

چگونه می‌توانم وسواس را از خود دور کنم؟

راهنمایی برای درمان شناختی - رفتاری کودکان مبتلا به اختلال
وسواسی جبری

www.ketab.ir

تألیف و اقتباس:

منصوره میرزاده، پریا حبرانی

سرشناسه	: حبرائی، پریا، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه می توانم وسواس را از خود دور کنم؟ (راهنمایی برای درمان شناختی - رفتاری کودکان مبتلا به اختلال وسواسی جبری)/تالیف و اقتباس پریا حبرائی، منصوره میرزاده.
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات مرنديز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۲ ص: جدول.
شابک	: 978-600-106-784-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر برگرفته از " 1.4 How I ran OCD off my land, tips for parents
موضوع	: "revision" اثر جان اس مارچ و کارن موله است. وسواس در کودکان -- درمان Obsessive-compulsive disorder in children-- Treatment Metacognitive therapy فراشناخت درمانی
شناسه افزوده	: میرزاده، منصوره، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	: موله، کارن
شناسه افزوده	: Mulle, Karen
شناسه افزوده	: مارچ، جان اس.
شناسه افزوده	: (March, John S., (Psychiatrist
رده بندی کنگره	: RC۵۳۳
رده بندی دیویی	: ۸۵۳۳۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۸۴۳۷۴
اطلاعات رکورد	: فیبا
کتابشناسی	



نشر مولدیر

چگونه می‌توانم وسواس را از خود دور کنم؟

(راهنمایی برای درمان شناختی - رفتاری کودکان مبتلا به اختلال وسواسی جبری)

تألیف و اقتباس:

منصوره میرزاده، پریا حیرانی

چاپ: دقت / نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۷۸۴-۶

دفتر نشر: مشهد - خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای ۸ - شماره ۹۰

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۷۴۷۶۵ | دورنگار: ۰۵۱-۳۷۲۵۱۳۰۲

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر طبق قرار داد محفوظ است و هر گونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ممنوع است.

متخلفان به موجب قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار میگیرند.

قیمت: ۴۸,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه:
۱۰	خلاصه شیوه نامه درمان
۱۸	جلسه ۱: الگویی برای درک اختلال وسواسی جبری: رد و بدل کردن اطلاعات
۲۹	جلسه ۲: نامگذاری و ترسیم اختلال وسواسی جبری
۴۰	جلسه ۳: ترسیم اختلال وسواسی جبری در فضای روایی
۴۸	جلسه ۴: ابزار کارتان را با خود همراه داشته باشید
۵۴	جلسه ۵: ابزار دیگر
۵۹	جلسه ۶: هر کسی در داستان چه نقشی دارد؟ جلسه والدین
۶۶	جلسه ۷: حذف اختلال وسواسی جبری از داستانی که کودک روایت می کند
۷۲	جلسه ۸-۱۱: نگارش داستانی بهتر
۷۶	جلسه ۱۲: افراد مهم دیگر: جلسه والدین
۸۰	جلسه ۱۳-۱۴: اوج داستان (خاطرات روزانه)
۸۳	جلسه ۱۵: پیشگیری از عود بیماری
۸۷	جلسه ۱۶: جشن پایان آموزش
۹۰	جلسه ۱۷: جلسات تقویتی (هفته ۲۴)
۱۴۵	منابع

اختلال وسواسی-جبری همانطور که از نامش پیداست، با افکار و اجبار مشخص می‌شود. وسواس‌های فکری افکار ناخواسته‌ی مداوم و تصاویر ذهنی و امیالی هستند که با احساسات ناخوشایندی چون اضطراب، نفرت، یا احساس گناه همراه است. نمونه‌های رایج عبارتند از ترس از آلودگی/ میکروب، ترس از آسیب رساندن به خود یا دیگران، افکار تهاجمی یا جنسی، یا اصرار بر همانی. وسواس اصرار بر همانی^۱ معمولاً بیش از آنکه تفکر ایده‌آل‌گرایانه باشد یک احساس نیاز برای دقت و تقارن بیش از حد است. وسواس عملی که گاهی از آن با اصطلاح آیین‌ها نام برده می‌شود، کنش‌ها و اعمالی هستند که برای کاهش احساسات، افکار و اجبارهای ناخوشایندی به کار می‌روند که در وسواس‌ها ایجاد می‌شوند. وسواس‌های عملی که شامل تمیزکاری، شستشو، چک کردن، منظم/ مرتب کردن، شمارش، تکرار، تأخیر کردن و جمع کردن هستند، معمولاً به شکل یک رفتار قانونمند و منضبط انجام شده و اغلب عجیب و غریب می‌باشند. مثلاً، یک پسر بچه هشت ساله مبتلا به اختلال وسواسی اصرار بر همانی و مبتلا به اختلال آیین‌های شمارشی، آنچه می‌نویسد را مجبور است هشت بار یا بیشتر بازبینی کند و این انجام تکالیف مدرسه را برایش دشوار می‌سازد.

اختلال وسواسی-جبری در کودکان و نوجوانان شایع‌تر از آن چیزی است که تصور می‌شد. بین یک درصد و یک در دوپست نفر در هر زمان معین متاثر

از این اختلال هستند.. این به چه معناست؟ سه یا چهار دانش‌آموز کودک در مقطع ابتدایی به طور متوسط تا بیست دانش‌آموز در دبیرستان در شهرهای بزرگ به این اختلال دچار هستند. از آنجا که بیشتر ما نمی‌دانیم که بسیاری از کودکان به اختلال وسواسی جبری مبتلا هستند، پژوهشگران معتقدند که تعداد زیادی از این مبتلایان در سکوت از این بیماری رنج می‌برند و چیزی بروز نمی‌دهند. علی‌رغم اینکه همپوشانی زیادی میان دخترها و پسرهای مبتلا به اختلال وسواسی جبری وجود دارد، تحقیقات نشان داده است که اختلال وسواسی جبری به طور متوسط اندکی در پسرها و دخترها متفاوت است. پسرها بیشتر احساساتشان از نوع اصرار بر همانی است و بیشتر دچار اختلال تیک و اختلال بیش‌فعالی نقص توجه هستند. آنها علایم مربوط به اختلال وسواسی جبری را بیشتر در دوران ابتدایی

از خود نشان می‌دهند. در حالیکه در دخترها ترس و اضطراب بیشتر مشهود است، بیشتر دچار افسردگی می‌شوند و علایم اختلال وسواسی جبری در آنها در اوایل بلوغ مشاهده می‌شود.

در حالیکه اختلال وسواسی جبری در کودکان شبیه اختلال وسواسی - جبری در بزرگسالان به نظر می‌رسد، و هر دو هم به رفتار درمانی و هم درمان دارویی ضد وسواس پاسخ می‌دهند، کودکان یک چالش درمانی منحصر به فرد ایجاد می‌کنند زیرا آنها (۱) اغلب نمی‌دانند که وسواس‌های فکری‌شان یک رفتار بی معنا و بیهوده و وسواس‌های عملی‌شان افراطی است؛ (۲) این وسواس‌های فکری و عملی آنها را ناراحت و مضطرب می‌کند و در نتیجه کودک تلاش می‌کند تا رفتارهایش را پنهان نگه دارد؛ (۳) ممکن است در تحمل اضطراب‌هایش با مشکل مواجه شود؛ (۴) اغلب سایر اعضای خانواده را نیز درگیر اختلال وسواسی جبری می‌کند.