

وسواس

و راههای مقابله با آن

تألیف:

مریم مختاری

دکتر اکرم میر مرتضوی



انتشارات مهر صفا

سرشناسه	:	میر مرتضوی، اکرم، مختاری، مریم، ۱۳۵۴
عنوان و نام پدیدآور	:	وسواس و راه های مقابله با آن/تالیف اکرم میر مرتضوی و مریم مختاری، ویراستاران، حسین صفا، سروش صفا
مشخصات نشر	:	مشهد، مهر صفا، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	:	۱۰۶ص. : ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۳۳۷ - ۳۳ - ۲
وضعیت فهرست نویسی و رکورد:	:	فیبا یادداشت : کتابنامه
موضوع	:	وسواس، وسواس در مان، Obsessive-compulsive disorder
موضوع	:	Obsessive-compulsive disorder - Treatment
شماره کتابشناسی ملی:	:	۶۰۹۲۲۸۲
رده بندی کنگره	:	RC۵۳۳
رده بندی دیویی	:	۸۵۲۲۷/۶۱۶

www.ketab.ir

انتشارات مهر صفا
Mehrsafa.nashr@gmail.com

وسواس و راههای مقابله با آن

دکتر اکرم میر مرتضوی - مریم مختاری

ویراستاران: حسین صفا - دکتر سروش صفا

نوبت چاپ: اول، سال ۱۴۰۰/۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۳۳۷ - ۳۳ - ۲

چاپ: سپنتا

کلیه حقوق برای انتشارات مهر صفا محفوظ است.

انتشارات مهر صفا، تهران، خیابان ولیعصر جنوبی، کوچه میر کاظمیان، پلاک ۵

مشهد. بلوار قاضی طباطبایی. ۴. پلاک ۱۴ و ۱۶

تلفن: ۳۷۳۶۵۳۹۴ - همراه: ۰۹۱۵۵۱۰۵۸۱۴

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فکر چیست
۱۱	چه چیزی افکار منفی و وسواسی را می‌سازد
۱۲	عناصر اساسی وسواس
۱۳	درباره وسواس
۱۴	تعریف علمی وسواس
۱۷	سندروم وسواس OCD
۱۸	سندروم وسواس چیست؟
۱۹	وسواس فکری و وسواس عملی
۲۱	تأثیر سندروم وسواس بر زندگی
۲۲	وسواس فکری
۲۳	وسواس عملی
۲۳	بیماری زایی
۲۳	تأثیر وسواس - اجبار بر روی زندگی فرد مبتلا
۲۵	درمان وسواس
۲۷	وسواس در چه کسانی بروز می‌کند
۲۷	• در رابطه با سن

- در رابطه با شخصیت و محیط..... ۲۷
- ریشه‌های خانوادگی وسواس..... ۲۸
- وراثت..... ۲۸
- تربیت..... ۲۸
- درمان..... ۳۰
- علت اختلال وسواس - اجبار چیست..... ۳۲
- اشکال مختلف اختلال وسواس - اجبار..... ۳۴
- چه مسائلی ممکن است با اختلال وسواس - اجبار اشتباه گرفته شوند..... ۳۶
- اختلال شخصیت وسواسی اجبار..... ۳۷
- (جدول، ویژگی‌های اختلال شخصیت وسواسی - اجبار)..... ۳۸
- رفتار درمانی برای اختلال وسواسی - اجبار..... ۳۹
- مواجهه و جلوگیری از پاسخ چیست..... ۴۰
- خوگیری، کلید مواجهه و جلوگیری از پاسخ..... ۴۱
- اصول کلی برای تمرین‌هایی که وسواس را دور می‌کنند..... ۴۲
- فنونی که به مواجهه و جلوگیری از پاسخ کمک می‌کنند..... ۴۵
- تطبیق رفتار درمانی برای کنترل نشانه‌های اختلال وسواس - اجبار..... ۵۷
- اجبارهای نظافت / شستشو..... ۵۷

- اجبارهای واریسی کردن..... ۵۸
- تشریفات تکرار و اجبارهای شمارش..... ۵۹
- اجبارهای احتکار / جمع آوری..... ۵۹
- وسواس‌های و اجبارهای خُرामी..... ۶۰
- کُندی اجبار گونه..... ۶۲
- وسواس‌های بدون اجبار..... ۶۳
- تداوم کنترل..... ۶۳
- غلبه بر مشکلات مرتبط با اختلال وسواس — اجبار..... ۶۶
- آموزش آگاهی..... ۶۷
- یادگیری پاسخ معارض..... ۶۷
- آموزش آرمیدگی..... ۶۸
- اداره همایندی..... ۷۳
- آموزش تعمیم..... ۷۴
- اختلال توره..... ۷۵
- نگرانی‌های بدنی مفرط..... ۷۷
- هراس از بد شکلی بدن..... ۷۷
- وسواس‌های مرتبط با دفع..... ۷۸
- خودبیمار انگاری..... ۷۸
- نحوه برخورد با اعضای خانواده یا دوستانی که به اختلال وسواس —
اجبار مبتلایند..... ۷۹

به عقیده من هر فردی می تواند از طریق انجام کارهایی که از آن ها هراس دارد بر ترس خود غلبه کند، به شرطی که تا زمان دستیابی به حد نصاب از تجربیات موفقیت آمیز، به انجام آن ها ادامه دهد.»

الینور روزولت

مقدمه

بیماری وسواس، یکی از شایع ترین و گسترده ترین ناراحتی ها در بین مردم است. با توجه به بررسی های انجام شده، این بیماری در کنار اضطراب و افسردگی در ردیف سوم بیماری های شایع اعصاب و روان قرار دارد.

شاید تصور عموم مردم از وسواس، به بعضی وسواس های کلاسیک مانند وسواس تمیزی و کثیفی و وسواس قفل کردن در، برگردد؛ ولی دامنه این بیماری بسیار گسترده تر و وسیع تر از آن است که شناخت عموم مردم نسبت به آن را به طور کامل پوشش دهد.

وسواس در ردیف بیماری های نوروتیک (عصبی) قرار دارد. به بیان ساده، ناتوانی ذهن برای عبور کردن از یک فکر و اندیشیدن در مورد مسائل دیگر است. انگار سوزن ذهن انسان روی یک موضوع خاص، که در اکثر موارد هم موضوع خوشایندی نیست، گیر کرده و ذهن توانایی خروج از آن را ندارد. (سادوک، ۱۳۷۷: ۶۲)

از مواردی که در کتاب حاضر به آن پرداخته شده است:

- شناخت عناصر اساسی وسواس
- تاثیر وسواس فکری و عملی بر زندگی افراد
- آگاهی و آموزش غلبه بر مشکلات مرتبط با اختلال وسواس
- نحوه برخورد با بیمار و اعضای خانواده وی
- توصیه هایی برای پیش گیری از وسواس
- خود درمانی وسواس و مشاوره و روان درمانی شناخت، رفتار و خانواده درمانی
- علت اختلال وسواس - اجبار و مسائلی که ممکن است با اختلال وسواس - اجبار اشتباه گرفته شوند.
- تفاوت وسواس با اختلال شخصیتی وسواس و شیوه های رهایی از وسواس فکری در تصمیم گیری
- اصول کلی برای تمرین هایی که وسواس را دور می کنند و فوونی که به مواجهه و جلوگیری از پاسخ کمک می کنند.
- راهبردهای ارائه شده در این کتاب، همراه با پیگیری دقیق می تواند شما را یاری بخشد تا با تاثیر مناسب در فضای خانواده، اختلال وسواس را حل نموده و نیز از بروز و ادامه آن جلوگیری نمایید.