

بر گذشته و نامده بنیاد مکن!

مداخلات درمانی شناختی- رفتاری CBT برای کاهش میزان اضطراب و افسردگی

دکتر حسین سلیمی بجزستانی

سکینه عباسی

نرجس کاظمی

CBT در مواردی چون اضطراب، افسردگی، ترس، فوبیا (ترس از مکان‌های شلوغ و ترس اجتماعی)، استرس، پرخوری، اختلالات وسواسی اجباری، اختلال پس از حادثه استرس و اختلال دو قطبی مفید است. رفتار درمانی شناختی همچنین در مواردی که فرد دچار مشکلاتی از قبیل ناتوانی در کنترل خشم یا خود کم‌بینی بوده و حتی در مواجهه مشکلات جسمی مانند خستگی‌ها و دردهای مزمن می‌تواند مؤثر باشد.

چگونه «درمان شناختی- رفتاری» به فرد کمک می‌کند؟

این روش درمانی به فرد کمک می‌کند تا از مسائلی که باعث عدم تعادل روانی او شده‌اند، درک بهتری پیدا کند. در این روش خاص، روان‌درمانگر می‌کوشد معضل بزرگ مراجع را به اجزای کوچک‌تری تقسیم کند. این به مراجع کمک می‌کند تا معضلات و چگونگی تأثیرگذاری آنها را در زندگی بهتر ببیند. این اجزا عبارت‌اند از:

وضعیت

معمولاً شامل یک حادثه تأثرآور یا موقعیتی و رویدادی دشوار در مسیر زندگی یک فرد است. به دنبال این وضع نامناسب در قسمت‌های مختلف ذهن فرد تغییراتی ایجاد خواهد شد و این تغییرات در اندیشه، احساسات، حالات فیزیولوژیک و طرز برخورد با مشکل خود را نشان می‌دهد. این اجزا می‌توانند بر یکدیگر تأثیرگذار باشند. طرز تفکر شما درباره یک

کلیدواژه‌ها: اضطراب، افسردگی، رفتار درمانی شناختی CBT، فوبیا، احساسات، تفکر سالم، تفکر ناسالم

رفتار درمانی شناختی- رفتاری

«رفتار درمانی شناختی» یا CBT چیست؟

رفتار درمانی روش درمانی از طریق صحبت کردن با مراجع است. در مرحله اول مشاور برای دریافت طرز تفکر مراجع نسبت به خود، پیرامون خود و دیگران تلاش می‌کند. در مرحله دوم می‌کوشد مسائل و مشکلاتی را که موجب اختلالات روانی در فرد می‌شود، پیدا کند. «رفتار درمانی شناختی» به شما کمک می‌کند تا به گونه دیگری ببینید. در نتیجه این طرز تفکر جدید شما می‌توانید در برابر حوادث ناخواسته و ناگوار پیرامونتان رفتارهای سالم‌تر و درست‌تری داشته باشید. برخلاف سایر روش‌ها که مشاور برای کمک به مراجع در پی شناسایی و ریشه‌یابی علل رفتارهای نامناسب او در برابر ناملایمات و حوادث زندگی است، در «درمان شناختی- رفتاری» روان‌درمانگر فقط بر مشکلات زمان حال (اینجا و اکنون) و آنچه موجب ناراحتی و اضطراب فرد بیمار شده است، تأکید می‌کند.

«درمان شناختی- رفتاری» (CBT) در چه مواردی کمک‌کننده است؟

مشکل خاص موجب تغییر و تحول در حالات فیزیولوژیک و احساسی تان خواهد شد.

راه‌های مفید و کمک‌کننده (Helpful) و غیرمفید و مضر (Unhelpful) زیادی برای حل یک مشکل و معضل در زندگی وجود دارد و چگونگی حل این معضل تا حدود زیادی به طرز شناخت و تفکر فرد وابسته است. برای مثال،

وضعیت یا موقعیت مشکل: شما روز بسیار بدی را گذرانیده و خسته و رنجیده‌اید. بنابراین، تصمیم می‌گیرید برای تمدد اعصاب و خرید مواد غذایی به بیرون از خانه بروید. همان‌طور که در طول جاده در حال راه رفتن هستید، یکی از آشنایانتان از کنار شما می‌گذرد و ظاهراً، به شما اعتنایی نمی‌کند و شما را نادیده می‌گیرد. تغییرات ایجاد شده در فرد می‌تواند به شکل سالم و مفید یا غیرسالم و غیرمفید ظاهر گردد.

