

واس

شناخت و راهکارهای درمان

حمیدرضا حسن‌آبادی

۱۳۹۵

سرشناسه: حسن آبادی، حمیدرضا، ۱۳۶۲ -
 عنوان و نام پدیدآور: وسواس شناخت و راهکارهای درمان / نویسنده حمیدرضا حسن آبادی.
 مشخصات نشر: قوچان: انتشارات خبوشان، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۷۰ ص: مصور، جدول.
 شابک: ۸-۰۵-۷۷۶۹-۶۰۰-۹۷۸: ۶۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۹ - ۱۶۰ همچنین به صورت زیر نویس.
 موضوع: وسواس
 موضوع: Obsessive-compulsive disorder
 موضوع: وسواس - درمان
 موضوع: Obsessive-compulsive disorder--Treatment
 موضوع: وسواس - جنبه های مذهبی - اسلام
 موضوع: Obsessive-compulsive disorder--Religius aspects--Islam
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۵۳۳/۵۳۳ RC
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۵۸۲۲۷
 شماره کتاب ملی: ۴۲۷۱۵۰۸



نشانی: قوچان - بازار شهید ازجانب دوم، باب حکمت پارس، طبقاتی دوم.

تلفن: ۰۵۱۲۲۲۰۰۰۰

مالی سازی: ۰۵۱۲۲۲۰۰۰۰۰

پایگاه اینترنتی: www.Khabushan.ir

شناسنامه کتاب

عنوان: وسواس؛ شناخت و راهکارهای درمان
 نویسنده: حمیدرضا حسن آبادی
 نوبت چاپ: اول
 ناشر: انتشارات خبوشان
 سال نشر: ۱۳۹۵
 ویراستار و صفحه آرا: امین هراتی
 طرح جلد: امین هراتی
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 چاپ: خانه چاپ کتاب
 شابک: ۸-۰۵-۷۷۶۹-۶۰۰-۹۷۸
 قیمت: ۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

الف.....	پیش گفتار.....
ب.....	مقدمه.....
۱.....	آشنایی.....
۲.....	سبب شناسی و سواس از دیدگاه رویکرد شناختی-رفتاری.....
۳.....	پیش آگاهی.....
۷.....	میزان شیوع و سن شروع و سواس.....
۸.....	اختلال سراسر فکری عملی.....
۸.....	تعریف نظری.....
۸.....	الف) افکار وسواسی.....
۹.....	ب) اعمال وسواسی یا رفتارهای بی اختیار.....
۱۰.....	درمان شناختی-رفتاری.....
۱۰.....	تعریف نظری.....
۱۰.....	تعریف عملیاتی.....
۱۱.....	نگاهی به پیشینه ی اختلال و سواس فکری عملی.....
DSM- IV.....	ملاک های تشخیصی اختلال و سواس فکری عملی.....
۱۳.....	
۱۷.....	بررسی اختلال و سواس از نظر جنسیت.....
۱۷.....	مدل روان شناختی اختلال و سواس فکری عملی.....
۱۹.....	خلاصه ای از مدل روان شناختی اختلال و سواس فکری عملی.....
۲۰.....	انواع و سواس.....

ادامه فهرست مطالب

- ۱- وسواس آلودگی ۲۰
- ۲- وسواس تردید بیمارگونه (شک و تردید) ۲۰
- ۳- وسواس تقارن ۲۱
- ۴- وسواس افکار مزاحم ۲۱
- ۵- تصویرهای وسواسی ۲۱
- محتوای وسواس ها ۲۴
- رابطه‌ی بین شخصیت وسواسی و اختلال وسواس ۲۶
- دیدگاه‌های گوناگون اختلال وسواسی فکری عملی ۲۷
- دیدگاه روان‌پویسی ۲۷
- دیدگاه رفتارشناسی طبیعی ۲۸
- دیدگاه زیست‌شناختی ۲۸
- دیدگاه رفتاری ۲۹
- دیدگاه شناختی ۳۰
- دیدگاه شناختی-رفتاری ۳۴
- درمان شناختی-رفتاری اختلال وسواس فکری عملی ۳۸
- درمان وسواس عملی ۳۹
- درمان وسواس فکری ۴۱
- ۱- عادت‌آموزی ۳۵
- ۲- ایجاد وقفه در فکر ۳۶
- هدف درمان ۳۷

ادامه فهرست مطالب

- ۳۸..... مرحله‌ی رویارویی
- ۳۹..... رویارویی مداوم و در حدّ بالا و جلوگیری از پاسخ
- ۳۹..... مشکلاتی که در جریان درمان پیش می‌آیند
- ۴۰..... سبک درمان
- ۴۱..... روش‌های غلبه بر وسواس
- ۴۲..... وسواس از دیدگاه مذهب
- ۴۸..... وسواس از دیدگاه اسلام
- ۴۸..... تعریف وسواس از نظر لغوی و اصطلاحی
- ۵۵..... چند راه ساده برای رهایی از وسواس
- ۵۷..... پژوهش‌ها در رابطه با درمان اینم
- ۶۰..... منابع فارسی
- ۶۰..... کتاب‌ها
- ۶۱..... نشریات
- ۶۲..... مقالات ارائه شده به همایش‌ها و سمینارها
- ۶۳..... پایان‌نامه‌ها
- ۶۳..... منابع بر خط (آنلاین)
- ۶۴..... منابع انگلیسی
- ۶۴..... Books
- ۶۶..... Journals
- ۶۹..... Papers presented in congresses

پیش گفتار

یکی از بیماری‌های شایع در جامعه، به خصوص بین زنان، اختلال وسواس (OCD) است. ردی بسیاری از خانواده‌هایی که یکی از اعضای آن به اختلال وسواس مبتلاست با چالش‌هایی روبرو می‌شود که بعضاً عواقب ناراحت‌کننده‌ای در دنبال دارد.

درمان این اختلال در گذشته دستی‌هایی روبرو بود. خوشبختانه امروزه با پژوهش‌های گسترده‌ای که روان‌پسکان، روان‌شناسان و دیگر متخصصین در این زمینه نموده‌اند شناخت بهتر روش‌های درمانی مؤثرتری به دست آمده است.

با توجه به شیوع نسبتاً بالای اختلال وسواس و اهمیت شناخت بهتر و آشنایی با راه‌کارهای درمان، این کتاب به حضور خوانندگان محترم تقدیم می‌شود. امید است این مختصر، مقدمه‌ای برای شناخت بیشتر این اختلال و درمان آن باشد و راهگشای روان‌شناسان، مشاورین، خانواده‌ها و خصوصاً مبتلایان به این اختلال گردد. امیدوارم خوانندگان محترم کاستی‌های موجود را ببخشند و جهت رفع این کاستی‌ها نویسنده را از پیشنهادات خود محروم نسازند.

حمیدرضا حسن‌آبادی