

راهنمای اختلال وسواس فکری-عملی

آموزش مدیریت رفتارهای وسواسی
با استفاده از روش‌های درمانی "رفتاری-شناختی"،
"پذیرش و تعهد"، "مواجهه درمانی" و "ذهن آگاهی"

ناتالی مورگان

مترجمین:

سامیه سیاه‌پوش

سمیه علومی

سرشناسه

: مورگان، ناتالی

Morgon, Natalie

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای اختلال وسواس فکری- عملی : آموزش مدیریت رفتارهای وسواسی

با استفاده از روش‌های درمانی رفتاری- شناختی، پذیرش و تعهد، مواجهه

درمانی و ذهن‌آگاهی / ناتالی مورگان؛ مترجمین سامیه سیاه‌پوش، سمیه علمی.

: تهران: روناس، ۱۴۰۰.

مشخصات نشر

: ۱۴۶ ص.

مشخصات ظاهری

: ۷۵۰۰۰۰ ریال ۲-۲۱-۲-۷۸۰۲-۶۰۰-۹۷۸:

شابک

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت

: عنوان اصلی: Obsessive compulsive disorder guide: Learn

to manage obsessions and compulsive behaviors using

.CBT, Exposure therapy, Mindfulness and ACT, 2021

: آموزش مدیریت رفتارهای وسواسی با استفاده از روش‌های درمانی رفتاری-

شناختی، پذیرش و تعهد، مواجهه‌درمانی و ذهن‌آگاهی.

عنوان دیگر

: وسواس -- درمان

موضوع

Obsessive-compulsive disorder -- Treatment

: سیاه‌پوش، سامیه، ۱۳۶۰- مترجم

شناسه افزوده

: علمی، سمیه، ۱۳۶۲- مترجم

شناسه افزوده

۲۵۳۰

رده بندی کنگره

۶۱۳/۵۲۱۷

رده بندی دیویی

۸۵۷۲۷۷۷

شماره کتابشناسی ملی

عنوان: راهنمای اختلال وسواس فکری-عملی

آموزش مدیریت رفتارهای وسواسی با استفاده از روش‌های درمانی رفتاری-شناختی،

پذیرش و تعهد، مواجهه‌درمانی و ذهن‌آگاهی

مولف: ناتالی مورگان

مترجمین : سامیه سیاه‌پوش، سمیه علمی

ناشر: روناس

طراح جلد: حمیدرضا رحمانی

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۲-۲۱-۲-۷۸۰۲-۶۰۰-۹۷۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۴۰۰

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق و امتیاز این کتاب برای مترجمین محفوظ است.

فهرست

مقدمه	۷
فصل ۱: تعریف و علائم اختلال وسواس فکری-عملی	۱۱
فصل ۲: علل اختلال وسواس فکری-عملی	۱۹
فصل ۳: چرا هیچ چیز موثر نبوده است؟	۳۱
فصل ۴: انواع اختلال وسواس فکری-عملی	۳۷
فصل ۵: درمان اختلال وسواس فکری-عملی	۵۱
فصل ۶: خودسنجی	۶۵
فصل ۷: درمان شناختی-رفتاری برای اختلال وسواس فکری-عملی	۷۱
فصل ۸: درمان به روش مواجهه تجسمی	۱۰۱
فصل ۹: درمان پذیرش-تعهد و ذهن آگاهی	۱۱۳
فصل ۱۰: سایر روش های درمانی	۱۲۹
فصل ۱۱: چگونه می توان بهبودی را برای مدت طولانی حفظ کرد؟	۱۳۱
سخن پایانی	۱۴۵

مقدمه

خرید این کتاب را به شما تبریک می‌گوییم و از این بابت سپاسگزارم. اختلال وسواس فکری-عملی ۱ که معمولاً به عنوان وسواس شناخته می‌شود، نوعی شرایط روانی است که باعث ایجاد احساسات یا افکار غیرمنطقی، نامعقول و یا نامطلوب می‌شود. تمایل به انجام فعالیت‌های مکرر یکی از شایع‌ترین ویژگی‌های این بیماری روانی است. اغلب، افراد مبتلا به این اختلال ممکن است هم‌زمان دچار اجبار و وسواس باشند.

در حال حاضر، ممکن است شما عادت به جویدن ناخن یا تکرار مداوم افکار بدبینانه‌ای را داشته باشید. در این صورت ممکن است فکر کنید که شما از یک اختلال وسواس فکری-عملی رنج می‌برید. اما، در این مورد اشتباه می‌کنید، زیرا چنین عادت‌هایی علائم اختلال وسواس فکری-عملی نیستند. آیا مشاهده کرده‌اید که یکی از نزدیکان شما تحت تاثیر ترس از آلوده شدن به میکروب‌ها قرار بگیرد و همچنین ضرورت یا فوریتی در سازماندهی و مرتب نمودن بیش از حد وسایل پراکنده در اطراف خود را به شیوه‌ای خاص احساس کند؟

اگر آن‌ها این کار را انجام می‌دهند، علائم خاصی از این وضعیت روانی را دارند. اما جای نگرانی نیست. با تشخیص و درمان پزشکی مناسب، وسواس قابل مدیریت است.

افکار ناخوشایند چیزی است که همه ما در زمان‌هایی خاص درگیر آن می‌شویم. اما چگونه بفهمیم که علت اصلی این افکار، وسواس است و نه چیز دیگری؟ ما در این کتاب در مورد علائم اختلال وسواس فکری-عملی به طور مفصل بحث خواهیم کرد، اما در اینجا به یک معرفی کوتاه می‌پردازیم.

در مورد افکار مزاحم چه می‌دانید؟ افکاری که نامطلوب بوده و و همه در یک زمان به ذهن شما ظهور می‌کند و همچنین ممکن است باعث بروز احساسات ناراحت‌کننده در شما گردد، درست است؟ این افکار بر اساس هیچ موضوع خاصی شکل نگرفته‌اند. می‌توانند در همه جا باشند. ویژگی دیگر این افکار مزاحم این است که به سرعت از ذهن شما می‌روند. درنگ نمی‌کنند. بروز این افکار باعث نمی‌شود یک فرد بد یا خبیث به نظر برسد. اما وقتی این افکار مزاحم نتیجه اجبار ناشی از وسواس باشند، عموماً شدیدتر بوده، بارها تکرار شده و باعث ایجاد اضطراب در سطوح بالاتر می‌شوند. به علاوه، این افکار مزاحم سریع از بین نمی‌روند. آن‌ها تا زمانی که راهی برای آرامش پیدا نکنید، با ذهن شما درگیر خواهند بود.

یکی از ویژگی‌های بسیار مهم چنین افکاری این است که آن‌ها تمایل دارند حول موضوعاتی بچرخند که می‌تواند عواقب وخیم و جدی برای زندگی افراد به همراه داشته باشد، که البته باعث ترس بیشتر آن‌ها نیز می‌شود. اما مقابله با چنین افکار مزاحمی ممکن است برای آن فرد کاری غیرممکن به نظر برسد.