

## پیشگفتار

تألیف کتابی با نگاه به کاربرست شناخت درمانگری (CT)<sup>۱</sup> در سالمندان ریشه قدیمی و طولانی دارد، به ویژه اینکه نخستین ارزشیابی تجربی از این روی آورد در سالمندان تقریباً ۲۰ سال پیش آغاز شد و به دست دو نفر از چهار مؤلف کتاب حاضر عملی شد. این کتاب نخستین کتاب ویرایش نشده درباره استفاده از شناخت درمانگری در سالمندان است. همه مؤلفان این کتاب در ارزشیابی بالینی شناخت درمانگری با سالمندان مشارکت دارند و از پیشگامان شکل‌گیری کارآمدی این روی آورد در چند موقعیت بالینی و در طیف گسترده‌ای از مراجعان سالمند بوده‌اند. نوآوری کتاب حاضر در این است که در بخش مقدماتی آن اطلاعات مربوط به پیری‌شناسی ارائه شده تا درمانگرانی که در کار با سالمندان تجربه اندکی دارند بتوانند با مطالعه آن کمتر تحت تأثیر سوگیریهای مرتبط با سن، از لحاظ انتخاب درمان و پیامدهای آن، قرار بگیرند. در بسیاری از کارهایی که پیش‌تر صورت گرفته بود، پژوهشگران اظهار داشته‌اند که درمانگران هنگام کار با سالمندان باید در مورد فرایند طبیعی پیر شدن و تغییرات طبیعی مرتبط با سن و سال، اطلاعات کافی داشته باشند اما در مورد ماهیت این اطلاعات و مناسبت آن چیزی نگفته‌اند. کتاب حاضر این غفلت را جبران می‌کند.

این کتاب قویاً به سنت شناخت درمانگری وفادار است و به درمانگران کمک می‌کند تا در روی آوردشان به کار کردن با سالمندان به روشی تجربی عمل کنند. الگوی شناخت درمانگری به طور روشن بیان شده و نمونه‌هایی از موارد بالینی واقعی از شناخت درمانگری در سرتاسر کتاب ارائه شده‌اند. فصل سوم از چندین جهت

---

1. cognitive therapy

مهم‌ترین فصل کتاب است، چه این فصل هماهنگی پیری‌شناسی و شناخت‌درمانگری را در کار با سالمندان مطرح می‌کند. در کانون این روی‌آورد جدید الگوی شناختی قرار دارد و مؤلفان در گرایششان به حفظ این الگو به منزله پایه‌ای برای درمان تأکید دارند. الگوی شناختی آسیب‌شناسی روانی در مفهومی‌ساختن کار با سالمندان از طریق حوزه‌های مطالعاتی، همچون اهمیت دادن به باورهای گروه‌های همگن، سوگیری‌های میان-نسلی<sup>۱</sup>، موقعیتهای نقشی، موقعیت سلامتی و بافت اجتماعی-فرهنگی، تکمیل می‌گردد. تمام این عناصر طبق یک ضابطه‌بندی با هم تلفیق می‌شوند که هویت قوی شناخت‌درمانگری را حفظ می‌کند. این الگو مستقیماً به وجود باور نادرست و متداولی اشاره می‌کند که می‌گوید شناخت‌درمانگری برای اینکه بتواند در مورد سالمندان مؤثر واقع شود باید جرح و تعدیل شود. از این جهت، این کتاب به ادبیات شناخت‌درمانگری کمک شایانی می‌کند و من خوشحالم که مربی نخستین مؤلف کتاب حاضر و از هم‌فکران دیرینه دو مؤلف دیگر آن بوده‌ام.

این کتاب به مباحث مربوط به اضطراب پرداخته، از شکافهای موجود میان پژوهش و درمان در این قلمرو بحث می‌کند، و بازبینی جدیدی از روشهای درمانی اضطراب در اواخر زندگی ارائه می‌کند. مسئله مهمی چون همانندی مرضی<sup>۲</sup> (بیماریهای جسمی هم‌زمان) در این کتاب به‌طور گسترده بررسی شده‌اند، چه فصلهایی در کتاب وجود دارند که به افسردگی پس‌سکته‌ای<sup>۳</sup>، افسردگی در بیماری پارکینسون و افسردگی در دمانس پرداخته‌اند. این هم تشریک مساعی مهم دیگری است در برنامه درمانی شناخت‌درمانگری. به رغم اینکه بسیاری از فنون<sup>۴</sup> شناخته شده‌اند، به کار گرفتن آنها برای قربانیان سکته مغزی و مبتلایان به بیماریهای مزمن و پیشرونده‌ای چون پارکینسون و آلزایمر کار تازه‌ای است. مؤلفان به دقت نشان می‌دهند که چگونه شناخت‌درمانگری می‌تواند برای افسردگی هم‌زمان با بیماریهای جسمی مؤثر باشد. مثالهایی از موارد بالینی همراه با چگونگی اجرا و کاربست

---

1. intergenerational biases  
 2. comorbidity  
 3. post-stroke depression  
 4. techniques

شناخت درمانگری به درمانگران مبتدی نشان می‌دهد که این نوع مداخلهٔ درمانی قدرت و توانایی کافی دارد.

