



وبینار: درمان شناختی رفتاری برای PTSD

مدرس: زهرا محمدی (روانشناس بالینی و روان درمانگر)

09398123458

zahraa.mohammadii.id@gmail.com

اهداف سمینار

- دریافت عمیق تر از مفهوم PTSD
- مرور ملاک های DSM_5
- آشنایی با نحوه سنجش و فرمول بندی PTSD
- آشنایی با درمان های موثر PTSD

تاریخچه PTSD

- جنگ جهانی اول: Shell Shock

- جنگ جهانی دوم: Battle Fatigue

- 1980: ورود رسمی به DSM-III پس از جنگ ویتنام
سیر تکامل تا DSM-5



نظریه پردازان PTSD

- هورویتز: شکست در پردازش اطلاعات
 - فوا و کوزاک: شبکه‌های ترس ناکارآمد
 - ایکلرز و کلارک: تفسیرهای منفی از تروما
 - بریوین: نظریه حافظه دوگانه (خاطرات زنده
- VS روایی)

- بک: باورهای ناکارآمد درباره خود، دنیا، آینده

ملاک های DSM-5



A: مواجهه با رویداد آسیب‌زا

B: علائم مزاحم (فلش‌بک، کابوس)

C: اجتناب (مکان، افراد، گفتگوها)

D: تغییرات شناختی-هیجانی (گناه، بی‌اعتمادی)

E: برانگیختگی (بی‌خوابی، گوش‌به‌زنگی)

مدت: < یک ماه + اختلال عملکرد



ابزارهای سنجش PTSD

CAPS -1

PCLPIDIB -2

ویژگی های درمانگر

همدل و غیرقضاوتگر

توانایی تحمل هیجانات شدید

دانش تخصصی تروما

انعطاف‌پذیر در تکنیک‌ها

مراقبت از خود برای پیشگیری از فرسودگی

نکته: درمانگر با تروماهای حل‌نشده → آسیب‌پذیرتر



درمان های موثر برای

PTSD

PE

CPT

EMDR



سخن آخر

درمان شناختی-رفتاری، همچنان مؤثرترین و
مستندترین مداخله در PTSD است؛ زیرا
ریشه‌های شناختی و رفتاری آسیب را هدف
قرار می‌دهد و امکان بازگشت به کارکرد سالم
را فراهم می‌سازد.

