جزوه‌ی رایگان مجله‌ی مشاوره CBT

خلاصه‌ی فارسی DSM-5-TR

۲۲ فصل راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی با نمونه‌ها، جدول حداقل مدت لازم برای تشخیص، تغییرات نسخه‌ی TR و منابع رسمی رایگان

نوشته‌ی زهرا میرزایی · نسخه‌ی ۱، نوامبر ۲۰۲۶ · mrspsychologist.com

این فایل چیست؟ یک خلاصه‌ی آموزشی است که خودم برای دانشجوها و علاقه‌مندان نوشته‌ام تا ساختار DSM-5-TR را سریع ببینند و برای مرور درس و امتحان از آن استفاده کنند.

این فایل چه نیست؟ جای کتاب اصلی را نمی‌گیرد و متن معیارهای تشخیصی DSM را ندارد. برای تشخیص، فقط متخصص آموزش‌دیده می‌تواند با ارزیابی کامل نظر بدهد. راه‌های قانونی تهیه‌ی کتاب در صفحه‌ی آخر آمده است.

© ۲۰۲۶ زهرا میرزایی. اشتراک‌گذاری این فایل با ذکر منبع آزاد است.

فهرست

۱. DSM در یک نگاه

۲. فصل‌های DSM-5-TR با نمونه‌ها

۳. جدول حداقل مدت لازم برای تشخیص

۴. چه چیزهایی در DSM-5-TR تغییر کرد؟

۵. DSM-5-TR و ICD-11: تفاوت‌ها

۶. چطور DSM را بخوانیم و برای امتحان مرور کنیم؟

۷. منابع رسمی رایگان و راه‌های قانونی تهیه‌ی کتاب

۱. DSM در یک نگاه

DSM یا «راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) کتابی است که انجمن روانپزشکی آمریکا (APA) منتشر می‌کند. در آن، اختلالات روانی دسته‌بندی شده‌اند و برای هر اختلال، معیارهای تشخیص، کد، شیوع، سیر، عوامل خطر و تشخیص افتراقی آمده است. روانپزشک‌ها، روان‌شناس‌ها، مشاوران و پژوهشگرها از آن به‌عنوان زبان مشترک تشخیص استفاده می‌کنند.

نسخه‌ها از ۱۹۵۲ تا امروز

DSM-I ۱۹۵۲؛ نخستین نسخه	**DSM-II** ۱۹۶۸	**DSM-III** ۱۹۸۰؛ آغاز تشخیص بر پایه‌ی معیارهای دقیق	**DSM-III-R** ۱۹۸۷
DSM-IV ۱۹۹۴	**DSM-IV-TR** ۲۰۰۰	**DSM-5** ۲۰۱۳	**DSM-5-TR** مارس ۲۰۲۲؛ نسخه‌ی فعلی

کتاب از سه بخش ساخته شده است

- **بخش اول:** مقدمه و شیوه‌ی استفاده از کتاب.
- **بخش دوم:** معیارهای تشخیصی و کدها؛ همان ۲۲ فصلی که در صفحه‌ی بعد آمده است.
- **بخش سوم:** ابزارهای سنجش، مصاحبه‌ی صورت‌بندی فرهنگی، مدل جایگزین اختلالات شخصیت و وضعیت‌هایی که هنوز به پژوهش بیشتر نیاز دارند.

ترتیب فصل‌ها تصادفی نیست و تقریباً مسیر زندگی را دنبال می‌کند: از اختلالات رشد عصبی که در کودکی دیده می‌شوند شروع می‌شود و به اختلالات عصبی-شناختی می‌رسد که بیشتر در سالمندی پیش می‌آیند.

۲. فصل‌های DSM-5-TR با نمونه‌ها

#	فصل	نمونه‌ها
۱	اختلالات رشد عصبی Neurodevelopmental Disorders	اختلال طیف اوتیسم، ADHD، اختلال رشد ذهنی، اختلال یادگیری خاص، اختلالات تیک
۲	طیف اسکیزوفرنی و سایر اختلالات روان‌پریشی Schizophrenia Spectrum and Other Psychotic Disorders	اسکیزوفرنی، اختلال اسکیزوافکتیو، اختلال هذیانی، اختلال روان‌پریشی کوتاه
۳	اختلالات دوقطبی و مرتبط Bipolar and Related Disorders	دوقطبی نوع ۱، دوقطبی نوع ۲، اختلال ادواری‌خویی (سیکلوتایمیا)
۴	اختلالات افسردگی Depressive Disorders	افسردگی اساسی، افسردگی مداوم، اختلال ملال پیش از قاعدگی، اختلال بدتنظیمی خلق اخلالگر
۵	اختلالات اضطرابی Anxiety Disorders	اضطراب فراگیر، پانیک، اضطراب اجتماعی، فوبیای خاص، گذرهراسی، اضطراب جدایی، لال‌بودن انتخابی
۶	وسواس فکری-عملی و اختلالات مرتبط Obsessive-Compulsive and Related Disorders	وسواس فکری-عملی، بدریخت‌انگاری بدن، احتکار، کندن مو، کندن پوست
۷	اختلالات مرتبط با تروما و عوامل استرس‌زا Trauma- and Stressor-Related Disorders	PTSD، اختلال استرس حاد، اختلالات سازگاری، اختلال سوگ طولانی
۸	اختلالات تجزیه‌ای Dissociative Disorders	اختلال هویت تجزیه‌ای، فراموشی تجزیه‌ای، مسخ شخصیت و مسخ واقعیت
۹	اختلالات علائم جسمی و مرتبط Somatic Symptom and Related Disorders	اختلال علائم جسمی، اضطراب بیماری، اختلال علائم عصبی کارکردی (تبدیلی)، اختلال ساختگی
۱۰	اختلالات تغذیه و خوردن Feeding and Eating Disorders	بی‌اشتهایی عصبی، پرخوری عصبی، اختلال پرخوری، اختلال اجتنابی/محدودکننده‌ی دریافت غذا، پیکا
۱۱	اختلالات دفع Elimination Disorders	شب‌ادراری، بی‌اختیاری مدفوع
۱۲	اختلالات خواب و بیداری Sleep-Wake Disorders	بی‌خوابی، پرخوابی، نارکولپسی، آپنه‌ی خواب، اختلال کابوس، سندرم پای بی‌قرار
۱۳	کژکاری‌های جنسی Sexual Dysfunctions	اختلال نعوظ، اختلال میل یا برانگیختگی جنسی در زنان، انزال زودرس
۱۴	ملال جنسیتی Gender Dysphoria	ملال جنسیتی در کودکان؛ در نوجوانان و بزرگسالان
۱۵	اختلالات ایذایی، کنترل تکانه و سلوک Disruptive, Impulse-Control, and Conduct Disorders	نافرمانی مقابله‌ای، اختلال سلوک، انفجاری متناوب، دزدی وسواسی، آتش‌افروزی
۱۶	اختلالات مرتبط با مواد و اعتیادی Substance-Related and Addictive Disorders	اختلال مصرف الکل، اختلال مصرف مواد افیونی، اختلال قمار

#	فصل	نمونه‌ها
۱۷	اختلالات عصبی-شناختی Neurocognitive Disorders	دلیریوم، اختلال عصبی-شناختی عمده و خفیف (مثلاً ناشی از آلزایمر)
۱۸	اختلالات شخصیت Personality Disorders	ده اختلال در سه خوشه‌ی A، B و C؛ مثل شخصیت مرزی، ضداجتماعی و وسواسی-جبری
۱۹	اختلالات پارافیلیک Paraphilic Disorders	اختلال نظربازی، اختلال نمایشگری، اختلال یادگارخواهی
۲۰	سایر اختلالات روانی و کدهای تکمیلی Other Mental Disorders and Additional Codes	اختلال‌هایی که در فصل‌های بالا جا نمی‌گیرند
۲۱	اختلالات حرکتی ناشی از دارو و سایر عوارض داروها Medication-Induced Movement Disorders and Other Adverse Effects of Medication	پارکینسونیسم ناشی از دارو، دیسکینزی دیررس، سندرم نورولپتیک بدخیم
۲۲	سایر وضعیت‌هایی که ممکن است مورد توجه بالینی باشند Other Conditions That May Be a Focus of Clinical Attention	مشکلات رابطه، سوءاستفاده و غفلت، مشکلات تحصیلی و شغلی، رفتار خودکشی؛ این‌ها اختلال روانی نیستند

۳. جدول حداقل مدت لازم برای تشخیص

یکی از پرتکرارترین سؤال‌های امتحان این است که هر علامت دست‌کم چه مدت باید ادامه داشته باشد. این جدول فقط «حداقل مدت» را نشان می‌دهد. هر تشخیص معیارهای دیگری هم دارد که باید از کتاب اصلی خوانده شود.

