

کتاب کمک فوری برای نوجوانان

**کتاب کار مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک
برای رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان
ابزارهای عملی برای کمک به مدیریت هیجان‌ها
و غلبه بر رفتارهای خودآسیب‌رسان**

تألیف

شری فن دایک

ترجمه

سارا قربانی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

فاطمه ساعی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی



فهرست

مقدمه	۱۳
فصل ۱: رفتار خودآسیب‌رسان چیست، و چرا این کار را انجام می‌دهید؟	۱۷
فصل ۲: بقا در بحران	۳۱
فصل ۳: چگونه عملکرد بهتری داشته باشیم	۴۶
فصل ۴: خرد درونی خود را پیدا کنید	۵۶
فصل ۵: نام‌گذاری احساس و مدیریت آن	۶۸
فصل ۶: هیزم در آتش ریختن را متوقف کنید	۸۵
فصل ۷: از اجتناب دوری کنید	۱۰۶
فصل ۸: اهمیت روابط	۱۲۵
نتیجه‌گیری: الان کجایی؟	۱۴۵
منابع	۱۵۳
واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی	۱۵۵
واژه‌نامهٔ فارسی به انگلیسی	۱۵۷

مقدمه

به احتمال زیاد می‌دانید که بسیاری از افراد به خود آسیب می‌رسانند - از روی عمد به بدن خود آسیب می‌زنند - نه، شما دیوانه نیستید، شما عجیب و غریب نیستید. در واقع دلایل قابل درک زیادی وجود دارد که چرا افراد به شکل‌های مختلف به خود صدمه می‌زنند. اما حداقل بخشی از شما می‌داند این رفتار در درازمدت سالم یا مؤثر نیست در غیر این صورت شما مشغول خواندن این کتاب نبودید. بنابراین، اول از همه از اینکه این کتاب را انتخاب کردید تشکر می‌کنم و به شما تبریک می‌گویم که به این آگاهی رسیده‌اید که نمی‌خواهید رفتار خود آسیب‌رسان را برای همیشه در زندگی خود داشته باشید.

هدف اول این کتاب کمک به شما برای درک رفتار خود است، چه آن زمان که کاری می‌کنید که به بدن‌تان آسیب می‌رساند مانند بریدن یا سوزاندن خود، و یا انجام دادن یک رفتار خود ویرانگر مانند سوء مصرف مواد مخدر یا الکل و یا داشتن رابطه جنسی محافظت نشده با افرادی که نمی‌شناسید. هدف دوم این است که به شما مهارت‌هایی بیاموزد تا بتوانید با مسائلی که باعث می‌شوند برای مقابله با درد و سختی‌هایی که در زندگی با آن مواجه می‌شوید به این روش‌های ناسالم روی بیاورید، مقابله کنید.

این کتاب بر اساس یک روش درمانی به نام رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) است که توسط دکتر مارشا لینهان (۱۹۹۳)، روان‌شناس در ایالات متحده ایجاد شده است. هدف او کمک به افرادی مانند شما بود، افرادی که با رفتارها و تکانه‌های خود آسیب‌رسان دست‌وپنجه نرم می‌کنند و حتی کسانی که فکر خودکشی دارند. این کتاب کار مهارت‌هایی را که برای داشتن یک زندگی سالم‌تر نیاز دارید به شما آموزش می‌دهد تا بتوانید انتخاب‌هایی برای خود داشته باشید و با دیگران روابطی برقرار کنید که احساس خوبی به شما بدهند. با گذشت زمان، انتخاب‌های سالم‌تر و روابط مثبت به شما کمک می‌کنند تا نسبت به خودتان احساس بهتری داشته باشید؛ همچنین در بلندمدت به افراد کمک می‌کند تا ببینند که خودآزاری آن چیزی نیست که در زندگی می‌خواهند و به آنها کمک می‌کند این رفتارها را حذف کنند.

مهارت‌هایی که در این کتاب خواهید آموخت به چهار دسته تقسیم می‌شوند. مهارت‌های بقا در بحران به شما کمک می‌کنند تا از بحران - هر چیزی که ممکن است باشد - بدون ایجاد مشکلات بیشتر برای خود، جان سالم به در ببرید. مهارت‌های اصلی ذهن‌آگاهی به شما کمک می‌کند تا درد

هیجانی را که احساس می‌کنید کاهش دهید و بر اساس تکانه‌ها عمل نکنید چون به شما کمک می‌کند تا بیشتر در لحظه حال زندگی کنید و نسبت به اتفاق‌های زندگی پذیرش بیشتری داشته باشید. مهارت‌های تنظیم هیجان، بیشتر در مورد هیجان‌ها و نحوه مدیریت آنها به روش‌های سالم‌تر به شما آموزش می‌دهد. و مهارت‌های اثربخشی بین‌فردی به شما کمک می‌کند تا روابط متعادل و رضایت‌بخشی با دیگران داشته باشید. با انجام فعالیت‌های این کتاب کار در مورد این مهارت‌ها و نحوه استفاده از آنها بیشتر خواهید آموخت. تعدادی کاربرگ نیز برای دانلود در وبسایت این کتاب در دسترس است. <http://www.newharbinger.com/45458>

چرا برخی از ما در ابتدا به رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی روی می‌آوریم؟ هنوز مسائل زیادی درباره مغز ما برای یادگیری وجود دارد و وقتی صحبت از هیجان‌ها می‌شود هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد، اما در رفتاردرمانی دیالکتیک ما معتقدیم افرادی که به این رفتارها روی می‌آورند به دو دلیل این کار را انجام می‌دهند. اول اینکه برخی از افرادی که به این رفتارها روی می‌آورند با سطح حساسیت بالاتری نسبت به دیگران متولد می‌شوند. آیا شما از این دسته هستید؟ آیا محرک‌ها را به دفعات و با شدت بیشتری نسبت به دیگران احساس می‌کنید؟ آیا دیگران به شما می‌گویند که نسبت به اتفاق‌ها «بیش از حد» واکنش نشان می‌دهید؟ اینکه شما پر از «هیجان» هستید؟ اگر به شما شباهت دارد، مطمئن باشید که شما در این اتفاق نقشی نداشته‌اید! این سطح بالای حساسیت می‌تواند مربوط به ژن‌های به ارث رسیده از والدین شما باشد. ممکن است مربوط به مشکلاتی باشد که شما با آن متولد شده‌اید. یا ممکن است به دلیل مشکلاتی باشد که مادر شما در دوران بارداری داشته است. (نه، ما مادران را هم مقصر نمی‌دانیم! اما اگر برای مثال در دوران بارداری، مشکلات جسمی یا روحی داشته یا در دوران بارداری دچار نوعی ضربه روحی یا استرس شده باشد این موضوع می‌تواند روی رشد شما تأثیر گذاشته باشد). همچنین لازم است بدانید که حساس بودن بیش از حد آنقدر هم بد نیست؛ در حالی که گاهی درد بیشتری را تجربه می‌کند اما افراد حساس‌تر معمولاً افراد خلاق‌تر و پرشورتری هستند و به دلیل توانایی‌شان در حس کردن عمیق‌تر مسائل تمایل دارند ارتباطات قوی‌تری با دیگران برقرار کنند.

اما این تنها بخشی از داستان است که چرا افراد ممکن است به رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی روی آورند. بخش دیگر محیطی است که شما در آن بزرگ می‌شوید. محیط ما نقش مهمی در رشد ما ایفا می‌کند و برای افرادی که به این نوع رفتارها روی می‌آورند آسیب روحی مانند مورد سوءاستفاده یا به نوعی مورد بی‌توجهی قرار گرفتن تجربه‌ای رایج است. اما شما نیازی به تجربه آسیب ندارید تا به رفتارهای مشکل‌ساز روی بیاورید. در رفتاردرمانی دیالکتیک ما معتقدیم که یکی از رایج‌ترین عوامل محیطی که منجر به روی آوردن افراد به رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی می‌شود بزرگ شدن در محیطی بی‌اعتبارکننده است، محیطی که در آن یاد گرفته‌اید که تجربیات درونی

شما (مانند هیجان‌ها و افکار شما) اشتباه بوده‌اند.

در حالی که هیچ یک از ما در دنیایی زندگی نمی‌کنیم که هیجان‌ها، افکار و باورهای ما همیشه درک و پذیرفته شوند، برخی از افراد در محیط‌هایی بزرگ می‌شوند که به طور مرتب این پیام را دریافت می‌کنند که مشکلی در وجودشان هست — این مسئله همراه با حساسیت بالای خود فرد، اغلب منجر به رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی می‌شود. نکته مهم در اینجا این است که تقصیر شما نیست که مشکلاتی وجود دارد که منجر به رفتارهای خودآزاری یا خودتخریبی شده است. این ترکیبی است از حساسیت شما و محیطی که در آن بزرگ شده‌اید که به هر دلیلی آنچه را که از نظر عاطفی به آن نیاز داشتید را به شما نداده است. بنابراین نه، این تقصیر شما نیست، و بله، همچنان این شما هستید که برای بهتر شدن وضعیت خود باید تلاش کنید!

در فصل بعدی، بیشتر در مورد رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی صحبت خواهم کرد تا درک بهتری از این مشکلات و نحوه کمک این کتاب به شما در رفع آنها ارائه دهم. سپس مهارت‌هایی را خواهید آموخت که به مرور زمان جایگزین آن رفتارها شوند، تا بتوانید با اتفاقات دشواری که در زندگی‌تان رخ می‌دهد (و احساسات دردناکی که در نتیجه آن تجربه می‌کنید) بهتر مقابله کنید. اگر تصمیم گرفتید به خواندن این کتاب ادامه دهید — امیدوارم این کار را انجام دهید — مهم است که به یاد داشته باشید که تغییر یک شبه اتفاق نمی‌افتد. در مورد آنچه که تاکنون یاد گرفته‌اید فکر کنید. در فصل اول، شما این فرصت را خواهید داشت که بیشتر در مورد آمادگی و تمایل خود به انجام این کار دشوار اما بسیار ارزشمند فکر کنید. موفق باشید. امیدوارم با من بمانید!

فصل ۱

رفتار خود آسیب‌رسان چیست، و چرا این کار را انجام می‌دهید؟

خودزنی به آسیب رساندن عمدی به بدن، به منظور صدمه‌زدن به خود اما بدون قصد خودکشی اشاره دارد. اگرچه راه‌های زیادی وجود دارد که افراد به خود آسیب می‌زنند اما شایع‌ترین روش‌های آسیب رساندن به خود، بریدن، ضربه‌زدن، مشت‌زدن یا سوزاندن خود است. گاهی اوقات افرادی که به خود آسیب می‌رسانند مشکلات سلامت روان مانند افسردگی یا اضطراب دارند اما بسیاری از افراد بدون این مشکلات نیز به خود آسیب می‌رسانند.

همچنین رفتارهایی وجود دارد که می‌توانیم آن‌ها را خودتخریبی در نظر بگیریم که در آن شما به نوعی به زندگی خود آسیب می‌زنید — به عنوان مثال، اختلال در خوردن مانند استفراغ کردن یا غذا نخوردن؛ یا سوءمصرف مواد مخدر یا الکل — اما شما آسیب مستقیمی به بدن خود وارد نمی‌کنید. این تفاوت مهم است و باید در مورد آن بدانید زیرا افرادی که به خود آسیب می‌رسانند در معرض خطر بیشتری برای انجام این رفتار در آینده و تلاش برای خودکشی هستند. با این حال، هر دو رفتار خودآسیب‌رسان و خودتخریبی بدون شک مشکل‌ساز هستند و افرادی که به خود آسیب می‌زنند نیز تمایل به انجام رفتارهای خودتخریبی دارند، بنابراین اغلب بین این دو همپوشانی‌های زیادی وجود دارد.

همچنین در مبدأ این مشکلات همپوشانی‌هایی وجود دارد: افراد حساس‌تر که در محیط‌های نامعتبر بزرگ شده‌اند اغلب یاد نمی‌گیرند که چگونه هیجان‌های خود را به روش‌های سالم مدیریت کنند. این همان چیزی است که اغلب به آن *بدتنظیمی هیجانی* می‌گویند. اگر هیچ‌گاه روش‌های ماهرانه‌ای برای مدیریت هیجان‌های خود یاد نگرفته‌اید قابل درک است که برای کاهش درد به رفتارهای مختلفی مانند بریدن و سایر اشکال خودزنی یا سوءمصرف مواد و سایر اشکال رفتارهای خودتخریبی روی آورید.

به کمک مهارت‌های این کتاب روش‌های سالم‌تری برای مدیریت هیجان‌ها خواهید آموخت تا رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتخریبی را کنار بگذارید. برای درک بهتر این ایده‌ها، فعالیت زیر را انجام دهید تا متوجه شوید که در زندگی خود به چه رفتارهای خودآسیب‌رسان یا خودتخریبی روی می‌آورید. از این به بعد، به این رفتارها، رفتارهای هدف می‌گوییم.

فعالیت: رفتارهای هدف شما چیست؟

فهرست زیر را مرور کنید و رفتارهایی را که در دوازده ماه گذشته انجام داده‌اید علامت بزنید:

رفتارهای خودآسیب‌رسان:

- | | |
|--|---|
| ☐ بریدن | ☐ مشت‌زدن / ضربه‌زدن |
| ☐ خوردن مواد خطرناک | ☐ سوراخ کردن |
| ☐ ایجاد خراش شدید | ☐ گاز گرفتن |
| ☐ دستکاری زخم | ☐ کندن شدید پوست |
| ☐ سوزاندن | ☐ کوبیدن سر |
| ☐ نیشگون گرفتن | ☐ شکستن استخوان‌ها |

موارد دیگر: _____

موارد دیگر: _____

رفتارهای خودتخریبی:

- | | |
|--|--|
| ☐ استفراف خودالقاشده (عمدی) | ☐ رژیم غذایی محدود |
| ☐ پر خوری | ☐ استفاده از مواد مخدر به صورت تفریحی |
| ☐ سوء مصرف الکل | ☐ کشیدن موها |
| ☐ استفاده از داروهای بدون نسخه | ☐ قماربازی |
| ☐ انجام بیش از حد بازی‌های ویدیویی | ☐ دروغ گفتن |
| ☐ دزدی | ☐ رانندگی خطرناک |
| ☐ تماشای بیش از حد فیلم‌های پورن | ☐ ارسال پیام‌های جنسی |
| ☐ دزدی از فروشگاه | ☐ سیگار کشیدن |
| ☐ استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی | ☐ امتناع از خوابیدن |
| ☐ استفاده از ویپ (سیگار الکترونیکی) | ☐ پرخاشگری نسبت به دیگران |
| ☐ ولخرجی | ☐ آزار و اذیت دیگران |
| ☐ داشتن رابطه جنسی محافظت نشده | |

موارد دیگر: _____

موارد دیگر: _____

اکنون که درک بهتری از اینکه آیا رفتارهای هدف شما آسیب‌زننده یا خودتخریبی هستند — و اینکه رفتارهای هدف شما چیست دارید — بیایید به برخی از دلایلی که باعث می‌شود این کارها را انجام دهید نگاهی بیندازیم.

چرا به خود آسیب می‌زنیم؟

اگر در جریان رشد خود روش‌های سالم مدیریت هیجان‌ها را یاد نگیرید ممکن است یاد بگیرید که با استفاده از رفتارهای خودآسیب‌رسان یا خودتخریبی از هیجان‌ها اجتناب کنید. این کار منطقی است. البته، تنها به این دلیل که منطقی است به این معنا نیست که ما می‌خواهیم به این کار ادامه دهیم! اما درک و پذیرش بدون قضاوت خود، اهمیت دارد. داستان زیر نمونه‌ای از چگونگی شکل‌گیری رفتارهای خودآسیب‌رسان را نشان می‌دهد.

