

عنوان مقاله:

نکاتی پیرامون رفتار درمانی شناختی

محل انتشار:

فصلنامه تازه های علوم شناختی، دوره 2، شماره 1 (سال: 1379)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

نهاله مشتاق بیدختی - انستیتو روانپزشکی تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

رفتار درمانی شناختی، رشد و توسعه جدیدی در درمان روانشناختی به شمار می آید. با این همه توانسته است علاقه فراوانی را در متخصصان بالینی، به خود معطوف سازد. در این شیوه درمانی، به بیمار کمک می شود تا الگوهای تفکر تحریف شده و رفتار ناکارآمد خود را تشخیص دهد. برای این منظور از بحث ها منظم و تکالیف رفتاری دقیقا سازمان یافته ای استفاده می شود. در جنبه هایی از درمان، تاکید، عمدتا رفتاری و در جنبه های دیگر شناختی است. رفتار درمانی شناختی بر آن است تا فرد را در بافت یا زمینه زیستی، اجتماعی و فرهنگی خود قرار دهد و با تکیه بر اصول و قواعد برخاسته از رشته های مختلف روانشناسی و سایر علوم وابسته «سالم زیستن» و «سالم اندیشیدن» را به او بیاموزد. مطابق این مدل، پردازش آگاهانه بازنمایی های روانی (اطلاعات) در حافظه کوتاه مدت انجام می شود، در حالی که حافظه بلند مدت، از سازمان طرحواره ای، به شکل فرآیندهای ناخودآگاه برخوردار است، یعنی مجموعه ای از باورها و فرض های پایه که از تجارب اولیه و همانندسازی با افراد مهم زندگی تشکیل شده اند. تیزدیل در سال های اخیر اذعان داشت که پیدایش شناخت درمانی برای درمان افسردگی تا حدود زیادی جدا از علوم شناختی صورت گرفته است. این تاکید بر عناصر شناختی در رفتار درمانی مورد قبول برخی از رفتاردرمانگران، از جمله ولپه قرار نگرفت، اما نمی توان انکار کرد که دخالت دادن مفهوم شناخت در رفتار درمانی از لحاظ بالینی، امکان بیشتری برای جولان تکنیک فراهم آورد. لازم به ذکر است در صورت ارائه آموزش منظم، علاقه فزاینده دانشجویان روانشناسی بالینی در مقاطع مختلف تحصیلی به یادگیری و کاربرد تکنیک هاش شناختی-رفتاری می تواند در گسترش این رشته در ایران سهم بسزایی داشته باشد. یک از سال ۹۵۹۱ مجری تحقیقات معتبر بسیاری در زمینه های آسیب شناسی روانی، افسردگی، خودکشی، اختلالات اضطرابی، اختلالات پانیک، الکلیسم، سوء مصرف مواد و اختلالات شخصیت بوده است و همچنین سعی کرد کاربرد شناخت درمانی را در درمان این اختلالات مورد بررسی قرار دهد او بیش از ۵۷۳ مقاله و ۴۱ عنوان کتاب منتشر کرده است. موسسه مطالعات و درمان شناختی یک در سال ۴۹۹۱ به عنوان مرکز اصلی شناخت درمانی در دانشگاه پنسیلوانیا شروع به کار کرد. امروزه پژوهش های بسیاری برای بررسی کارائی این روش درمانی به عنوان درمان اولیه یا کمکی اختلالاتی نظیر اسکیزوفرنیا، اختلالات دو قطبی، افسردگی منجر به بستری، درد مزمن، PTSD، وسواس و اجبار و مشکلات ارتباطی انجام گرفته است.

کلمات کلیدی:

درمانی، رفتار، رفتار درمانی شناختی، اطلاعات، روانی، شناخت، بیمار، رفتار درمانی، بالینی، افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1348497>

