
8. eating disorders
9. modules
10. social anxiety disorder
11. panic disorder
12. single- diagnosis protocols

بسیار کمی وجود دارند که از تمام این پروتکل‌های درمانی موجود آگاه باشند، چه برسد به اینکه در کاربرد آن‌ها تبخّر داشته باشند. بالعکس؛ تجربه درمانگرانی که بر مؤلفه‌های اصلی فراتشخیصی UP مسلط هستند، نشان می‌دهد که این درمان، تمام آن چیزی است که برای موردهدف قرار دادن این اختلال‌ها موردنیاز است.

این کتاب با فصلی آغاز می‌شود که فرایند ایجاد UP در طول دهه‌های قبل را توصیف کرده و شرحی از مؤلفه‌های پروتکل و برخی از پژوهش‌هایی که تا این لحظه از اثربخشی آن حمایت می‌کنند را ارائه می‌دهد. این پژوهش‌ها شامل کارآزمایی بالینی^۱ گسترده‌ای است که اخیراً با حمایت مؤسسه ملی سلامت روان (NIMH)^۲ صورت گرفته و نشان می‌دهد که درمان UP حداقل به اندازه پروتکل‌های فردی و تک‌تشخیصی برای اختلال‌های اضطرابی عمده مؤثر است (بارلو و همکاران، زیر چاپ). پس از این فصل، فصل مهم بعدی ارائه می‌شود که ارزیابی و ضابطه‌مندی^۳ فراتشخیصی را پوشش می‌دهد. این فصل رویکردی گام‌به‌گام برای آموزش بیماران درباره ماهیت هیجانات را دربرمی‌گیرد و نحوه ارتباط مشکلات بالینی آن‌ها با مکانیسم‌های کارکردی بدتنظیم در زندگی هیجانی‌شان را شرح می‌دهد. به دنبال این فصل، یازده فصل بعدی ارائه می‌شوند که آن دسته از اختلال‌ها یا طبقات اختلال‌های خاصی را دربرمی‌گیرند که ما تاکنون بر آن‌ها کار کرده‌ایم؛ از جمله اختلال دوقطبی (فصل ۶)، اختلال‌های هیجانی مرتبط با اختلال‌های مصرف الکل^۴ (فصل ۸)، اختلال شخصیت مرزی (BPD)^۵ که ما آن را به عنوان شدیدترین اختلال هیجانی مفهوم‌سازی می‌کنیم (فصل ۱۲) و سایر اختلال‌های اساسی. چند فصل آخر کتاب، با تظاهرات بالینی پیچیده سروکار دارند که البته در کار بالینی، بیشتر یک قاعده هستند تا استثنا. در بسیاری از بیماران، این تظاهرات شامل بدتنظیمی‌های هیجانی^۶ دیگری در تجربیاتی همچون شرم، گناه و خجالت هستند. پس از این‌ها، فصل بسیار مهمی درباره کاربرد گروهی درمان ارائه می‌شود. اجرای گروهی درمان UP ممکن است یکی از نقاط قوت نوظهور آن باشد؛ مؤلفه‌های درمانی فراتشخیصی و مشترک UP سبب می‌شوند درمانگران بتوانند گروه‌های ناهمگنی از افراد مبتلا به اختلال‌های هیجانی گوناگون (اضطراب، افسردگی و غیره) را شکل دهند و بدین طریق، سبب افزایش کارایی کلینیک‌ها شوند. در نهایت، کار خود را با فصلی درباره مسیرهای آینده استفاده از UP به پایان می‌رسانیم که شامل برخی از تلاش‌های نوپای ما در زمینه به کارگیری این اصول جهت پیشگیری از اختلال‌های هیجانی می‌باشد.

ما صمیمانه امیدواریم درمانگرانی که هرروزه با ترکیبی از مشکلات هیجانی در کشمکش هستند که معمولاً به شکل مشخصی در هیچ‌یک از طبقات تشخیصی DSM نمی‌گنجند، مؤلفه‌های مرتبط با مطالعات موردی خاص این کتاب را برای کار روزمره خود مفید بدانند. همان‌طور که تجربه ما در مورد UP گسترش و تعمیق می‌یابد، کاربردهای متنوع‌تر آن نیز در آینده بیشتر خواهند شد و ما از شنیدن تجارب درمانگران درباره این پروتکل و راهگشایی از طریق آن بسیار خرسند خواهیم شد.

تاد جی. فارچیون؛ دیوید اچ. بارلو

1. clinical trial
2. National Institute of Mental Health
3. case formulation

4. alcohol use disorders
5. borderline personality disorder
6. Emotional dysregulation