

<<< در این نسخه >>>

معرفی انجمن مطالعات روان‌درمانی
سایت رسمی دپارتمان EFT
معرفی کلینیک بینش‌نوین
مزایا و تسهیلات عضویت دپارتمان
معرفی کتاب گروه کتاب‌خوانی
EFT درباره درمان

ساختار سازمانی دپارتمان
درمان فردی EFT
معرفی مجلات معتبر
معرفی مقاله ژورنال کلاب
معرفی سینما تریبی

انجمن مطالعات روان‌درمانی ایران



نخستین خبرنامه الکترونیکی دپارتمان رویکرد متمرکز بر هیجان (EFT) انجمن مطالعات روان‌درمانی

Emotion Focused Therapy



<<< عضویت >>>

راه‌اندازی سایت رسمی دپارتمان EFT

به اطلاع کلیه علاقه‌مندان به حوزه درمان متمرکز بر هیجان می‌رساند که سایت رسمی دپارتمان رویکرد (EFT) با آدرس www.iranpsae.ir هم‌اکنون راه‌اندازی شده است. شما عزیزان می‌توانید از این طریق از آخرین اخبار، فعالیت‌ها، مقالات و پروژه‌های انجمن مطلع شوید. همچنین برای عضویت در انجمن و شرکت در برنامه‌های آموزشی و توسعه‌ای، می‌توانید از بخش عضویت و تسهیلات سایت استفاده نمایید. لازم به ذکر است که پس از عضویت در سایت و تأیید مدارک بارگذاری شده، به گروه اختصاصی اعضا دپارتمان در شبکه‌های مجازی دعوت خواهید شد. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره ۰۹۹۶۱۹۶۹۱۶۰ در تلگرام یا واتس‌آپ و یا با آدرس ایمیل iranpsa.eft@gmail.com در ارتباط باشید.

انجمن مطالعات روان‌درمانی ایران

Iranian Psychotherapy Studies Association

انجمن مطالعات روان‌درمانی ایران با حروف اختصاری Iranpsa تخصصی‌ترین انجمن علمی روان‌شناسی کشور با بیش از ۶۰ دپارتمان تخصصی روان‌درمانی است که توسط روان‌شناسان برجسته کشور تأسیس شده و کلیه مجوزهای قانونی را به شرح زیر کسب کرده است.

انجمن مطالعات روان‌درمانی ایران در جلسه مورخ ۴ شهریور ماه ۱۳۹۷، کمیسیون انجمن‌های علمی ایران، تأسیس این انجمن را مورد موافقت قرار داده و پروانه تأسیس انجمن در تاریخ ۶ شهریور ۱۳۹۸ توسط وزارت علوم، تحقیقات و فناوری صادر شد. آگهی تأسیس انجمن در تاریخ ۱۳۹۹/۲/۲۹ در روزنامه رسمی قوه قضائیه منتشر و بعنوان یک مؤسسه غیرتجاری حقوقی، به شماره ۴۹۴۶۱ ثبت شده است.

همچنین این انجمن دارای ۲۵ نمایندگی در سراسر کشور است.

درباره بینش‌نوین

(مهری دپارتمان EFT)

مرکز مشاوره بینش‌نوین با مجوز رسمی از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور و وزارت ورزش و جوانان، با مدیریت سرکار خانم دکتر زهرا حیدری از سال ۱۳۸۳ مشغول به فعالیت است. بینش‌نوین، با هدف تخصصی نمودن امور مشاوره در حوزه‌های گوناگون مرتبط با زندگی فردی و اجتماعی مردم، به ارائه خدمات مشاوره‌ای روزآمد پرداخته است و افتخار دارد که مرکزی منحصر به فرد جهت ارائه این نوع خدمات را بنیان نهاده است.

