

# درمان مبتنی بر عاطفه مثبت برای افسردگی و اضطراب کتاب کار

تألیف

دکتر آیشیا ای. مورت

دکتر هلینا جی. دور

دکتر آماندا جی. لورینک گینبارد

دکتر میشل جی. کراسک

ترجمه

دکتر حسن فرهی

دکترای روان‌شناسی بالینی

عضو هیئت علمی گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

دکتر محبوبه روشندل‌راد

دکترای روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

یکی از دشوارترین مشکلاتی که بیماران مبتلا به اختلالات و بیماری‌های گوناگون با آن مواجه هستند، یافتن بهترین کمک موجود است. همهٔ ما از دوستان یا اعضای خانواده‌ای آگاه‌ایم که از درمانگری به ظاهر معتبر درمان دریافت کرده‌اند، اما بعداً از دکتر دیگری شنیده‌اند که تشخیص اولیه نادرست بوده یا درمان‌های توصیه شده نامناسب یا شاید حتی مضر بوده‌اند. بیشتر بیماران یا اعضای خانواده‌شان با مطالعهٔ همه چیز دربارهٔ نشانه‌های خود، جست‌وجوی اطلاعات در اینترنت یا پرس‌وجوی فعال از دوستان و آشنایان برای گرفتن اطلاعات آنها سعی می‌کنند بر این مشکل فائق آیند. دولت‌ها و سیاست‌گذاران حوزه سلامت نیز آگاه‌اند که افراد نیازمند همیشه بهترین درمان‌ها را دریافت نمی‌کنند— موضوعی که از آن به عنوان تنوع و گوناگونی در شیوه‌های مراقبت سلامتی یاد می‌کنند. امروزه سیستم‌های مراقبت سلامتی در سراسر جهان در تلاش‌اند تا این تنوع و گوناگونی را با معرفی درمان مبتنی بر شواهد اصلاح کنند. درمان مبتنی بر شواهد اساساً به این معناست که به نفع همگان است بیماران برای مشکل خاص خود به‌روزترین و مؤثرترین مراقبت را دریافت کنند. سیاست‌گذاران حوزه سلامت همچنین دریافته‌اند که ارائهٔ اطلاعات هرچه بیشتر به مصرف‌کنندگان خدمات سلامتی بسیار مفید است تا بتوانند در تلاشی مشترک برای بهبود سلامت جسمی و روانی، تصمیم‌های هوشمندانه‌ای اتخاذ کنند. مجموعهٔ درمان‌های اثربخش<sup>۱</sup> دقیقاً با این هدف طراحی شده است. در این مجموعه، تنها جدیدترین و مؤثرترین مداخلات برای مشکلات معین به زبانی کاربرپسند شرح داده می‌شود. هر برنامهٔ درمانی برای این که در این مجموعه گنجانده شود باید بالاترین استانداردهای شواهد موجود را، که توسط یک هیئت مشاورهٔ علمی تعیین می‌شود، پشت سر بگذارد. بنابراین، وقتی افراد مبتلا به این مشکلات یا اعضای خانواده‌شان به دنبال یک بالینگر ماهر آشنا با این مداخلات باشند و او تشخیص دهد که این مداخلات مناسب هستند، بیماران اطمینان خواهند داشت که بهترین مراقبت موجود را دریافت می‌کنند. البته، تنها متخصص مراقبت سلامتی شما می‌تواند ترکیب مناسبی از درمان‌ها را برای شما تعیین کند.

### 1- Treatments That Work TM

تعدادی از کتاب‌های این مجموعه در ایران توسط انتشارات ارجمند به چاپ رسیده است. برای آشنایی با کتاب‌های ترجمه‌شده می‌توانید به وبسایت انتشارات ارجمند [www.arjmandpub.com](http://www.arjmandpub.com) مراجعه نمایید. م

