

# هنر ظریف رهایی از اختلال وسواس فکری و عملی

مؤلف

زینب راه‌چمنی



روان آگاه

## محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	تعریف علمی اختلال OCD
۱۲.....	علائم و سواس فکری
۱۳.....	شدت و سواس
۱۳.....	اختلال وسواسی - اجباری
۱۶.....	وسواس های فکری شایع
۱۷.....	وسواس های مرتبط با کمال گرایی
۱۷.....	وسواس های دیگر
۱۸.....	وسواس های عملی رایج
۱۸.....	وسواس چک کردن
۱۹.....	وسواس تکرار
۱۹.....	اجبارهای ذهنی
۱۹.....	اجبارهای دیگر

۲۱.....	فصل دوم: اختلال وسواسی اجباری.....
۲۳.....	اجبارها با ۱ و ۲ تعریف می‌شوند:.....
۲۴.....	اسپسیفایر:.....
۲۴.....	شناسایی وسواس‌ها از نشخوار فکری و نگرانی.....
۲۵.....	نظریه‌های علت‌شناسی اختلال وسواس اجباری.....
۲۵.....	رویکرد روانپویشی.....
۳۸.....	اختلال وسواس فکری و اختلال کندن پوست.....
۳۹.....	ماهیت و توصیف اختلال پوست کنی.....
۳۹.....	مشکلات و بیماری‌های همراه.....
۴۰.....	درمان اختلال پوست کنی.....
۴۲.....	مکانیسم‌های دفاعی.....
۴۲.....	مفاهیم ساختاری اصلی عبارتند از: نهاد، خود و فراخود.....
۴۳.....	رشد روانی - جنسی.....
۴۴.....	ساختار مکانیسم‌های دفاعی.....
۴۵.....	منشأ و هدف مکانیسم‌های دفاعی من از نظر فروید.....
۴۹.....	فصل سوم: علائم وسواس فکری - عملی (OCD).....
۴۹.....	افکار وسواس‌گونه.....
۵۰.....	رفتارهای وسواس‌گونه.....
۵۰.....	رابطه‌ی بین ذخیره‌سازی و اختلال OCD.....

- علائم و سواس فکری-عملی در کودکان..... ۵۱
- علل بروز اختلال و سواس فکری-عملی..... ۵۱
- علل ژنتیکی..... ۵۱
- دلایل مرتبط با مشکلات خود ایمنی..... ۵۱
- تشخیص اختلال و سواس فکری-عملی..... ۵۳
- بیماری و سواسی جبری سه بخش اصلی دارد:..... ۵۴
- آنچه شما انجام می دهید (اقدامات تکراری اجباری):..... ۵۵
- آیا افراد مبتلا به OCD (بیماری و سواسی جبری) دیوانه اند؟..... ۵۷
- سایر بیماریهای مشابه بیماری و سواسی جبری:..... ۵۷
- بیماری و سواسی جبری چگونه آغاز می گردد؟..... ۵۷
- علامت ایجاد OCD چیست؟..... ۵۸
- چه عاملی باعث ادامه OCD می شود؟..... ۵۹
- ویژگیهای مرتبط با تشخیص اختلال و سواس فکری- عملی..... ۶۰
- شکل گیری و روند و سواس فکری- عملی..... ۶۱
- عوامل خطر و پیش آگهی و سواس فکری- عملی..... ۶۲
- موضوعات تشخیصی مرتبط با فرهنگ..... ۶۲
- موضوعات تشخیصی مرتبط با جنسیت..... ۶۳
- خطر خودکشی..... ۶۳
- پیامدهای کارکردی اختلال و سواس فکری- عملی..... ۶۳
- وسواسهای فکری..... ۶۳

- تشخیص افتراقی وسواس فکری- عملی..... ۶۴
- اهمیت معنا دادن به افکار در افراد وسواسی..... ۶۷
- خطای شناختی بیش برآورد احتمال خطر..... ۶۹
- فصل چهارم: درمان وسواس فکری- عملی (OCD)..... ۷۱**
- درمان های دیگر برای OCD..... ۷۲
- درمان شناختی رفتاری..... ۷۳
- دارودرمانی..... ۷۴
- مراقبت های پرستاری در اختلال وسواسی جبری..... ۷۵
- تکنیک های رایج رفتاردرمانی شناختی برای وسواس فکری- عملی..... ۷۵
- درمان پیشگیری از مواجهه/واکنش (ERP)..... ۷۵
- مولفه های ERP عبارتند از:..... ۷۶
- تمرینات تنفس عمیق..... ۷۶
- ریلکس کردن پیشرونده عضلات..... ۷۶
- بازسازی شناختی..... ۷۷
- آیا رفتاردرمانی شناختی برای وسواس فکری- عملی موثر است؟..... ۷۷
- چگونه می توان یک درمانگر رفتاردرمانی شناختی پیدا کرد؟..... ۷۷
- تمرینات رفتاردرمانی شناختی برای وسواس فکری- عملی در خانه..... ۷۸
- تمرین تنفس عمیق..... ۷۸
- تمرین های تخلیه ای..... ۷۸

درمان از روش مواجهه.....	۷۹
مواجهه و جلوگیری از پاسخ در درمان وسواس عملی و فکری.....	۸۰
کلید مواجهه‌سازی: خوگیری.....	۸۱
نکات کلیدی در مواجهه‌سازی در درمان وسواس فکری و عملی.....	۸۱
تعیین اهداف مواجهه‌سازی در درمان وسواس فکری و عملی.....	۸۳
درمان قطعی وسواس فکری و عملی با استفاده از دارو.....	۸۴
راه درمان وسواس فکری.....	۸۵
تمرین درمان وسواس فکری.....	۸۵
درمان‌شدگان وسواس فکری.....	۸۶
<b>فصل پنجم: هنر ظریف اختلال وسواس فکری و عملی.....</b>	<b>۸۷</b>
خودیاری در درمان وسواس.....	۸۷
افکار یا نگرانی‌های وسواس‌گونه‌ی خود را یادداشت کنید.....	۹۰
یک دوره‌ی نگرانی برای OCD معین کنید.....	۹۱
از وسواس‌های خود یک نوار صوتی تهیه کنید.....	۹۲
چگونه اختلال وسواس جبری را در محیط کار به‌شکل مؤثری مدیریت کنیم؟.....	۹۳
۲۰ نکته که در کنار مشاوره برای مقابله با وسواس باید رعایت کنید.....	۹۶
مبارزه با افکار وسواسی با ۵ راهکار کاربردی.....	۱۰۰
رهایی از وسواس فکری چگونه ممکن است؟.....	۱۰۳
راهکارهایی برای درمان وسواس فکری بدون دارو.....	۱۰۵

- فصل ششم: هنر ظریف رهایی از وسواس فکری عملی دوران کرونا ..... ۱۱۱
- علائم اختلال وسواس فکری..... ۱۱۲
- علائم اختلال وسواس عملی..... ۱۱۲
- علل اصلی ابتلاء به اختلالات «وسواس فکری - عملی»..... ۱۱۳
- آیا اختلال وسواس درمان می‌شود؟..... ۱۱۴
- راهکارهای متفاوت برای درمان وسواس کرونایی..... ۱۱۵
- افکار وسواسی را به چالش بکشید..... ۱۱۶
- پنج تکنیک جهت مقابله با وسواس‌های عملی ناشی از کرونا..... ۱۱۷
- منابع ..... ۱۲۱

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

اختلال وسواس فکری- عملی<sup>۱</sup> یا همان وسواس، یک اختلال روانشناختی است که در هر سنی ممکن است فرد به آن مبتلا شود. این اختلال زمانی رخ می‌دهد که شخص در چرخه‌ای از افکار و اعمال وسواسی گیر می‌افتد.

وسواس‌ها (یا افکار وسواسی)؛ افکار، تصاویر و یا امیال ناخواسته و مزاحمی هستند که شدیداً فرد را مضطرب می‌کند و اعمال وسواسی (اجبارها)، رفتارهایی هستند که فرد با قصد رهایی از افکار وسواسی و یا کاهش اضطرابش، انجام می‌دهد. بیشتر مردم در بخش‌هایی از زندگی خود برخی از افکار یا اعمال وسواسی را تجربه می‌کنند اما به این معنی نیست که همه‌ی ما تاحدی به اختلال OCD مبتلا هستیم. کسی که به اختلال وسواس مبتلاست چرخه وسواس و اجبارش آنقدر شدید است که وقت زیادی از او می‌گیرد و در انجام کارهای روزمره زندگی او مشکل ایجاد کند (کژانگیل<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷).