تاریخچه رویکرد متمرکز بر هیجان (EFT)



جانسون و گرینبرگ نیاز به ترکیب درمان تجربی با دیدگاه نظری سیستمی را دیدند که معناسازی و رفتار را نمی توان خارج از کل موقعیتی که در آن رخ می دهد در نظر گرفت. در این رویکرد "تجربی-سیستمیک" به زوج درمانی، مانند سایر رویکردهای درمان سیستمیک، مشکل به عنوان تعلق نه به یک شریک، بلکه به الگوهای تقویت کننده چرخه ای تعامل بین شرکا در نظر گرفته می شود. هیجان نه تنها به عنوان یک پدیده درون فردی، بلکه به عنوان بخشی از کل سیستم که تعاملات بین شرکا را سازماندهی می کند، تلقی می شود

EFT در اواسط دهه ۱۹۸۰ به عنوان رویکردی برای کمک به زوجها آغاز شد. EFT در ابتدا توسط سو جانسون و لس گرینبرگ در سال ۱۹۸۵ فرموله و آزمایش شد و اولین کتابچه راهنمای زوج درمانی متمرکز بر هیجان در سال ۱۹۸۸ منتشر شد. برای توسعه این رویکرد، جانسون و گرینبرگ شروع به بررسی ویدیوهای جلسات زوج درمانی کردند تا از طریق مشاهده و تجزیه و تحلیل وظایف، عناصری را که منجر به تغییر مثبت می شوند، شناسایی کنند. آن‌ها در مشاهدات خود تحت تأثیر

روان‌درمانی تجربی انسان‌گرایانه کارل راجرز و فریتز پرلز قرار گرفتند، که هر دوی آن‌ها (به روش‌های مختلف) به تجربه عاطفی لحظه حال به دلیل قدرت آن در ایجاد معنا و هدایت رفتار ارزش می‌دادند.

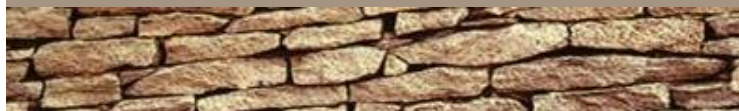
وجه تمایز EFT با بقیه رویکردها

آنچه رویکرد EFT را از سایر رویکردهای حال حاضر متمایز می‌سازد عدم تلاش آن برای تشخیص؛ قالبی کردن انسان‌ها در زیر بار سنگین پاتولوژی روانی و یا درمان مراجع است. ما در این رویکرد فقط کمک خواهیم کرد که مراجع به هیجانانش دسترسی پیدا کرده و خود به تغییرات مورد نیازش دست بزند. بی هیچ تشخیص و یا تلاشی برای درست کردن. چنین امری مستلزم جایگاه برابر مراجع و درمانگر؛ نگاه غیر قضاوتگرانه درمانگر و درک از تمامیت مراجع در زمینه زندگی و عدم تلاش برای تشخیص و درمان است.

کاری که شاید در نگاه اول؛ بدلیل عادت ذهنی درمانگران امری بسیار عجیب و یا غیر قابل درک برسد. هرچند که پس از آموزش و تمرین می‌تواند یکی از کارآمدترین روش‌ها برای تغییر "فرد" خود را نشان دهد. آنچه تفاوت اساسی رویکرد متمرکز بر هیجان با سایر رویکردها است، تمرکز بر باورهای هیجانی فرد به جای تمرکز بر افکار و اعمال است. یعنی تمرکز بر علت به جای معلول.

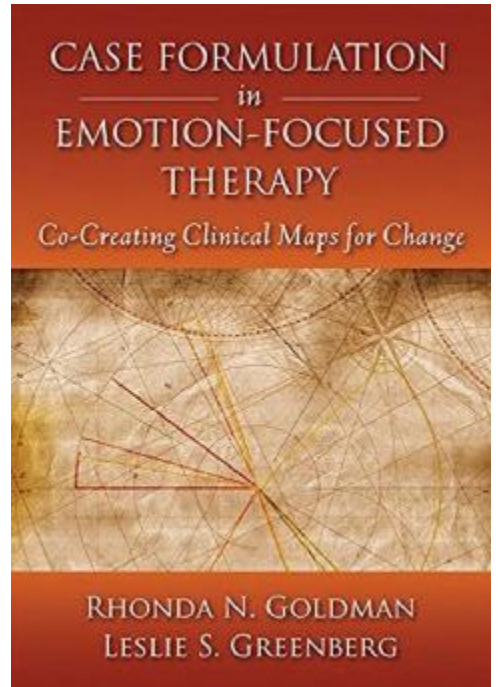
هدف EFT همکاری و احترام به مراجعین است. در این رویکرد تکنیک‌های درمانی مراجع محور را با مداخلات درمانی سیستمیک ترکیب شده است. راهبردها و مداخلات تغییر از طریق تحلیل فشرده فرآیند روان درمانی مشخص می‌شوند.

