

## مسیرهای دستیابی به شبکه‌ها، انجمن‌ها و منابع علمی روان‌شناختی

### Websites for psychological research

Metacognitive Therapy Institute

<http://mct-institute.co.uk>

مؤسسه بین‌المللی درمان فراشناختی (MCT-I)

درمان فراشناختی به تازگی برای درک علت مشکلات روانی و درمان آن‌ها ایجاد شده است. این روی آورد که بر پایه نظریه پیشنهادی والز و متیوز (۱۹۹۴) بنا شده است، در ابتدا برای درمان اختلال اضطراب تعمیم‌یافته و سپس به عنوان یک روی آورد درمانی جامع گسترش یافت. این روی آورد پشتوانه وسیعی از شواهد علمی و مطالعات پژوهشی دارد.

ساده‌ترین تعریف فراشناخت عبارت از تفکر در مورد نحوه تفکر است. نظریه فراشناختی اختلال‌های روانی، مبتنی بر این اصل است که بیشتر اختلال‌های روانی ناشی از یک الگو تفکر گسترش یافته است. این الگو تفکر، سندرم شناختی توجهی نامیده می‌شود. سندرم شناختی توجهی زنجیره‌ای از اندیشه‌هاست که به شکل نشخوار ذهنی و نگرانی به جای پایان دادن به تفکر منفی موجب تداوم آن می‌شود. در سندرم شناختی توجهی تفکر فرد از نوع تفکر تکراری است و توجه فرد بیشتر معطوف به تهدید و راهبردهای مقابله ناکارآمد است. درمان فراشناختی بر حذف سندرم شناختی توجهی، در پاسخ به افکار و تجربه‌های منفی به وسیله افزایش آگاهی از این روند متمرکز است. فراشناخت واسطه و هدایت‌گر تفکر است. فراشناخت بر روند آگاهی نظارت، کنترل و ارزیابی دارد. فراشناخت، شناختی است که برای شناختن به کار می‌رود. روی آورد فراشناختی مبتنی بر این اندیشه است که مردم به این دلیل به پریشانی هیجانی گرفتار می‌شوند که فراشناخت آن‌ها از الگوی خاص پاسخ دادن به تجربه‌های درونی تبعیت می‌کند؛ الگویی که هیجان‌ها را در حالت پریشانی نگه می‌دارد و افکار منفی را تقویت می‌کند.

مؤسسه درمان فراشناختی یک انجمن بین‌المللی در حیطه سلامت روانی است که توسط متخصصان پیشرو در زمینه فراشناخت درمانی و درمان شناختی در سال ۲۰۱۰ تأسیس شده است. این مؤسسه در شهر منچستر انگلیس قرار دارد و شعبه دیگر آن در شهر تروندهایم نروژ است. هدف اصلی آن توسعه و انتشار درمان‌های مؤثر روان‌شناختی برای افرادی است که از اختلال‌های روانی رنج می‌برند. مؤسسه بین‌المللی درمان فراشناختی با ایجاد شبکه‌ای از درمانگران فراشناختی، منابعی برای افراد شاغل در زمینه سلامت روانی و درمانگران فراهم می‌کند و برای توسعه مهارت‌های متخصصان در درمان فراشناختی و درمان شناختی رفتاری کارگاه‌های آموزشی و کنفرانس‌های علمی برگزار می‌کند. یکی از مهم‌ترین این کنفرانس‌ها، کنفرانس فراشناخت درمانگران است که کنفرانس آتی در ۳۰ آوریل تا ۲ می ۲۰۱۹ در پراگ برگزار می‌شود. این کنفرانس به آخرین تحولات و شواهد درمان فراشناختی و کاربرد آن می‌پردازد. در این کنفرانس همچنین کارگاه‌ها، سخنرانی‌ها و نشست‌های مختلفی برگزار می‌شود. مؤسسه بین‌المللی درمان فراشناختی کلاس‌های پیشرفته‌ای با هدف ارائه روش‌های درمان فراشناختی و ایجاد سطح بالایی از توانایی در فراشناخت درمانگران برگزار می‌کند. این کلاس‌های پیشرفته توسط آدریان ولز و پروفسور هانس نوردال که دو تن از بزرگان فراشناخت درمانی هستند برگزار می‌شود. یکی دیگر از خدماتی که مؤسسه بین‌المللی درمان فراشناختی ارائه می‌دهد، گسترش ابزارهای سنجش است. این مؤسسه تاکنون چندین ابزار پژوهشی فراشناخت درمانی ارائه داده است. در بخش کتابخانه این مؤسسه می‌توان کتاب‌های مرتبط با فراشناخت درمانی را مشاهده کرد. یکی دیگر از بخش‌های مؤسسه بین‌المللی درمان فراشناختی بخش اخبار است که می‌توان جدیدترین رویدادها در زمینه فراشناخت درمانی را در آنجا مشاهده کرد. مؤسسه بین‌المللی درمان فراشناختی دارای دو سطح آموزشی است؛ گواهی‌نامه سطح یک، که شامل آموزش مهارت‌های ضروری در

فراشناخت درمانی است و گواهی‌نامه سطح دو، که با آموزش در برنامه‌های پیشرفته فراشناخت درمانی همراه است. عضویت در این مؤسسه مستلزم داشتن یکی از دو سطح آموزشی بالاست. این مؤسسه در تلاش برای رواج دادن درک بهتر درمان فراشناختی و درمان اختلال‌های روانی و اختلال‌های هیجانی با استفاده از تکنیک‌های معتبر و قابل اطمینان است.

### محمد دربان

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب