

کتاب کار

روان‌پریشی و بهبود سلامت روان

فعالیت‌هایی برای نوجوانان بر گرفته از
ACT، DBT و CBT مبتنی بر بهبودی

مؤلف

جنیفر گرلاک

با پیشگفتاری از

میشل همر

ترجمه

میترا علیزاده

رویا علیزاده



فهرست

پیش‌گفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
بخش ۱: بیش از یک تشخیص.....	۱۳
۱: بهبودی سلامت روان چیست؟.....	۱۵
۲: درک تجربیات خود.....	۱۸
۳: شما محدود به تشخیصی که دریافت کرده‌اید نیستید.....	۲۲
۴: نقاط قوت و ارزش‌های شما.....	۲۶
۵: لیست پخش الهام‌بخش شما.....	۳۰
بخش ۲: مهار استرس.....	۳۳
۶: زمانی که ژنتیک با استرس شدید همراه می‌شود.....	۳۵
۷: چه چیزی شما را تحت فشار قرار می‌دهد؟.....	۳۸
۸: سپرهای مقابله با استرس.....	۴۱
۹: علائم هشداردهنده استرس.....	۴۴
۱۰: مقابله با استرس.....	۴۷
بخش ۳: مقابله با صداها، پارانویا، و علائم منفی.....	۵۱
۱۱: شما قوی‌تر از صداها هستید.....	۵۳
۱۲: تقویت صدای درونی خودتان.....	۶۰
۱۳: باورهایی که مانع ایجاد می‌کنند.....	۶۶
۱۴: پرسش‌های چالش‌برانگیز برای ترس و پارانویا.....	۷۰
۱۵: علائم منفی: آنها چه هستند و چه کاری در مورد آن‌ها می‌توانید انجام دهید.....	۷۳
بخش ۴: رشد و شکوفایی با وجود سایر علائم سلامت روان.....	۸۱
۱۶: حفظ تمرکز.....	۸۳
۱۷: مشکلات خواب.....	۸۶
۱۸: رها شدن از اعتیادها.....	۸۹
۱۹: اقدام علیه افسردگی.....	۹۵

۲۰: مدیریت اضطراب.....	۱۰۳
بخش ۵: برنامه‌ریزی برای بحران.....	۱۰۹
۲۱: ایجاد برنامه مدیریت بحران.....	۱۱۱
۲۲: پس از بحران.....	۱۱۷
بخش ۶: ذهن آگاهی و گسستگی ذهنی.....	۱۲۱
۲۳: تنفس برای کاهش استرس.....	۱۲۲
۲۴: گسستگی: گسستگی چیست و چگونه می‌تواند کمک کند.....	۱۲۵
۲۵: ذهن آگاهی در حرکت.....	۱۳۱
بخش ۷: داستان شما.....	۱۳۵
۲۶: جهانی از هیجانات.....	۱۳۷
۲۷: معنا بخشیدن به داستان خود.....	۱۴۰
۲۸: افشای راهبردی: دانستن اینکه به چه کسی بگویید و چگونه.....	۱۴۶
بخش ۸: ارتباط.....	۱۵۱
۲۹: محافل اجتماعی.....	۱۵۳
۳۰: حمایت خانوادگی و محرک‌ها.....	۱۵۸
۳۱: ارتباط با متخصصان سلامت روان.....	۱۶۳
۳۲: ارزش‌های شما در گفت‌وگو.....	۱۶۹
۳۳: درخواست آنچه نیاز دارید.....	۱۷۳
۳۴: ایستادگی به‌خاطر خود.....	۱۷۷
بخش ۹: بهبودی شما.....	۱۸۳
۳۵: حرکت دوباره.....	۱۸۵
۳۶: مدرسه.....	۱۹۲
۳۷: کار یا فعالیت داوطلبانه.....	۲۰۰
۳۸: آرزوها و رؤیاهای شما چیست؟.....	۲۰۶
۳۹: گام برداشتن به سمت رؤیاهای شما.....	۲۱۲
۴۰: مراقبت از باغ خود حفظ روند بهبودی.....	۲۱۵

- بخش ۱۰: تصویر بزرگ تر..... ۲۲۱
- ۴۱: مبارزه با انگ اجتماعی..... ۲۲۳
- ۴۲: یافتن معنا..... ۲۲۷
- سخن پایانی..... ۲۳۱
- منابع پیشنهادی..... ۲۳۳
- کتاب نامه..... ۲۳۶
- واژه نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۳۷
- واژه نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۳۸

پیش گفتار

من در جایگاه مدافع سلامت روان که در سراسر جهان داستان زندگی خود را با اسکیزوفرنی روایت کرده‌ام، می‌دانم که جنیفر گرلاک ابزارهای بسیار مفیدی برای بهبودی سلامت روان در کتاب *کار روان‌پریشی و بهبود سلامت روان* ارائه می‌دهد. او در کتاب بیان می‌کند: «بهبود سلامت روان یعنی بازپس‌گیری آنچه در زمان مبارزه با مشکلات روانی از دست داده‌اید.» وقتی این نقل‌قول را خواندم، به سال‌هایی فکر کردم که به دلیل مدیریت نادرست بیماری روانی از دست دادم. قبلاً بیماری روانی‌ام را انکار می‌کردم، ادعا می‌کردم که نیازی به دارو ندارم، و خود را در شرایط خطرناک قرار می‌دادم. زندگی با اسکیزوفرنی باعث شده که با پارانویای شدیدی دست‌وپنجه نرم کنم، و این مسئله توانایی‌ام را برای صحبت با درمانگران مختل کرده است. چنین کتاب کاری که بتوانم همیشه آن را در اختیار داشته باشم، دقیقاً همان چیزی است که به آن نیاز دارم.