---

<sup>۱</sup> Obsessive Compulsive Disorder

<sup>۲</sup> Kazhungil



## تعریف علمی اختلال OCD

وسواس فکری افکار، تصاویر و تکانه‌هایی هستند که مرتباً در ذهن فرد تکرار می‌شوند و به نظر می‌رسد خارج از کنترل فرد هستند و علی‌رغم میل او به ذهنش می‌آیند. مثل اینکه فرد مدام فکر می‌کند مبدا دستش آلوده باشد (فکر وسواسی) و برای کاهش نگرانی از آلوده بودن دستش آن را مدام می‌شوید (اجبار یا وسواس عملی)

در مکالمات روزمره به کرات از کلمه‌ی وسواس و وسواسی استفاده می‌شود. اما بیشتر به معنی «اهمیت دادن» به چیزی است. مثلاً فردی که می‌گوید من روی کارم وسواس دارم یعنی کارم برایم اهمیت دارد و به این معنی نیست که OCD مبتلاست شما می‌توانید به شدت درگیر موسیقی مورد علاقه خود باشید اما باز هم به کارهای روزمره‌ی خود برسید و با دوستانتان شام بخورید، سر ساعت مشخصی برای خواب آماده شوید و صبح‌ها به موقع سرکار بروید. پس شما مبتلا به OCD نیستید. حتی داشتن افکار آزار دهنده هم به معنی فکر وسواسی نیست. مثلاً هرکسی ممکن است گاهی نگران بیمار شدن خودش یا عزیزانش باشد، اما این نگرانی لزوماً نشانه‌های OCD نیستند. چون شدت و مدت زمان درگیری با این افکار زیاد نیستند و زندگی عادی فرد را دچار اختلال نمی‌کند (امیری پیجاکلایی، ۱۳۹۰).

## علائم وسواس فکری

به طور خلاصه می‌توانم بگویم برای آنکه فردی به وسواس فکری مبتلا باشد باید علائم زیر را داشته باشد:

- وجود افکار، تصاویر یا تکانه‌هایی که مدام در ذهن او تکرار شوند. مثلاً این فکر که دستانم آلوده هستند، یا بیماری ایدز دارم، نکنه به فرزندم آسیب بزنم.
- افکار یا تصاویر باید غیر منطقی باشند. مثلاً فردی که به خاطر عبور از کنار یک سطل زباله نگران این است که مبدا به ایدز مبتلا شود. فکر غیر منطقی دارد. چون می‌داند ایدز فقط از طریق خون منتقل می‌شود و عبور از کنار سطل زباله نمی‌تواند باعث ابتلا به ایدز شود.

- شدت و میزان افکار زیاد باشد به طوری که روند زندگی او را مختل کند. مثلاً اگر شما امروز برای عیادت فردی به بیمارستان رفته باشید و پس از برگشتن همه لباس‌های خود را ضدعفونی کنید لزوماً به وسواس مبتلا نیستید اما اگر روزها پس از عیادت ذهن تان درگیر آن روز باشد و مراقبت‌های ویژه‌ای بکنید احتمالاً به وسواس فکری مبتلا هستید (کرینو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

### شدت وسواس

شدت درگیری فرد درباره افکار یا اعمال وسواسی متفاوت است. اگر فردی ساعات زیادی از وقت خود را درگیر افکار یا اعمال وسواسی خود باشد دچار وسواس فکری شدید یا وسواس عملی شدید است. مثلاً اگر حمام رفتن فردی بیش از ۲ ساعت طول بکشد به وسواس شدید مبتلاست. یا فردی که ساعات زیادی از روز درگیر افکار وسواسی اش است به طوری در کار و تحصیل او اختلال جدی ایجاد کرده است به وسواس فکری شدید مبتلاست. به عبارت دیگر ملاک وسواس فکری شدید میزان اختلالی است که وسواس در زندگی روزمره او ایجاد کرده است.

### اختلال وسواسی - اجباری

چهارمین راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی، اختلال وسواسی - اجباری<sup>۲</sup> را در طبقه تشخیصی اختلالات اضطرابی قرار داده بود، اما پنجمین راهنمای آماری و تشخیصی اختلالات روانی<sup>۳</sup> (DSM-5) این اختلال را در طبقه جداگانه‌ای تحت عنوان «اختلالات وسواسی - اجباری و اختلالات مرتبط با آن» در نظر گرفته است (گنجی، ۱۳۹۴). طبقه‌ی اختلال وسواسی - اجباری و اختلالات مرتبط را شامل اختلال وسواسی -

<sup>۱</sup> Crino

<sup>۲</sup> obsessive-compulsive disorder

<sup>۳</sup> Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders