

فهرست

۹	یادداشتی از مترجمان
۱۲	سپاسگزاری
۱۴	مقدمه
۲۱	بخش ۱. فهم اختلال وسواس
۲۳	فصل ۱. عدم قطعیت: هسته اختلال وسواس
۳۶	فصل ۲. علل اختلال وسواس: فرآیندهای زیستی و یادگیری، نه فرآیندهای زیستی در مقابل یادگیری
۳۷	اختلال وسواس و عصب‌شناسی: اختلال وسواس تنها
۳۷	ناشی از یادگیری نیست
۴۱	اختلال وسواس و یادگیری: اختلال وسواس تنها
۴۱	ناشی از مسائل زیستی نیست
۵۲	فصل ۳. وسواس‌ها و اجبارها: مبتلایان از چه چیزی می‌ترسند و چه کارهایی را انجام می‌دهند؟
۵۲	مبتلایان از چه چیزی می‌ترسند؟
۶۰	مبتلایان چه کار می‌کنند؟
۶۷	فصل ۴. درک نقش دارو
۷۵	بخش ۲. اساس برنامه شما
۷۷	فصل ۵. پذیرش عدم قطعیت: اولین گام شما
۸۸	فصل ۶. مواجهه و جلوگیری از پاسخ: رفتار در درمان شناختی رفتاری
۹۱	مواجهه
۹۹	جلوگیری از پاسخ
۱۲۱	فصل ۷. ابزارهای مقابله با تأثیر اختلال وسواس: شناخت در درمان شناختی رفتاری
۱۲۳	عدم تحمل ابهام
۱۲۴	تفکر سیاه و سفید (همچنین تحت عنوان تفکر همه یا هیچ شناخته می‌شود)
۱۲۵	ذهن‌خوانی
۱۲۵	بیش‌اهمیت‌دهی به افکار که آمیختگی فکر-عمل (TAF) هم نامیده می‌شود
۱۲۶	نگرانی بیش از حد در مورد اهمیت کنترل افکار خود
۱۲۷	احساس مسئولیت افراطی
۱۲۷	استفاده از ابزارهای درمان شناختی رفتاری

۱۳۵	روش زمینه‌یابی
۱۳۸	روش استاندارد دوگانه
۱۳۹	پرسشگری سقراطی
۱۴۱	تحلیل سود و زیان
۱۴۸	بیرونی‌سازی صداها: واکنش نشان دادن به صداها و اختلال وسواس
۱۴۹	حواس‌پرستی و تمرکز مجدد
۱۵۰	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
۱۶۲	فصل ۸. طراحی برنامه بهبودی تان

بخش ۳. شخصی‌سازی برنامه تان: راهنمای درمان برای نگرانی‌های خاص مربوط به اختلال

۱۸۵	وسواس تان
۱۸۷	فصل ۹. آلودگی: وسواس فکری که گسترش می‌یابد
۱۹۰	مراحلی برای انجام مواجهه‌های آلودگی
۱۹۶	دستورالعمل‌های درمانی برای جلوگیری از پاسخ در مورد آلودگی
۲۰۰	قوانین شست‌وشو برای برنامه‌های اصلاحی جلوگیری از پاسخ
۲۰۲	فصل ۱۰. وارسی: اجباری فراگیر
۲۰۳	صدمه و آسیب در خانه
۲۱۲	وسواس بزن و در رو - آسیب زدن به دیگران با اتوموبیل
۲۱۶	محافظت از دنیا - ترس از آسیب زدن به دیگران در مکان‌های عمومی
۲۲۲	مشکلات خواندن و درک کردن
۲۲۶	مشکلات گفت‌وگو کردن
۲۳۱	ناتوانی در تصمیم‌گیری
۲۳۶	فراموش کردن یا گم کردن
۲۳۹	فصل ۱۱. نظم و ترتیب، تقارن، شمردن و حرکت: آیین‌مندی‌های مربوط به کمال و جادو
۲۴۰	آیین‌مندی‌های ترتیب یا تقارن
۲۴۷	آیین‌مندی‌های شمردن
۲۵۳	آیین‌مندی‌های حرکت
۲۵۹	فصل ۱۲. وسواس‌های ذهنی اولیه: همه واقعیت در ذهن شماست
۲۶۳	وسواس‌های خشونت‌آمیز
۲۷۵	وسواس‌های جنسی
۲۸۶	وسواس در مورد رابطه

۲۹۷ وسواس‌های مذهبی
۳۱۰ وسواس‌های خنثی
۳۱۸ وسواس‌هایی در مورد وسواس داشتن
۳۲۰ وسواس خیرگی
۳۲۳ فصل ۱۳. گزیده‌ای از اختلال‌های طیف وسواس: نشانه‌های اختلال وسواس با اسامی دیگر
۳۲۵ اختلال اضطراب فراگیر
۳۲۸ اختلال شخصیت وسواسی
۳۳۰ خودبیمارانگاری
۳۳۹ اختلال بدشکلی بدن
۳۴۹ بخش ۴. بهبودی و فراتر از آن
۳۵۱ فصل ۱۴. ایجاد حمایت برای بهبودی: فراتر از مواجهه و جلوگیری از پاسخ
۳۷۲ فصل ۱۵. بازگشت به زندگی
۳۸۷ ضمیمه الف) آغازگرهای دست نوشته درمان
۴۱۰ ضمیمه ب) منابع اختلال وسواس
۴۱۲ ضمیمه ج
۴۲۵ جدول خودبازبینی روزانه
۴۲۷ کاربرد شماره ۱: رویدادهای پیکان رو به پایین
۴۲۸ کاربرد شماره ۲: به خاطر اختلال وسواس چه چیزهایی را از دست دادم؟
۴۲۹ کاربرد شماره ۳: چگونه تسلیم شدن در برابر اختلال وسواس موجب آسیب دیدن عزیزانم می‌شود
۴۳۰ تحلیل سود و زیان پذیرش در برابر عدم پذیرش درمان
۴۳۱ جدول خودبازبینی موفقیت روزانه
۴۳۲ شناسایی رفتارهای مخرب درمان
۴۳۴ کاربرد عوامل برانگیزاننده برای شناسایی و برنامه‌ریزی در مورد علائم خطر
۴۳۵ تحلیل سود و زیان پذیرش در برابر عدم پذیرش درمان

عدم قطعیت^۱: هسته اختلال وسواس

چند سال پیش در یک شیرینی فروشی منتظر بوم از من پذیرایی شود. خانم شیک‌پوشی در پیشخوان کنار من ایستاده بود. وقتی خدمتکار که بر اساس نوشته روی لباسش جرارد نام داشت، شیرینی او را آورد، از او درخواست کرد: «ممکن است بعد از خوردن شیرینی پول پرداخت کنم؟» «نمی‌خواهم فرار کنم یا کار خاصی انجام دهم، تازه دست‌هایم را شسته‌ام اگر بخوام از تو کیفم پول بردارم، دست‌هایم کثیف خواهند شد و مجبور می‌شوم دوباره آنها را بشویم».

ادامه داد: «می‌دانی پول چقدر کثیف است؟» «چون افراد زیادی به آن دست می‌زنند و می‌تواند خیلی کثیف باشد. به همین دلیل است که به صندوقداران اجازه نمی‌دهند هم زمان به پول دست بزنند و غذا را حاضر کنند». در واقع.... «جرارد به آرامی پرسید مگر چه اشتباهی رخ داده است؟ همچنان ادامه داد و حرف‌های جرارد را نادیده گرفت یا وانمود کرد نشنیده است. جرارد گفت خوب، بعداً بپردازید فقط اجازه دهید به سرکارم برگردم».

پاسخ به سؤال ناگفته جرارد اختلال وسواس بود و آن زن در شیرینی‌فروشی از نگاه آموزش دیده من یک بیمار مبتلا به اختلال وسواس بود؛ تنها او نیست که این بیماری را دارد. من هر روز با افراد زیادی مواجه می‌شوم، چه در حال رانندگی در بزرگراه، چه در حال پیاده‌روی در یک مرکز خرید و چه در سالن تئاتر، که به احتمال زیاد آنها نیز اختلال وسواس دارند. از نظر آماری از هر چهل هزار نفر یک نفر از اختلال وسواس رنج می‌برد یا رنج خواهد برد. زمانی که در اواخر دهه هفتاد در مقطع تحصیلات تکمیلی بودم، آموخته بودم که اختلال وسواس یک اختلال نادر و مایوس‌کننده است که تنها ۰/۵ درصد از افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (یک در دو هزار نفر). اما در اوایل دهه هشتاد به

زودی متوجه شدم این ارقام باید اشتباه باشند. زیرا در آن زمان در دانشکده پزشکی واقع در دانشگاه تمپلی با دکتر ادنا فوآ که اولین نفری بود که از موسسه ملی بهداشت روانی تحقیقاتی در زمینه وسواس انجام داد و پیشگام درمان امروزی اختلال وسواس بود، مشغول به کار بودم. با هر کسی که در مورد کارم بحث می‌کردم به نظر می‌رسید فردی با نشانه‌های مرضی اختلال وسواس را می‌شناسد (نشانه‌های مرضی مهم اختلال وسواس شبیه آنهایی که آن خانم در شیرینی فروشی داشت و نه عادت‌های جزئی و آیین‌مندی‌هایی که همه انسان‌ها روزانه با آنها درگیر می‌شوند). تعجب کردم، اختلال وسواس چگونه می‌توانست هم زمان نادر باشد و در عین حال، چنان شایع باشد که همه فردی مبتلا به آن را بشناسند؟ از آن زمان به بعد، مطالعات جهانی میزان شیوع طول عمر اختلال وسواس را بین ۲ تا ۳ درصد متغیر دانسته‌اند؛ یعنی حدود یک در هر ۴۰ نفر.

در اکثر موارد، بیماران اختلال وسواس می‌توانند ناشناخته باقی بمانند. البته استثنائاتی نیز وجود دارد: در برخی از شما که برای پنهان کردن اجبارهای خود تلاش نمی‌کنید، ابتلا به بیماری را به وضوح می‌توان در کار و فعالیت‌تان مشاهده کرد؛ حتی اگر جنبه‌های دیگر زندگی عادی به نظر برسند. برای مثال،، هاورد هیوز میلیاردر که به شدت از اختلال وسواس رنج می‌برد زندگی‌اش به یک زندگی محدود و زجرآور تنزل پیدا کرده است. سبک زندگی و عادت‌های ظاهراً عجیب و غریب او همراه با ثروت و شهرتش، رسانه‌ها را مانند آهن‌ریا به خود جذب کرده است.

نگرش افراد ناآگاه به اختلال وسواس بسیار متفاوت‌تر از آن چیزی است که اختلال وسواس واقعاً هست. برای افراد ناآگاه این اختلال چیزی است که رسانه به ما نشان می‌دهد؛ در واقع نمونه‌های فراوانی از افرادی که ادعا می‌کنند مجبورند کارهایی را انجام دهند که برای خودشان یا دیگران بی‌معنی هستند. اما در حقیقت وقتی شما به اختلال وسواس مبتلا هستید تغییراتی در درون شما اتفاق می‌افتد، شما دیوانه نیستید و می‌توانید برای رهایی از این بیماری اقداماتی انجام دهید.

چرا اطرافیان درک درستی از اختلال وسواس ندارند؟ مسئله این است که بسیاری از شما در پنهان کردن اکثر یا تقریباً همه آیین‌مندی‌هایتان ماهر هستید، بنابراین، در بدترین حالت به نظر می‌رسد یک مشکل جزئی داشته باشید. همکاران شما سر کار فکر می‌کنند فردی وسواسی یا فردی با عادت عجیب و غریب و البته بی‌ضرر هستید؛ مثلاً عادت دارید قبل از اینکه در اتوموبیل را قفل کنید چند دور آن را عقب جلو کنید. شما کار خود را انجام می‌دهید و به نظر نمی‌رسد رنج و عذاب مشخصی داشته باشید. برخلاف موارد افراطی که در مطبوعات و مصاحبه‌های تلویزیونی پخش می‌شوند، به نظر نمی‌رسد

زندگی کردن با اختلال وسواس‌تان دشوار باشد. ممکن است برای پنهان کردن ترس و آیین‌مندی‌های خود دلایلی داشته باشید. برای بسیاری از شما پنهان کردن مشکلی که دارید برای حفظ شغل و روابطتان ضروری است. یکی دیگر از دلایلی که ممکن است به خاطر آن سعی کنید اختلال وسواس خود را پنهان کنید این است که در واقع بخواهید از احساس حقارت ناشی از برچسب «دیوانه بودن» اجتناب کنید. بنابراین، حتی اگر درگیر آیین‌مندی‌های جزئی باشید، کافی است دیگران به شما برچسب وسواسی بزنند، مطمئن هستید هیچ کس نمی‌فهمد در زیر این «پاکیزگی»^۱ چقدر اضطراب دارید. توانایی شما در عملکرد موفقیت‌آمیز تحت شرایط استرس احساس کفایت نام دارد.

هر فردی که در زندگی موفق است این توانایی را دارد. تصور کنید برای درمان نزد من آمده‌اید. اگر در طول جلسه اول بفهمید دستپاچه هستم، لکنت زبان دارم یا در مورد مشکل وحشتناکی که در خانه داشته‌ام بحث می‌کنم، سریعاً به این نتیجه می‌رسید که جای اشتباهی آمده‌اید. انتظار دارید با وجود هر مشکلی که ممکن است داشته باشم، خودم را جمع و جور کنم و کارم را انجام دهم. بین من و شما تنها یک تفاوت وجود دارد: من به استفاده از این احساس کفایت به اندازه شما متکی نیستم.

احساس کفایت به نفع شما و علیه شما کار می‌کند. از یک نظر به شما اجازه می‌دهد کار خود را انجام دهید. افراد زیادی وجود دارند که مبتلا به اختلال وسواس هستند و اگر به طور علنی به این مشکل اقرار نکنند، هرگز در مورد آنها چیزی نخواهیم دانست. بیلی بوب تورنتون کارگردان و بازیگر و همچنین مارک سامرز میزبان سابق برنامه دویل دار نیکلودین، در مورد اختلال وسواس‌شان بسیار صادق بودند و راه‌هایی برای رسیدن به موفقیت حرفه‌ای پیدا کرده‌اند. برای شما مهم است که این توانایی را در خودتان به رسمیت بشناسید. برخی از آنچه بعداً می‌خواهم انجام دهید خیلی دشوار به نظر خواهد رسید، اما آنچه هم اکنون نیز انجام می‌دهید خیلی دشوار است. چند نفر از همکاران و دوستانان که از اختلال وسواس رنج نمی‌برند اگر تحت همان شدت ثابت اضطراب و استرس باشند می‌توانند به خوبی شما عمل کنند؟ شجاعت یک احساس نیست، شجاعت چگونگی رفتار شما در زمانی است که ترسیده‌اید. شما جزء شجاع‌ترین افرادی هستید که می‌شناسم. توانایی و احساس کفایت شما که به استفاده از آنها در زندگی روزمره خود عادت دارید، می‌تواند به شما کمک کند در درمان موفق شوید.

اما این احساس کفایت می‌تواند علیه شما نیز عمل کند. زیرا این موضوع باعث می‌شود بسیاری از شما مراجعه برای درمان را به تأخیر بیندازید. سرانجام اگر تلاش می‌کنید مشکل خود را پنهان کنید،