

رواندرمانی پویشی فشرده و کوتاه مدت



Medical & Science

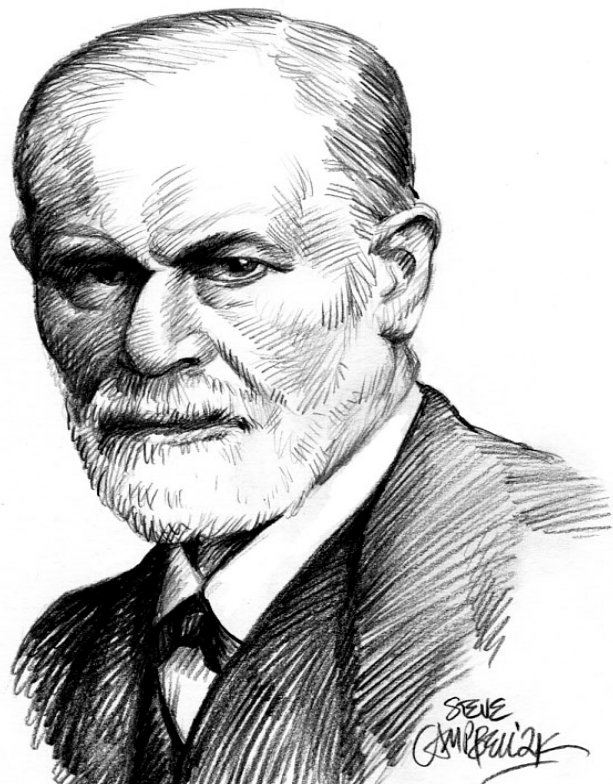
ISTDP

means

Intensive Short Term Dynamic
Psychotherapy

by [acronymsandslang.com](https://www.acronymsandslang.com)

تاریخچه



- فروید
- بروئر و آنا او
- دومین نظریه فروید درباره اضطراب
- فروید و درمان کوتاه مدت
- فرنتزی و درمان فعال
- اتورنک و اراده درمانی
- فرانتس الکساندر

دومین نظریه فروید درباره اضطراب

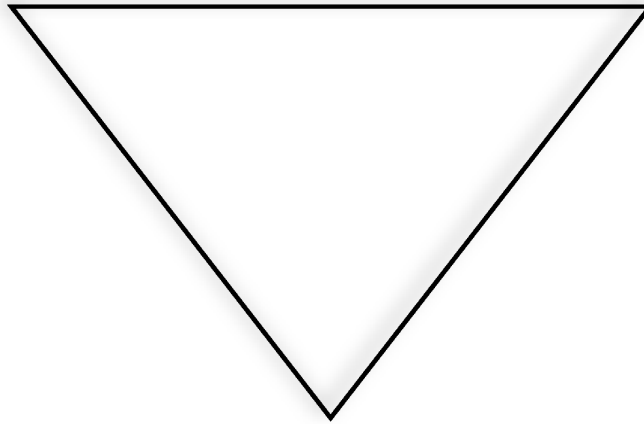
- اضطراب نشانه‌ی **خطر برای ایگو** و هشدار برای وقوع **ضربه روانی** است.
- ضربه روانی ناشی از **جدایی و از دست دادن موضوع عشق** یا **عشق موضوع** است.
- احساس درماندگی روانی و جسمی بلندمدت کودک و وابستگی شدید او به مراقبت‌کنندگان اولیه
- اضطراب به ایگو در مورد احتمال وقوع ضربه روانی هشدار می‌دهد.

- به دلیل وابستگی کودک و محوری بودن دلبستگی‌های انسان هرگونه تفکر، احساس، یا عملکردی که به جدایی ناخواسته یا از دست دادن موضوع‌های دلبستگی یا عشق موضوع‌ها بینجامد همچون خطری تجربه می‌شود که موجب برانگیخته شدن اضطراب و اجتناب فرد خواهد شد.
- نشانه‌ی مرضی نوعی مصالحه بین نیاز متعارض برای ابراز احساسات و دفاع بر ضد آنها در نظر گرفته می‌شود.
- در واقع نشانه‌های مرضی و دفاع‌ها سعی دارند اضطراب و احساسات اضطراب‌زا را از حیطه‌ی آگاهی دور نگه دارند.

مثلث تعارض

D
Defenses

(changing
subject,
ignoring,
minimizing,
etc.)



A
Anxiety

(worry, panic,
fear, anxiety,
guilt, shame,
etc.)

