

مجموعه برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام) برای بیماران اسکیزوفرنیک

ترجمه ، تطبیق و ویرایش :

سعید ملیحی الذاکرینی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی بالینی سلامت

دانشگاه آزاد اسلامی کرج

مقدمه (اقتباس از کتاب راهنما)

چرا برنامه ی آموزش مهارت های فراشناختی ؟

به چند دلیل تصمیم گرفته ایم که برنامه ی آموزش مهارت های فراشناختی (*) را توسعه دهیم. چندین سال است . سالها است که با این پرسش دست به گریبان هستیم که چگونه می توان دانش مربوط به تحریف های شناختی و فراشناختی در بیماران اسکیزوفرنیا را به یک برنامه ی درمانی - مداخله ای تبدیل کنیم. بعلاوه ، بعنوان پژوهشگر عرصه های دانش بنیادین روانشناسی قصد داریم تا از زاویه ای نزدیک تر و فردنگرانه به درمان بیماران اسکیزوفرنیک بپردازیم. هدف این برنامه ی آموزشی ، پُرکردن شکاف میان دانش پیشرفته ی امروزین در خصوص فرآیندهای شناختی و فراشناختی در بیماران اسکیزوفرنیک و کاربرد عملی این دانش در شرایط و درمان های بالینی است. این مجموعه برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام) از هشت بخش تشکیل شده است ؛ و بر خطاهای شناختی و و سوگیری های رایج در حلّ مسئله در بیماران اسکیزوفرنیک متمرکز اند. ممکن است این خطاها و سوگیری ها به تنهایی رخ داده یا در نتیجه ی تلفیق و ترکیب آنها با هم ، باورها و افکار نادرست و متعاقباً هذیان ها ساخته شوند. لذا هدف جلسات آموزش مهارت های فراشناختی ، ارتقای آگاهی بیماران به اینگونه تحریف ها و برانگیختن آنها به تأمل منتقدانه در افکار نادرست است. در نتیجه ، این برنامه های آموزشی ، فرد را به سوی تغییر و تصحیح مخزن افکار و شیوه های حلّ مسئله رهنمون می سازند.

یکی از مهم ترین یافته های معاصر در آسیب شناسی روانی بیماری اسکیزوفرنیا ، نارسایی ها و نقایص فرآیندهای فراشناختی است. به عبارت دیگر این بیماران علاوه بر اختلالات شناختی ، دچار نقص هایی در فرآیندهای فراشناختی هستند ؛ که تاکنون مورد توجه قرار نمی گرفته اند. از آنجایی که روانپزشی یا سایکوز ناگهانی و یکباره ایجاد نمی شوند ؛ و محصول تغییرات تدریجی در نظام ارزشیابی شناختی و شیوه های ارزیابی محیط می باشد ، تقویت توانایی های فراشناختی می تواند از افتادن در وادی روانپزشی پیشگیری کند. در پایان هر جلسه به شرکت کنندگان تکالیف خانگی داده می شود تا فرآیند بهبودی تحکیم شود.

سوگیری ها و تحریف های خودساخته (بخش یک - 1) ، سوگیری های مربوط به نتیجه گیری زودهنگام یا عجولانه (بخش های دو - 2 و هفت- 7) ، سوگیری هایی که شواهد و قراین آنها را تأیید نمی کنند (بخش سه - 3) ، نقص های مربوط به ادراک اجتماعی -همانا نظریه ی ذهن ، (بخش های چهار- 4 و شش- 6) ، اتکای بیش از حد به خطاهای حافظه (بخش پنج- 5) و الگوهای شناختی افسرده ساز (بخش هشت- 8) بیشترین نقش را در گسترش و توسعه ی هذیان ها دارند. برخلاف شواهد تأیید کننده ی اعتبار این ادعاها ، برخی از اظهارات حاضر محل بحث و جدل نشست های علمی می باشند. برنامه های آموزش مهارت های فراشناختی (بام) را می توان بصورت انفرادی یا گروهی اجرا کرد ؛ و هدف اصلی آن تغییر فراساختارهای شناختی سازنده ی افکار هذیانی است. در تازه ترین نسخه ی برنامه ی آموزش مهارت های فراشناختی (بام) بر رابطه ی بین شیوه های تفکر ، هذیان ها و روانپزشی یا سایکوز تأکید کرده ایم. در آغاز ، رویکرد متمرکز بر نشانه های بالینی و روش

مواجهه ساز را اتخاذ کرده بودیم تا بیمار را به کوشش برای تغییر وادار کنیم. ولی مطالعات ما این اندیشه را حمایت نکرده و تداوم نیافت. بالین وجود، فکر کردیم باید مضامین و محتوای هذیانی را در جلسات انفرادی درمان کنیم. لازم به ذکر است، قصد ما طراحی برنامه ای برگرفته شده از یک نظریه ی خشک نبوده، بلکه می خواستیم برنامه ای بسازیم که ماهیت تعامل گرا و در عین حال فرحبخش داشته باشد؛ تا بتواند توجه بیمار را جلب کرده و اثرات پایدار بر او گذارد. به منظور دستیابی به این هدف، از تعیین تکالیف خسته کننده به بیمار امتناع و برنامه ی حاضر را طراحی کردیم.

