

زندگی با وسواس فکری عملی

بر احساسات منفی، افکار وسواسی و رفتارهای اجباری پیروز شوید
کتابی فراتر از مرز

نویسنده:

کراس بوردر بوکس

مترجم:

الهام ترابی نیا

لیلا سادات برقی موحد

فائزه صمدالهی



روان آگاه

محتوا

معرفی	۱۱
فصل اول: اختلال وسواس فکری جبری (OCD) چیست؟	۱۵
OCD چیست؟	۱۶
وسواس چیست و چگونه شکل می‌گیرد؟	۱۷
وسواس‌ها انواع مختلفی دارند	۱۸
بعد از وسواس، اجبارها می‌آیند	۲۱
انواع اجبار	۲۲
شش تحریف شناختی	۲۴
اول: اهمیت دادن بیش از حد افکار	۲۵
دوم: برآورد بیش از حد خطر	۲۵
سوم: تورم مسئولیت	۲۶
چهارم: برآورد بیش از حد پیامد	۲۶
پنجم: نیاز به اطمینان	۲۷
ششم: عدم تحمل ناراحتی عاطفی	۲۷

- ۲۸..... علل وسواس
- ۲۸..... تجارب شخصی / تروما / تربیت
- ۲۹..... ویژگی‌های شخصیتی
- ۲۹..... بیولوژیکی / ژنتیکی
- ۳۰..... تحقیقات تکمیلی
- ۳۰..... علائم شایع و شرایط مرتبط با OCD
- ۳۱..... OCD چگونه تشخیص داده می‌شود
- ۳۱..... هنگام تشخیص باید انتظار چه چیزی را داشت
- ۳۲..... آیا سرکوب OCD آن را بدتر می‌کند؟
- ۳۴..... درمان‌های OCD
- ۳۴..... روان درمانی
- ۳۵..... سایر گزینه‌های درمانی
- ۳۵..... درمان سبک زندگی در خانه
- ۳۶..... سخنی در مورد دارو
- ۳۷..... افراد مشهوری که با OCD زندگی می‌کنند
- ۴۱..... فصل دوم: چگونه رفتار درمانی شناختی (CBT) می‌تواند کمک کند
- ۴۲..... اصول اصلی CBT
- ۴۲..... اصل مسئولیت عاطفی (CBT/REBT)
- ۴۴..... اصل کلی مسئولیت عاطفی
- ۴۵..... اصل خاص مسئولیت عاطفی
- ۴۵..... اصل رفتاری
- ۴۵..... اصل اینجا و اکنون

۴۶	اصل تعامل‌گرایی روانشناختی.....
۴۶	اصل علمی.....
۴۷	جوانب مثبت و منفی CBT.....
۴۷	مزایای CBT.....
۴۸	معایب CBT.....
۴۹	CBT و OCD چگونه کار می‌کند.....
۴۹	مواجهه و پیشگیری از پاسخ (ERP) در CBT.....
۵۰	تمرینات تنفس عمیق.....
۵۰	آرامش پیشرونده عضلانی.....
۵۱	بازسازی شناختی.....
۵۱	چگونه درمان شناختی رفتاری به بهبود ارتباط مغز کمک می‌کند.....
۵۳	تمرین‌هایی از CBT که می‌توانید در خانه انجام دهید.....
۵۴	به چالش کشیدن وسواس‌های خود.....
۵۵	تمرینات پاکیزگی و آلودگی.....
۵۶	تمرینات حس خطر بیش از حد.....
۵۷	تمرینات به چالش کشیدن افکار ناخواسته.....
۵۷	سایر تمرینات ERP که می‌توانید در خانه انجام دهید.....
۶۱	فصل سوم: قدرت ذهن آگاهی و تغییر سبک زندگی.....
۶۲	ذهن آگاهی دقیقاً چیست.....
۶۴	فواید کلی ذهن آگاهی.....
۶۴	کاهش قابل توجه استرس.....
۶۴	کیفیت خواب بسیار بهبود یافته است.....

- ۶۴.....بهبود سلامت جسمانی شما.....
- ۶۵.....بهبود سلامت روان شما.....
- ۶۵.....چگونه ذهن آگاهی به شما کمک می کند تا OCD خود را مدیریت کنید.....
- ۶۷.....انواع ذهن آگاهی برای OCD.....
- ۶۸.....تمرین های متداول ذهنی را به خود بیاموزید.....
- ۶۹.....اسکن بدن.....
- ۷۱.....یوگا.....
- ۷۲.....تصویرسازی هدایت شده.....
- ۷۳.....مراقبه ذهنی.....
- ۷۵.....تنفس شکمی.....
- ۷۶.....تنفس ۴-۷-۸.....
- ۷۸.....سوالات متداول در مورد ذهن آگاهی.....
- ۷۹.....تمرینات تمرکز حواس در خانه.....
- ۸۰.....تنفس آگاهانه در برنامه روزانه شما.....
- ۸۰.....مشاهده ذهن آگاهانه روزانه.....
- ۸۲.....ذهنی آگاهی.....
- ۸۳.....تکنیک های گوش دادن آگاهانه.....
- ۸۴.....تکنیک های غوطه وری ذهنی.....
- ۸۵.....تمرین هایی برای قدردانی ذهنی.....
- ۸۶.....سخنی در مورد رژیم غذایی و ورزش.....
- ۸۷.....آنچه شما باید بخورید.....
- ۸۷.....تغییرات سبک زندگی.....

فصل چهارم: چرا باید آرام سازی پیشرونده عضلانی (PMR) و ورزش را امتحان

- کنید ۹۱
- آنچه علم در مورد PMR می گوید..... ۹۲
- مزایای PMR برای OCD..... ۹۳
- دستورالعمل های آرام سازی پیشرونده عضلانی..... ۹۵
- محیط شما..... ۹۶
- قبل از شروع برنامه چه کاری باید انجام دهید..... ۹۷
- دو نوع برنامه تمرینی مؤثر برای PMR..... ۹۸
- برنامه PMR از بالا تا پایین مبتدیان..... ۹۸
- یک برنامه PMR پیشرفته تر..... ۹۹
- فعال شدن برای مدیریت OCD..... ۱۰۲
- چه اقدامات احتیاطی باید انجام دهید..... ۱۰۳
- زندگی در لحظه از طریق ورزش..... ۱۰۴
- ورزش هوازی برای سلامت جسمانی و روانی شما چه می کند..... ۱۰۷
- ورزش های ساده اما موثری که می توانید در خانه انجام دهید..... ۱۰۹
- علم تنفس و نحوه عملکرد آن..... ۱۱۵
- اصول تنفس..... ۱۱۶
- نکاتی قبل از شروع..... ۱۱۷
- تکنیک های تنفسی که می توانید یاد بگیرید..... ۱۱۸
- تنفس میسوگی..... ۱۱۸
- جهت ها..... ۱۱۸
- تنفس متناوب..... ۱۱۹
- تکنیک اصلی تنفس..... ۱۲۰

- مشاهده نفس..... ۱۲۰
- دم و بازدم صحیح را یاد بگیرید..... ۱۲۱
- تکنیک تنفس آرامش بخش..... ۱۲۱
- تنفس گوارشی..... ۱۲۲
- تنفس کنترل شده..... ۱۲۳
- تکنیک تنفس عمیق (امپراتور پاییدار)..... ۱۲۴
- تکنیک نفس زندگی..... ۱۲۵
- تنفس اتوژنیک (خودکار)..... ۱۲۵
- تمرین کامل تنفس..... ۱۲۷
- بازسازی شناختی چیست و چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟..... ۱۳۰
- بازسازی شناختی در خانه..... ۱۳۰
- نظارت بر افکار خود..... ۱۳۱
- تعصب و فرضیات خود را زیر سوال ببرید..... ۱۳۲
- افکار خود را مجدداً تنظیم کنید..... ۱۳۴
- جوانب مثبت و منفی بازسازی شناختی..... ۱۳۶
- نتیجه ۱۳۹
- منابع ۱۴۳

معرفی

فکر می‌کنم خیلی مهم است که برچسب زدن را از سلامت روان دور کنیم... مغز و قلبم برای من واقعاً مهم هستند. نمی‌دانم چرا برای سالم بودن آنها به اندازه سلامت دندان‌هایم کمک نمی‌خواهم.

- کری واشنگتن

اختلال وسواس فکری اجباری یا همان اصطلاح روانشناسی با نام¹ (OCD) به‌عنوان اختلالی است که در آن فرد افکار، ایده‌ها یا احساسات مکرر، ناخواسته (وسواس) دارد که باعث می‌شود او را مجبور به انجام کاری تکراری کند (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۲۲).

این تعریف برای شرایطی مناسب است که OCD می‌تواند از رفتارهای اجباری کوچک به اعمالی تبدیل شود که آنقدر تکرار می‌شوند که زندگی شما را از بین می‌برند. می‌تواند آنقدر شما را تحت تأثیر قرار دهد که ممکن است منجر به آسیب به خود شود و برای اکثر افرادی که از این اختلال رنج می‌برند، افسردگی تقریباً اجتناب‌ناپذیر است.

مردم به‌طور طبیعی هر روز با افکار و رفتارهای تکراری زندگی می‌کنند، و درحالی‌که این افکار ممکن است برای برخی ناراحت‌کننده باشد، اکثر آنها افکاری ندارند که تعاملات اجتماعی آنها را مختل کند یا زندگی آنها را متوقف کند.

1 Obsessive Compulsive Disorder

OCD همه کاره است و افکار مرتبط با این وضعیت رفتارهای سفت و سختی را اعمال می‌کنند که برخی از آنها باعث درد شدید عاطفی و گاهی اوقات درد فیزیکی می‌شوند. هنگامی که مبتلا به OCD هستید، مجبور به انجام این رفتارها هستید و زمانی که افکار OCD وجود دارند، ممکن است احساس کنید که تقریباً غیرممکن است که از انجام کارهای مورد نیاز برای درگیر کردن افکاری که در ذهن شما در حال تکرار هستند رها شوید.

هر چند OCD جانور پیچیده‌ای است و مطالعات در مورد اینکه چه چیزی باعث این بیماری می‌شود و چند نوع OCD وجود دارد و علائم هر یک از این نوع رفتارهای اجباری، در حال انجام است. تحقیقات اخیر نشان داده است که ممکن است یک جزء ژنتیکی در این بیماری وجود داشته باشد و مطالعات ژنتیکی امیدوارکننده ممکن است کلید تشخیص و درمان زودهنگام باشد (لین و همکاران، ۲۰۲۲).

آنچه از تحقیقات و مطالعات جهانی شناخته شده است این است که OCD بین ۲ تا ۳ درصد از مردم ایالات متحده (ایالات متحده آمریکا) و تقریباً ۲ درصد از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بدان معناست که ۷۸ میلیون نفر در سراسر جهان از یک وضعیت ناتوان کننده و تغییر دهنده زندگی رنج می‌برند.

بیشتر مردم تنها زمانی به دنبال تشخیص هستند که این بیماری آنها را تهدید کند، یا زندگی خود آن‌طور که صلاح می‌دانند ادامه داده اند، و علاوه بر این، به دلیل آنگی که سلامت روان را احاطه کرده است، به هیچ وجه به دنبال درمان نخواهند بود.

شگفت‌آور به نظر می‌رسد که در عصر امروز، عموم مردم همچنان مسائل مربوط به سلامت روان را به‌عنوان چیزی که باید به‌عنوان یک نقطه ضعف تلقی کنند، در نظر می‌گیرند. من همیشه ناتوانی‌های سلامت روان را به سایر ناتوانی‌ها تشبیه می‌کنم و برای کسانی که با OCD یا هر مشکل دیگری در سلامت روان زندگی می‌کنند، شما را تحسین می‌کنم.