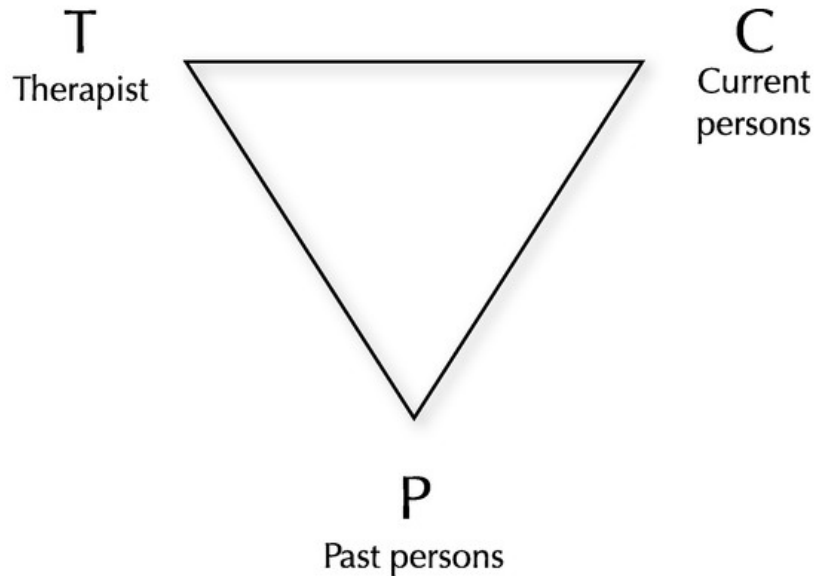
F
Feelings
(anger, grief,
joy, love, pride,
etc.)

• احساسات

• دفاع‌ها

• اضطراب

مثلث شخص



- درمانگر (انتقال)
- اشخاص مهم در زمان حال
- اشخاص مهم در گذشته

- اگر مراقبان عاطفی اولیه کودک در موقعیت‌های حساس عاطفی او را طرد نمایند، کودک به شدت دچار اضطراب می‌شود و در نتیجه حالت دفاعی در کودک شکل می‌گیرد.
- کاوش دقیق در اضطرابی که در تعامل پویای بین درمانگر و بیمار برانگیخته می‌شود مطمئن‌ترین راه برای تشخیص این موضوع در بیمار است.
- دوانلو از دو مثلث تعارض و شخص برای مفهوم‌سازی تعارض درون‌روانی به طور گسترده استفاده نموده است.
- این دو مثلث ابزاری برای تشخیص بیماری و راهنمای مداخله‌های نظام‌دار درمانی به کار برده می‌شود.

احساسات و تکانه‌ها

- احساسات موتور محرک سیستم درون‌روانی است.
- لذت و شادی
- برانگیختگی و میل جنسی
- خشم
- غم
- سوگ
- احساس گناه
- ترس

عناصر تجربه هیجانی (احساسی)



Angry



Happy



Surprised



Sad



Exhausted



Confused



Lonely



Sensitive



Hopeful



Worried



Ecstatic



Confident



Scared



Frustrated



Elated



Shy

- شناختی

- نامیدن صحیح تجربه احساسی (من عصبانیم)

- فیزیولوژیکی

- تمام حواس احشایی است که همراه احساس می‌آیند (احساس گرما یا داغی می‌کنم)

- حرکتی یا رفتاری

- به حرکت درآمدن تکانه (دلم می‌خواهد با مشت تو دماغش بکوبم)

- نبود هر یک از این سه عنصر هیجانی نشانگر عملکرد دفاعی در فرد است. مفهوم‌سازی جزئی و روشن عناصر هیجان امکان را به درمانگر می‌دهد تا دریابد بیمار در برابر لمس کدام یک از جنبه‌های خاص احساسات مقاومت می‌کند تا از آن به عنوان راهنمایی دقیق برای مداخله‌های درمانی استفاده کند.

دفاع

- دفاع‌ها راهبردهای شناختی، هیجانی و بین فردی هستند که توسط بیماران استفاده می‌شود تا از طریق آنها افکار و احساسات اضطراب‌زا را خارج از آگاهی نگاه دارند.

دفاع‌های رسمی

- از آگاهی هشیارانه نسبت به افکار و احساسات پیشگیری می‌کنند که برای ایگو تهدید کننده هستند و به دو دسته طبقه‌بندی می‌شوند:
- دفاع‌های سرکوب‌گرا:
- عقلانی‌سازی، دلیل‌تراشی، ناچیزانگاری، جابه‌جایی، واکنش وارونه
- دفاع‌های واپس‌گرا:
- انکار، فرافکنی و جسمانی‌سازی، برون‌ریزی و تخلیه تکانه‌ها

دفاع‌های تاکتیکی

- دفاع‌های تاکتیکی در روابط بین فردی استفاده می‌شوند تا از **نزدیکی هیجانی** و **ایجاد صمیمیت** جلوگیری به **عمل آورند**. این دفاع‌ها شامل به کارگیری تمامی **شگردهای کلامی** و **غیرکلامی** بیمار در روابط بین فردی است تا از نزدیکی هیجانی و رابطه صمیمی با دیگران جلوگیری کند.
- **مبهم و کلی‌گویی، شاخه به شاخه پریدن، طعنه و کنایه‌گویی، تمایل به جدال یا مناظره، اجتناب از ارتباط چشمی، تبسم، گریه کردن، دست به سینه و پا روی پا گذاشتن.**