

به نام خداوندی،

که هستی را آفرید،

که اسرار هستی را آفرید،

و انسان را، که در این اسرار خود کند

سرشناسه: ادینگر، جک. دی.؛ کارنی، کالین. ایی.

Edinger, Jack D.; Carney, Colleen E.

عنوان: غلبه بر بی‌خوابی، رویکرد درمان شناختی-رفتاری (راهنمای درمان)  
نویسندگان: جک دی. ادینگر و کالین ایی. کارنی.

مترجم: هاما پاک آوادیس یانس

مشخصات نشر: تهران: نیوند، پاییز ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۱۹۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۸۲-۱-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ غ۷۸ الف/RC۵۴۸

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۴۹۸۲۰۶

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۲۳۶۴۲۷

موضوع: روان‌شناسی

# غلبه بر بی خوابی

## رویکرد درمان شناختی - رفتاری

راهنمای درمان

نویسندگان: جک دی. ادینگر و کالین ای. کارنی

مترجم: هامایاک آودیس یانس

# غلبه بر بی خوابی

## رویکرد درمان شناختی – رفتاری

راهنمای درمان

نویسندگان: جک دی. ادینگر و کالین ای. کارنی

مترجم: هامایاک آودیس یانس

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: احمدی

قیمت: ۶۹۰۰ تومان

مدیر تولید: پریسا فرجی

نشانی: تهران/ خیابان فلسطین شمالی/ بالاتر از بلوار کشاورز/ کوی دانشکده/ شماره ۳۹/ طبقه دوم/ واحد ۳  
تلفن: ۸۸۹۲۳۵۶۱ فاکس: ۸۸۰۳۷۱۹  
[www.psychresearch.ir](http://www.psychresearch.ir)

نشر نیوند  
وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناختی

## فهرست مطالب

---

درباره کتاب ۹

معرفی نویسندگان ۱۳

فصل اول

اطلاعات مقدماتی برای درمانگران ۱۵

اطلاعات زمینه‌ای و هدف این برنامه‌ی درمانی ۱۵

ماهیت و اهمیت بی‌خوابی اولیه ۱۷

ملاک‌های تشخیصی اختلال بی‌خوابی اولیه ۱۹

شکل‌گیری این برنامه‌ی درمانی و مبنای شواهد پژوهشی آن ۲۱

مدل نظری برای درمان شناختی - رفتاری بی‌خوابی ۲۶

خطرات و مزیت‌های درمان شناختی - رفتاری بی‌خوابی ۲۸

درمان‌های دیگر ۳۰

نقش داروها ۳۲

طرح کلی برنامه‌ی درمان ۳۴

کتابچه‌ی تمرین ۳۵

فصل دوم

سنجش پیش از درمان ۳۷

مصاحبه‌ی بالینی ۳۷

## فهرست مطالب

---

- برگه‌ی گزارش خواب ک ۳۸
- پرسشنامه‌ی نشانه‌های بی‌خوابی ک ۵۴
- شاخص شدت بی‌خوابی ک ۵۵
- شاخص کیفیت خواب پیتسبرگ ک ۵۶
- پرسشنامه‌ی باورها و نگرش‌های نادرست درباره‌ی خواب ک ۵۷
- مقیاس خواب‌آلودگی اپورت ک ۵۹
- آزمون‌های روان‌شناختی دیگر ک ۶۰
- فعالیت‌نگاری ک ۶۱
- چندنگاری خواب ک ۶۲
- خلاصه ک ۶۳

### فصل سوم

- جلسه‌ی اول: مولفه‌های آموزش روان‌شناختی و درمان رفتاری ک ۶۵
- منطق درمان ک ۶۶
- آموزش درباره‌ی خواب ک ۶۷
- شیوه‌ی درمان رفتاری ک ۷۴
- تصمیم‌گیری درباره‌ی توصیه‌های مربوط به مدت زمان سپری‌شده در رختخواب ک ۷۸
- هدایت انتظارات درمانجو و پیروی از درمان ک ۸۴

## فهرست مطالب

---

هدایت درمانجویانی که توانایی شرکت در جلسات پیگیری عادی را

ندارند ۸۷

آموزش بهداشت خواب مقدماتی ۸۹

تکلیف خانگی ۹۲

### فصل چهارم

جلسه‌ی دوم: مولفه‌های درمان شناختی ۹۳

مرور تکلیف خانگی و پیروی از درمان ۹۴

بیان منطق شناختی برای درمانجو ۹۵

نگرانی سازنده ۹۸

ثبت افکار ۱۰۱

چگونگی رویارویی با مقاومت ۱۱۸

نمونه‌ای از یک گفتگو ۱۱۹

تکلیف خانگی ۱۲۱

### فصل پنجم

جلسات پیگیری ۱۲۳

تغییر دادن توصیه‌های مربوط به مدت زمان سپری‌شده در رختخواب ۱۲۴

بررسی پیروی از درمان و تقویت آن ۱۲۷

رفع اشکال: مولفه‌ی رفتاری ۱۲۸

## فهرست مطالب

---

رفع اشکال: مولفه‌ی شناختی که ۱۳۳

جستجو برای خواب «گمشده» که ۱۳۷

نمونه‌ای از اقدامات شناسایی در مورد گزارش بی‌خوابی که ۱۳۸

خلاصه که ۱۴۱

### فصل ششم

ملاحظات در درمان شناختی-رفتاری: درمانجویان و شرایط درمان دشوار

که ۱۴۳

مرور دشواری‌های درمان که ۱۴۳

درمان شناختی-رفتاری برای درمانجویان گرفتار بی‌خوابی وابسته به داروهای

خواب‌آور که ۱۴۴

نمونه‌ای از بی‌خوابی و وابستگی به دارو که ۱۴۵

درمانجویان گرفتار بی‌خوابی که اختلال‌های همایند دارند که ۱۵۳

نمونه‌ای از بی‌خوابی همایند با اختلال اضطراب که ۱۵۶

تعمیم درمان شناختی-رفتاری به زمینه‌های دیگر که ۱۶۴

### پیوست

پرسشنامه‌ی پیشینه‌ی خواب که ۱۶۷

منابع که ۱۸۱



## درباره این کتاب

---

در سال‌های اخیر تحولات شگرفی در مراقبت‌های بهداشتی رخ داده است، اما شواهد پژوهشی موجود بسیاری از روش‌ها و راه‌کارهایی را که در بهداشت روانی و پزشکی رفتاری پذیرش گسترده‌ای دارند مورد تردید قرار داده و این بحث را مطرح کرده‌اند که آنها نه تنها فایده‌ای ندارند بلکه شاید موجب آسیب هم می‌شوند. اثربخشی راه‌کارهای دیگر با بهره‌گیری از بهترین معیارهای شواهد پژوهشی موجود اثبات شده و به توصیه‌های گسترده برای دسترسی همگانی به این روش‌ها منجر شده است. تحولات اخیر گوناگونی زمینه‌ساز این انقلاب بهداشتی شده‌اند. اول، به درک عمیق‌تری از آسیب‌شناسی، هم در حوزه روانی و هم در حوزه جسمانی دست یافته‌ایم که به تدابیر جدید با هدف‌گیری دقیق‌تری منجر شده است. دوم، روش‌های پژوهش بهبود چشمگیری یافته‌اند به طوری که عوامل تهدیدکننده‌ی اعتبار درونی و بیرونی را کاهش داده و نتایج به دست آمده به طور مستقیم در موقعیت‌های بالینی قابل کاربرد شده‌اند. سوم، دولت‌های کشورهای جهان، نظام‌های مراقبت بهداشتی، و سیاست‌گذاران به بهبود کیفیت خدمات بهداشتی مصمم شده‌اند، و همچنین اصرار دارند که این خدمات باید بر شواهد پژوهشی مبتنی باشد، و سعی در تحقق این امر به نفع همگان است (بارلو، ۲۰۰۴؛ انستیتو پزشکی، ۲۰۰۱).

