

التدريبات العملية لعلاج

اضطراب ثنائي القطب

كيفية إدارة نوبات الاكتئاب والهوس والقلق المتكررة

قطع دائرة التفكير السلبي

تحديد اعراض الهوس الخفيف والاكتئاب

تعلم العلاج السلوكي الجدلي والعلاج السلوكي المعرفي

بناء خطة التعافي الذاتية

زيادة الدعم النفسي المقدم من الاسرة والاصدقاء

يتضمن هذا الكتاب
اوراق عمل وتمارين
لتطبيق الوعي المتيقظ
 وتمارين التنفس العميق
 وتمارين التخيل

تأليف

الدكتورة ستيفاني ماکمورتيش
الدكتورة لويزا جراندين
الدكتورة نورينا هارنيجتون

ترجمة

الدكتور أحمد عيد الشخانة
الدكتورة نتيحة سعيد مناع



التدريبات العملية لعلاج

اضطراب ثنائي القطب

كيفية إدارة نوبات الاكتئاب والهوس والقلق المتكررة

تأليف

د. ستيفاني مكمورتيش

د. لويزا جراندين

د. نورينا هارنيجتون

ترجمة

الدكتور أحمد عيد الشخانة

الدكتورة نتيحة سعيد مناع



الطبعة الأولى

2021

رقم الايداع لدى دائرة المكتبة الوطنية: (2020 / 8 / 3468)

ماكمورتيش، ستيفاني

التدريبات العملية لعلاج اضطراب ثنائي القطب: كيفية إدارة نوبات الاكتئاب والهوس والقلق المتكررة/ ستيفاني ماكمورتيش، لويزا جراندين، نورينا هارنيجتون، ترجمة أحمد عيد الشخانة، نتيجة سعيد مناع. - عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2020 .

(299) ص

ر.إ. : (2020 / 8 / 3468)

الواصفات: / العلاج النفسي// الاضطرابات النفسية // الاضطرابات العصبية// علم النفس/
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

رقم التصنيف العشري / ديوي : 616.8914

(ردمك) ISBN 978-9957-91-763 -0

* التدريبات العملية لعلاج اضطراب ثنائي القطب: كيفية إدارة نوبات الاكتئاب والهوس والقلق المتكررة

* ستيفاني ماكمورتيش، لويزا جراندين، نورينا هارنيجتون
ترجمة: الدكتور أحمد عيد الشخانة، الدكتورة نتيجة سعيد مناع

* الطبعة الأولى 2021

* جميع الحقوق محفوظة للناس



دار وائل للنشر والتوزيع

دار وائل للنشر عمان - الأردن - الجبيهة - شارع الجمعية العلمية الملكية
مقابل الباب الشمالي للجامعة الأردنية

E-Mail : darwael@yahoo.com - sales.darwael@gmail.com

TEL +962 6 533583 7

FAX: +962 6 5331661

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله أو استنساخه أو ترجمته بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي مسبق من الناشر.

All rights reserved. No Part of this book may be reproduced, or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without the prior permission in writing of the publisher.

محتويات الكتاب

الموضوع	الصفحة

تقديم	5
مقدمة المؤلفين	9
مقدمة المترجمين	13
إهداء المؤلفون	15
الجزء الأول	
فهم اضطراب ثنائي القطب	17
الفصل الأول: ما اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني؟	19
الفصل الثاني: فهم أساليب علاج اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني وكيفية استخدام هذا الكتاب	33
الفصل الثالث: تطبيق التقبل على اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني ...	57
الجزء الثاني	
كيفية إدارة نوبات الاكتئاب	73
الفصل الرابع: التعرف على الأعراض الاكتئابية في اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني	75
الفصل الخامس: تعديل تفكيرك وسلوكك؛ لإدارة الاكتئاب	105
الفصل السادس: مزيد من الاستراتيجيات لتعديل أفكارك وسلوكك	139
الجزء الثالث	
كيفية إدارة الهوس الخفيف	165

167	الفصل السابع: ما هو الهوس الخفيف
187	الفصل الثامن: العمل على إدارة الهوس الخفيف لديك
الجزء الرابع	
207	كيفية إدارة الوقت
209	الفصل التاسع: ما هو القلق؟
223	الفصل العاشر: اتخذ إجراء لإدارة قلقك
الجزء الخامس	
239	جد الدعم وابني خطتك الذاتية للتمتع بالصحة والعافية
241	الفصل الحادي عشر: إشراك أسرتك وأصدقائك
الفصل الثاني عشر: ضع كل الأشياء معاً، لتبني خطتك الشخصية للتمتع	
259	بالصحة والعافية
289	المراجع

