

# رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) چیست؟

تاریخ بروزرسانی: ۱۸ خرداد ۱۴۰۱

رفتار درمانی دیالکتیکی نوعی رفتاردرمانی شناختی - رفتاری است که در سالهای پایانی دهه هشتاد میلادی توسط روانشناس «مارشا لینهان، Marsha M. Linehan» با هدف کمک به درمان بهتر اختلال شخصیت مرزی معرفی و گسترش داده شد. پس از آن با توجه به تحقیقات گسترده اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) بر روی افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی مشخص شد که در ادامه مورد تایید انجمن روانپزشکی آمریکا نیز قرار گرفت. DBT طراحی شده است تا به افراد کمک کند که شیوه های تفکر و رفتار غیرمفید را تغییر دهند و در عین حال آنچه را که هستند نیز بپذیرند. این به شما کمک می کند تا یاد بگیرید که احساسات خود را مدیریت کنید و به شما اجازه میدهد آنها را بشناسید، تجربه کنید و بپذیرید. DBT همچنین میتواند به شما کمک کند تا بفهمید چرا ممکن است به خود آسیب برسانید، در نتیجه به احتمال زیاد رفتار مضر خود را تغییر دهید.

## پروتکل رفتار درمانی دیالکتیکی

این نوع رفتار درمانی شناختی به سبک سقراطی، سعی در شناسایی و تغییر الگوهای تفکر منفی دارد و باعث ایجاد تغییرات رفتاری مثبت می شود. ممکن است این رفتار درمانی برای درمان خودزنی، خودکشی و سایر رفتارهای خود تخریبی نیز استفاده شود. این مهارت ها را برای کنار آمدن و تغییر رفتارهای ناسالم به بیماران می آموزند. در واقع، این نوعی روان درمانی یا گفتار درمانی است که از یک رویکرد شناختی و رفتاری (CBT) استفاده می کند و بر جنبه های روانی شناختی و اجتماعی درمان تاکید دارد. تئوری این رویکرد این است که برخی از افراد مستعد واکنش شدیدتر و غیر عادی نسبت به برخی شرایط عاطفی هستند، در درجه اول در روابط عاشقانه، خانوادگی و دوستانه. رویکرد دیالکتیکال نشان می دهد که سطح تحریک برخی افراد در چنین شرایطی میتواند خیلی سریع تر از یک فرد عادی افزایش یابد، به تحریک عاطفی بالاتری دست یابد و زمان قابل توجهی طول بکشد تا به سطح تحریک اولیه برگردد.

## تفاوت رفتار درمانی دیالکتیکی با رفتار درمانی شناختی

رفتار درمانی دیالکتیکی به مراجع برای تغییر روش های مفید تفکر و رفتار، کمک میکند. رفتار درمانی دیالکتیکی، خود، زیرمجموعه ای از رفتار درمانی شناختی می باشد و به مراجع کمک میکند که فردی که هست را بپذیرد و سپس در صدد تغییر تفکر و رفتار وی برمی آید به علاوه، بیشتر از رفتار درمانی شناختی، شامل کارهای گروهی است. درمانگر دیالکتیکی انتظار دارد و بیمار را تشویق میکند که برای ایجاد تغییرات مثبت، سخت تلاش کند.

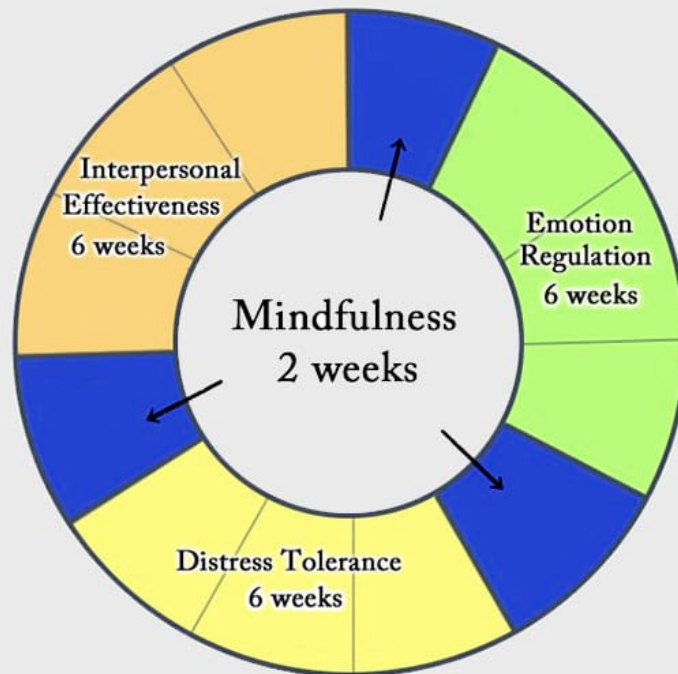
## بخش های رفتار درمانی دیالکتیکی

این نوع رفتار درمانی از لحاظ جامع استاندارد شامل چهار بخش می باشد:

- درمان فردی: شامل جلسات هفتگی روان درمانی فردی که بر رفتار و حل مسئله برای مسائل و مشکلات هفته گذشته در زندگی فرد تاکید دارد.
- آموزش مهارت های گروهی: شامل جلسات هفتگی گروه درمانی که به طور معمول هر جلسه نیم ساعت است و توسط یک درمانگر آموزش دیده، هدایت می شود.

- مربی گری تلفنی (در صورت لزوم برای بحران های بین جلسات)
- گروه مشاوره برای ارائه دهنده های مراقبت های بهداشتی برای حفظ انگیزه و بحث در مورد مراقبت از بیمار.

## رفتار درمانی دیالکتیکی چه مواردی را درمان می کند؟



این نوع رفتار درمانی بر بیماران پرخطر، تحت درمان سخت متمرکز است که البته روانشناس باید تسلط بسیار زیادی بر روی این رویکرد داشته باشد. اینها بیمارانی هستند که در ابتدا اغلب چند تشخیص برایشان هست. روش دیالکتیکی در اصل برای رفتار خودزنی، خودکشی و اختلال شخصیت مرزی، طراحی شده است اما برای سایر مشکلات سلامت روان که امنیت، روابط، کار و بهزیستی عاطفی فرد را تهدید می کند نیز سازگار شده است.

## چه زمانی از رفتار درمانی دیالکتیکی استفاده می شود؟

DBT در ابتدا برای درمان اختلال شخصیت مرزی ایجاد شد. با این حال، تحقیقات نشان می دهد که DBT همچنین به طور موفقیت آمیزی برای درمان افرادی که افسردگی، پرخوری عصبی (بولیمیا)، بی اشتهاهی عصبی، اختلال دوقطبی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و سوءمصرف مواد را میتواند درمان کند. تصور می شود که مهارتهای DBT توانایی کمک به افرادی را دارند که می خواهند توانایی خود را در تنظیم احساسات، تحمل پریشانی و احساسات منفی، هوشیاری و حضور در لحظه حال و برقراری ارتباط و تعامل موثر با دیگران، بهبود بخشند.

## پروتکل درمان اختلال شخصیت مرزی

اختلال شخصیت مرزی نوعی اختلال در کلاستر دوم DSM-5 است که منجر به پریشانی عاطفی حاد با بی ثباتی شدید و مزمن و دید سیاه و سفید در فرد می شود. بیماران ممکن است دچار انفجارهای شدید عصبانیت و

پرخاشگری، خلق و خوی سریع منتقل شده و حساسیت شدید به طرد شدن شوند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی ممکن است در تنظیم احساسات مشکل داشته باشند. آنها در مواردی مثل احوال، رفتار، تصورات شخصی، تفکرات و روابطشان بی ثباتی را زیاد تجربه می کنند. این بیماران دچار نوسانات شدیدی در احساسات خود میشوند، دنیا را در سایه های سیاه و سفید می بینند و به نظر می رسد که همیشه از یک بحران به بحران دیگر می پرند.

از آنجا که تعداد کمی از مردم چنین واکنش هایی را درک می کنند، این افراد بیشتر از همه، از بی اعتبار بودن از جانب خانواده و درک نشدن مخصوصاً در کودکی، گلایه می کنند، زیرا با توجه به عدم آگاهی خانواده و اکثریت جامعه ای که فرد در آن زندگی کرده، وی هیچ روشی برای کنار آمدن با این موج شدید از احساسات ندارد. رفتار درمانی دیالکتیکی روشی است که با آموزش مهارتهای لازم به فرد دچار اختلال، به او کمک میکند تا به شرایط با ثبات تری برسد.

## رفتار درمانی دیالکتیکی برای اختلال شخصیت مرزی

این نوع درمان به صورت کلی روی چهار روش برای افزایش مهارت های زندگی متمرکز است:

- تحمل پریشانی: احساس عواطف شدید مانند عصبانیت بدون عکس العمل تکان دهنده.
- تنظیم احساسات: شناخت، برچسب زدن و تنظیم احساسات.
- ذهن آگاهی: آگاهی بیشتر از خود و دیگران و توجه به زمان حال.
- اثر بخشی بین فردی: پیمایش درگیری و تعامل قاطعانه.

## مراحل رفتار درمانی دیالکتیکی

این نوع درمان، یک رویه چند مرحله ای را ارائه می دهد.

۱. در مرحله یک، خود تخریبی ترین رفتارها مانند اقدام به خودکشی یا خودزنی را درمان می کند.
۲. در مرحله دو، شروع به پرداختن به مهارت های کیفیت زندگی، مانند تنظیم عاطفی، تحمل پریشانی و اثربخشی بین فردی می کند.
۳. در مرحله سوم بر بهبود روابط و عزت نفس تمرکز می کند و نهایتاً در مرحله چهارم، شادی بیشتر و ارتباط بیشتر را تقویت می کند.



## چه چیزی در مورد رفتار درمانی دیالکتیکی، منحصر به فرد است؟

اصطلاح «دیالکتیک» از این ایده ناشی می شود که گرد هم آوردن دو نقطه مقابل در درمان - پذیرش و تغییر- نتایج بهتری از هر یک به تنهایی به ارمغان می آورد. جنبه منحصر به فرد این نوع رفتار درمانی، تمرکز آن بر پذیرش تجربه بیمار به عنوان راهی برای اطمینان بخشیدن به مراجعان و تعادل بخشیدن به کار مورد نیاز برای تغییر رفتارهای منفی است.

## درمانگر دیالکتیکی در تهران

اگر به شما پیشنهاد شده است که با توجه به اختلال موجود از رویکرد دیالکتیکال استفاده کنید. یعنی با توجه به پیشنهاد روانشناس خط اول درمان و بهترین رویکرد درمانی (DBT) میباشد که توسط درمانگر دیالکتیکی مرکز مشاوره مکت در تهران انجام میگردد.

منابع: [webmd.com](http://webmd.com) و [psychcentral.com](http://psychcentral.com) و [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)

injamax.com