از شما می‌خواهم لحظه‌ای به زندگی خود فکر کنید که در آن فردی با ناتوانی

جسمی و قابل مشاهده را تحسین می‌کردید. این شخص ممکن است یک رقیب در المپیک ویژه، یک جانباز جنگ، یک بازمانده از تصادف یا به سادگی یک کلیپ الهام بخش باشد که در اینترنت دیده اید. به احساسات فکر کن آیا در حین گذراندن رنج با آنها ارتباط برقرار کردید؟ آیا وقتی تصمیم گرفتند شرایط خود را تغییر دهند یا برای عادی شدن بجنگند آنها را تحسین کردید؟ آیا وقتی آنها قدرت و شتاب خود را در زندگی باز یافتند، آنها را تشویق کردید یا با اقتدار ایستادید؟

پس چرا جهان ناتوانی غیبی را نمی‌پذیرد، یا ناتوانی ذهن را یک ضعف نمی‌داند؟ این در واقع یک قدرت است و هر لحظه از هر روز به شجاعت نیاز دارد تا از جای خود بلند شوید و با جهان روبرو شوید، علیرغم فرآیند فکری در ذهن و واکنش فیزیکی بدن شما به این افکار.

و این مختصر توضیحات باعث می‌شود که این کتاب را بنویسم. این فقط برای تجلیل از قدرت و اتکای خود به عنوان فردی که مبتلا به OCD است، یا به عنوان فردی که به فرد مبتلا به OCD علاقه دارد یا به او اهمیت می‌دهد، نیست. می‌خواستم با شما به اشتراک بگذارم که امید وجود دارد و با قدم‌های کوچک می‌توانید یک بار دیگر کنترل ذهن و زندگی خود را به دست آورید.

این تفکر که افرادی هستند که همه چیز را با هم دارند، کسانی که بر همه مسائل خود غلبه کرده‌اند و چراغ‌های روشنایی هستند، کاملاً بدون مشکل، فقط یک توهم است. همه ما مسائل، آسیب‌های گذشته، بیماری‌ها یا دردهایی را داریم که با ما همراه است. همه ما باید مشکلات خود را تحمل کنیم، این نحوه تقسیم مشکلات است که متفاوت است.

من به هیچ وجه نمی‌گویم این کار آسان خواهد بود در واقع، در مراحل کاملاً غیرممکن به نظر می‌رسد، اما شما یک مزیت مشخص دارید. شما در حال حاضر قدرت، اراده و سرسختی را دارید که خود را به سوی دیگر شرایط خود سوق دهید. تنها مؤلفه‌ای که در فرمول موفقیت شما وجود ندارد، دانش و عمل به این علم است.

زندگی با وسواس فکری-عملی برای شما طراحی شده است تا نه تنها منابع مناسب را پیدا کنید، بلکه دانش عملی و کاری را که برای مدیریت شرایط خود به آن نیاز دارید در اختیار شما قرار دهد. OCD قابل درمان نیست و من مطمئناً ادعا نمی‌کنم که این کتاب این کار را برای شما انجام می‌دهد. با این حال، هدف من این است که شما دیگر OCD را به‌عنوان هیولایی که در گوشه‌ای در کمین است و منتظر است تا زندگی شما را از بین ببرد، نبینید. در عوض، من دوست دارم شما یاد بگیرید که با آن زندگی کنید و خود را به‌عنوان فردی انعطاف‌پذیر و قدرتمند ببینید.

OCD را می‌توان مدیریت کرد، نیازی نیست که ابر سیاهی باشد که همه جا شما را دنبال کند و اهداف یا آینده شما را خراب کند.