تقديم

يُسيء بعض الناس فهم اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني، كونه أحد أشكال اضطراب ثنائي القطب، فتسميته بالنوع الثاني جعلت كثيراً من المعالجين والمرضى والناس بشكل عام يفترضون أنه أقل اعتلالاً من النوع الأول؛ النوع الحقيقي لاضطراب ثنائي القطب. وعند تفحصنا لمعايير اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني، يبدو وكأنه نوع خفيف، فمن الذي لا يحزن أو لا يفرح؟ ومن الذي لا يحدث له تغير في المزاج؟ لماذا تُعد فترة أربعة أيام من الطاقة الزائدة، والتي لا تؤثر على قدرة الفرد على القيام بوظائفه، ذات أهمية مرضية؟

وجدت العديد من الدراسات الطولية، أن اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني أكثر اعتلالاً مما كان يُعتقد، إذ يتميز بطول المدة، وتكرار فترات الاكتئاب والقلق المرضية، وسوء استخدام الكحول. وتعتبر حالة الهوس الخفيف في اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني، والتي يكون المريض فيها في حالة تهيج وعدم استقرار، وطاقة زائدة، وقلة حاجة للنوم، غير مُدمرة كما هو الحال في نوبة الهوس الكاملة، التي تُصاحب اضطراب ثنائي القطب من النوع الأول، ولكن بكل تأكيد فإن له آثار سلبية على أفراد العائلة والأصدقاء. إضافة إلى ذلك، فإنها لا تستمر طويلاً، وأثرها قليل في تخفيض المعاناة من الاكتئاب بالنسبة للشخص المصاب بها. وقد تتداخل فترات الهوس الخفيف مع المراحل المنخفضة للمزاج؛ مما يؤدي إلى التهيج، والقلق، وفترة من الضيق الشديد من الاكتئاب، وغالباً ما يشكو الناس المصابين باضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني من صعوبة الاحتفاظ بوظائفهم، ومثل الناس المصابين بثنائي القطب من النوع الأول، فإنهم عرضة لخطر الانتحار بشكل مرتفع.

كانت أساليب الإدارة الذاتية التي طورت لعلاج اضطراب ثنائي القطب كتحديد العلامات التحذيرية المبكرة للهوس، ومحاولة منع تفاقم الأعراض... موجهة أصلاً للمصابين باضطراب ثنائي القطب من النوع الأول، والذين يتمتعون بالهدوء التام بين الفترات. ويمكننا أن نجد الكثير من كتب المساعدة الذاتية التي تفسر هذه الاستراتيجيات، ولكن القليل منها حقق حاجات اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني، كما فعل هذا الكتاب. إن مؤلفي هذا الكتاب ستيفن روبرتس (درجة الدكتوراه)، لويس سلفيا (درجة الدكتوراه)، وريلي هارنجتون (درجة الدكتوراه)، معالجون ذوو خبرات عالية، وباحثون لديهم سنوات من العمل مع الأشخاص المصابين باضطراب ثنائي القطب.

يقدم المؤلفون في كتاب التدريبات هذا، استراتيجيات لإدارة مراحل الاكتئاب والهوس الخفيف الخاصة بمرضى اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني. وبالرغم من أن بعض الاستراتيجيات المعروضة في هذا الكتاب كالبناء المعرفي والتنشيط السلوكي، قد تكون مألوفة للمهتمين بالاكتئاب، ومع ذلك فإنه يتوسع في شرح الاستراتيجيات المعرفية السلوكية، ويقدم مناهج جديدة مثل استخدام اليقظة العقلية، ومهارات إدارة أسلوب الحياة في علاج نوبات المزاج. إضافة إلى ذلك، يزودنا هذا الكتاب بأدوات العناية الذاتية للقلق، وهو حالة شائعة لدى الناس المصابين باضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني.

وفي نهاية هذا الكتاب، سيكون القراء قد تعلموا مهارات إنشاء خطتهم الشخصية للتمتع بالصحة والعافية، وأن يضعوا الخطوط العريضة لاستراتيجيات البقاء بصحة جيدة. هذا وتشجع الخطة الشخصية للتمتع بالصحة والعافية بقوة على إشراك أفراد الأسرة وأنظمة الدعم الأخرى في وضعها.

سيجد القراء الذين يعانون من اضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني وأفراد أسرهم، أن هذا الكتاب مفيد في توسيع معرفتهم عن هذا الاضطراب. علاوة على ذلك سيصلون إلى حالة من الأمل بإمكانية إدارة هذا الاضطراب بأكثر من مجرد استخدام

الأدوية. وما زال أمامنا طريق طويل قبل أن نصل لفهم كامل للعناية باضطراب ثنائي القطب ومتغيراته. لقد ساعدنا المؤلفون في هذا الكتاب القابل للقراءة بشكل كبير، على التقدم للأمام في العناية بالناس المصابين باضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني.

ديفيد، ج. ميكولوتيز، درجة الدكتوراه.

مشارك في تأسيس العلاج المرتكز على الأسرة.

لوس أنجلوس، كاليفورنيا.