ماجرای کانر

پدر کانر افسر پلیس بود، و او در حالی بزرگ شد که پدرش را الگوی خود می‌دانست. کانر پدرش را تحسین، و قدرتش را ستایش می‌کرد. به نظر می‌رسید که پدرش هرگز از چیزی نمی‌ترسد و هیچ چیز او را آزار نمی‌دهد. حتی زمانی که کانر هشت ساله بود و پدر بزرگش فوت کرد، گریه پدرش را ندید. او می‌خواست دقیقاً مثل پدرش باشد، اما می‌دانست که شبیه او نیست: به نظر می‌رسید او هیجان‌ها را با شدت بیشتری نسبت به دیگران حس می‌کند و حتی با تماشای یک فیلم غمگین به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد. او نمی‌خواست اینگونه باشد اما نمی‌دانست باید چه کاری انجام دهد.

وقتی کانر تنها دوازده سال داشت، والدینش از هم جدا شدند و پدرش از خانه رفت. کانر وحشت‌زده شده بود اما می‌دانست که باید قوی باشد. حتی پدرش به او یادآوری کرد که چون دیگر با آنها زندگی نمی‌کند باید از برادر کوچکترش مراقبت کند. ناراحتی و ترس کانر گاهی بسیار شدید می‌شد اما او می‌دانست که نباید اجازه دهد دیگران از احساساتش باخبر شوند — او باید به‌خاطر پدر و مادرش قوی باشد. هنگامی که کانر چهارده ساله بود، دوستش به او گفت که وقتی بسیار خشمگین بوده است به طور عمدی به خودش آسیب زده است. اگرچه به نظر کانر عجیب می‌آمد که چگونه آسیب‌زدن به خود می‌تواند حال کسی را بهتر کند؟ — اما یک شب که بسیار غمگین و ناامید بود، تصمیم گرفت خودزنی را امتحان کند. چیزی که او متوجه شد این بود که آسیب‌زدن به خودش به او کمک کرد تا برای مدتی احساسات دردناک خود را فراموش کند. این کار بقدری برای او آرامش‌بخش بود حتی شده برای چند ساعت، که باعث شد بیشتر و بیشتر به خودش آسیب بزند. او فهمیده بود که با آسیب زدن به خود، احساسات دردناکش را فراموش می‌کند.

شاید متوجه شده باشید که در تلاشید بفهمید چرا از رفتارهای هدف خود استفاده می‌کنید. وقتی برای مدت زمان طولانی کاری را انجام می‌دهید به راحتی توانایی تفکر بی‌طرفانه و دیدن آن کار به صورتی که هست (و کمکی که به شما می‌کند) را از دست می‌دهید.

فعالیت: رفتار هدف چه کاری برای شما انجام می‌دهد؟

به رفتار هدف خود فکر کنید (اگر در فعالیت قبلی بیش از یک رفتار هدف را شناسایی کرده‌اید، یکی را انتخاب و به آن فکر کنید). اکنون از فهرست زیر دلایل رفتار خود را انتخاب کنید.

رفتارهای هدف شما:

- ☐ نوعی هیجان لذت‌بخش ایجاد می‌کند (مانند آرامش، سکوت یا حتی شادی یا سرخوشی).
- ☐ به مدیریت هیجان‌های شدید کمک می‌کند
- ☐ به دیگران اطلاع می‌دهد که به کمک نیاز دارید
- ☐ باعث تسکین شرایط یا هیجان‌های فعلی شما می‌شود
- ☐ ثابت می‌کند که شما وجود دارید
- ☐ احساس کنترل می‌کنید
- ☐ حواس شما را از درد هیجانی پرت می‌کند
- ☐ به شما امکان می‌دهد چیزی غیر از بی‌حسی را تجربه کنید
- ☐ راهی برای تنبیه خود است
- ☐ درد هیجانی‌تان را تأیید می‌کند
- ☐ تلاشی برای تغییر رفتار دیگران است
- ☐ نشان می‌دهد که به دیگران نیاز شدید دارید (این گواه بد بودن اوضاع است)
- ☐ به شما کمک می‌کند از احساسات دردناک اجتناب و یا از آنها فرار کنید
- ☐ راهی برای جلوگیری از خودکشی است

