



آیا فرزندان رهواسی است؟

نویسنده: آذر نادی

سرشناسه : نادی، آذر، ۱۳۵۸
 عنوان و نام بدیدآور : آیا فرزند من وسواسی ست؟ آذر نادی
 مشخصات نشر : تهران : نسیم دانش فردا، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری : قطع جیبی - رنگی
 شابک : ۹۸۷-۶۰۰-۹۲۴۱۵-۱-۴
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : روانشناسی
 رده بندی کنگره : RJ۵۰۶ ۱۳۹۰ ۲ ن ۵
 رده بندی دیویی : ۶۱۸/۹۱۸۵۲۲۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۷۹۸۵۵

یا فرزند من وسواسی است؟

ویسنده: آذر نادی



ناشر: نسیم دانش فردا

صفحه‌آرا: موسسه نشر و گرافیک حجم سبز

طراح جلد: موسسه نشر و گرافیک حجم سبز

سمارگان: ۱۰۰۰ عدد

وبت چاپ: اول ۱۳۹۱

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۸۷-۶۰۰-۹۲۴۱۵-۱-۴

تلفن: ۷۷۸۲۴۲۲۴-۰۹۱۲۶۴۸۷۴۱۹

پخش نسیم: ۶۶۴۶۲۴۹۱-۶۶۹۷۵۹۸۴

تمام حقوق برای نشر نسیم دانش فردا محفوظ است.

هرگونه کپی برداری از مطالب این کتاب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

فهرست

۸		وسواس چیست
۱۰		وسواس چه احساسی در فرد به وجود می آورد
۲		اشکال مختلف وسواس
۱۲		تمیز کردن و شستن
۱۲		وارسی کردن
۱۵		تکرار و شمارش
۱۵		کندی
۱۵		رفتار خرافی
۱۷		جمع آوری کردن
۱۷		افکار وسواسی
۲۰		شخصیت وسواسی چیست
۲۲		وسواس در کودکان
۲۷		عوامل هورمونی
۳۰		اثر تنش های محیطی
۳۲		چه کنیم که کودکانمان وسواسی نشوند

- ۳۴ پرهیز از سخت گیری مکرر
- ۳۴ خطاهای کودک
- ۳۶ الگوی مناسبی باشید
- ۳۸ با فرزند وسواسی ام چه کنیم
- ۳۸ برخی از شیوه های رفتار درمانی
- ۳۸ غرقه سازی
- ۳۹ جلوگیری از پاسخ
- ۳۹ توقف فکر
- ۳۹ چه زمانی دارو درمانی ضرورت دارد
- ۴۰ منابع

پیشگفتار

دوران کودکی یکی از مهمترین دوران های زندگی انسان است. بسیاری از روانشناسان معتقدند شالوده اصلی شخصیت انسان در کودکی و به خصوص شش سال اول زندگی شکل میگیرد.

امروزه به یمن پیشرفت دانش و تبادل اطلاعات، جایگاه کودک در نظام اجتماعی تغییر کرده است و اهمیت تربیت صحیح کودک برای رشد و ارتقاء علمی، فنی و اخلاقی جامعه بر همگان روشن شده است.

تربیت صحیح کودک میسر نمی شود مگر با آگاهی و رشد دانش والدین. آینده جامعه ما به آینده فرزندان و نسلی که ما تربیت می کنیم بستگی دارد. آنچه در این کتاب می خوانید نشانه ها و نکاتی راجع به اختلالات اضطرابی است که یکی از موارد شایع در کشور ماست. هدف ارتقاء دانش خانواده هاست تا در تربیت کودکان خود دقت نظر بیشتری داشته باشند. به امید فردایی روشن تر برای آینده سازان جامعه ما.

اختلال وسواس - اجبار

وسواس چیست؟

اغلب ما افراد وسواسی را بعنوان آدم هایی که بسیار می شویند و می سابند می شناسیم. این نمونه کامل و آشنایی از رفتار وسواسی است. اما رفتار وسواسی دامنه گسترده ای دارد. وسواس در سطح فکر هم به عنوان وسواس فکری اتفاق می افتد.

وسواس به عنوان عقاید افکار، تصوراتی که تکرار شونده و با دوام است تعریف شده است. افکار وسواسی افکاری هستند که علیرغم مقاومت فرد به ذهن راه می یابند، صحنه های وحشتناک، تصاویر و صحنه های جنسی،

صحنه های آتش سوزی، سانحه، تخریب و... می تواند مضمون افکار وسواسی باشند.

رفتارهای وسواسی طیف گسترده ای دارند. مستشو، چک کردن، نظم زیاد، تکرار رفتاری هایی مثل شمردن، حفظ تقارن، رعایت آداب و اصول خاص می تواند در طیف رفتارهای وسواسی قرار بگیرد. فرد به بیهوده و غیر ضروری بودن این رفتارها آگاه است اما نمی تواند جلو خودش بگیرد و این رفتار را انجام ندهد.