از طریق تحقیقات علمی و رفتارهای عملی روزانه شما، می‌تواند بینش عمیق‌تری نسبت به OCD و آنچه که اعمال و افکار آنها را هدایت می‌کند به دست آورد. و اگرچه مهم است که اذعان کنیم که OCD یک بیماری جدی است، اما می‌توان زندگی سالم و متعادلی داشت. از طریق رفتاردرمانی و فداکاری شخصی، تقریباً هر کسی می‌تواند یاد بگیرد که علائم OCD را مدیریت کند و به یک شرکت‌کننده عملکردی و کاملاً درگیر در زندگی خود تبدیل شود.

هدف هر درمانی، برای هر بیماری یا ناتوانی، این است که به اصطلاح، شما را دوباره روی پای خود بازگرداند، و من صمیمانه امیدوارم که با خواندن این کتاب این باشد که بتوانید و خود را از وسواس فکری اجباری رها کنید.

فصل اول

اختلال وسواس فکری جبری (OCD) چیست؟

مشکلات سلامت روانی شما را مشخص نمی‌کند. آنها چیزی هستند که شما تجربه می‌کنید. زیر باران راه می‌روی و باران را حس می‌کنی، اما مهم این است که تو باران نیستی. - مت هیگ^۱

تقریباً یک نفر از هر چهار بزرگسال و یک کودک از هر صد کودک در ایالات متحده تحت تأثیر وسواس قرار دارند (سازمان اضطراب و افسردگی آمریکا، ۲۰۱۸)، و با افکار وسواسی که منجر به رفتارهای اجباری می‌شود مشخص می‌شود.

اختلال وسواس فکری اجباری مردان، زنان و کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اگرچه احتمال اینکه زنان به این عارضه مبتلا شوند کمتر است. با این حال، این بدان معنا نیست که زنان بیشتر از مردان از OCD رنج می‌برند، فقط زنان بیشتری به دنبال تشخیص و درمان هستند (موسسه ملی سلامت روان، ۲۰۲۲) مؤسسات سلامت روان

1 MATT HAIG

2 National Institute of Mental Health

تخمین می‌زنند که این آمارهای تشخیصی نادرست است، زیرا مردان هنوز بیشتر از زنان فشار انگ بیماری روانی را تحمل می‌کنند.

درصد کمی از جمعیت شروع زودهنگام OCD را تجربه می‌کنند، معمولاً در نتیجه تروما، اما برای اکثر افراد، این وضعیت در حدود سن ۱۸ سالگی بسیار شایع می‌شود. OCD می‌تواند ناراحت کننده باشد و می‌تواند کاتالیزور سایر مشکلات سلامت روان مانند افسردگی^۱، اضطراب^۲، اختلالات خوردن^۳، و اختلال استرس پس از سانحه^۴ (PTSD) باشد.

OCD چیست؟

OCD یک بیماری روانی است. تبعیض قائل نمی‌شود و می‌تواند بر افراد از هر جمعیتی تأثیر بگذارد. اکثر مردم چرخه‌های وسواس و اجبار را به‌عنوان راهی برای تسکین خود در حین تجربه رویدادهای استرس‌زا یا آسیب‌زا پشت سر می‌گذارند، اما این چرخه‌ها پایدار نیستند و به طور مکرر ایجاد نمی‌شوند.

با این حال، برای ما که مبتلا به OCD هستیم، دوره‌های این بیماری می‌توانند برای دوره‌های زمانی بسیار طولانی ادامه داشته باشند و اجبارهایی که تجربه می‌کنیم اغلب بر زندگی ما غلبه می‌کنند.

اصطلاح OCD در جامعه مدرن بسیار رایج است و این می‌تواند باعث شود مبتلایان به OCD احساس کنند چیزی که تجربه می‌کنند نامربوط است که به خودی خود می‌تواند باعث ایجاد دوره‌های وسواس شود.

با این حال، OCD یک وضعیت موقتی نیست، و خود به خود برطرف نمی‌شود، و زمانی که شما OCD دارید، ذهن شما با افکار مزاحم، تصاویر ناخواسته و احساسات ناراحت کننده شدید گرفتار می‌شود.

۱ Depression

۲ anxiety

۳ eating disorders

۴ Post Traumatic Stress Disorder