

راهبردهای پیشگیری و درمانی اختلال کنترل تکانه

مؤلف
پرنیا صادقی



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	تعاریف مشترک تروما
۱۳.....	چگونه تروما روی شما تأثیرگذار است؟
۱۴.....	ترومای کودکی و خطر بروز تروما در بزرگسالی
۱۵.....	ترومای پیچیده دوران کودکی چه تفاوتی دارد؟
۱۵.....	چگونه ترومای پیچیده دوران کودکی بر زوجین تأثیر می‌گذارد؟
۱۶.....	تنظیم هیجان و همدردی
۱۷.....	چگونه ترومای پیچیده دوران کودکی روی روابط جنسی در بزرگسالی تأثیرگذار است؟
۱۷.....	چگونه سوءاستفاده جنسی روی بازماندگان بزرگسال تأثیر می‌گذارد؟
۱۸.....	چگونه تأثیر سوءاستفاده جنسی روی روابط بزرگسالی تأثیرگذار است؟
۱۹.....	ذهنی سازی چیست؟
۲۱.....	تروما روی ذهنی سازی چه تأثیری دارد؟
۲۲.....	چگونه ذهنی سازی به زوج‌درمانی ربط دارد؟
۲۲.....	ظرفیت‌های ذهنی سازی در بزرگسالی قابلیت رشد دارند؟
۲۳.....	علائم ترومای روانی
۲۳.....	علائم روانی و احساسی عبارتند از:
۲۴.....	روان‌درمانی
۲۶.....	شکل‌گیری روان‌درمانی

۲۶ روان درمانی در قرن بیستم میلادی.....
۲۷ تحولات اخیر در زمینه روان درمانی.....
۲۸ پیشرفت روان درمانی در چند دهه گذشته.....
۲۸ انواع روان درمانی.....
۲۹ وسواس (ocd) چیست؟.....
۳۰ تعریف علمی اختلال OCD.....
۳۰ علایم وسواس فکری.....
۳۱ شدت وسواس.....
۳۱ اختلال وسواسی - اجباری.....
۳۴ وسواس های فکری شایع.....
۳۴ وسواس آلودگی و وسواس نجس و پاکی.....
۳۴ نگرانی درباره از دست دادن کنترل خود.....
۳۵ نگرانی درباره آسیب زدن به دیگران.....
۳۵ وسواس های مرتبط با کمال گرایی.....
۳۵ وسواس جنسی.....
۳۵ وسواسی مذهبی.....
۳۵ وسواس های دیگر.....
۳۶ وسواس علمی.....
۳۶ وسواس های عملی رایج.....
۳۶ وسواس شستشو.....
۳۷ وسواس چک کردن.....
۳۷ وسواس تکرار.....
۳۷ اجبارهای ذهنی.....
۳۸ اجبارهای دیگر.....

۳۹	فصل دوم: اختلال وسواس اجباری
۴۲	شناسایی وسواس ها از نشخوار فکری و نگرانی
۴۳	نظریه های علت شناسی اختلال وسواس اجباری
۴۳	۱. رویکرد روان پویشی
۴۳	۲. رویکرد زیست شناسی
۴۴	۳. رویکرد رفتاری
۴۵	۴. رویکرد شناختی
۴۶	۱. حوزه باورهای شناختی و گروه کاری
۴۶	۲. الگوی سالکووسکیس
۴۹	۳. الگو استکتی و بارلو
۵۰	۴. الگوی حساسیت اضطرابی
۵۲	۵. الگوی عدم تحمل بلا تکلیفی
۵۳	فراشناخت و الگو فراشناختی
۵۶	اختلال وسواس فکری و اختلال کندن پوست
۵۶	ماهیت و توصیف اختلال پوست کنی
۵۶	مشکلات و بیماری های همراه
۵۸	درمان اختلال پوست کنی
۵۹	مکانیسم های دفاعی
۶۰	رشد روانی - جنسی
۶۱	ساختار مکانیزم های دفاعی
۶۳	منشأ و هدف مکانیسم های دفاعی من از نظر فروید
۶۵	پیدایش و منشأ دفاع های درونی
۶۶	ویژگی های مکانیسم های دفاعی
۶۷	انواع مکانیسم های دفاعی

فصل سوم: اختلال کنترل تکانه ۷۵

- ویژگی های مشترک این اختلال عبارتند از: ۷۷
- مراحل انجام یک فکر در افراد مبتلا به اختلال کنترل تکانه چیست؟ ۷۷
- علائم و نشانه ها ۷۷
- چه زمانی رفتار شما یک اختلال خواهد شد؟ ۷۸
- ارتباط میان الکلیسم و اختلال کنترل تکانه ۷۹
- انواع اختلال تکانه ۷۹
- علل اختلال کنترل تکانه ۸۰
- انواع اختلال کنترل تکانه و درمان ۸۱
- تکانشگری جنسی ۸۲
- معرفی این اختلالات و روش درمانی آنها ۸۳
- الف) انفجاری متناوب ۸۳
- روش های درمان بیماری ۸۴
- ب) جنون دزدی ۸۵
- دلیل و درمان اختلال دزدی بیمار گون ۸۶
- روش های درمان بیماری ۸۶
- ج) وسواس کنندن مو ۸۷
- روش های درمان بیماری ۸۸
- ه) جنون آتش افروزی ۸۸
- روش های درمان بیماری ۹۰
- و) قماربازی بیمارگون ۹۰

فصل چهارم: راهبردهای روان درمانی اختلال کنترل تکانه ۹۳

- رفتارهای غیر قابل پیش بینی ۹۳
- واکنش های شدید به تحریکات کوچک ۹۳

۹۴	احساس پشیمانی پس از رفتارهای تکانه‌ای.....
۹۴	عوامل ژنتیکی.....
۹۴	نامتعادلی‌های شیمیایی مغز.....
۹۵	ارزیابی روان‌شناختی.....
۹۵	مصاحبه‌های بالینی.....
۹۵	استفاده از تست‌های استاندارد.....
۹۶	مدیریت استرس و تکنیک‌های آرام‌سازی.....
۹۶	پشتیبانی اجتماعی و خانواده.....
۹۷	آموزش مهارت‌های اجتماعی.....
۹۷	تقویت کنترل خود و خودآگاهی.....
۹۷	استفاده از تکنیک‌های حل مسئله.....
۹۷	درمان و پیشگیری از اختلال تکانه.....
۹۹	اختلال کنترل تکانه و طلاق.....
۱۰۰	راه‌های تشخیص اختلال کنترل تکانه.....
۱۰۰	راه‌های درمان اختلال کنترل تکانه.....
۱۰۱	راه‌های پیشگیری از اختلال کنترل تکانه.....
۱۰۵	منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

می توان با قاطعیت گفت که دردها و رنج‌های بزرگ، حتی ضربه‌های روحی و آسیب‌های روانی می‌توانند شما را به سمت تغییرات مثبت بزرگی سوق دهند که می‌توانند زندگی شما را متحول کنند. البته ناگفته نماند که این موضوع برای هرکسی صدق نمی‌کند. اما سوال اینجاست که چه چیزی افرادی که تجربه رشد و پیشرفت‌های بزرگ را از درد و رنج‌های خود دارند از سایرین متمایز می‌سازد؟ در پاسخ به این سوال باید بدانید مکانیزم‌های بیشماری در نتیجه این تجربیات دخیل هستند که طرز فکر هر فرد در راس آن قرار دارد. توانایی هر شخص در پیدا کردن مسیر زندگی و دستیابی به موفقیت و پیشرفت‌های بزرگ از این طریق تا حد بسیار زیادی به درک او از تجربیات گذشته و حوادث تلخ بستگی دارد. استراتژی‌هایی که منجر به ایجاد رشد پسا سانحه می‌شوند در واقع همان تعبیرات مثبت از موقعیت یا حادثه رخ داده، مثبت اندیشی و پذیرش شرایط بوجود آمده هستند. همان‌طور که جمعی از محققان نیز معتقدند، ظاهراً این اتفاق و یا حادثه رخ داده نیست که باعث رشد پسا سانحه می‌شود بلکه درواقع این تجربه ذهنی از رویداد پیش آمده است که باعث پیشرفت شخصی فرد خواهد شد. به زبان ساده‌تر می‌توان گفت: افرادی که با موفقیت هرچه بیشتر خودشان را از بدبختی نجات می‌دهند در واقع همان کسانی هستند که خودشان را با رویدادهای پیش آمده در زندگی تعریف نمی‌کنند بلکه به تجربه‌ای که موفق به کسب آن شدند توجه دارند. تروما را می‌توان

بر اساس مکانیسم آسیب (حوادث ترافیکی، سقوط، حوادث منزل،...)، محل آسیب (سر، شکم و...) و یا بر اساس ویژگی‌های عامل ایجادکننده تروما (ترومای نافذ شکم (با شیء بُرنده) یا ترومای غیرنافذ (بلانت) و همچنین ترومای حرارتی یا فشاری (باروتروما) و... تقسیم بندی نمود. امروزه تروما از مباحث مهمی است که در اکثر کشورها مورد توجه جدی قرار دارد؛ چرا که چهارمین علت مرگ در تمام دنیا و اولین علت مرگ در چهار دهه اول عمر محسوب می‌شود. سالانه هزاران مرگ و میلیون‌ها جراحی ناشی از تروماهای مختلف به وقوع می‌پیوندد. این مرگ و میر سال به سال در حال افزایش است. تروما نتیجه‌ی وقایع فوق استرس‌زا در زندگی است که باعث می‌شود فرد احساس عدم امنیت کرده و احساس کند که در جهان خطرناک پیرامونی بی دفاع است. ترومای روانی باعث می‌شود که فرد با نوعی از اضطراب، خاطرات و عواطفی درگیر شود که به راحتی از بین نمی‌روند. همچنین این نوع از تروما باعث می‌شود که فرد احساس کرختی داشته و ارتباط خود را هم با دیگران قطع کند، چون که به راحتی قادر به اعتماد کردن به دیگران نیست. تجربه‌ی تروما غالباً شامل خطری است که زندگی و یا امنیت فرد را تهدید می‌کند. اما در اصل هر شرایطی که باعث می‌شود که فرد دچار شوک و جدایی شود، حتی اگر منجر به آسیب فیزیکی نشود، می‌تواند باعث بروز تروما در فرد شود. این شرایط بیرونی نیستند که مشخص می‌کنند یک واقعه تروماتیک است یا خیر، بلکه نوع تجربه‌ی احساسی فرد است که باعث بروز تروما در او می‌شود. هر چه قدر که فرد احساس وحشت و بی‌پناهی زیادتری را تجربه کند، بیش‌تر احتمال دارد که دچار تروما شود (بهرامی زاده، ۱۴۰۱).

تعاریف مشترک تروما

- رویداد تروما یک تجربه کنترل ناپذیر و ناراحت‌کننده است که می‌تواند برای همه در هر سنی رخ دهد.
- این یک تجربه تهدیدکننده حیات است یا احتمالاً شامل دیدن چیزی است که باعث می‌شود احساس ترس، درماندگی یا ترس شدید به خاطر زندگی خود یا دیگران شود.

