

چه کار کنم اگر وسواس دارم

راهنمای عملی برای کودکانی که
اختلال وسواسی - اجباری دارند

نویسنده: دکتر داون هوبنر

تصویرگر: بونی متیوز

مترجم: حسین مسنن فارسی

چه کار کنم اگر وسواس دارم

نویسنده: داوَن هوِبِنر
تصویرگر: بونی مَتیوز
مترجم: حسین مسنن فارسی
ویراستار: مولود موسوی
گرافیک جلد: پژمان رحیمی زاده
شابک: ۹-۴۶-۲۸۵۵-۹۶۴-۹۷۸
چاپ اول: ۱۳۹۱
تعداد: ۲۵۰۰ نسخه
لیتوگرافی: تارنگ
چاپ: شفق
قیمت: ۴۵۰۰ تومان



کتابخانه

۸۸۴۹۲۰۹۱

هیبِنر، داَن Huebner, Dawn

عنوان و نام پدیدآور: چه کار کنم اگر وسواس دارم / نویسنده داوَن هوِبِنر؛

تصویرگر بونی مَتیوز؛ مترجم حسین مسنن فارسی

مشخصات نشر: تهران: گام، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.: مصور.

فروست: راهنمای عملی کودکان ۳

شابک: ۹-۴۶-۲۸۵۵-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: What to do when your brain gets stuck:

۲۰۰۷، a kid's guide to overcoming OCD .:

موضوع: وسواس در کودکان

شناسه افزوده: ماتیوز، بانی، ۱۹۶۳ - م.، تصویرگر

شناسه افزوده: Matthews, Bonnie

شناسه افزوده: مسنن فارسی، حسین، ۱۳۶۲ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۵۰۶ [J۱۳۸۹R] / ۵۵۵

رده بندی دیویی: ۶۱۸ / ۹۲۸۵۲۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۲۴۰۱۰

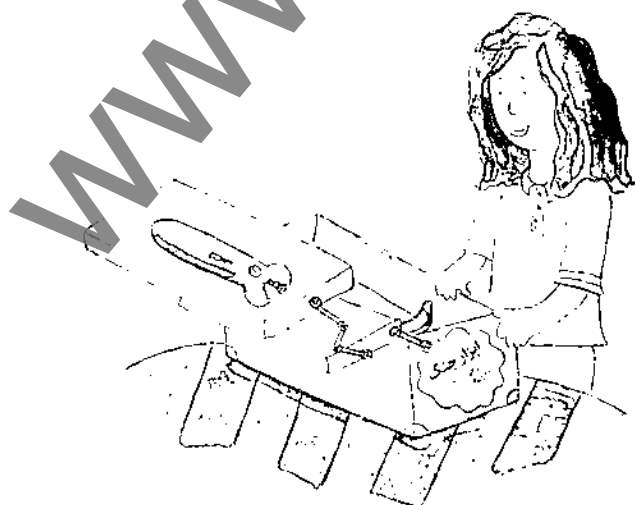
فهرست

۶	مقدمه‌ای برای والدین و سرپرستان
۱۰	فصل ۱ آیا شما وسایل به درد نخور جمع می‌کنید؟
۲۰	فصل ۲ اختلال وسواسی-اجباری چیست؟
۲۸	فصل ۳ حقه‌های اختلال وسواسی-اجباری
۳۸	فصل ۴ چرا بچه‌ها دچار اختلال وسواسی-اجباری می‌شوند؟
۴۴	فصل ۵ آیا غلبه بر وسواس کار سختی است؟
۴۸	فصل ۶ نکته دیگری که شما باید بدانید
۵۶	فصل ۷ اولین ابزار: آن را پیدا کنید
۶۲	فصل ۸ ابزار دوم: حاضر جوابی
	فصل ۹ ابزار سوم: به اختلال وسواسی-اجباری نشان دهید
۶۴	که چه کسی رئیس است
۷۰	فصل ۱۰ استفاده‌ی عملی از ابزارها
۸۰	فصل ۱۱ اختلال وسواسی-اجباری یک دانش آموز ضعیف است
۸۴	فصل ۱۲ به مسیر خود ادامه دهید
۸۸	فصل ۱۳ افزایش مهارت در مبارزه با اختلال وسواسی-اجباری
۹۲	فصل ۱۴ شما می‌توانید!