بی‌لذتی<sup>۱</sup> به از دست دادن علاقه یا لذت در فعالیت‌های معمول اشاره دارد و معمولاً در زمینه افسردگی، اضطراب و سایر بیماری‌ها تجربه می‌شود. درمان مبتنی بر عاطفه مثبت<sup>۲</sup> (PAT)، برنامه‌ای است که به‌طور اختصاصی برای افزایش علاقه یا لذت در فعالیت‌های معمول برای افراد دچار افسردگی یا اضطراب طراحی شده است. این برنامه شامل سه مجموعه اصلی از تمرین‌هاست. مجموعه اول، «اقداماتی در جهت احساس بهتر»، شامل روش‌هایی برای افزایش انجام فعالیت‌ها حتی اگر فرد واقعاً تمایلی به آن نداشته باشد، همراه با بازگو کردن تجربه پس از آن برای لذت بردن از لحظات مثبت است. مجموعه دوم، «توجه به موارد مثبت»، شامل مجموعه‌ای از تمرین‌های شناختی برای یافتن موارد و جنبه‌های مثبت در موقعیت‌های روزمره است. مجموعه سوم، «ایجاد مثبت‌گرایی»، شامل نیت‌ها و اقداماتی در راستای لذت‌قدردانی، سپاس‌گزاری، مهربانی و بخشش و سخاوت است. هر جزء بر پایه اجزای دیگر بنا شده تا علاقه و لذت در فعالیت‌های معمول را افزایش دهد. در هر فصل توضیحاتی ارائه شده است که چرا تکنیک‌ها یا روش‌های خاصی به کار گرفته می‌شوند. درمان مبتنی بر عاطفه مثبت منبعی ضروری برای افراد مبتلا به افسردگی یا اضطراب خواهد بود که در تلاش‌اند لذت را در زندگی خود بازیابند.

#### — دیوید اچ بارلو،

سر دبیر مجموعه «درمان‌های اثربخش»

بوستون، ماساچوست

---

1- Anhedonia

2- Positive Affect Treatment

واحد ۱: آموزش روان‌شناختی..... ۷

---

فصل ۱: آیا احساس هیجان‌ات مثبت برای شما مشکل است؟..... ۹

فصل ۲: این درمان برای شما چگونه عمل خواهد کرد؟..... ۲۳

فصل ۳: بیا بید شروع کنیم!..... ۳۳

فصل ۴: سه‌گانه احساسات، افکار و اعمال..... ۴۱

واحد ۲: مجموعه مهارت‌های درمانی..... ۵۳

---

فصل ۵: اقداماتی در جهت احساس بهتر..... ۵۵

فصل ۶: توجه به موارد مثبت..... ۷۹

فصل ۷: ایجاد مثبت‌گرایی..... ۱۰۱

واحد ۳: دستاوردهای درمان و پیشگیری از عود..... ۱۲۹

---

فصل ۸: ادامه مسیر پس از درمان..... ۱۳۱

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۴۷

درباره نویسندگان..... ۱۴۹

✓ واحد ۱

# آموزش روان‌شناختی

---

چند مثال موردی

بی‌لذتی یا مثبت‌گرایی پایین چیست؟

پیامدهای بی‌لذتی چیست؟

علم در مورد درمان بی‌لذتی چه می‌گوید؟

کدام بیماری‌های شایع روان‌پزشکی با بی‌لذتی ارتباط دارند؟

## چند مثال موردی

### معرفی جوی ...

جوی وکیل ۵۳ ساله‌ای است که ۱۸ سال است با شوهرش زندگی می‌کند و دو فرزند نوجوان دارد. در طول پنج سال گذشته، او متوجه شده که بیشتر و بیشتر افسرده، تحریک‌پذیر و خسته شده است. جوی عاشق سرگرمی و دورهمی بود، اما حالا دیگر تمایلی به ملاقات با دوستان ندارد.



وی برنامه‌های پیشنهادی را رد می‌کند و به تماس‌های تلفنی پاسخ نمی‌دهد. حتی گاهی از تعامل با همسر و فرزندان خود اجتناب می‌کند. جوی آرزو می‌کند که کاش شوقِ وقت گذاشتن و تعامل با دوستان و خانواده را داشت، اما فکر ترتیب دادن دورهمی‌ها یا حتی ملاقات با یک دوست برای صرف قهوه برایش طاقت‌فرسا است. اگرچه کارش هنوز لطمه‌ای ندیده است، جوی احساس می‌کند که باید زمان و تلاش بیشتری را برای انجام وظایفش صرف کند. او متوجه شده که کارهایی را که قبلاً از آنها لذت می‌برد و یا به آنها افتخار می‌کرد، مانند ملاقات با ارباب رجوع جدید یا ترتیب دادن لحظات شاد با همکاران، بیشتر و بیشتر به سایرین محول می‌کند. همسر و فرزندانش با او در این‌باره صحبت