این کتاب کار نوعی از درمان را مستقیماً در اختیار خواننده قرار می‌دهد. سؤالاتی که مطرح می‌کند، خواننده را به تفکر عمیق و دستیابی به بینش‌هایی سوق می‌دهد که پیش‌تر به آن‌ها پی نبرده بود. هر بخش با داستانی شخصی در مورد نویسنده شروع می‌شود و سپس به بخش فعالیت‌ها می‌پردازد. این ساختار به خواننده دیدگاهی درباره زندگی نویسنده و تجربه او از زندگی با بیماری روانی ارائه می‌دهد.

کتاب *کار روان‌پریشی و بهبود سلامت روان* باید در اختیار همه جوانانی که علائم بیماری روانی دارند قرار گیرد تا آن‌ها نیز بتوانند از ابزارهای فوق‌العاده آن بهره‌مند شوند. امیدوارم شما، خواننده عزیز، این کتاب را منبعی مفید در مسیر بهبود خود بیابید.

میشل همر

فعال و بنیانگذار مؤسسه اسکیزوفرنیک نیویورک

مقدمه

خواننده عزیز،

هر ساله، هزاران جوان با چالش‌های سلامت روان مانند اختلال دوقطبی، افسردگی شدید و روان‌پریشی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. از هر پنج نفر یک نفر در طول زندگی خود با چنین چالشی روبه‌رو خواهد شد. اگر شما در حال خواندن این کتاب هستید، ممکن است شما یا یکی از عزیزان‌تان بخشی از این آمار باشید. من هم همین‌طور.

سال‌ها پیش، در ۱۳ سالگی، تجربه‌ای از بستری شدن در بیمارستان روان‌پزشکی داشتم و پس از آن چندین ماه تلاش کردم به اطرافیانم ثابت کنم که «دیوانه» نیستم و نیازی به کمک‌های ارائه شده ندارم. نمی‌خواستم خود را با تصویری که در ذهنم از فرد دارای بیماری روانی ساخته بودم مقایسه کنم. اما حقیقت این است که من دیوانه نبودم، و شما هم نیستید.

تجربه‌هایی مانند شنیدن صداها، پارانویا، افسردگی و شیدایی واکنش‌های طبیعی به شرایط مختلف و وضعیت‌های سلامتی گوناگون هستند. داشتن بیماری روانی یا تجربه هر یک از موارد فوق به این معنا نیست که شما «دیوانه» هستید یا باید از امیدها و رؤیاهای خود دست بکشید. حمایت دوستان، خانواده، و ارائه‌دهندگان درمان می‌تواند شما را در مسیر بهبودی همراهی کند.

مهارت‌های مرور شده در این کتاب از روان‌درمانی‌هایی مانند درمان شناختی مبتنی بر بهبودی (CT-R^۱)، رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT^۲) و درمان پذیرش و تعهد (ACT^۳) الهام گرفته‌اند که به‌منزله درمان‌های مبتنی بر شواهد برای روان‌پریشی و شرایط مرتبط محسوب می‌شوند. به‌عبارت دیگر، گروهی از دانشمندان و متخصصان سلامت روان مطالعاتی انجام داده‌اند که نشان می‌دهد این درمان‌های خاص مؤثر هستند و به افراد کمک می‌کنند تا از گیر افتادن در تجربیات ناخوشایند خارج شده و به سمت اهداف خود حرکت کنند.

هنگام مطالعه این کتاب، می‌توانید آزادانه جلو بروید و بخش‌هایی را که برای‌تان جذاب‌تر است مرور کنید. همچنین می‌توانید این کتاب را با درمانگر یا یکی از اعضای خانواده مطالعه کنید تا حمایت بیشتری دریافت کنید.

با این حال، این کتاب کار جایگزین درمان شخصی یا مداخله روان‌پزشکی شما نیست. اگر احساس می‌کنید که علائم مطرح شده در این کتاب بر شما تأثیر گذاشته‌اند، به‌شدت توصیه می‌کنم با

1. Recovery-Oriented Cognitive Therapy
2. Dialectical Behavioral Therapy
3. Acceptance Commitment Therapy

متخصص سلامت روان که به او اعتماد دارید ملاقات داشته باشید. آنها می‌توانند با شما همکاری کنند تا برنامه بهبود شخصی‌ای برای تان طراحی کنند.