کنید به خصوص از آن دسته از شوخی‌هایی که در این کتاب نیز مشاهده می‌نمایید. به یاد داشته باشید که مقابله با وسواس ممکن است سخت‌ترین کاری باشد که فرزندان تا کنون انجام داده است. تا می‌توانید مشوق و حامی او باشید.

لطفاً قبل از اینکه کتاب را به کودک بدهید، آن را به طور کامل مطالعه نمایید. اختلال وسواسی - اجباری همان قدر که برای والدین ناراحت‌کننده است، برای کودک هم می‌تواند سخت باشد. اگر شما درک بهتری از اصول و راهبردهای ارائه شده در این کتاب داشته باشید، راهنمای بهتری برای فرزندان خواهید بود.

بچه‌ها از طریق مواجهه و جلوگیری از پاسخ می‌توانند وسواس خود را کنترل کنند. با وجود اینکه این عبارات در متن مورد استفاده قرار نگرفته‌اند، اما این روش‌ها، مبنای ابزارهای ارائه شده در این کتاب هستند. هدف این است که بچه‌ها بیاموزند بدون اینکه تلاش کنند، رفتارهای تکرارشونده خود را خنثی کنند. افکار وسواس گونه را تجربه نمایند. چک کردن‌های مکرر، سؤالات پی‌درپی، تکرار، دوباره کاری و... همگی جزو آداب وسواسی هستند.



دو مرحله. در کاهش پاسخ‌دهی کودک به اختلال وسواسی - اجباری نقش به‌سزایی دارند: الف) انجام ندادن آداب و ب) یادگیری مدیریت اضطراب تا حساسیت‌زدایی.

کتاب حاضر از طریق این فرایند (مواجهه و جلوگیری از پاسخ) و سوابق را تضعیف می‌نماید.

این کتاب می‌تواند به تنهایی و یا همراه با درمان، مورد استفاده قرار گیرد. اگر کودک شما در حال درمان است، لطفاً در مورد این کتاب با درمانگرش صحبت کنید. اگر کودکان در فرایند درمان قرار ندارد اما افکار مزاحم و رفتارهای تکرارشونده دارد لطفاً با یک پزشک مشورت کنید.

در همین حال که دارید اطلاعاتی در مورد وسواس کسب می‌کنید، درباره‌ی جادوگر شهر اوز فکر کنید. اولین باری که فیلم آن را تماشا کردید، یادتان هست که آن جادوگر چقدر ترسناک به نظر می‌رسید؟ جادوگر یک نیروی غیرقابل رؤیت بود که تمام سرزمین را از طریق تهدید و دستور کنترل می‌کرد. همه، فرمانبردار او بودند. علت آن هم معلوم بود؛ به خاطر ترس. اما همان‌طور که دیدید جادوگر شهر اوز، واقعی نبود.

شما و کودکان باید بدانید اختلال وسواسی - اجباری مانند جادوگر شهر اوز است که کودکان را در سرزمینی غریب، به اسارت گرفته است. واضح است که نمی‌توان به کودک به همین سادگی بگوییم که وسواس، کاری بی‌پرده است. کودکان باید خودش آن را تجربه کند. این کتاب به کودک شما کمک می‌کند که دوباره به خانه و سرزمین خودش باز گردد.

برای انجام راهبردهای کتاب، یک دفتر تمرین برای کودکان تهیه کنید. از او بخواهید تمرین‌های کتاب را انجام دهد.