EFT توسط ۳۰ سال تحقیق تجربی تایید شده است. همچنین تحقیقاتی در مورد فرآیندهای تغییر و پیش بینی کننده‌های موفقیت وجود دارد. EFT برای انواع مختلف مشکلات و جمعیت‌ها به کار گرفته شده است، اگرچه تحقیقات بیشتری در مورد جمعیت‌های مختلف و سازگاری‌های فرهنگی مورد نیاز است.



- ✓ امکان شرکت رایگان در نشست‌های علمی، همایش‌ها و سمینارها انجمن
- ✓ امکان اخذ گواهی‌نامه حرفه‌ای قابل ترجمه با مجوز وزارت علوم و سازمان نظام روان‌شناسی
- ✓ اولویت ورود به مصاحبه تخصصی درمانگران و دانش‌پذیران
- ✓ امکان دریافت مشاوره برای عضویت یا شرکت در کارگاه‌های iseft
- ✓ تسهیل دسترسی به آخرین اطلاعات در رویکرد درمان متمرکز بر هیجان
- ✓ امکان استفاده از تبادلات علمی در جلسات شب‌های روان‌درمانی
- ✓ شرکت در دوره‌های آموزشی اعضا و ارتباط با مدرسین و دانش‌پذیران

ساختار سازمانی اولیه دپارتمان EFT



معرفی کتاب گروه کتابخوانی

فرمول بندی مراجع در درمان مبتنی بر هیجان

تعداد صفحات: ۳۳۳ به انگلیسی: ۳۳۳ صفحه

ناشر: APA

سال انتشار: ۲۰۱۴

اولین ویرایش

مؤلف: رواندا گلمن و لزلی گرینبرگ

<<>> درمان‌های فردی در رویکرد متمرکز بر هیجان <<>>

تلاش‌های نلوفی ما برای کنترل و تسلط بر هیجانات، مشکلات را به گونه‌ای تشدید می‌کند که ما را دچار مشکلات روانی می‌کند. در این صورت فرد حتماً باید تحت درمان قرار بگیرد. به عنوان مثال افرادی که افسردگی دارند، ممکن است وقت زیادی را صرف کنند تا از قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که روحیه آن‌ها را پایین می‌آورد، جلوگیری کنند. افرادی که اضطراب دارند در کنترل هیجانات توس و نگرانی‌ها ناتوان هستند. به همین علت سعی می‌کنند تا حد امکان از مردم یا چیزهایی که اضطراب را در آن‌ها بوجود می‌آورد؛ دوری کنند، مشکلاتی چون پرخوری عسی، کودک آزاری، تروملهی جنسی نیز از مشکلات عدیده‌ای هستند که می‌بایست افراد تحت درمان قرار گیرند. یکی از روش‌های درمانی که با نتایج خوب درمانی همراه بوده است روش درمان‌های متمرکز بر هیجان EFT است.

با این روش افراد هیجانات خود را به عنوان یک منبع با ارزش اطلاعات می‌بینند و یاد می‌گیرند که این هیجانات را به خوبی تجربه کنند؛ نه این که آن‌ها را نادیده بگیرند یا سرکوش کنند. درمانگران این حوزه می‌توانند به افرادی که با طیف وسیعی از نگرانی‌ها و آسیب‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند، کمک کنند تا بتوانند به خوبی از هیجانات و احساسات خود آگاه شوند. در درمان متمرکز بر هیجان، درمانگر و مراجع، در یک فرآیند فعل با یکدیگر همکاری می‌کنند. هر دو آن‌ها به یک میزان در فرآیند درمان نقش دارند. ایده اصلی EFT بر این سلسل است که ما برای داشتن زندگی سالم و بلعنا باید بتوانیم هیجانات را به شیوه‌ای منسب در زندگی به کار ببریم. درمانگران EFT باید بدون قضاوت و تأمل و تنها از سرهمدلی به افراد تحت درمان، گوش دهند و یا از او سول کنند. این کار موجب می‌شود که فرد از هیجانات خود به خوبی آگاهی پیدا کند و با آن‌ها کنار بیاید. در این روش، از تکنیک‌های متفاوت درمانی، تحت عنوان مربیگری هیجانات، استفاده می‌شود. در واقع روش‌های سالم و درستی برای کنترل هیجانات به تشخیص رون درمانگر برای درمان فرد به کار گرفته می‌شود.