کرده‌اند که بعد از آمدن از سر کار، خودش را در اتاق خواب منزوی می‌کند. جوی به جای اینکه از پخت‌وپز در کنار خانواده لذت ببرد، ترجیح می‌دهد از بیرون غذا سفارش دهد. پس از اینکه جوی ورزش روزانه را که در گذشته به آن خیلی علاقه داشت ترک کرد، کمبود انرژی وی بدتر شد. اغلب ناامید است و می‌ترسد که در صورت پایین ماندن انگیزه و اشتیاقش، مبدا شغلش را از دست بدهد. جوی اغلب فکریایی دارد از قبیل اینکه «هدف از این همه تلاش چیست؟» و «هیچ چیز به درد نمی‌خورد». او بیش از سه ساعت در روز را صرف تماشای برنامه‌های اتفاقی تلویزیونی در کامپیوتر خود می‌کند تا افکارش را متوقف کند، اما این کار فقط روحیه‌اش را بدتر می‌کند. علاوه بر این، از شوهرش در این مورد اطمینان می‌خواهد که او باید از نظر جسمی ایرادی یا مشکلی داشته باشد، و این امر باعث ناکامی و دلخوری شوهرش شده و به بحث و جدل منتهی می‌شود.

جوی برای بررسی علت خستگی خود تحت آزمایش‌های طبی زیادی قرار گرفت ولی همه آنها بی‌نتیجه بودند (از نظر طبی مشکلی یافت نشد). اخیراً پزشک مراقبت‌های اولیه به او پیشنهاد کرد که به دنبال درمان افسردگی باشد. پس از مدتی، جوی پذیرفت که درمان شود زیرا از روحیه پایین و کمبود انرژی خود به ستوه آمده بود. او همچنین امیدوار است که بتواند دوباره هیجان و شادی را تجربه کند.

### معرفی فلیکس ...

فلیکس ۳۶ ساله، مجرد و بیکار به دلیل احساس افسردگی به دنبال درمان است. او از زمانی که به یاد دارد از افسردگی رنج برده و عملکردش سال‌ها تحت تأثیر این بیماری بوده است. در نتیجه، فلیکس بیشتر اوقات به دلیل کمبود انرژی و خُلق پایین از کلاس‌های دبیرستان و پیش‌دانشگاهی غیبت می‌کرد. او همچنین به دلیل ناتوانی در کنترل جریان بی‌وقفه افکارش درباره گذشته، سابقه مشکل در به خواب رفتن را دارد. همه اینها باعث شده در پیش‌دانشگاهی ترک تحصیل کند و در حفظ شغل‌ها به مشکل بر بخورد. فلیکس پس از نقل مکان به یک شهر جدید، به عنوان نگهبان مشغول به کار شد. با این حال، پس از دو ماه، به دلیل خُلق پایین سر کار حاضر نشد و متعاقباً کارش را از دست داد. به دلیل انگیزه پایین و افکار منفی مانند «من از انجام هیچ کاری لذت نخواهم برد» پیدا کردن شغل برای فلیکس به کار پُرمشقتی تبدیل شده است. فلیکس یک دوست صمیمی دارد که اغلب تلفنی با او صحبت می‌کرد، اما چون احساس می‌کرد چیز جالبی برای گفتن ندارد، این



کار را رها کرد. گهگاه با مادرش تلفنی حرف می‌زند. او دوست دارد دوستان جدیدی برای خودش پیدا کند اما گمان می‌کند کسی مایل نیست او را ببیند یا با او وقت بگذراند. او افکاری از این قبیل دارد: «من افسرده‌تر از آن هستم که کسی بخواهد با من وقت بگذراند، و به هر حال به من خوش نخواهد گذشت».

علاوه بر این، فلیکس افکار تکرارشونده‌ای دارد که باعث می‌شود او در خود فرورفته و نتواند در فعالیت‌های سرگرم‌کننده شرکت کند. او قبلاً از تماشای فیلم، باغبانی و آشپزی لذت می‌برد اما حالا به نظر نمی‌رسد بتواند فعالیتی را شروع کند. در عوض، در آپارتمانش می‌ماند و ساعت‌ها مشغول بازی‌های کامپیوتری می‌شود. او بیش از پیش، برای رفتن به خواربارفروشی یا انجام سایر کارهای ضروری مشکل پیدا می‌کند. حتی قدم زدن در اطراف محله هم برایش سخت شده است. فلیکس مدام احساس می‌کند که از هیچ فعالیتی لذت نخواهد برد. او دوست دارد که دوباره از دیدار با افراد جدید به وجد بیاید و شغلی را پیدا کند. با این حال، احساس می‌کند مشکلاتش به قدری زیاد است که نمی‌داند برای حل آنها از کجا باید شروع کند.

جوی و فلیکس از ابتدا تا انتهای این درمان به همراه شما به این سفر خواهند رفت.

## بی‌لذتی یا مثبت‌گرایی پایین چیست؟

**بی‌لذتی =**  
پایین بودن مداوم  
هیجانات مثبت.

افرادی که مضطرب، افسرده یا تحت استرس هستند، اغلب هیجانات منفی مختلفی را تجربه می‌کنند (مانند خشم، تحریک‌پذیری، ناکامی، غمگینی، ترس یا وحشت). آنها

همچنین ممکن است برخی حس‌های بدنی مانند احساس عصبی بودن، مشکل بودن تمرکز، یا نیاز فوری به محافظت از خود حتی در غیاب خطر واقعی را تجربه کنند.

افرادی که بسیاری از هیجانات منفی را تجربه می‌کنند، اغلب میزان کمی از هیجانات مثبت را به‌طور مداوم نیز دارند، حتی در موقعیت‌هایی که معمولاً پاداش‌دهنده یا مثبت تلقی می‌شوند. **پایین بودن مداوم هیجانات مثبت را بی‌لذتی (ناتوانی در لذت بردن) می‌نامند.**<sup>۱</sup> ما از این اصطلاح در سرتاسر این کتاب کار استفاده خواهیم کرد. برای مثال، برای کسی که احساس بی‌لذتی دارد ممکن است سخت باشد که منتظر رویدادهای مثبت مثبت باشد، وقتی رویداد مثبتی هست احساس خوبی داشته باشد، و بداند چگونه

احساس مثبت‌تری در خود ایجاد کند. گویی سیستم خلقی که هیجان‌ات مثبت را تنظیم می‌کند در این افراد چندان خوب کار نمی‌کند. دو سیستم خلقی وجود دارد که هیجان‌ات - مثبت و منفی - را تنظیم می‌کنند. سیستم خلق مثبت را گاهی اوقات سیستم پاداش یا اشتیاق می‌نامند.

۱. سیستم خلق مثبت مسئول هیجان‌ات مثبت مانند شور و شوق، شادی، عشق، شادکامی و رضایت است. این سیستم، ما را به رسیدن به اهداف و یافتن پاداش‌ها سوق می‌دهد.

۲. همین سیستم است که وقتی با دوستان خود معاشرت می‌کنیم و می‌خندیم، تعریف و تحسین کسی را دریافت می‌کنیم یا برای انجام کاری که برایمان مهم است سخت تلاش می‌کنیم، ما را هدایت می‌کند. سیستم مثبت به ما انرژی می‌دهد تا تلاش کنیم، انگیزه بگیریم، احساس علاقه کنیم و پیامدهای مثبت را در ذهن‌مان مجسم کنیم. این سیستم علاقه ما را حفظ می‌کند و وقتی به هدف می‌رسیم احساس غرور به ما می‌دهد. به همین دلیل است که به آن سیستم اشتیاق نیز می‌گویند.

بی‌لذتی زمانی رخ می‌دهد که نقضی در این سیستم به وجود بیاید.

