پیوست ۱۶

برنامه‌ی درمان اختلال استرس پس از آسیب (PTSD)

	بلی	خیر
جلسه‌ی ۱		
تدوین فرمول‌بندی موردی	☐	☐
معرفی مدل و آماده‌سازی	☐	☐
استفاده از استعاره‌ی التیام زخم	☐	☐
چالش با باورهای منفی درباره‌ی علائم	☐	☐
تمرین ذهن‌آگاهی گسلیده (DM)	☐	☐
معرفی به تعویق انداختن نگرانی	☐	☐
تکلیف خانگی: تمرین ذهن‌آگاهی گسلیده و به تعویق انداختن نگرانی	☐	☐
جلسه‌ی ۲		
بررسی تکلیف خانگی و مقیاس PTSD-S، به‌ویژه آیتم‌های ۲ و ۳	☐	☐
ادامه‌ی آماده‌سازی در صورت نیاز	☐	☐
تحلیل مزایا و معایب نگرانی/ نشخوار فکری	☐	☐
ادامه‌ی چالش با باورهای منفی درباره‌ی علائم	☐	☐
تکلیف خانگی: ادامه‌ی تمرین ذهن‌آگاهی گسلیده و به تعویق انداختن نگرانی	☐	☐
جلسه‌ی ۳		
بررسی تکلیف خانگی و مقیاس PTSD-S، به‌ویژه آیتم‌های ۲ و ۳	☐	☐
چالش با باورهای مثبت درباره‌ی نشخوار فکری و نگرانی	☐	☐
بررسی به تعویق انداختن نگرانی و گسترش کاربردهای آن	☐	☐
بررسی و متوقف کردن سرکوب فکر	☐	☐
تکلیف خانگی: ادامه‌ی ذهن آگاهی گسلیده و به تعویق انداختن نگرانی همراه با گسترش کاربردهای آن/ متوقف کردن تلاش برای سرکوب فکر	☐	☐
جلسه‌ی ٤		
بررسی تکلیف خانگی و مقیاس PTSD-S، به‌ویژه آیتم‌های ۲، ۳ و ۴	☐	☐
گسترش کاربردهای به تعویق انداختن نگرانی/ نشخوار فکری	☐	☐
چالش با باورهای مثبت باقی‌مانده درباره‌ی نشخوار فکری و نگرانی و باورهای منفی درباره‌ی علائم	☐	☐
بررسی و شروع حذف سایر راهبردهای مقابله‌ای غیر انطباقی (به آیتم ۴ در مقیاس PTSD-S نگاه کنید)	☐	☐
تکلیف خانگی: ادامه‌ی تعمیم تکنیک به تعویق انداختن نگرانی/ نشخوار فکری متوقف کردن رفتارهای مقابله‌ای غیرانطباقی خاص	☐	☐

جلسه‌ی ۵

- ☐ ☐ بررسی تکلیف خانگی و مقیاس PTSD-S
- ☐ ☐ بررسی ماهیت پردازش مفهومی. آیا به نوع دیگری از پردازش تغییریافته و همچنان در حال پیشرفت است؟ (کار بیش‌تر در صورت نیاز)
- ☐ ☐ بررسی مقابله‌ی اجتنابی و غیرانطباقی و حذف آن
- ☐ ☐ کار بر روی باورهای باقی‌مانده درباره‌ی نگرانی و نشخوار فکری
- ☐ ☐ تکلیف خانگی: ادامه‌ی خودداری از نگرانی و نشخوار فکری. حذف مقابله‌ی غیرانطباقی به‌ویژه اجتناب

جلسه‌ی ٦

- ☐ ☐ بررسی تکلیف خانگی و مقیاس PTSD-S
- ☐ ☐ تحلیل مزایا و معایب پایش (بازبینی) تهدید
- ☐ ☐ چالش با باورهای مثبت درباره‌ی پایش تهدید
- ☐ ☐ متوقف کردن پایش تهدید و ارائه‌ی گزینه‌های جانشین
- ☐ ☐ تکلیف خانگی: ادامه‌ی خودداری از نگرانی و نشخوار فکری. تمرین آگاهی از پایش تهدید و کنار گذاشتن آن

جلسه‌ی ۷

- ☐ ☐ بررسی تکلیف خانگی و مقیاس PTSD-S
- ☐ ☐ آموزش تمرکز مجدّد توجّه
- ☐ ☐ چالش با باورهای مثبت و منفی باقی‌مانده
- ☐ ☐ تکلیف خانگی: بازگشت به روند قبل از رویداد آسیب‌زا و به‌کارگیری راهبردهای جدید. بررسی مقابله‌ی غیرانطباقی باقی‌مانده

جلسه‌ی ۸

- ☐ ☐ بررسی تکلیف خانگی و مقیاس PTSD-S
- ☐ ☐ کار بر روی نگرانی، نشخوار فکری، باورها، مقابله، توجّه
- ☐ ☐ کار بر روی باورهای باقی‌مانده
- ☐ ☐ شروع کار بر روی «طرح کلی درمان»
- ☐ ☐ تکلیف خانگی: درخواست از بیمار برای نوشتن برگه‌ی خلاصه‌ی درمان
- ☐ ☐ ادامه‌ی خودداری از نگرانی، نشخوار فکری و پایش تهدید

جلسه‌ی ۹

- ☐ ☐ بررسی تکلیف خانگی و مقیاس PTSD-S
- ☐ ☐ کار بر روی موضوعات باقی‌مانده‌ی مشخص‌شده در مقیاس PTSD-S
- ☐ ☐ تدوین برنامه‌ی جدید برای مقابله با افکار مزاحم و علائم
- ☐ ☐ تکمیل طرح کلی درمان

☐ ☐ تکلیف خانگی: تمرین اجرای برنامه‌ی جدید

جلسه‌ی ۱۰

☐ ☐ بررسی تکلیف خانگی و مقیاس PTSD-S
☐ ☐ تقویت برنامه‌ی جدید و تشریح آن با استفاده از مثال فرضی
☐ ☐ وارسی هرگونه باور باقی‌مانده
☐ ☐ برنامه‌ریزی جلسات تقویتی
☐ ☐ تکلیف خانگی: شناسایی کاربرد مداوم درمان