دلایل دیگر خود را اضافه کنید:

اکنون که از دلایل انجام این رفتار آگاهی بیشتری به‌دست آورده‌اید، بررسی پیامدهای مثبت و منفی انجام آن می‌تواند مفید باشد. بسیاری از ما بیشتر از پیامدهای منفی رفتارهای خود آگاه هستیم،

به‌خصوص زمانی که بدانیم این رفتارها ناسالم هستند. با این حال، شناخت نکات مثبت همراه با نکات منفی می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه چیزی باعث می‌شود آن رفتارها را ادامه دهید و همچنین دلایلی که می‌خواهید انجام آن را متوقف کنید در نظر بگیرید. همچنین می‌تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که آیا آماده‌اید برای تغییر متعهد شوید یا خیر. ایجاد این نوع تغییرات انرژی و تلاش زیادی می‌خواهد و اگر واقعاً متعهد نباشید، به هدف خود نخواهید رسید. ممکن است فکر کردن به احتمال از بین بردن رفتار هدف‌تان، اضطراب‌آور باشد. یک پتوی قدیمی را در نظر بگیرید که با آن احساس راحتی و امنیت می‌کنید، حتی اگر پر از سوراخ است و دیگر شما را گرم نمی‌کند__ البته تفاوت در این است که یک پتوی قدیمی به شما آسیب نخواهد زد حتی اگر پاره و پر از سوراخ باشد! فعالیت بعدی به شما کمک می‌کند تا مزایا و معایب رفتار هدف خود را بررسی کنید (لینهان، ۲۰۱۴). قبل از شروع، به نحوه تکمیل این فعالیت توسط کانر نگاهی بیاندازید. کانر تمام جوانب مثبت و منفی آسیب‌به‌خود و آسیب‌نزدن را در ستون زیر یادداشت کرد. سپس هر یک از مزایا و معایب را در مقیاسی از ۱ (کمترین اهمیت) تا ۳ (بیشترین اهمیت) رتبه‌بندی کرد. سپس نتایج را جمع‌آوری کرد.

کاربرگ نمونه: مزایا و معایب خودزنی کانر

مزایای خودزنی	معایب خودزنی
من را از درد هیجانی رها می‌کند (۳) حواس من را از احساساتم پرت می‌کند (۳) دیلن زخم/خون باعث می‌شود احساسات من واقعی‌تر به نظر برسد (۲) جمع کل: ۸	بعد از آن احساس گناه و شرمندگی می‌کنم (۳) من را از یافتن راه‌های دیگر برای برخورد با مسائل باز می‌دارد (۳) باید بریدگی‌ها و زخم‌هایم را از همه پنهان کنم (۲) همیشه می‌ترسم که والدینم متوجه شوند (۳) اگر دیگران بفهمند ممکن است شغلم را که مربی فوتبال کودکان است از دست بدهم (۳) جمع کل: ۱۴
مزایای خودزنی نکردن	معایب خودزنی نکردن
احساس بهتری نسبت به خودم دارم (۳) بریدگی یا زخمی برای پنهان کردن وجود ندارد (۲) از اینکه مردم متوجه شوند ترسی ندارم (۳) پدر و مادرم به من افتخار خواهند کرد (۲) من را وادار می‌کند که با مسائل به روش‌های سالم‌تر برخورد کنم (۲) جمع کل: ۱۲	کار بسیار دشواری است! (۲) راهی برای خلاص شدن فوری وجود ندارد (۳) باید راه‌های دیگری را برای برخورد با مسائل یاد بگیرم (۲) تصور اینکه برای مواجهه با اتفاقات دردناک، خودزنی نکنم من را می‌ترساند (۲) می‌ترسم کار بدتری انجام دهم (۱) جمع کل: ۱۰