اختلال	حداقل مدت و نکته‌ی کلیدی
اختلال افسردگی اساسی	دست‌کم ۲ هفته
اختلال افسردگی مداوم (دیس‌تایمی)	۲ سال در بزرگسالان؛ ۱ سال در کودکان و نوجوانان
اختلال بدتنظیمی خلق اخلالگر	دست‌کم ۱۲ ماه؛ شروع پیش از ۱۰ سالگی؛ تشخیص فقط بین ۶ تا ۱۸ سالگی
دوره‌ی مانیا (دوقطبی نوع ۱)	دست‌کم ۱ هفته، یا هر مدتی اگر بستری لازم شود
دوره‌ی هیپومانیا (دوقطبی نوع ۲)	دست‌کم ۴ روز پشت سر هم
اختلال ادواری‌خویی	۲ سال در بزرگسالان؛ ۱ سال در کودکان و نوجوانان
اختلال اضطراب فراگیر	دست‌کم ۶ ماه
اختلال پانیک	دست‌کم ۱ ماه نگرانی یا تغییر رفتار بعد از یک حمله
اضطراب اجتماعی، فوبیای خاص، گذرهراسی	معمولاً ۶ ماه یا بیشتر
اختلال اضطراب جدایی	دست‌کم ۴ هفته در کودکان و نوجوانان؛ معمولاً ۶ ماه یا بیشتر در بزرگسالان
لال‌بودن انتخابی	دست‌کم ۱ ماه، به‌جز ماه اول مدرسه
اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)	بیش از ۱ ماه
اختلال استرس حاد	از ۳ روز تا ۱ ماه پس از رویداد
اختلال سازگاری	شروع تا ۳ ماه پس از عامل استرس‌زا؛ بیش از ۶ ماه پس از پایان آن ادامه پیدا نمی‌کند
اختلال سوگ طولانی	دست‌کم ۱۲ ماه پس از مرگ عزیز؛ ۶ ماه در کودکان و نوجوانان
اسکیزوفرنی	دست‌کم ۶ ماه، شامل دست‌کم ۱ ماه علائم فعال
اختلال اسکیزوفرنی‌فرم	بین ۱ تا ۶ ماه
اختلال روان‌پریشی کوتاه	دست‌کم ۱ روز و کمتر از ۱ ماه
اختلال هذیانی	دست‌کم ۱ ماه
ADHD	دست‌کم ۶ ماه؛ چند علامت پیش از ۱۲ سالگی دیده شده باشد
اختلال تورِت	بیش از ۱ سال از اولین تیک؛ شروع پیش از ۱۸ سالگی
اختلال نافرمانی مقابله‌ای	دست‌کم ۶ ماه
اختلال سلوک	۳ معیار در ۱۲ ماه گذشته، دست‌کم یکی در ۶ ماه گذشته

اختلال	حداقل مدت و نکته‌ی کلیدی
پرخوری عصبی و اختلال پرخوری	دست‌کم هفته‌ای یک بار، به مدت ۳ ماه
پیکا	دست‌کم ۱ ماه
بی‌خوابی	دست‌کم ۳ شب در هفته، به مدت ۳ ماه
اختلال علائم جسمی	معمولاً بیش از ۶ ماه
اختلال اضطراب بیماری	دست‌کم ۶ ماه
اختلالات مصرف مواد	دست‌کم ۲ معیار در یک دوره‌ی ۱۲ ماهه
اختلال قمار	دست‌کم ۴ معیار در یک دوره‌ی ۱۲ ماهه
ملال جنسیتی	دست‌کم ۶ ماه
اختلالات پارافیلیک	دست‌کم ۶ ماه
شب‌ادراری	دو بار در هفته به مدت ۳ ماه پشت سر هم، یا همراه با پریشانی یا افت عملکرد قابل‌توجه؛ سن دست‌کم ۵ سال
بی‌اختیاری مدفوع	دست‌کم ماهی یک بار به مدت ۳ ماه؛ سن دست‌کم ۴ سال

نکته‌ی امتحانی: اسکیزوفرنی، اسکیزوفرنی‌فرم و روان‌پریشی کوتاه علائم مشابهی دارند و بیشتر با «مدت» از هم جدا می‌شوند: کمتر از ۱ ماه، ۱ تا ۶ ماه، و دست‌کم ۶ ماه. همین الگو درباره‌ی استرس حاد (تا ۱ ماه) و PTSD (بیش از ۱ ماه) هم صدق می‌کند.

۴. چه چیزهایی در DSM-5-TR تغییر کرد؟

نسخه‌ی DSM-5-TR در مارس ۲۰۲۲ منتشر شد. هدف اصلی آن به‌روز کردن متن توضیحی هر اختلال بر پایه‌ی پژوهش‌های ده سال گذشته بود، ولی چند تغییر مهم هم دارد:

- **اختلال جدید:** «اختلال سوگ طولانی» (Prolonged Grief Disorder) به فصل تروما و عوامل استرس‌زا اضافه شد.
- **«اختلال خلقی نامشخص»** (Unspecified Mood Disorder) برای حالت‌هایی اضافه شد که نه در دوقطبی جا می‌گیرند و نه در افسردگی.
- **کدهای تازه** برای ثبت رفتار خودکشی و آسیب زدن به خود بدون قصد خودکشی؛ این کدها بدون نیاز به تشخیص دیگری قابل استفاده‌اند.
- **تغییر نام‌ها:** «ناتوانی ذهنی» به «اختلال رشد ذهنی» (Intellectual Developmental Disorder) و «اختلال تبدیلی» به «اختلال علائم عصبی کارکردی» (Functional Neurological Symptom Disorder) تغییر کرد.
- **روشن‌تر شدن معیارها:** متن بیش از ۷۰ مجموعه‌ی معیار برای رفع ابهام اصلاح شد.

۵. DSM-5-TR و ICD-11: تفاوت‌ها

	DSM-5-TR	ICD-11
منتشرکننده	انجمن روانپزشکی آمریکا	سازمان جهانی بهداشت
سال	۲۰۲۲	اجرایی از ژانویه‌ی ۲۰۲۲
دامنه	فقط اختلالات روانی	همه‌ی بیماری‌ها؛ اختلالات روانی در فصل ۰۶
دسترسی	کتاب پولی با حق نشر	مرورگر آنلاین رایگان و کتاب رایگان CDDR
نمونه‌ی تفاوت	اختلال سوگ طولانی: ۱۲ ماه	اختلال سوگ طولانی: دست‌کم ۶ ماه؛ PTSD پیچیده و اختلال بازی (گیمینگ) هم دارد

۶. چطور DSM را بخوانیم و برای امتحان مرور کنیم؟

1. **اول ترتیب فصل‌ها را یاد بگیر.** وقتی بدانی هر اختلال در کدام فصل است، نیمی از راه را رفته‌ای. جدول بخش ۲ برای همین است.
2. **برای هر اختلال سه چیز را جدا یادداشت کن:** علائم اصلی، حداقل مدت، و مواردی که باید کنار گذاشته شوند (مثل اثر مواد، دارو یا بیماری جسمی).
3. **اختلال‌های شبیه هم را با جدول مقایسه کن.** مثلاً افسردگی اساسی، افسردگی مداوم و دوقطبی نوع ۲ را کنار هم بنویس و ببین دقیقاً کجا فرق دارند.
4. **به «تصریح‌کننده‌ها» دقت کن؛** مثل «با پریشانی اضطرابی» یا «با ویژگی‌های روان‌پریشی». در امتحان زیاد پرسیده می‌شوند.
5. **خودت را تشخیص نده.** DSM برای متخصص آموزش‌دیده نوشته شده است. اگر نگران خودت یا عزیزی هستی، با پزشک یا متخصص سلامت روان صحبت کن.

۷. منابع رسمی رایگان و راه‌های قانونی تهیه‌ی کتاب

رایگان و رسمی

- **کتاب CDDR سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۴):** معیارهای تشخیص اختلالات روانی در ICD-11، ۸۵۲ صفحه، به انگلیسی، با دانلود رایگان و قانونی:
  who.int/publications/i/item/9789240077263
- **مرورگر آنلاین ICD-11:** همه‌ی طبقه‌بندی با کد و تعریف کوتاه؛ اختلالات روانی در فصل ۰۶:
  icd.who.int/browse
- **ابزارهای سنجش DSM-5-TR از انجمن روانپزشکی آمریکا:** پرسش‌نامه‌های علائم، مقیاس‌های شدت، WHODAS 2.0 و مصاحبه‌ی صورت‌بندی فرهنگی، به انگلیسی:
  psychiatry.org: DSM-5-TR assessment measures

ترجمه‌های فارسی کامل DSM-5-TR

- ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی، نشر روان
- ترجمه‌ی مهدی گنجی، انتشارات ساوالان؛ از همین مترجم «چکیده‌ی معیارهای تشخیصی DSM-5-TR» هم منتشر شده است
- ترجمه‌ی فرزین رضاعی و همکاران، انتشارات ارجمند

این کتاب‌ها حق نشر دارند. آن‌ها را از کتاب‌فروشی‌های تخصصی، حضوری یا آنلاین، یا از کتابخانه‌ی دانشگاه تهیه کن. پیش از خرید ببین روی جلد DSM-5-TR نوشته شده باشد؛ نسخه‌ی ۲۰۱۳ متن قدیمی‌تری دارد.

توضیح کامل‌تر و لینک‌ها: mrspsychologist.com/dsm5

از دانستن تا تغییر

اگر بیشتر از یادگیری، دنبال کمک برای حال خودت هستی: مشاوره‌ی آنلاین با رویکرد CBT، به فارسی و انگلیسی، از ملبورن برای سراسر استرالیا. رزرو جلسه از سال ۲۰۲۷ باز می‌شود.

mrspsychologist.com · مجله: mrspsychologist.com/magazine

این جزوه برای آموزش عمومی نوشته شده و جای مشاوره، تشخیص یا درمان حرفه‌ای را نمی‌گیرد. در وضعیت اضطراری با اورژانس محل زندگی‌ات تماس بگیر.