سه جزء در سیستم خلق مثبت وجود دارد: (۱) خواستن<sup>۱</sup>، (۲) دوست داشتن<sup>۲</sup> و (۳) آموختن<sup>۳</sup> تجربیات مثبت. انتظار یا انگیزه برای کسب نتایج مثبت - که اغلب به عنوان جزء خواستن سیستم خلق مثبت از آن یاد می‌شود - محرک علاقه‌مندی، تحیل و تجسم، و تلاش ما برای درگیر شدن در تجربیات مثبت آینده (مانند انتظار داشتن اوقات خوش با دوستان و تلاش برای یافتن مکان مناسب برای دورهمی) است. لذت بردن از پاداش - که اغلب به عنوان جزء دوست داشتن سیستم خلق مثبت از آن یاد می‌شود - باعث لذت بردن ما در لحظه می‌شود (مانند احساس خوب موقع وقت گذراندن با دوستان خود و حتی پس از آن، موقع فکر کردن به اوقات خوبی که گذرانده‌ایم). همچنین به ما کمک می‌کند تا متوجه موارد مثبت بشویم و به ارزش آنها پی ببریم. آموختن نحوه کسب نتایج مثبت نیز به ما کمک می‌کند تا هیجان‌ات مثبت را همچنان در آینده احساس کنیم (مانند یاد گرفتن اینکه اگر با دوستان‌مان تماس بگیریم، فرصت خوبی است که آنها به دعوت ما پاسخ مثبت بدهند). درمانی که در این کتاب شرح داده‌ایم به هر سه جزء سیستم خلق مثبت - خواستن، دوست داشتن، و آموختن در مورد تجربیات مثبت - می‌پردازد.

1- wanting

2- liking

3- learning

سیستم دوم - سیستم خُلق منفی - نیز برای آسایش و سلامتی ما اهمیت اساسی دارد. این سیستم ما را به دوری جستن از تنبیهات و تهدیدات سوق می‌دهد. بنابراین، وقتی با موقعیت‌های چالش‌برانگیزی مانند مورد انتقاد قرار گرفتن، به طور مستقیم تهدید شدن یا شنیدن اخبار ترسناک مواجه می‌شویم، این سیستم خُلق منفی ما است که فعال می‌شود. آنگاه با کاملاً گوش‌به‌زنگ و متوجه ساختن ما نسبت به خطر و سوخت رساندن به بدن‌مان برای پاسخ دادن به آن خطر، ما را برای روبرو شدن با چالش پیش رو آماده می‌سازد، و این حالت ما را برای جنگیدن، گریختن یا میخکوب شدن (گاهی هیچ کاری نکردن موجب محافظت و امنیت می‌شود) آماده می‌کند. به همین دلیل به آن سیستم دفاعی نیز می‌گویند. این سیستم، هیجان‌ات منفی مانند ترس، وحشت، ناراحتی، اضطراب، خشم و غمگینی را ایجاد می‌کند.

سیستم خُلق مثبت و منفی برای بقای ما ضروری است. ما به یک سیستم برای محافظت از خود در برابر خطر و به سیستم دیگری برای رسیدن به اهداف‌مان و احساس رضایت و خوشحالی نیاز داریم. ما بسته به اتفاقی که در زندگی‌مان می‌افتد دائماً به حفظ تعادل بین این دو سیستم مشغول‌ایم. به عبارت دیگر، آیا الان وقت آن است که از خودمان محافظت کنیم و حالت تدافعی بگیریم یا موقع آن است که به دنبال ارتباط برقرار کردن، کندوکاو و یافتن شادی باشیم؟

سیستم‌های مثبت و منفی در عین حال که با هم ارتباط دارند، از هم مستقل نیز هستند، به این معنی که فرد می‌تواند بدون داشتن هیجان‌ات منفی، هیجان‌ات مثبت داشته باشد، مانند احساس شادی پس از دریافت یک هدیه غیرمنتظره بدون اینکه احساس کند استحقاقش را نداشته. داشتن هیجان‌ات منفی قوی بدون هیجان‌ات مثبت نیز امکان‌پذیر است، مانند احساس غم و اندوه به دنبال از دست دادن معشوق. فرد می‌تواند هیجان‌ات مثبت و منفی را همزمان داشته باشد، مانند شور و هیجان دریافت جایزه در یک مراسم عمومی همراه با ترس و اضطراب از ایراد سخنرانی به هنگام پذیرش جایزه، یا انتظار شادی‌بخش از گرفتن حمام داغ آمیخته با احساس گناه.

## پیامدهای بی‌لذتی چیست؟

گاهی اوقات، همه ما در احساس هیجان‌ات مثبتی مانند خوشحالی، تسلط، علاقه‌مندی یا غرور مشکل پیدا می‌کنیم. با این حال، تحقیقات نشان می‌دهد که پایین بودن مداوم