بهبودی از روان‌پریشی و سایر مشکلات سلامت روان کاملاً امکان‌پذیر است. طبیعی است که در مسیر بهبود چالش‌هایی وجود داشته باشد. اگر در هر مرحله احساس کردید که می‌خواهید از ادامه مسیر منصرف شوید، بدانید که کمک همیشه در دسترس است. لطفاً فوراً با کسی صحبت کنید. می‌توانید اطلاعات تماس خطوط کمک‌رسانی را که به صورت ۲۴ ساعته و هفت روز هفته فعال هستند، در انتهای این کتاب پیدا کنید.

جن

بخش ۱



بیش از یک تشخیص

بهبودی سلامت روان چیست؟

در ۱۳ سالگی، نمی‌دانستم بیماری روانی چیست. این قبل از بستری شدنم در بیمارستان بود. پس از بستری شدن، از طرفی تشخیصی داشتم که معنایش را نمی‌فهمیدم و از سوی دیگر، احساس شرم و خجالت شدیدی داشتم. چگونه می‌توانستم دو هفته‌ای را که از مدرسه غیبت داشتم برای همه توضیح دهم؟ درباره رفتارم قبل از آن چه بگویم؟ بستری شدن در بیمارستان روان‌پزشکی آغاز مسیری طولانی از تشخیص‌های متعدد، درمان‌ها، روش‌ها و تلاش سخت برای بهبود من بود. من بهبودی خود را به جای اینکه صرفاً فقدان علائم تعریف کنم، آن را تلاشی فعالانه برای رسیدن به آنچه برایم بیشترین اهمیت را دارد - چه روابط، شغل، رشد شخصی یا شادی - علی‌رغم داشتن بیماری‌های سلامت روان می‌بینم. روز بعد از بستری شدن، تصور نمی‌کردم چنین چیزی حتی ممکن باشد.

بهبودی به معنای بازگرداندن چیزی است که از دست داده‌اید. ممکن است در کافی‌شاپ شنیده باشید که مشتریانی در مورد «بهبود» اقتصادی کشور صحبت می‌کنند، یا شاید کسی را بشناسید که در دوران «بهبود» از اختلال سوء مصرف مواد است. بهبود سلامت روان به معنای بازپس‌گیری چیزهایی است که هنگام مبارزه با مشکلات روانی از دست داده‌اید و حرکت به سوی ارزش‌های خود است.

هر فردی می‌تواند مسیر بهبود خود را شکل دهد. روند درمان هر کسی متفاوت است. برای بیشتر افراد، بهبودی شامل برقراری ارتباط دوباره با زندگی است، خواه بازسازی دوستی‌ها، بازگشت به مدرسه، یا تمرکز مجدد بر اهداف باشد. همچنین بهبودی می‌تواند به معنای مدیریت علائم سلامت روان باشد که این علائم مانع لذت بردن کامل از زندگی و رسیدن به پتانسیل‌های شما می‌شود. با این حال، برای قرار داشتن در مسیر بهبودی لازم نیست کاملاً «بدون علائم» باشید. تمرکز فرایند بهبود بیشتر بر یادگیری سازگاری و یافتن راه‌هایی برای حرکت به سمت تجارب مثبت است، نه صرفاً تلاش برای حذف تمام جنبه‌های منفی.

اگر اخیراً بیماری سلامت روان برای شما تشخیص داده شده است یا دچار بحران سلامت روان شده‌اید، ممکن است تجسم آینده‌ای بهتر و متفاوت با واقعیت فعلی شما دشوار باشد. لطفاً امید داشته باشید. میلیون‌ها نفر از بیماری‌های سلامت روان، از جمله روان‌پریشی، بهبود یافته‌اند، شما نیز

می‌توانید. هیچ‌کس نمی‌تواند بگوید که بهبودی شما باید چگونه باشد؛ این تصمیم به خودتان بستگی دارد. هیچ پاسخ «اشتباهی» وجود ندارد. دیدگاه شما نسبت به بهبودی ممکن است (و احتمالاً) با گذشت زمان همان‌طور که رو به جلو حرکت می‌کنید، تغییر کند. این تغییر طبیعی و خوب است. کمی وقت بگذارید تا در صفحه بعدی درباره آنچه برای بهبودی خود آرزو دارید، تأمل کنید

امیدهای شما برای رسیدن به بهبودی چیست؟

امیدهای خود را برای بهبودی علامت بزنید.

- ☐ درک بهتر تجربه خود
- ☐ ارتباط مجدد با دوستان
- ☐ کاهش تأثیر علائم سلامت روان
- ☐ احساس شادی بیشتر
- ☐ بازیابی اعتبار و احترام دیگران
- ☐ بازسازی احترام به خود
- ☐ آماده شدن برای اهداف شغلی و تحصیلی
- ☐ داشتن اهدافی در زندگی فراتر از تمرکز بر سلامت روان
- ☐ پذیرش تجربه خود
- ☐ بهبودی از تأثیر روانی ترومای شدید
- ☐ احساس معنا و هدف بیشتر در زندگی
- ☐ احساس موفقیت و دستاورد بیشتر

چه اهداف دیگری برای بهبودی خود دارید؟

۱. بهبودی سلامت روان چیست؟ ۱۷
