

به نام خدا

درد در من

(اختلال شخصیت مرزی از تشخیص تا درمان)

مؤلف :

نادر شیخ موسی

انتشارات بامن

(با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: شیخ موسی، نادر، ۱۳۵۹-

عنوان و نام پدیدآور: درد در من / مولف نادر شیخ موسی.

مشخصات نشر: انتشارات بامن (با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۳۷ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۹۴-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۳۳-۱۳۷.

موضوع: اختلال شخصیت مرزی در نوجوانان Borderline personality disorder in adolescence

اختلال شخصیت مرزی -- درمان Borderline personality disorder -- Treatment

نوجوانان -- روان‌درمانی Adolescent psychotherapy

رده بندی کنگره: RC۵۶۹/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۴۵۹۱۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: درد در من

مولف: نادر شیخ موسی

ناشر: انتشارات بامن (با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایبی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۲۵۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۹۴-۸

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۱
۱-مهارت های ذهن آگاهی بنیادین	۱۲
۲-مهارت های کارآمدی بین فردی	۱۳
۳-مهارتهای تنظیم هیجان	۱۳
۴-مهارت های تحمل پریشانی	۱۳
فصل اول: کلیات اختلال شخصیت مرزی	۱۵
اختلال شخصیت مرزی چیست؟	۱۵
معیارهای DSM-5 برای اختلال شخصیت مرزی	۱۷
اختلال شخصیت مرزی در نوجوانان	۱۸
سن و سابقه اختلال شخصیت مرزی	۱۹
علل اختلال شخصیت مرزی در نوجوانان	۲۰
-تفاوت های مغزی	۲۰
-محیط تربیتی	۲۱
-عوامل بیولوژیک و محیط خانوادگی	۲۱
-تجربه بد رفتاری در کودکی	۲۲
-سابقه خانوادگی	۲۳
-اثرات ژنتیکی	۲۳
-وابستگی	۲۳
-تنظیم هیجان	۲۴
علائم تشخیص اختلال شخصیت مرزی در نوجوانان	۲۵
۱- ترس از رها شدن	۲۵
۲- روابط ناپایدار	۲۶
۳- تصویر شخصی نامشخص یا ناپایدار	۲۶
۴- رفتارهای تکانشی و خود تخریب گر	۲۶

۲۷	۵- خودآزاری
۲۷	۶- نوسانات شدید عاطفی
۲۷	۷- احساس پوچی مداوم
۲۸	۸- عصبانیت و از کوره دررفتن
۲۸	۹- احساس تردید یا عدم ارتباط با واقعیت
۲۸	۱۰- تغییرات سریع خلق و خوی
۲۹	۱۱- افکار پارانوئید موقت
۲۹	۱۲- رفتار بی فکر و خطرناک
۲۹	۱۳- رفتارهای مکرر خود آزاری یا خودکشی
۲۹	۱۴- مسائل مربوط به مدیریت خشم
۳۲	اختلالاتی که می‌تواند همزمان با BPD رخ دهد
۳۲	عوارض اختلال شخصیت مرزی در نوجوانان چیست؟
۳۴	تشخیص اختلال شخصیت مرزی در نوجوان چگونه است؟
۳۶	درک اختلال شخصیت مرزی نوجوان
۳۷	BPD در حال ظهور در نوجوانان چگونه است؟
۳۷	بی‌نظمی رفتاری
۳۸	مشکلات رابطه
۳۸	واکنش‌های عاطفی شدید
۴۱	فصل ۲: درمان اختلال شخصیت مرزی در نوجوانان
۴۱	سطوح درمان و مراقبت از بیماران مبتلا به BPD
۴۲	رفتار درمانی دیالکتیکی
۴۲	شاخه‌های رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) و تأثیر آن بر افراد بوردرلاین
۴۳	حمایت‌مداری (Supportive)
۴۳	شناخت‌محوری (Cognition Base)
۴۳	همکاری (Cooperation)
۴۴	مراحل رفتار درمانی دیالکتیکی
۴۴	پروتکل رفتار درمانی دیالکتیک چیست؟
۴۵	مرحله ۱: آمادگی
۴۵	مرحله ۲: تحلیل فردی