- رویدادهای تروما می‌توانند شامل سوءاستفاده، خشونت داخلی، خشونت همسر و خشونت نزاع یا فقدان ناگهانی / دور از انتظار فرد مورد علاقه یا تصادف ماشین یا سوءاستفاده جنسی و بلایای طبیعی باشد. (مثلاً طوفان)

چگونه تروما روی شما تأثیرگذار است؟

- **حس خویش:** درماندگی و شرم و احساس گناه و خود سرزنشی و احساس هنجار نبودن و تغییر معنای سن
- **حافظه و ادراک:** مشکلات حافظه، تجزیه (حالت خروج از بدن و از دست دادن زمان و احساس غیرواقعی)
- **حس معنا:** فقدان ایمان، ناامیدی و احساس اینکه آینده‌ای ندارید و ناامید می‌شوید.
- **روابط:** تمایل به قربانی شدن، انزوا، مشکلات در روابط صمیمی به دلیل بی‌اعتمادی، مشکلات در حل اختلاف، اسرار و تمایل به دیدن دیگران به‌عنوان ناجی/قربانی /فرد ظالم، تکرار روابط مشکل‌ساز.
- **سلامت فیزیکی:** مشکلات خواب و مشکلات خوردن و سوءاستفاده مواد و سایر مشکلات سلامتی
- **سلامت هیجانی:** مشکلات در تاب‌آوری و تجربه هیجانات دشوار من جمله اضطراب و ناراحتی و خشم؛ تغییر بین احساس بی‌عاطفگی و خارج شدن از کنترل.

ترومای احساسی و روانی ممکن است به دلایل زیر ایجاد شود:

- **وقایعی که یکبار اتفاق می‌افتند، مانند تصادف رانندگی، جراحی و یا حملات شدید به خصوص اگر به صورت ناگهانی و در دوران کودکی رخ داده باشند.**

- **استرس‌های مداوم و بی رحمانه**، همچون زندگی کردن در یک محله‌ی پر خطر خرابکارانه، مبارزه با یک بیماری مرگبار یا تجربه‌ی مکرر وقایع تروماتیک
- **وقایعی که به طور معمول نادیده گرفته می‌شوند**، مانند جراحی (به خصوص در سه سال اول زندگی)، مرگ ناگهانی یکی از اعضای خانواده، جدایی در رابطه عاطفی و یا تجربه کردن یک تحقیر و بی احترامی

کنار آمدن با ترومای ناشی از فجایع طبیعی و انسانی ممکن است چالش‌های زیادی را روی فرد تحمیل کند، حتی اگر فرد به صورت مستقیم با آن وقایع درگیر نبوده باشد. در حقیقت بسیاری از ما در زندگی به صورت مستقیم ممکن است هرگز با حملات تروریستی، سقوط هواپیما، بمباران مناطق مسکونی و دیگر وقایع وحشتناک این چینی درگیر نشویم ولی روزانه به صورت گسترده در معرض اخبار این وقایع و عکس‌های دلخراش آن هستیم. مشاهده این تصاویر بارها و بارها باعث ایراد شوک به دستگاه عصبی مرکزی و ایجاد استرس تروماتیک می‌شود. با این همه دلیل تروما هر چه باشد و هر زمانی که رخ داده باشد، با درمان می‌توان روند زندگی را تغییر داد و به زندگی عادی ادامه داد (دهقان بنادکی، ۱۴۰۳).

ترومای کودکی و خطر بروز تروما در بزرگسالی

از آن جا که وقایعی که باعث تروما می‌شود می‌تواند برای هرکسی اتفاق بیفتد، امکان دچار تروما شدن بر اثر یک واقعه زمانی بیش تر می‌شود که فرد تحت استرس و فشار روانی بسیار زیادی باشد، یا اینکه به تازگی مجموعه‌ای از فقدان‌ها را تجربه کرده باشد و یا اینکه پیش تر به خصوص در دوران کودکی دچار تروما شده باشد. ترومای کودکی شامل هر چیزی است که حس امنیت را در دوران کودکی مختل کرده باشد، این عوامل شامل:

- محیط غیر ایمن و ناپایدار