طرز فکر سالم و کمک‌کننده

طرز فکر سالم

به نظر می‌رسد این دوست من گرفته، درهم و درخود فرورفته بود. تعجب می‌کنم اگر مسئله یا گرفتاری خاصی برایش ایجاد شده باشد.

احساسات سالم:

احساس نگرانی برای دوستی که به شما بی‌توجه بوده است.

تغییرات جسمی و فیزیکی:

فردی با قدرت تفکر سالم هیچ نوع تغییر خاصی در خود احساس نخواهد کرد.

طرز برخورد با مشکل در فرد سالم:

فردی با قدرت تفکر سالم بعد از برگشت به منزل با دوست خود تماس می‌گیرد و احوال او را می‌پرسد تا مطمئن شود که او سالم است.

طرز تفکر ناسالم، غیرمفید و مضر

طرز فکر ناسالم:

او مرا نادیده گرفته و بنابراین مرا دوست ندارد.

احساسات ناسالم:

احساس کمبود، افسردگی و طرد شدن از سوی دوست بر او چیره می‌شود.

تغییرات جسمی و فیزیکی:

در اثر آزدگی شدید، فرد ممکن است دچار دل بهم خوردگی، دل پیچه و تهوع شود.

طرز برخورد با مشکل:

فرد بلافاصله به خانه برمی‌گردد و برای مدتی از برخورد با این دوست خود به شدت پرهیز می‌کند.

در مثال بالا کاملاً مشهود است که افراد بسته به موقعیت فکری خود می‌توانند واکنش‌های احساسی و روانی متفاوتی در برابر حوادث روزمره داشته باشند.

چگونگی ساختار فکری فرد بر واکنش‌های رفتاری، احساسی و طرز عملکرد او در زندگی تأثیر عمیقی می‌گذارد.

افراد با طرز تفکر ناسالم در مواجهه با حداقل علائم و شواهد به سرعت به یک نتیجه‌گیری کلی و منفی می‌رسند که موجب بروز احساسات ناخوشایند و رفتارهای غیرسودمند در مسیر زندگی آنان خواهد شد.

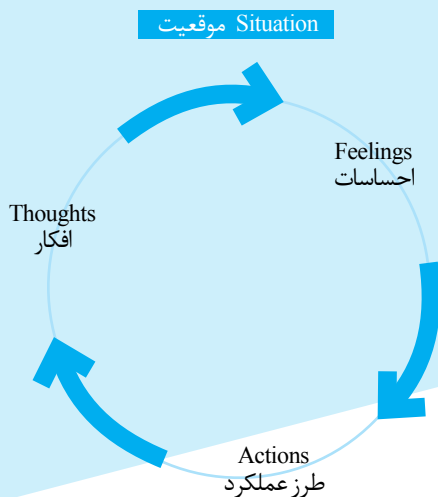
در مثال بالا، اگر شما با افکاری از قبیل مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن و

دیده نشدن از جانب دوست خود (افکار مضر) به خانه برگردید، این افکار به احساس افسردگی و غمگینی در شما منجر خواهد شد.

برعکس، اگر قادر باشید از مجموعه افکار مفید یا غیرمضر استفاده کنید، با آن فرد تماس می‌گیرید و با صحبت کردن درصدد یافتن دلیل رفتار غیرمعارف او بر خواهید آمد.

از این طریق شما احساس بهتری را تجربه خواهید کرد.

آنچه بر یک فرد می‌گذرد را می‌توان در نموداری خلاصه کرد:



رفتارهای مضر و غیرمفید می‌توانند وارد تسلسلی معیوب، آزاردهنده و بیمارگونه شوند. اگر فردی به‌طور مداوم از این چرخه معیوب برای حل مسائل زندگی خود استفاده کند، افکاری منفی و غیرواقعی در مورد خود و محیط پیرامون در او شکل می‌گیرد. در نتیجه، فرد دچار اضطراب، دل‌مردگی و افسردگی طولانی مدت خواهد شد.