اختلالات فرآیندهای شناختی پایه نظیر اختلال در توجه در این برنامه گنجانده نشده اند. و ممکن است که چنین نارسایی هایی در بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات روان و اعصاب (روانپزشکی) شایع باشند. لذا به صراحت نمی توان گفت که آیا فردی مستعد نوعی خاص از روانپزشی یا سایکوز می باشد یا نه.

از آنجایی که اکثر ابعاد این برنامه ی آموزشی - درمانی، نوعی خودتبینی محسوب می شود. دستورالعمل اجرای این برنامه (بام) ساده و کوتاه است و هر فرد به راحتی می تواند آن را اجرا کند. ولی باید توجه داشت که، فقط خواندن سطحی دستورالعمل اجرا نمی تواند جایگزین درک عمیق از مفاهیم زیربنایی، نظریه ای و علمی آن شود.

(* فراشناخت را می توان «فرآیند شناخت به نظام شناختی یا تأمل در شیوه ی تفکر» خواند. فراشناخت مستلزم توانایی انتخاب پاسخ یا پاسخ هایی متناسب می باشد. همچنین بر شیوه ی ارزیابی فرد، کلیدی بودن اطلاعات و چگونگی فایق شدن بر محدودیت های نظام شناختی تأکید و تمرکز دارد.

مروری بر آخرین یافته ی علمی در موضوع آموزش مهارت های فراشناختی: آموزش مهارت های فراشناختی برای بیماران اسکیزوفرنیک: کاربرد عملی پژوهش های بنیادین در مداخلات درمانی. نوشته ی استفان موریتز و تاد وودوارد 2007. جهت دریافت اصل مقاله پیوند زیر را انتخاب کنید (CurrOpinPsychiatry).

دریافت رایگان بخش های 8 گانه ی برنامه ی آموزش مهارت های فراشناختی (بام)

(سری الف و ب)

این مجموعه بصورت رایگان قابل دریافت می باشد و هرگونه استفاده ی تجاری از آن ممنوع است. شما می توانید این برنامه را تکثیر و منتشر کنید؛ به شرط آنکه محتوا یا مفاد آن تغییر داده نشده و بدون مشورت و اجازه ی نگارندگان این مجموعه، از مفاد آن در برنامه ی دیگر استفاده نشود. (شما می توانید فایل های تکالیف خانگی و بخش های هشت گانه را که در دو نسخه یا سری الف و ب می باشند، دریافت کنید. اگر شما یک متخصص بالینی هستید و قصد فراگیری اجرای این برنامه یا آشنایی بیشتر با این برنامه ی آموزشی - درمانی را دارید، درخواست خود را به نشانی نگارندگان:

استفان موریتز (moritz@uke.uni-hamburg.de) یا

سعید ملیجی الذاکرینی (zuckerini99@yahoo.com) یا به مرکز جامع توانبخشی اعصاب

و روان استاد ایزدی ارسال فرمائید.

اگر شما این برنامه ی آموزشی - درمانی را برای بیماران مبتلا به اسکیزوفرنیا اجرا کرده اید، لطفاً خلاصه ای از یافته ها، تجربیات و نظرات خود را برای ما ارسال فرمائید. ما از توصیه ها و انتقادهای شما استقبال می کنیم.

عنوان برنامه	سری الف	سری ب
اسنادها (علت یابی)	بخش 1-الف	بخش 1-ب

		ملاط و سرزنش یا کسب اعتبار و تشخص
بخش 2-ب	بخش 2-الف	نتیجه گیری زودهنگام (قسمت اول)
بخش 3-ب	بخش 3-الف	تغییر نظام باورها
بخش 4-ب	بخش 4-الف	همدلی کردن... (قسمت اول)
بخش 5-ب	بخش 5-الف	حافظه
بخش 6-ب	بخش 6-الف	همدلی کردن... (قسمت دوم)
بخش 7-ب	بخش 7-الف	نتیجه گیری زودهنگام... (قسمت دوم)
بخش 8-ب	بخش 8-الف	عزت نفس و خلق و خو
		تکالیف خانگی
	تکالیف خانگی	استفان موریتز
	کتاب راهنما (مرکز جامع توانبخشی اعصاب و روان استاد ایزدی)	یا (moritz@uke.uni-hamburg.de) سعید ملیحی الذاکرینی (zuckerini99@yahoo.com)

لطفاً جهت اطلاعات بیشتر به نشانی تهران ، خیابان بخارست (شهید احمد قصیر) ، کوچه چهارم ، پلاک 8/1 ، مرکز جامع توانبخشی اعصاب و روان استاد ایزدی ، بخش آموزش و پژوهش مراجعه فرمائید.

تلفن : 88735202 / 8-88535336 / 88734992

<http://www.prof-izadi.com>

برای مشاهده ی اسلاید های این برنامه ی آموزشی – درمانی از نرم افزار Adobe Reader در حالت تمام صفحه (Ctrl + L) استفاده کنید. در صورتیکه به نرم افزار Adobe Reader نیاز دارید ، می توانید نسخه ی رایگان این برنامه را از پیوند زیر دریافت کنید.

<http://www.adobe.com/products/reader/>