طراحی نقشه‌های بالینی کمکی برای تغییرات

این کتاب فرآیند گلم به گلم برای ساختن فرمول‌بندی موردی متمرکز بر هیجانات را، برای کار با مراجع ارائه می‌دهد. فرمول بندی موردی در درمان متمرکز بر هیجان بر سلسل محتوای روایت‌های مراجعین (دلستان‌هایی که آن‌ها می‌گویند) و نیز پرداختش هیجانی آن‌ها (چگونگی احساسات مراجعین) می‌بندد. با پرداختن به تعامل بین دو جنبه فوق و نیز توجه ویژه به درد هیجانی زیرین مشکلات بی‌ل شده، درمانگر می‌تواند لحظه به لحظه درباره چگونگی رول درمان تصمیم بگیرد. مثل‌هایی از مراجعین، روش فرمول‌بندی را برای مقلعی از اختلالات ظریف افسردگی، اضطراب، تروما و اختلالات خوردن مورد استفاده قرار داده است.

معرفی ژورنال Current Psychology

مجله (Current Psychology) یک انجمن بین‌المللی برلی انتشار سریع پژوهش‌های هم‌تا در روان‌شناسی است. از مشارکت‌های تجربی و نظری قابل توجه و دقیق در هم‌هی حوزه‌های اصلی روان‌شناسی، از جمله: روان‌شناسی شناختی، اجتماعی، بالینی، سلامت، رشد، روش‌شناسی و شخصیت، عصب‌روان‌شناسی، روان‌سنجی، عوامل انسانی و آموزشی استقبال می‌کند.

در این مجله مقالات خوبی در زمینه‌ی اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان بر روی خانواده، زوج‌ها، نوجوانان و مبتلایان به اختلالات خلقی به چاپ رسیده‌ است. در حل حاضر ضریب تاثیر آن ۲,۳۸۷ و متوسط مدت زمان اولین تصمیم‌گیری آن ۳۹ روز می‌باشد.

معرفی مقاله اولین جلسه ژورنال کلاب

Therapist Effects on Outcome: Meaningful Differences Exist Early in Training

اولین مقاله ای که مرور با همراهی خانم دکتر رزیتا تنباکوپچین مرور خواهیم کرد: ((بررسی اثربخشی درمانگران بر نتیجه‌ی درمان؛ تفاوت‌های چشمگیر درمانگران در مرحله کارآموزی))، این مقاله در سال ۲۰۲۲ در ژورنالی وابسته به انجمن روان‌شناسی آمریکا انتشار پیدا کرده که در بین نویسندگانی آن، نام آنتونیو پلسکول لئونته به چشم می‌خورد. ایشان روان‌شناس بالینی و دانشیار روان‌شناسی در دانشگاه ویندزور کانادا هستند. مدرک دکتری خودشان از دانشگاه یورک زیر نظر دکتر لس‌گرینبرگ اخذ کردند. در حل حاضر مدیر آزمایشگاه تغییرات هیجانی در دانشگاه ویندزور و همچنین مدرس رویکردهای متمرکز بر هیجان (EFT) و رویکردهای یکپارچه روان‌درمانی هستند.



معرفی سینما تراپی

سریل In Treatment یک سریل درام روان‌شناسی است که در آن دکتر پی وستون، یک روان‌پزشک مشهور، با بیماران مختلف خود جلسات درمانی را برگزار می‌کند. این سریل نشانی می‌دهد که چگونه دکتر وستون با مسائل شخصی، خانوادگی و حرفه‌ای خود دست و پنجه نرم می‌کند، در حالی که به بیمارانش کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی خود روبرو شوند. هر قسمت از این سریل را به صورت هفتگی با همراهی جناب آقای ذوالفقاری نیا، تملنا و تحلیل خواهیم کرد.

دپارتمان تخصصی EFT

مدیر مسئول دپارتمان: دکتر زهرا حیدری

دبیر دپارتمان: مجید طهماسبی

تدوین کنندگان:

شیرین سادات اطیابی، ژاله فیضی، زهرا دفاق، فریما رضوانی، مریم نیک‌روش، سمانه ملکی، مجید طهماسبی

وبسایت: www.iranpsae.ir

ایمیل: iranpsa.eft@gmail.com

