

تحلیل راهبردها و مداخلات درمان هیجان مدار و بررسی تاثیر آن در افزایش کیفیت زندگی

نرجس ترابی

کارشناس ارشد رشته راهنمایی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران،

چکیده

یکی از مهم ترین مواردی که اضطراب بیماران را پیش از اقدام به درمان کاهش می دهد، کسب یک دیدگاه کلی در رابطه با روند و روش درمان مورد نظر است. این مسئله برای مشکلات روانشناختی و درمان آن ها نیز صادق است، با این تفاوت که مشکلات روحی در مقایسه با بیماری های جسمی ناشناخته تر و جدیدتر هستند و پرس و جو از نزدیکان و آشنایان راه به جایی نخواهد برد. به همین علت قصد داریم تا در این مقاله شما را با یکی از روش های روان درمانی مؤثر به نام «درمان هیجان مدار» آشنا سازیم. درمان هیجان مدار یا Emotionally Focused Therapy که به اختصار EFT نامیده می شود، یک رویکرد روان درمانی مبتنی بر شواهد است که بر شیوه تعاملات بین فردی و نحوه تبدیل آن ها به الگوها و چرخه های ثابت تمرکز دارد. اگرچه این روش در گذشته برای درمان زوج ها استفاده می شد، اما از مفاهیم آن در خانواده درمانی یا به صورت فردی نیز استفاده می شود. به طور کلی، هدف درمان هیجان مدار، هدایت افراد به سوی آن چیزی است که «دلبستگی ایمن» خوانده می شود. در این روش، تلاش می شود تا فرد توانایی تنظیم هیجان خود را به دست آورد تا از این طریق بتواند احساس امنیت، حمایت و آسایش را در دیگری ایجاد کند. به بیان دیگر، فرد با آموختن خودتنظیمی هیجان، راه های جدید تعامل با دیگری را می آموزد که به نوبه خود سبب برانگیخته شدن واکنش های جدید در طرف مقابلش می گردد. روش هیجان مدار با سایر روش های زوج درمانی متفاوت است. چراکه در روش های متداول زوج درمانی به زوجین مهارت ها و ابزارهایی آموزش داده می شوند تا در روابط خود از آن ها استفاده کنند. در حالی که ایده درمان هیجان مدار این است که هیجانات در خلال بحث و درگیری شدت می یابند و به یاد آوردن مهارت ها و ابزارهای آموزش داده شده بسیار دشوار بوده و اغلب بی استفاده خواهند ماند. بنابراین، لازم است که ابتدا فرد با درک چگونگی رسیدن به الگوهای نامطلوب، آن ها را قطع نماید و سپس در جهت بهبود تعاملات خود با دیگران گام بردارد.

واژگان کلیدی: زوج درمانی، هیجان مدار، کیفیت زندگی، سلامت روان.