- مرحله ۳: آموزش ۴۵
- مرحله ۴: اجرا و تمرین ۴۵
- مرحله ۵: تحول ۴۶
- مرحله ۶: حفظ پیشرفت ۴۶
- مراحل درمان دیالکتیکی اختلال شخصیت مرزی و تأثیر آن بر اختلالات BDP . ۴۶
- ❖ رفتاردرمانی دیالکتیکی انفرادی؛ تأثیر آن بر BDP ۴۷
- ❖ رفتاردرمانی دیالکتیکی جمعی؛ تأثیر آن بر افراد: ۴۷
- چهار راهبرد تغییر در اختلال مرزی ۴۷
- آموزش مهارت ها در رفتار درمانی دیالکتیک ۴۸
- روش های وابستگی ۵۰
- ۱-مهارت های ذهن آگاهی بنیادین ۵۱
- ارتباط اختلال شخصیت مرزی و ذهن آگاهی چیست؟ ۵۴
- اولین مهارت ذهن آگاهی: مشاهده ۵۷
- دومین مهارت ذهن آگاهی : توصیف ۵۸
- سومین مهارت ذهن آگاهی: مشارکت ۵۸
- چگونگی مهارت های ذهن آگاهی ۵۹
- اولین مهارت چگونگی : اتخاذ یک موضع غیر قضاوتی ۵۹
- دومین مهارت چگونگی: تمرکز بر یک چیز در لحظه ۶۰
- مهارت سوم چگونگی: کارآمد بودن ۶۱
- ۲-مهارت های کارآمدی بین فردی ۶۲
- عوامل کاهش دهنده کارآمدی بین فردی در نوجوانان مرزی ۶۳
- الف) کاستی های مهارتی ۶۳
- ب) افکار مرتبط با نگرانی ۶۳
- پ) واکنش های هیجانی ۶۳
- ت) بی تصمیمی ۶۴
- ث) محیط ۶۴
- ج) اثر متقابل عوامل ۶۵
- عبارات تشویق کننده برای کارآمدی بین فردی ۶۵
- الف)عبارات تشویق کننده ۶۵

- ۶۶ (ب) تمرین تصویری
- ۶۶ (پ) تمرین کردن با صدای بلند
- ۶۶ الف) گزینه‌هایی برای شدت درخواست کردن و نه گفتن
- ۶۷ ب) عواملی که باید در تصمیم‌گیری در زمینه شدت پاسخ به آنها توجه شود
- ۶۸ ۳- کارآمدی رابطه بین فردی؛ حفظ رابطه
- ۶۸ مهارت‌های مربوط به کارآمدی
- ۶۸ ۱- ملایم باشید
- ۶۹ ۲- علاقه‌مندانه عمل کنید
- ۶۹ ۳- معتبر سازی کنید
- ۶۹ ۴- آسان گیر باشید
- ۷۰ رهنمودهای برای کارآمدی حرمت نفس
- ۷۰ احترام خود را حفظ کنید
- ۷۱ کارآمدی حرمت نفس و کارآمدی اهداف:
- ۷۱ کارآمدی حرمت نفس و کارآمدی رابطه:
- ۷۱ ۳- مهارت‌های تنظیم هیجان
- ۷۳ -مهارت‌های ویژه تنظیم هیجان
- ۷۶ شناسایی هیجان‌ها برای تنظیم هیجان
- ۷۷ پذیرش هیجان‌ها
- ۷۹ دوست داشتن هیجان‌ها
- ۷۹ نام‌گذاری هیجان‌ها
- ۸۰ توصیف هیجان‌ها
- ۸۱ کنترل هیجان
- ۸۱ فرایندی شش مرحله‌ای برای شناسایی هیجان‌ها:
- ۸۲ غلبه بر موانع ابراز هیجان‌های سالم
- ۸۵ کاهش آسیب‌پذیری جسمانی فرد به هیجان
- ۸۶ کاهش آسیب‌پذیری شناختی
- ۸۷ ناهمجوشی افکار و هیجان
- ۸۹ مقابله با افکار
- ۹۰ برقراری تعادل بین افکار و احساسات

۹۲	افزایش هیجان‌های مثبت
۹۳	۴- به‌کارگیری فنون تحمل‌پریشانی
۹۶	- بهره‌گیری از مهارت‌های تحمل‌پریشانی
۹۸	ابعاد تحمل‌پریشانی
۹۸	عدم تحمل بلا تکلیفی
۹۹	تحمل ابهام
۹۹	تحمل ناکامی
۹۹	تحمل‌پریشانی با حالات هیجانی منفی
۱۰۰	احساس‌های بدنی
۱۰۰	سود و زیان تحمل و عدم تحمل
۱۰۱	تمرین‌های مهارت‌تحمل‌پریشی در نوجوانان مرزی
۱۰۱	تمرین تنفس
۱۰۱	تمرین نیم‌لیخند
۱۰۳	فصل ۳: راهبردها
۱۰۴	نوجوان را با به‌فعالیت تشویق کنید
۱۰۵	شناخت کافی از بیماری و درمان آن داشته باشید
۱۰۶	استفاده از مشورت‌های مشاور و روانشناس متخصص
۱۰۶	امن نگه داشتن محیط خانه
۱۰۶	گوش دادن به حرف‌های نوجوان
۱۰۷	ایجاد حس مثبت در نوجوان
۱۰۷	تحریک نکردن نوجوان در هنگام خشم
۱۰۷	تقویت پاسخ
۱۰۷	انجام تمرینات رفتاری
۱۰۸	دادن بازخورد مثبت
۱۰۸	مرور نوارهای جلسه
۱۰۹	تکالیف تمرین رفتاری در محیط طبیعی
۱۰۹	ایجاد محیطی که رفتار ماهرانه را تقویت می‌کند
۱۰۹	ایمن‌سازی محیط خانه
۱۱۰	اصول حذف تدریجی

- راهبردهای دیالکتیکی ۱۱۰
- ارتباط کارآمدی با نوجوانان مرزی برقرار کنید. ۱۱۱
- رضایتمندی در برابر لجاجت ۱۱۲
- آدم خوب در برابر آدم بد ۱۱۳
- پیروی از قوانین در برابر تقویت ابراز وجود (راهبرد پاسبان خوب- پاسبان بد) ۱۱۳
- راهبردهای دیالکتیکی خاص ۱۱۴
- تحلیل رفتاری ۱۱۴
- راهبردهای بینش (تفسیر) ۱۱۶
- تحلیل راه حل ۱۱۶
- راهبردهای آموزشی ۱۱۷
- راهبردهای آشناسازی ۱۱۷
- راهبردهای تعهد ۱۱۷
- راهبرد های معتبر سازی ۱۱۷
- روش های تغییر ۱۱۸
- راهبرد قانون خاموشی و تنبیه ۱۱۹
- راهبرد شکل دهی ۱۲۰
- چگونه درمانگر از شکل دهی استفاده کند؟ ۱۲۰
- ۱- تعریف رفتار هدف ۱۲۰
- ۲- تعیین اینکه آیا شکل دهی مناسب ترین شیوه است یا خیر ۱۲۰
- ۳- شناسایی رفتار شروع ۱۲۰
- ۴- انتخاب مراحل شکل دهی ۱۲۱
- ۵- انتخاب تقویت کننده برای استفاده در شیوه شکل دهی ۱۲۱
- ۶- تقویت افتراقی هر تقریب متوالی ۱۲۱
- ۷- حرکت با سرعت مناسب از طریق شکل دهی ۱۲۱
- محدودیت‌های مشاهده ۱۲۲
- محدودیت های آموزش مهارت ها ۱۲۲
- محدودیت های شخصی درمانگران آموزش مهارت ۱۲۳
- محدودیت های گروه به عنوان یک کل ۱۲۳
- روشهای مبتنی بر مواجهه ۱۲۳

۱۲۳ راهبردهای اصلاح شناختی
۱۲۴ بازسازی شناختی
۱۲۴-تصریح وابستگی
۱۲۵ راهبردهای ثبت شناختی
۱۲۵-راهبردهای تعامل دوسویه
۱۲۶ راهبردهای تعامل جسورانه
۱۲۶ راهبردهای مدیریت مورد
۱۲۶-راهبردهای مراجع محور
۱۲۷-راهبردهای مشاوره با مراجع
۱۲۷ راهبردهای درمانی خاص
۱۲۸ راهبردهای بحران
۱۲۸-راهبردهای مرتبط با رفتار خودکشی
۱۲۸-راهبردهای مرتبط با رفتار مخرب یا مخل درمان
۱۲۸ راهبرد های ارتباطی
۱۲۸ - پذیرش رابطه
۱۲۹-ارتقاء رابطه
۱۲۹-حل مساله ارتباطی
۱۳۰۱-عضو در برابر گروه درمانگر
۱۳۰۲-گروه در برابر درمانگران
۱۳۱۳-عضو در برابر عضو
۱۳۱۴-درمانگر در برابر درمانگر
۱۳۱ تعمیم رابطه
۱۳۳ منابع

پیشگفتار

کتاب "درد در من"

تلاش کرده است تا دنیای روانشناختی رنج آلود نوجوان آسیب دیده را به رشته تحریر درآورده و راهبرد هایی را برای درمانش ارائه دهد.

درد هایی که به دلیل سبک دلبستگی نایمن آشفته، محیط نامعتبر ساز خانواده، همسالان و ارتباطات اجتماعی، تجربه استرس های شدید، بحران، سوء استفاده و... شخصیت نوجوان را به شدت آسیب پذیر کرده و استعدادش را در گرایش به اعتیاد، خودزنی و خودکشی افزایش داده است.

حساسیت و عدم خویشتن داری هیجانی، واکنش هیجانی افراطی و بازگشت کند به خط پایه هیجانی، عدم تحمل پریشانی، تعمیم دهی و اغراق در مشکلات، بی ثباتی در خود انگاره و روابط بین فردی، و... نشان دهنده تنها بخشی از ساختار روانی متزلزلش دارد، او برای تسکین درد های ناشناخته اش و البته از روی ناچاری به اجتناب نیاز دارد، اجتنابی که رنج های ناهشیارش را هرچند کوتاه خاموش کند و در این مسیر به دلیل

عدم توانایی در درک پیامدهای رفتارهای خودآسیب رسان، مصرف مواد مخدر، خودزنی و گاهی خودکشی را راه نجات می بیند و...

چراکه او دچار یکی از پیچیده ترین و سخت درمان ترین اختلالات شخصیت یعنی "اختلال شخصیت مرزی" است. و اما یکی از اثر بخش ترین درمان های شناخته شده مناسب نوجوان آسیب دیده ما، رویکردی است که مارشا لینهان آن را در سال ۱۹۸۰ بنا نهاد. رفتار درمانی دیالکتیک (DBT)، درمانی که با چهار مهارت کلی و البته شفاء بخش قادر است ساختار در هم شکسته نوجوان رنج کشیده ما را بازسازی کند.

درمان دیالکتیکی یا DBT از جمله درمان هایی است که در آن به آموزش مستقیم چندین مهارت مهم به فرد دارای اختلال شخصیت مرزی، پرداخته می شود. هدف این مهارت آموزی کاهش مشکلات رفتاری و توانمندسازی ارتباطی مراجعین است. این مهارت ها شامل موارد زیر است:

۱- مهارت های ذهن آگاهی بنیادین

اشتغال با غم گذشته و نگرانی افراطی از آینده، از جمله ویژگی های است که در جلسات درمانی نوجوانان دارای شخصیت مرزی دیده می شود. این افراد نیاز دارند که یک سبک زندگی نوین و مبتنی بر ذهن آگاهی را برای خود کسب نمایند. این مهارت موجب می شود رفتارهای تکانشی و شتابزده نوجوان که وابسته به خلق و خوی اوست، تا حد زیادی کنترل شود. در واقع هدف این مهارت یادگیری برقراری تعادل بین ذهن هیجانی و ذهن منطقی است چرا که تسلط هر کدام از آنها به تنهایی ممکن است موجب بروز رفتارهای نامناسب باشند.