کتاب حاضر به خودی خود هرگز از پایهٔ تجربی قوی خود فاصله نمی‌گیرد، و در هر فصل قبل از راهنمایی بالینی در زمینهٔ درمان، شواهد مربوط به کارآمدی شناخت درمانگری را مرور می‌کند. این کتاب راهنمای عمیق و مؤثری در استفاده از شناخت درمانگری با سالمندان است و در واقع کتاب دیگری با این سطح از کیفیت در بازار وجود ندارد.

این کتاب درسی تجربهٔ جمعی چهار پژوهشگر و متخصص بهداشت روانی سالمندان را منعکس می‌کند که بیش از یک دهه برای توسعه و ارزشیابی مراقبتهای لازم در بهبود بهداشت روانی سالمندان و ارائهٔ راه‌حلهای ابتکاری برای حل مشکلات بالینی آنان تلاش کرده‌اند. شهرت مؤلفان به دلیل تعهدشان به پیشرفت درمانهای لازم برای سالمندان است و هدف اصلی تألیف این کتاب هم همین است.

دکتر آرون تی. بک

استاد روان‌پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا

بخش روان‌پزشکی

۲۶ سپتامبر ۲۰۰۲

## مقدمه

هدف عمده این کتاب پاسخ دادن به نیاز روان‌درمانگرانی است که با سالمندان کار می‌کنند که همانا نیاز به راهنمای جامع در مورد کارآمدی شناخت-رفتار درمانگری با سالمندان است. با توجه به افزایش طول عمر در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه، ارتباط روان‌درمانگران و سایر کارکنان مراقبت بهداشتی با سالمندان افزایش خواهد یافت. ما بر این باوریم که هنگامی که سالمندان بهتر رسیدگی خواهد شد که صاحب‌نظران این عرصه به داده‌ها و اطلاعات شفاف و به روز در مورد موضوعات درمان روان‌شناختی دسترسی داشته باشند. صادقانه معتقدیم در این زمینه به هدف خود دست یافته‌ایم. هرکسی با حداکثر برداشت اساسی از شناخت-رفتار درمانگری قادر خواهد بود از اطلاعات ارائه شده در این کتاب برای طراحی یک درمان اثربخش و با کیفیت بالا به سالمندان استفاده کند. این کتاب، نه فقط نوع مداخله‌گریهای درمانی، بلکه چگونگی و چرایی انجام این مداخله‌گریها را هم با منطقی روشن به درمانگران عرضه می‌نماید. به همین دلیل، کتاب ما از ضابطه‌بندی<sup>1</sup> و مفهوم‌سازی قوی برخوردار است. در نشستها و ورزگاههای آموزشی متعددی که سالیان متمادی شاهد آن بوده‌ایم، نمونه‌های متعددی از مشکلات مربوط به کارآمدی شناخت-رفتار درمانگری با سالمندان به ما ارائه شده است، و نمونه‌های بی‌شمار دیگری که در آن افراد به ما گفته‌اند که به عنوان درمانگر در کار با سالمندانی که به‌طور هم‌زمان مبتلا به چند اختلال روانی و جسمانی بوده‌اند، احساس بی‌مهارتی کرده‌اند. کتاب حاضر با این هدف تدوین شده که دانش و تجربه‌های ما را در اختیار درمانگران قرار دهد و احساس خوش‌بینانه ما را در درمان سالمندان مستأصل منتقل کند.

---

1. formulation

بر اساس تجربه ما در مورد کارآمدی شناخت-رفتار درمانگری با سالمندان می‌دانیم که «سگهای پیر می‌توانند حیل‌های جدید را یاد بگیرند».<sup>۱</sup> در تجربه ما، شناخت-رفتار درمانگری برای سالمندان، درمانی مؤثر، انطباقی و بسیار متداول است.

در تجربه ما، شناخت-رفتار درمانگری با سالمندان می‌تواند در زندگی آنان تغییر ایجاد کند.