درمان شناختی-رفتاری به فرد کمک می‌کند تا این چرخه معیوب را بشکند و از روش سالم و مفید، که در بالا توضیح داده شده است، برای حل مسائل زندگی خود استفاده کند.

چگونگی برگزاری جلسات درمانی شناختی-رفتاری

مراجع معمولاً ۵ تا ۲۰ جلسه با مشاور ملاقات خواهد کرد. این جلسات ممکن است هفتگی یا هر دو هفته باشد. هر جلسه بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول خواهد کشید.

در ۲ تا ۴ جلسه اول، تلاش مشاور بر این خواهد بود که بررسی کند و دریابد که آیا «درمان شناختی-رفتاری» یک روش درمانی مناسب برای مراجع هست یا نه. دوم اینکه آیا مراجع تحمل این درمان را دارد و با آن احساس راحتی می‌کند.

«رفتار درمانی شناختی» بر مشکلات زمان حاضر تکیه می‌کند اما مشاور از گذشته مراجع هم از او سؤالاتی خواهد کرد تا بهتر بتواند به وی کمک کند.

مراجع می‌تواند در مورد طول درمان به شکل کوتاه‌مدت، متوسط یا طولانی‌مدت با مشاور مشورت کند.

او می‌تواند با مشاور راجع به موضوع مورد بحث برای هر جلسه به توافق دوطرفه برسد.

«رفتار درمانی شناختی» به شما کمک می‌کند تا به گونه دیگری بیندیشید. در نتیجه این طرز تفکر جدید شما می‌توانید در برابر حوادث ناخواسته و ناگوار پیرامونتان رفتارهای سالم‌تر و درست‌تری داشته باشید.

برخلاف سایر روش‌ها که مشاور برای کمک به مراجع در پی شناسایی و ریشه‌یابی علل رفتارهای نامناسب او در برابر ناملایمات و حوادث زندگی است، در «درمان شناختی- رفتاری» روان‌درمانگر فقط بر مشکلات زمان حال (اینجا و اکنون) و آنچه موجب ناراحتی و اضطراب فرد بیمار شده است، تأکید می‌کند

طرز کار «درمان شناختی- رفتاری»

مشاور به مراجع کمک می‌کند تا اجزای مشکل و معضلی را که موجب عدم تعادل روانی‌اش شده است را بشناسد (مشکل، طرز فکر مراجع در مورد آن مشکل، احساساتی که در رابطه با آن مشکل تجربه کرده، تغییرات و ناراحتی‌های جسمانی که تجربه کرده و سرانجام برخورد و رفتار مراجع در مقابل این مشکل را از هم جدا کند و در یک دفترچه بنویسد).

این نوع جداسازی به مراجع کمک می‌کند که با دیدی واقع‌بینانه‌تر به مسئله خود بنگرد و دریابد که آیا برای حل این مسئله از روش‌های رفتاری سالم و مفید استفاده می‌کند یا ناخودآگاهانه از روش‌های مضر و غیرسالم بهره می‌جوید.

از این پس تلاش روان‌درمانگر بر این است که در جهت تغییرات فکری و گزینشی رفتارهای سالم و مفید به مراجع کمک کند.

کاملاً واضح است که صحبت کردن در مورد هر کاری ساده‌تر از انجام دادن آن است. بنابراین، مشاور بعد از آنکه توانست دریابد که چه نوع تغییرات فکری و رفتاری به مراجع کمک می‌کند، تکالیفی را در هر جلسه برای او تعیین خواهد کرد. این نوع تمرینات به مراجع کمک می‌کند تا سریع‌تر تغییرات لازم را در ذهن خویش جایگزین سازد. او می‌تواند با تمرینات زیر شروع کند: به جای افکار ناراحت‌کننده افکار مفیدی را که در جلسات CBT به او توصیه شده است، در ذهن خویش جایگزین کند.

رفتارهای مضر خود را دقیق‌تر بشناسد و به جای این رفتارهای تخریبی از رفتارهای مفید و کمک‌کننده استفاده کند.

در هر جلسه راجع به حالات و افکار و رفتار هفته گذشته خود با مشاور صحبت کند. مشاور به او کمک می‌کند تا رفتار سالم‌تری در قبال مسائل روزمره در پیش بگیرد.

مشاور هرگز مراجع را مجبور به انجام دادن کاری نمی‌کند و کارهایی را که دوست ندارد، از او نمی‌خواهد. ویژگی شاخص «درمان شناختی- رفتاری» این است که مراجع می‌تواند همچنان به تمرین و توسعه مهارت‌های خود حتی پس از پایان یافتن جلسات مشاوره ادامه دهد. این امر می‌تواند نوعی مانع و روش محافظتی برای بروز مشکلات روانی در آینده باشد.

«درمان شناختی- رفتاری» تا چه حد موثر است؟

این روش یکی از مؤثرترین روش‌های درمانی است؛ به‌ویژه زمانی که مشکل اصلی مراجع اضطراب یا افسردگی باشد.

این مؤثرترین روش درمانی برای افسردگی‌های متوسط و شدید است. «درمان شناختی- رفتاری» می‌تواند به اندازه داروهای ضد افسردگی در درمان بسیاری از افسردگی‌ها مؤثر واقع شود.

چه نوع درمان‌های دیگری در روان‌شناسی موجود است و چگونه می‌توان آن‌ها را با هم مقایسه کرد؟

«درمان شناختی- رفتاری» در بسیاری از موارد برای روان‌درمانی مؤثر است. البته انواع دیگر روان‌درمانی نیز وجود دارد. ما در این بحث رایج‌ترین

اختلالات هیجانی یعنی اضطراب و افسردگی را بررسی می‌کنیم.

این روش برای همه افراد مفید نیست و در بعضی افراد، به‌جای آن باید از روش‌های درمانی دیگر استفاده کرد.

درمان شناختی- رفتاری در شرایطی خاص می‌تواند به اندازه داروهای ضدافسردگی مؤثر باشد و تأثیر آن در درمان اضطراب بیشتر از داروهای ضدافسردگی است.

در مورد افسردگی‌های شدید، CBT و داروهای ضدافسردگی با هم استفاده می‌شوند. هنگامی که فرد افسرده است، ایجاد هر گونه تغییری بسیار دشوار و تقریباً ناممکن به نظر می‌رسد. بنابراین، بهتر است بیمار اول داری ضدافسردگی دریافت کرده و سپس جلسات درمان شناختی- رفتاری را شروع کند.

داروهای آرام‌بخش و ضد اضطراب را نباید برای مدت زمانی طولانی استفاده کرد، چون این دسته از داروها اعتیادآورند. «درمان شناختی- رفتاری» گزینه درمانی بهتری است.

مشکلات موجود در مورد درمان شناختی- رفتاری

CBT یک راه درمانی سریع نیست. مشاور شخصی است که توصیه و تشویق می‌کند اما نمی‌تواند مراجع را به انجام راهکارها مجبور سازد. گاهی افسردگی مراجع می‌تواند باعث کاهش قدرت تمرکز شده و انگیزه مورد نیاز برای تغییر شود.

برای غلبه بر اضطراب، مراجع نیاز به مقابله با آن دارد. این امر می‌تواند در کوتاه مدت منجر به بروز احساس اضطراب بیشتری در مراجع شود. درمانگر خوب جلسات را با سرعت و قدرت روانی مراجع و با توافق او تنظیم می‌کند. بنابراین، مراجع می‌تواند کنترل درمان خود را در دست بگیرد.

طول درمان در روش درمانی شناختی- رفتاری

طول درمان بسته به نوع و درجه و شدت مشکل فرد می‌تواند بین شش هفته تا شش ماه باشد.

ده حقیقت کلیدی در مورد «درمان شناختی- رفتاری»

- Change - تغییر در افکار و اعمال مراجع
- Homework - تمرین مداوم آنچه یاد گرفته شده است.
- Action - آنچه را که آموخته است، انجام دهد نه اینکه فقط حرف آن را بزند.
- Need - سعی کند مشکلش را به سرعت شناسایی کند.
- Goals - مصرانه به سمت هدف خود حرکت کند.
- Evidence - تلاشی مستمر در جهت تحقق درمان از خود نشان دهد.
- View - مسائل را از زوایای متفاوت بنگرد.
- I can do it - به خود اطمینان داشته باشد.
- Experience - باورهای خود را آزمون کند.
- Write it down - از پیشرفت‌های خود یادداشت بردارد.

ادامه دارد.