

مسیرهای دستیابی به شبکه‌ها، انجمن‌ها و منابع علمی روان‌شناختی

Websites for psychological research

Society for Dialectical Behaviour Therapy

<https://www.sfadb.org/>

جامعه‌ای برای رفتار درمانگران دیالکتیکی (Sfadb)

رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) نوعی خاص از روان‌درمانی شناختی رفتاری است که در اواخر دهه ۱۹۸۰ توسط مارشا لینهان به منظور کمک به افراد دارای اختلال شخصیت طراحی شد. این روی‌آورد با تأکید بر اهمیت جنبه‌های روانی و اجتماعی درمان، به مراجعان کمک می‌کند با ایجاد مهارت‌های جدید، به مدیریت احساسات دردناک و کاهش تعارض در روابط خود بپردازند. رفتار درمانی دیالکتیکی بر چهار قلمرو اصلی تمرکز دارد: بهبود توانایی فرد در پذیرش و حضور در لحظه حال، تحمل پریشانی به منظور افزایش توانایی تحمل احساس‌های منفی به جای فرار از آن، نظم جویی هیجان‌ها و مهارت روابط بین فردی. مهارت روابط بین فردی در رفتار درمانی دیالکتیکی شامل تکنیک‌هایی است که این امکان را برای فرد میسر می‌سازد که به صورت مثبت با دیگران ارتباط برقرار کند و حرمت خود و سطح روابط بین فردی را تقویت کند.

رفتار درمانی دیالکتیکی در ابتدا برای درمان اختلال شخصیت مرزی ابداع شده بود اما شواهد تجربی نشان داد که این روش درمانگری برای درمان افسردگی، اختلال دوقطبی، اختلال تنیدگی پس از سانحه، اختلال خوردن و مصرف مواد نیز مؤثر است. رفتار درمانی دیالکتیکی به افراد کمک می‌کند تا توانایی خود را در زمینه نظم جویی هیجان‌ها، تحمل پریشانی، هیجان‌های منفی و ارتباط مؤثر با دیگران بهبود بخشند. در این روی‌آورد درمان به شکل فردی یا گروهی است و برای افرادی با تجربه احساس‌ها و هیجان‌های شدید بیشتر سودمند است.

جامعه رفتار درمانی دیالکتیکی یک سازمان حرفه‌ای در انگلستان است که برای کمک به متخصصان رفتار درمانی دیالکتیکی و علاقه‌مندان به این نوع درمان شکل گرفته است. این جامعه به منظور حفظ حقوق درمانجویان و درمانگران رفتار درمانی دیالکتیکی ایجاد شده است و هدف آن، حصول اطمینان از آرایه شیوه صحیح، اخلاقی و حرفه‌ای رفتار درمانی دیالکتیکی به درمانجویان است. در وبسایت این جامعه اطلاعاتی در مورد اهداف، منابع مورد نیاز برای درمانگری دیالکتیکی و کارگاه‌های مرتبط با آن عرضه شده است. از مهم‌ترین اهداف این جامعه ارائه مبنای علمی و سازمانی برای فعالیت در زمینه رفتار درمانی دیالکتیکی و زمینه‌های مرتبط با آن، ترویج و گسترش رفتار درمانی دیالکتیکی، کمک به پیشرفت اصول نظری، تکنیک‌ها و دانش رفتار درمانی دیالکتیکی، و گردهمایی متخصصان رفتار درمانی دیالکتیکی است.

عضویت در این جامعه به چند سطح تقسیم می‌شود و اعضای آن براساس این سطوح، از مزایای مختلف این جامعه منتفع می‌شوند. سطوح عضویت این جامعه عبارتند از اعضای رسمی (اعضایی که پیشتر عضویت عادی این سازمان را داشته‌اند)، اعضای عادی (اعضایی که آموزش فشرده یا ۵ روزه رفتار درمانی دیالکتیکی را گذرانده‌اند)، اعضای وابسته (اعضا علاقه‌مند به رفتار درمانی دیالکتیکی که هنوز دوره آموزشی را نگذرانده‌اند). اگرچه عضویت در این جامعه مستلزم تمدید سالانه و صرف هزینه است اما عضویت در وبسایت آن کاملاً رایگان است.

جامعه رفتار درمانی دیالکتیکی سمینارها و کنفرانس‌های مختلفی را برگزار می‌کند و اخبار کنفرانس‌های سالانه نیز در وبسایت آن منتشر می‌شود. آخرین کنفرانس این جامعه در سال ۲۰۱۸ برگزار شده است که سخنران کلیدی آن دکتر مک مین و موضوع آن، نقش آموزش مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیکی در درمان اختلال شخصیت مرزی بود.

محمد دربان

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب