

چه کنیم وقتی

مغزمان گیر می‌کند؟

راههای کودکان برای غلبه بر
وسوسه فکری - عملی

دکتر داوود میوبنر

ترجمه شهرام نقش‌تدوینی



انتشارات پانوس

سرشناسه : هیبنر، دان Huebner, Dawn
 عنوان و نام پدیدآور : چه کنیم وقتی مغزمان گیر می‌کند؟ راهنمای کودکان برای غلبه بر وسواس فکری - عملی / داون هیوبنر؛
 [تصویرگر بانی ماتئوز]؛ ترجمه شهرام نقش‌تبریزی.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات پانوش: موسسه فرهنگی هنری گنجینه واژگان، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.: مصور؛ ۲۹×۲۲ سم.
 فروست : مجموعه چه کنیم وقتی...
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۶۰۷-۴-۴
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: c2007, What to do when your brain gets stuck : a kid's guide to overcoming OCD.
 یادداشت : کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "چیرگی بر وسواس" با ترجمه شهلا بسته‌حسینی و کتابون خوشابی توسط
 انتشارات کتاب ارجمند: ارجمند: نسل فردا در سال ۱۳۸۹ ترجمه شده و فیپا گرفته است.
 عنوان دیگر : راهنمای کودکان برای غلبه بر وسواس فکری - عملی.
 عنوان دیگر : چیرگی بر وسواس.
 موضوع : وسواس در کودکان -- ادبیات نوجوانان
 شناسه افزوده : ماتئوز، بانی، ۱۹۶۲ - م.، تصویرگر
 شناسه افزوده : Matthews, Bonnie
 شناسه افزوده : نقش‌تبریزی، شهرام، ۱۳۴۵ - م. مترجم.
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۶۰۷-۴-۴
 رده‌بندی دیویی : ۱۹۲۸۵۲۲۷/۶۱۸ [ج]
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۸۵۱۳۶



انتشارات پانوش - با همکاری موسسه فرهنگی هنری گنجینه واژگان
 خیابان انقلاب - بین جمالزاده و قریب - خیابان زارع - پلاک ۴۰ - طبقه ۴ - واحد ۱۵ - تلفن: ۶۶۴۲۷۲۱۳

چه کنیم وقتی مغزمان گیر می‌کند؟

دکتر داون هیوبنر

تصویرگر: بونی متیوس

ترجمه شهرام نقش‌تبریزی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۶۰۷-۴-۴

حق چاپ محفوظ است

فهرست

- سخنی با والدین و مربیان ۴
- فصل ۱:** آت و آشغال جمع می‌کنی؟ ۶
- فصل ۲:** اُسی دی چیست؟ ۱۶
- فصل ۳:** حقه‌های مورد علاقه‌ی اُسی دی ۲۶
- فصل ۴:** چرا بچه‌ها اُسی دی می‌گیرند؟ ۳۸
- فصل ۵:** آیا کار خیلی سختی است؟ ۴۴
- فصل ۶:** یک چیز دیگر که باید بدانی ۴۸
- فصل ۷:** ابزار اول: بازی "بگرد پیدا کن" ۵۶
- فصل ۸:** ابزار دوم: جواب پس بده ۶۲
- فصل ۹:** ابزار سوم: به اُسی دی نشان بده چه کسی رئیس است ۶۴
- فصل ۱۰:** به کار بردن ابزارها ۷۰
- فصل ۱۱:** اُسی دی خنگ است ۸۲
- فصل ۱۲:** باز هم برو بالاتر ۸۶
- فصل ۱۳:** ماهر شدن در مبارزه با اُسی دی ۹۰
- فصل ۱۴:** تو می‌توانی! ۹۴

سخنی با والدین و مربیان

OCD ناشی از برخی فعل و انفعالات و عملکردهای غیر طبیعی مغز است و هرچند که به ظاهر سرسخت و پایدار به نظر می‌رسد، اما واقعیت این است که اختلالی درمان‌پذیر می‌باشد.

کودکان مبتلا به OCD بیش از همه از نوعی درمان موسوم به درمان شناختی- رفتاری^۲ منتفع می‌شوند و نتیجه می‌گیرند. درمان شناختی- رفتاری شیوه‌ای جدید از فکرکردن و واکنش نشان دادن نسبت به افکار و تمایلات ناشی از OCD را به کودکان آموزش می‌دهد. در واقع، کودکان می‌آموزند که مغز خود را به گونه‌ای بازآموزی کنند که به شکلی کارآمدتر و دقیق‌تر واکنش نشان دهد، به گونه‌ای که خود را از چنبره افکار مزاحم برهاند.

کتاب چه کنیم وقتی مغزمان غیر می‌کند به کودکان و والدین آنها تکنیک‌های شناختی- رفتاری را آموزش می‌دهد که برای غلبه بر OCD به کار می‌روند. در این کتاب، با زبانی توانم با شوخی و درعین حال اطمینان- بخش، چارچوبی جدید برای فهم OCD و نیز مجموعه‌ای از مهارت‌ها برای تحت کنترل درآوردن آن ارائه می‌گردد. اگر می‌خواهید کودک شما از مرزهای فهمیدن خبرف در گذرد و به وادی مهارت‌های عملی قدم گذارد، انجام تمرین‌های کتاب ضروری است. در طول این فرایند، شما مربی کودک خود خواهید بود و به او توان آموختن تکنیک‌های کارآمد را خواهید بخشید و به همراه او، جوانه‌های موفقیتش را به شادی خواهید نشست.

این کتاب، زمانی بیشترین کارایی را خواهد داشت که کودک و والدین، آن را با هم و در کنار یکدیگر بخوانند. کتاب را به آهستگی بخوانید و در هر نشست، به خواندن یک یا دو فصل از آن اکتفا کنید و به کودک، فرصت فراوانی بدهید تا مفاهیم جدید را جذب کند. او را

❖ کودک هفت ساله‌ی شما می‌ترسد که مبدا در غذایش سم ریخته باشند. نمی‌تواند بدون پرسیدن، غذایش را بخورد و غالب اوقات، اصلاً قادر به خوردن چیزی نیست.

❖ فرزند دوازده ساله‌ی شما باید هر کاری را به تعداد مضربی از ۲ انجام دهد، و اگر هنگام شمارش اعداد، وقفه‌ای در آن بیفتد یا فراموش کند کدام عدد را شمرده است، دچار وحشت می‌شود.

❖ دختر نه ساله شما بی‌وقفه عذرخواهی می‌کند و همواره وحشتش از این است که مبدا کسی را رنجانده باشد.

روان رنجوری و سواسی فکری- عملی^۱ چیزی بیش از شستن مکرر دست‌هاست. این اختلال، ذهن کودک شما را سخت درگیر افکار و تمایلات مقاومت‌ناپذیر می‌کند و موجب وحشت و عذاب او می‌شود. این اختلال او را وامی‌دارد که، برای دور کردن بلا و آسیب، دست به انجام تشریفاتی خاص بزند. روان رنجوی و سواسی فکری- عملی باعث می‌شود کودک شما همواره حس کند "راحت نیست" یا "جایی از کار عیب دارد". مدام سؤال می‌کند، سؤال‌هایی بی‌پایان درباره‌ی امنیت و اطمینان، پرسش‌هایی که شما را سخت عصبانی می‌کند، پرسش‌هایی که قلب شما را می‌شکند.

روان رنجوری و سواسی فکری- عملی، که تحت عنوان OCD شناخته می‌شود، یک مشکل زیست‌شناختی- عصب‌شناختی است و بروز آن نه تقصیر شماست و نه تقصیر فرزندتان است. اگرچه پدیده‌ای نادر و عجیب به نظر می‌رسد، ولی کاملاً متداول و پیش‌بینی‌پذیر است.

^۱ Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

از این اختلال تحت عنوان سواس جبری نیز نام برده می‌شود. (م)

^۲ Cognitive - behavioral therapy

تشویق و ترغیب کنید که نظر خود را به صورت نوشته و نقاشی در جاهایی که در کتاب برای همین منظور در نظر گرفته شده، بیان کند. در فاصله بین جلسات کتابخوانی، با کودک خود درباره مفاهیم کتاب صحبت کنید و داستان‌ها و استعاره‌های به کار رفته در آن را بازگو نمایید. از زبانی که کودک در حال یادگیری آن است استفاده کنید. طنز و شوخی ملایم به بسیاری از کودکان کمک می‌کند که زمانی که در توهمی گرفتار شده‌اند قادر به عوض کردن نگاه خود باشند؛ پس طنز و شوخی را - به ویژه بر اساس الگویی که در این کتاب آمده است - در تعامل با کودک خود به کار گیرید.

در عین حال، از یاد نبرید که مبارزه با OCD چه بسا دشوارترین کاری باشد که کودکان تا به حال انجام داده است، پس، از تشویق و حمایت کودک دریغ نوزید.

لطفاً قبل از این که کتاب را به کودک خود عرضه کنید، کل آن را یک بار بخوانید. OCD به همان اندازه که برای کودکان گیج‌کننده است، برای والدین نیز چنین است. اگر از تکنیک‌های ارائه شده در کتاب و نیز از اصول زیربنایی آنها درکی دقیق داشته باشید، مربی کارآمدتری خواهید بود.

کودکان از طریق شیوهی مواجهه‌سازی و اجتناب از پاسخ^۲، بر OCD غلبه می‌کنند. اگرچه در متن کتاب از این اصطلاحات استفاده نمی‌شود، ولی این شیوه مبتنی بر اصولی است که در پس هر یک از ابزارهای ارائه شده وجود دارد. هدف عبارت است از آموختن این مهارت به کودکان که افکار و تمایلات OCD را تجربه کنند بدون این‌که با انجام تشریفات^۱ درصدد خنثی کردن آن برآیند. چک کردن، سؤال کردن، تکرار کردن و انجام مکرر کارها، همگی از زمره این‌گونه تشریفات هستند. در تمرینات و آموزش‌های این کتاب، به‌منظور حساسیت‌زدایی از کودکان و کاستن از میزان واکنش آنها نسبت به OCD بر دو مرحله تأکید می‌شود: (۱) اجتناب از انجام تشریفات، (۲) یادگیری چگونگی کنترل و مدیریت نگرانی‌ها و اضطرابات ناشی از اجتناب. تا زمانی که این نگرانی‌ها تقلیل یابند و فروکش کنند.

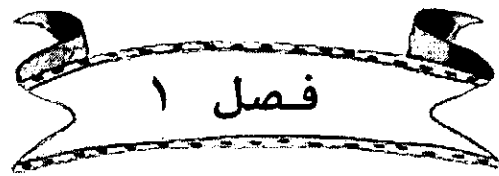
کتاب چه کنیم وقتی مغزمان گیر می‌کند دست کودک شما را می‌گیرد و او را از میان این فرآیند گذر می‌دهد و برای این منظور، شیوهی مواجهه‌سازی و اجتناب از پاسخ را به گام‌هایی کوچک‌تر و آسان‌تر خرد و از این رهگذر، قدرت را از OCD سلب می‌کند.

از کتاب چه کنیم وقتی مغزمان گیر می‌کند هم به تنهایی می‌توان استفاده کرد و هم می‌توان آن را در کنار روان‌درمانی مورد استفاده قرار داد. اگر کودک شما هم‌اکنون تحت درمان است، لطفاً با درمان‌گر خود درباره‌ی کتاب صحبت کنید. چنانچه کودک شما تحت درمان نیست اما دچار افکار مزاحم و رفتارهای تکراری، از نوع چیزی است که در این کتاب توصیف شده، لطفاً با پزشک کودکان در این باره صحبت کنید و در صورت نیاز و صلاحدید، جلسات درمان را آغاز نمایید.

به تدریج که اطلاعاتی درباره‌ی OCD کسب می‌کنید، فیلم جادوگر سرزمین اوز را به یاد بیاورید. خود را به زمانی برگردانید که اول بار، این فیلم را دیدید. یادتان هست که تا چه حد قدرتمند و تا چه اندازه وحشتناک به چشم می‌آمد؟ آن جادوگر یک نیروی نامرئی بود که با فرمان‌ها و تهدیدهای خود بر کل آن سرزمین حکمفرمایی می‌کرد. همه به سرعت، فرمان‌هایش را اطاعت می‌کردند. تصور نافرمانی از او چنان هولناک می‌نمود که در مخیله کسی نمی‌گنجید، اما همان‌گونه که می‌دانید، جادوگر سرزمین اوز جز حيله و توهّم چیزی نبود.

شما و کودکان با این کتاب خواهید آموخت که OCD نیز مانند همان جادوگر است که کودک را در سرزمینی بیگانه به گروگان گرفته است. بی‌شک، صرف یاد آوری پوچ و توخالی بودن تهدیدات OCD برای کودک کافی نیست. کودک باید خود شخصاً این واقعیت را تجربه کند. کتاب حاضر در جهت انجام این کار به کودک شما کمک می‌کند. این کتاب، قدرت بازگشت کودک به خانه را به او می‌بخشد.

^۲ Exposure and Response Prevention



آت و آشغال جمع می کنی ؟

یک لحظه چشم‌هایت را ببند و خانه‌تان را تجسم کن. در ذهن خودت به تک‌تک اتاق‌ها سر بزن و همه‌ی سطل‌های آشغالی را که می‌بینی بشمار. به آشپزخانه، حمام، و اتاق خواب‌ها، سرکشی کن. روی هم، چند تا سطل آشغال وجود دارد؟ تعداد آنها را این جا بنویس.

