

---

**برنامه دوره درمان شناختی-**

**رفتاری و برنامه‌ی دوره**

**روان‌درمانی**

---

---

## برنامه دوره درمان شناختی- رفتاری و برنامه‌ی دوره روان‌درمانی

---

### ۱. مقدمه

آموزش به دو صورت، نظری و عملی است. آموزش رویکردی تاریخی، مفهومی و کاربردی به CBT دارد. درعین حال برنامه‌های درمانی بر مبنای خصوصیت‌ها و عوامل شخصیتی، چگونگی شکل‌گیری مسأله، سیر بیماری و عواقب آن و نیز مشکلات بیمار در عرصه‌های مختلف فردی، خانوادگی، اجتماعی، حرفه‌ای و فرهنگی، و میزان همکاری او در اجرای دستورعمل‌های درمانی، به‌عمل می‌آید. در این دوره، رزیدنت‌ها با شیوه‌های درمان روان‌شناختی در چارچوب CBT آشنا می‌سازد. آشنایی با مبانی نظری و عملی، نحوه‌ی اداره‌ی جلسه‌ی درمان، برقراری رابطه‌ی درمانی و استفاده به‌جا از تکنیک‌ها و روش‌های درمانی، تعمق در مسائل و پرداختن به حل آنها، در چارچوب دیدگاه CBT، طراحی درمان و مداخله‌ی درمانی از هدف‌های مورد نظر در این دوره است. علاوه بر این، توجه به دانش رزیدنت‌ها، کسب تجربه عملی درمان با رویکرد CBT، و به‌کارگیری شایسته روش‌های درمانی CBT از اهداف دیگر آموزشی به‌حساب می‌آید. روان‌درمانی پویا یکی از انواع روش‌های درمانی است که بر قسمت ناخودآگاه ذهن تأکید دارد. از آنجا که از اهداف برنامه این است که دستیار روان‌پزشکی شناخت، نگرش و مهارت‌های لازم را در زمینه‌ی روان‌درمانی‌ها به‌دست آورد، این برنامه برای دستیابی به این هدف طراحی شده است همچنین دستیار روان‌پزشکی در پایان دوره آموزشی باید با مداخلات غیردارویی مناسب برای اختلالات شایع روان‌پزشکی کودک و نوجوان آشنا باشد و بتواند آنها را بکار ببرد.

### ۲. مدت و زمان

طول دوره درمان شناختی- رفتاری و روان‌درمانی پویا در برنامه چهار ساله‌ی دستیاری یک دوره ۶ ماهه و به صورت تمام‌وقت خواهد بود. در این دوره، دستیاران سال دوم و سوم به‌طور تخصصی آموزش می‌بینند.

### ۳. محل آموزش

محل آموزش دوره درمان شناختی- رفتاری (CBT) و روان‌درمانی پویا در «بخش روان‌شناسی بالینی» است.

### ۴. آموزش‌گیرندگان

آموزش‌گیرندگان دوره CBT، شامل دستیاران سال دوم و سوم هستند.

### ۵. هدف آموزش کلی

دستیار روان‌پزشکی در پایان دوره آموزشی، باید بتواند در حیطه‌ی مباحث نظری، کلیات، تاریخچه تحول مکاتب مرتبط با درمان CBT، مباحث تئوریک رشد، شخصیت، شیوه‌ی مصاحبه، ارزیابی، مهارت‌های درمانی در حوزه‌ی CBT، مفاهیم بنیادین، شیوه‌ها و اصول عام CBT، گروه‌درمانی، خانواده‌درمانی، زوج‌درمانی در حیطه‌ی CBT از تسلط نسبی برخوردار باشند و در چارچوب "Standard Cognitive Therapy" بتوانند به درمان اختلال‌های روان‌پزشکی بپردازند.

دستیار روان‌پزشکی باید بتواند

- دانش لازم برای درک مشکلات و شرایط مراجعان، و صورت‌بندی روان‌پویایی آن را کسب کرده باشند.
- نگرش مناسب نسبت به روان‌درمانی، و نیز آموزش مداوم خود و استفاده از نظارت و راهنمایی همکاران باتجربه‌تر برای درک و حل پیچیدگی‌های این نوع درمان (مانند انتقال متقابل) را به‌دست آورده باشند.
- مهارت‌های بالینی لازم برای انجام روان‌درمانی را، با توجه به جنبه‌های فرهنگی و معنوی بیماران خود، کسب کرده باشند.
- بتوانند از تفکر روان‌پویایی کسب‌شده در رسیدگی به مشکلات مراجعان خود استفاده کنند و روان‌درمانی انجام دهند.

## ۶. استراتژی‌ها و روش‌های آموزشی

### ۱-۶. آموزش بالینی

آموزش بالینی دستیاران سال سوم در چارچوب CBT به‌صورت شرکت در جلسات راند اساتید به‌صورت یک دورهٔ چرخشی سه‌ماهه خواهد بود. در این دوره، آموزش‌های لازم درجهت درمان به دستیاران آموخته خواهد شد و سپس هر دستیار باید بتواند در پایان دوره، به درمان حداقل دو بیمار زیرنظر اساتید بپردازد. آموزش بالینی به‌صورت تدوین انواع راهبردهای درمانی، گزینش و به‌کارگیری انواع مداخله‌های درمانی CBT و انطباق آنها به اهداف درمانی خاص است.

#### الف) حضور در جلسات ارزیابی بیمار

- دستیاران در یک ماه اول این دوره باید به‌صورت مشاهده‌گر در جلسات ارزیابی بیمار شرکت کنند (حداقل یک بیمار در هفته) و بعد از آن خود، با نظارت اعضای هیأت علمی، به ارزیابی بیماران برای شروع روان‌درمانی بپردازند.

#### ب) روان‌درمانی روان‌پویایی انفرادی

- دستیاران این دوره در طی آموزش خود حداقل پنج بیمار روان‌درمانی کوتاه‌مدت (۱۲ تا ۱۶ جلسه) با جلسات هفتگی خواهند داشت.
- دستیاران این دوره در طی آموزش خود حداقل ۵ بیمار روان‌درمانی درازمدت (۹ تا ۱۲ ماه) خواهند داشت.

#### پ) روان‌درمانی گروهی

- دستیاران این دوره در طی آموزش خود به‌طور هفتگی در جلسات گروه‌درمانی (به‌عنوان کمک‌درمان‌گر یا مشاهده‌گر) و در جلسات بحث و نظارت بعد از گروه حضور خواهند داشت.

## آشنایی با روش های درمانی غیر دارویی:

الف) درمان های انفرادی

- روان تحلیل گری

- رفتار درمانی:

فنون

درمان رفتاری جهت اختلالات اضطرابی (شکل دهی رفتار)

- رفتار درمانی شناختی (CBT)

فنون

درمان CBT جهت اختلالات هیجانی

- مهارت های زندگی به عنوان روش درمانی

- گروه درمانی:

آشنایی با مفاهیم و اصول گروه درمانی

شیوه اجرا

قوانین گروه درمانی

خانواده درمانی

زوج درمانی

## ۲-۶. آموزش نظری

آموزش نظری به صورت سه بخش عمده درعین حال پیوسته انجام خواهد شد. قسمت اول به بنیان های نظری عام و مباحث اساسی در CBT، قسمت دوم به مباحث خاص در CBT و در قسمت سوم به کاربرد CBT در اختلال های روان پزشکی می پردازد. مباحث نظری روان درمانی در طی دوره تدریس خواهد شد و عناوین جلسات به ترتیب زیر خواهد بود.

### الف- اصول و مقدمات روان درمانی های پویا

- روانشناسی شخصیت (نظریه های روانکاوی، شناختی، تحلیل عوامل، زیستی)
- روان درمانی بین فردی
- روان درمانی حمایتی
- گروه درمانی
- روان درمانی های کوتاه مدت

- درمان های سیستمی
- مشاوره ی روان پویایی
- کار با سوگ
- مداخله در بحران
- مکاتب نئوفرویدین در روان درمانی پویا و روان درمانی آدلری
- روان درمانی شناختی - رفتاری
- روان شناسی «خویشتن» و دیدگاه های کوهات
- آشنایی با آزمون های روانی (شناختی، عینی، فرافکنی)
- درمان های وجودی
- درمان های گشتالتی
- نوروسایکولوژی

## ب- آمار و روش تحقیق

**هدف:** آشنایی با روش های جمع آوری اطلاعات، تحلیل و شیوه گزارش نویسی

۱. بیان مساله و گزاره های تحقیق
۲. بررسی پیشینه تحقیق
۳. دسته بندی تحقیقات بر حسب نحوه گردآوری داده ها
۴. مقیاس های اندازه گیری
۵. جامعه، نمونه و روش نمونه گیری
۶. روایی و پایایی ابزارهای پژوهش و روش های محاسبه
۷. طرح پژوهش
۸. تحلیل داده های کمی به صورت توصیفی
۹. تحلیل داده های کمی در طرح های غیر آزمایشی
۱۰. تحلیل داده های کمی در طرح های آزمایشی
۱۱. شیوه گزارش و اطلاع رسانی

## ژورنال کلاب:

دستیاران این دوره می بایست حداقل یک مقاله با موضوع CBT و روان درمانی را مطالعه و در ژورنال کلاب ارائه دهند.

## ۳-۶. log book

دستیاران این دوره از ابتدای دوره کلیه فعالیت های آموزشی و عملی خود را در کارپوشه ای که در اختیار آنان قرار می گیرد ثبت می کنند و در هر مورد فعالیت مورد نظر را به امضای عضو هیات علمی مسئول آن می رسانند. فعالیت های دستیاران بر اساس موارد و شواهد ثبت شده در کارپوشه آنان در پایان هر سه ماه در

جلسه ای با حضور خود آنان (به صورت انفرادی) توسط مسئول آموزش این دوره ارزیابی می‌شود و بر اساس آن به دستیار بازخورد داده می‌شود.