این کتاب تا اندازه‌ای بر آن است که شواهدی ارائه نماید تا نشان دهد که چقدر می‌توان در قلمرو شناخت-رفتار درمانگری پیشرفت نمود. تجربه به ما می‌گوید که در مورد پیشرفت کار با سالمندان همیشه باید ذهنی انعطاف‌پذیر داشته باشیم. در نگارش این کتاب بر آن بودیم تا منبعی تهیه کنیم که برای همه درمانگران با هر تجربه و تخصصی مفید باشد. هنگام به کار بستن روش شناخت‌درمانگری با سالمندان، سؤالی که غالباً مطرح می‌شود که چه جرح و تعدیلهایی لازم است تا شناخت-رفتار درمانگری اثربخش و کاربردی شود؟ برای این پرسش در منابع متعدد، پاسخهای زیادی وجود دارد. در این کتاب مدلی از شناخت-رفتار درمانگری در سالمندان ارائه نموده‌ایم که هویت اصلی درمان در آن حفظ شده، اما منعکس‌کننده انواع موضوعات واقعی است که اگر بخواهیم شناخت-رفتار درمانگری کارآمدی بیشینه داشته باشد، باید به آن موضوعات توجه کرد. هدف ما این بود که خواننده این کتاب را منبعی در نظر بگیرد که فراتر از شناخت-رفتار درمانگری است، و بنابراین جدیدترین اطلاعات در مورد پیری‌شناسی را عرضه نمودیم تا خوانندگان بتوانند برای کمک به شناخت بیمارانشان و چالش با افکار قالبی و باورهای خرافی مرتبط با این سن به اطلاعات بیشتری دسترسی داشته باشند.

۱. این عبارت ترجمه‌ای است تحت‌اللفظی از جملهٔ *old dogs can learn new tricks* در متن انگلیسی، و منظور از آن این است برخلاف باور عامه که «پیر را تعلیم دادن مشکل است»، سالمندان را می‌توان تعلیم داد. . و .

### ساختار کتاب

این کتاب به چهار بخش تقسیم شده است. بخش اول (فصلهای یکم تا سوم) اطلاعات پایه‌ای را که درمانگران برای کار مؤثر با سالمندان به آن نیاز دارند مطرح می‌کند. فصل اول اطلاعات اساسی موجود در مورد پیر شدن و جدیدترین پیش‌بینی‌های جمعیت‌شناختی را عرضه می‌کند. فصل دوم شواهدی از کارآمدی اساسی شناخت- رفتار درمانگری برای درمانگران را فراهم می‌کند تا بتوانند در ارتباط با بیمارانشان از آنها استفاده کنند. در این فصل تعدادی از باورهای خرافی مرتبط با روان‌درمانگری و سالمندی به چالش کشیده می‌شوند. در فصل سوم الگوی کار با سالمندان معرفی و کاملاً توضیح داده می‌شود. این الگو ساختار یکنواختی از مداخله‌گریهای درمانی را فراهم می‌سازد که در تمام فصلهای بعدی کتاب توضیح داده شده است.

در بخش دوم (فصلهای چهارم تا هفتم) شناخت- رفتار درمانگری برای افسردگی اواخر زندگی به تفصیل بیان شده است. فصل چهارم اطلاعات بنیادی در مورد برنامه‌ریزی درمان ارائه می‌کند و به مسائل ارزیابی و تشخیص نیز می‌پردازد. فصل پنجم، تبیینی دقیق از کاربرست فنون رفتاری در درمان افسردگی عرضه می‌کند. فصل ششم توصیفی است از مداخله‌گریهای شناختی و بسیاری از برداشتهای نادرست درباره‌ی استفاده از این فنون با سالمندان را به چالش می‌کشد. این فصل چگونگی اجرا و استفاده‌ی موفقیت‌آمیز از یادداشتهای روزانه افکار در کار با سالمندان را نشان می‌دهد. فصل هفتم دورنمایی از موضوعات مربوط به روان‌بناهای عمیق‌تر در شناخت- رفتار درمانگری با سالمندان را عرضه می‌کند. این فصل یکی از محدود گزارشهای منتشر نشده درباره‌ی این نوع کار با سالمندان است.

در بخش سوم کارآمدی شناخت- رفتار درمانگری با سایر اختلالات، علاوه بر افسردگی، مطرح می‌شود. فصل هشتم دربردارنده‌ی ارزیابی و درمان اضطراب در اواخر زندگی است در حالی که فصل نهم به بی‌خوابی اختصاص یافته است.

فصلهای دهم تا دوازدهم به تحولات مهم در استفاده از شناخت-رفتار درمانگری با مبتلایان به بیماریهای جسمانی می‌پردازد. گزارشهای جدید درمانی که عامل مؤثری در شناخت-رفتار درمانگری با سالمندان‌اند در این فصل منتشر می‌شوند.

بخش چهارم، بخش پایانی، شرح مختصری از بسیاری از چالشهای پیش‌رو در کاربست شناخت-رفتار درمانگری سالمندان ارائه می‌دهد و آینده این رویکرد را مد نظر قرار می‌دهد.

صمیمانه امیدواریم که محتوای کتاب حاضر به حال خوانندگان و در نتیجه، سالمندان سودمند باشد. البته به‌خوبی می‌دانیم که چنین کتابی فقط تاحدی آموزش می‌دهد و به همین دلیل، به علاقه‌مندان شناخت‌درمانگری توصیه می‌کنیم که در این زمینه تمرین و ممارست و نظارت مستمر داشته باشند. برای همه آنها آرزوی موفقیت می‌کنیم.

کن لایدلاو