البته، مهم‌ترین مشکل همه‌ی متخصصان بالینی دسترسی به روش‌های روان‌شناختی جدید

مبتنی بر شواهد است. کارگاه‌ها و کتاب‌ها می‌توانند متخصصان مسئول و وظیفه‌شناس را با جدیدترین رویه‌های مراقبت بهداشتی - رفتاری و با کاربردپذیری آنها در مورد درمانجویان آشنا کنند. هدف این کتاب عرضه‌ی یکی از این تدابیر جدید به متخصصان بالینی است که در خط مقدم یا درمانجویان سر و کار دارند.

این مجموعه از کتاب‌های راهنما و کتابچه‌های تمرین ضمیمه‌ی آنها حاوی روش‌های گام به گام و مشروح برای سنجش و درمان مشکلات و تشخیص‌های خاص است. این مجموعه از کتاب‌ها همچنین با فراتر رفتن از کتاب‌ها و راهنماها و عرضه کردن مطالب جنبی و با شبیه‌سازی فرایند مورد نظر، به متخصصان در اجرای این رویه‌ها در عمل کمک می‌کنند. در نظام مراقبت بهداشتی کنونی توافق فزاینده‌ای در این خصوص وجود دارد که کار کردن بر مبنای شواهد، مسئولانه‌ترین شیوه‌ی عمل برای متخصصان بهداشت روانی است. همه‌ی متخصصان مراقبت بهداشت رفتاری تمایل عمیقی به عرضه‌ی بهترین مراقبت امکان‌پذیر به درمانجویان دارند. یکی از هدف‌های دیگر این کتاب پر کردن خلأ اطلاعاتی و انتشاراتی و فراهم کردن چنین امکانی است.

این راهنمای درمانگران و کتابچه‌ی تمرین<sup>۱</sup> همراه آن برای درمانجویان، به درمان بی‌خوابی می‌پردازد. بیش از یک سوم جمعیت بزرگسالان دست کم به‌طور متناوب دچار بی‌خوابی‌اند و ۱ تا ۲ درصد مردم گرفتار بی‌خوابی اولیه (نوعی از بی‌خوابی که فاقد علل ثانوی است) هستند. بی‌خوابی اولیه می‌تواند پیامدهای منفی شدیدی برای افراد و نیز برای نظام مراقبت بهداشتی داشته باشد. در این مورد اغلب دارو تجویز می‌شود، اما داروها ممکن است اثرات جانبی مهمی داشته باشند.

معلوم شده است که درمان شناختی - رفتاری بی‌خوابی برخلاف رویکردهای دارویی

---

۱. ادینگر، جک دی. و کارنی، کالین ای. (۱۳۹۲). غلبه بر بی‌خوابی: خودآموز گام به گام. (ترجمه هامایاک آوادیس‌یانس). تهران: نشر نیوند.

## درباره این کتاب { ۱۱

به بهبود بلندمدت درمانجویان منجر می‌شود. این راهنما به معرفی یک روش درمانی ایمن و مؤثر می‌پردازد که مؤلفه‌های رفتاری و شناختی بی‌خوابی را هدف‌گیری می‌کند و شامل دستورعمل‌های مشروح برای سنجش و رفع اشکالات است. کتابچه‌ی تمرین ضمیمه برای درمانجویان، حاوی اطلاعات آموزشی و برگه‌های تکالیف خانگی است. این دو کتاب با هم، بسته‌ی کاملی از درمان بی‌خوابی برای نیازهای مختلف درمانجویان عرضه می‌کنند، و متخصصان بالینی آن را ابزار مفیدی در مجموعه‌ی ابزارهای خود خواهند یافت.

دیوید.اچ. بارلو

سر ویراستار مجموعه کتاب‌های درمان‌های مؤثر

بوستن، ماساچوست

## منابع

Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments. *American Psychologist*, 59, 869-878.

Institute of Medicine (2001). *Crossing the quality chasm: A new health system for the 21st century*. Washington, DC: National Academy Press.