

۱۹۱۸

آشنایی با وسواس و شیوه‌های رهایی از آن

استنلی راکمن

پادمال دی سیلوا

دکتر علی صاحبی
دکترای روان‌شناسی بالینی
فوق‌دکترای اختلالات وسواس
مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

فریده محمدی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

سرشناسه: دیسلوا، پادمال De Silva, Padmal
عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با وسواس و شیوه‌های رهایی از آن، پادمال دی‌سیلوا، استنلی
راکمن؛ مترجم علی صاحبی، فریده محمدی
مشخصات نشر: تهران، سایه‌سرخ، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۱۳-۳-۱

عنوان اصلی: Obsessive... Compulsive disorder: The facts
یادداشت: این کتاب با عنوان آشنایی با اختلال وسواس فکری-عملی و راه‌های مقابله با آن
توسط انتشارات ادب و دانش در سال ۱۳۷۹ منتشر شده است.
عنوان دیگر: آشنایی با اختلال وسواس فکری-عملی و راه‌های مقابله با آن
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: وسواس - به زبان ساده

شناسه افزوده: راکمن، استنلی، ۱۹۳۴ - Rachman, Stanley
شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳، مترجم
شناسه افزوده: محمدی، فریده، ۱۳۴۶، مترجم
ردیف کتابخانه: ۵۲۳۸۵۵۵ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیوئی: ۶۱۶/۵۵۲۲۷
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۲۱۷۴۲



آشنایی با وسواس و شیوه‌های رهایی از آن

نویسنده: پادمال دی‌سیلوا / استنلی راکمن

مترجم: دکتر علی صاحبی / فریده محمدی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ویرایش: محمد حسینی / نرگس مساوات

صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی - ناظر چاپ: ابوذر ملکیان

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲ - قیمت: ۹۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: جاویدنو - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین، پلاک ۱۹
طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۳۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۹۶۲۴۵۶ ۶۶۴۹۶۴۱۰

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۱۱	پیش گفتار
۱۳	فصل اول - آشنایی با اختلال وسواس فکری-عملی
۴۹	فصل دوم - ارتباط وسواس با دیگر اختلال‌های روانی
۶۱	فصل سوم - بیماران مبتلا به وسواس
۸۵	فصل چهارم - تأثیر وسواس بر خانواده، شغل و زندگی اجتماعی
۹۳	فصل پنجم - شیوع اختلال وسواس
۱۰۵	فصل ششم - نظریه‌های موجود در خصوص اختلال وسواس
۱۱۳	فصل هفتم - درمان وسواس
۱۵۷	فصل هشتم - سنجش و ارزیابی
۱۷۳	فصل نهم - توصیه‌های عملی

ضمایم

۱۹۵	ضمیمه ۱ - آموزش آرام‌سازی عضلانی: یک راهنمایی ساده
۲۰۱	ضمیمه ۲
۲۰۳	ضمیمه ۳ - پرسشنامه وسواس فکری-عملی مادزلی

مقدمه مترجم

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که خودشان یا کسانی که با آنها زندگی می‌کنند (پدر، مادر، فرزند، همسر یا خواهر و برادر) بیش از ده مورد از رفتارهای فهرست زیر را انجام می‌دهند. فهرست را به دقت بخوانید. چنانچه از اطرافیان شما کسی این رفتارها را از خود نشان می‌دهد، خواندن این کتاب می‌تواند به او و به شما به طور مؤثری کمک کند تا از شرایط خود و این مشکل رنج‌آور درک بهتری پیدا کنید.

افراد وسواسی کسانی‌اند که:

- می‌ترسند به خود یا دیگران آسیب بزنند.
- می‌ترسند مسئول اتفاقات وحشتناک (آتش‌سوزی، دردی و...) باشند.
- ترس از تصاویر خشونت‌آمیز و زشت در ذهن خود دارند.
- از بیرون آمدن کلمات زشت و فحش از دهان خود نگرانند.
- می‌ترسند کاری خجالت‌آور انجام دهند.
- می‌ترسند به تکانه‌ای ناخواسته (مثل تنه زدن به یک دوست) عمل کنند.
- می‌ترسند چیزی بدزدند.
- دائماً از آلوده شدن توسط فضولات بدن یا ترشحات (ادرار، مدفوع، آب دهان و...) نگران و متفرند.



- نگران کثیفی یا میکروب هستند.
- به شدت نگران نشستن و آلودگی‌های محیطی (مواد شیمیایی صنعتی، تشعشع مواد آلاینده، ضایعات سمی و...) هستند.
- به شدت نگران مواد شیمیایی خانگی (پاک‌کننده‌ها، حلال‌ها و...) هستند.
- به شدت از حیوانات یا حشرات می‌ترسند.
- به خاطر مواد یا پس‌مانده‌های لزوج و چسبناک معذبند.
- نگرانند که به خاطر آلودگی بیمار شوند.
- نگرانند که به خاطر آلودگی دیگران را بیمار کنند.
- به انبار کردن چیزها تمایل دارند.
- نسبت به رعایت یا عدم رعایت اخلاقیات به شدت نگرانند.
- دو مورد تقارن یا دقیق قرار گرفتن چیزها نگرانند.
- دائماً نگران دانستن یا به یاد آوردن مطالب و امورند.
- از گم کردن چیزها می‌ترسند.
- تصاویر مزاحم (خشتی، ولی نه وحشتناک) زیادی را تجربه می‌کنند.
- صداها، کلمات یا آهنگ‌های مزاحم بی‌معنا را تجربه می‌کنند.
- دست‌های خود را به شدت یا با آداب و ترتیب خاصی می‌شویند.
- برای دوش گرفتن، حمام رفتن، مسواک زدن، آرایش کردن، یا توالت آداب شدیدی دارند.
- وسایل خانه یا سایر اشیاء را به شدت تمیز می‌کنند.
- کارهایی انجام می‌دهند تا از تماس با آلودگی‌ها جلوگیری کنند.
- چک می‌کنند که مرتکب اشتباهی نشده باشند.
- مطالب را چندباره خوانی یا چندباره نویسی می‌کنند.
- اجبار شمردن دارند.

• وسایل را کاملاً منظم می‌چینند یا آن‌ها را مرتب می‌کنند.

و رفتارهای اختصاصی دیگری که در این کتاب مجال ذکر همه آن‌ها نیست.

افراد مبتلا به مشکل وسواس‌های فکری و عملی، از سلسله افکار و اعمال تحریک‌کننده، تنش‌زا و اجباری و تکرارشونده رنج می‌برند. این مشکل فقط به شستشو یا مرتب کردن و قرینه‌سازی خلاصه نمی‌شود، بلکه به مرور زمان ناراحتی قابل ملاحظه‌ای برای خود فرد درگیر و اطرافیانش ایجاد می‌کند و بیش‌تر اوقات با کار، تحصیل، روابط اجتماعی، خانوادگی و صمیمی و البته زناشویی و فعالیت‌های روزمره زندگی تداخل می‌یابد.

در واقع وسواس‌ها افکار، تصاویر، ایده‌ها و تمایلات یا تکانه‌های مزاحم، ناخواسته و بازگشت‌کننده‌ای هستند که در ذهن فرد به طور تکراری حضور می‌یابند. در اغلب موارد، وسواس‌ها غیرمنطقی، ناخوشایند، یا تنفرآمیزند. وسواس‌ها شامل تکانه‌های آسیب‌زدن به اعضای خانواده؛ افکار جنسی؛ ترس‌هایی در رابطه با کثیفی، میکروب، آلودگی، عفونت و سرایت بیماری؛ افکار برگشت‌کننده‌ای که چیزی به طور ناقص انجام شده است؛ افکار کفرآمیز؛ ترس از دست دادن چیزهای مهم یا نگرانی در مورد بقا و نظم و ترتیب است. تمایلات وسواسی باعث برانگیخته شدن احساسات ناخوشایندی مانند اضطراب، تنفر، افسردگی، و احساس گناهکاری می‌شوند این احساسات به میل شدید به خلاص شدن از شر این افکار یا خنثی ساختن آن‌ها و یا اجتناب از موقعیت‌های وابسته به آن‌ها منجر می‌شود. افراد برای رهایی از شر این تمایلات وسواسی دست به رفتارهایی می‌زنند که خود آن رفتارها اگر چه در کوتاه‌مدت احساسات ناخوشایند آن‌ها را کاهش می‌دهد، اما در بلندمدت دامگه جدیدی برای آن‌ها می‌شود.



عدم اطلاع درست از ماهیت این مشکل و عدم مداخله و برخورد درست با آن باعث می‌شود خانواده‌های بسیاری که فرد وسواسی در منزل دارند در رنج و عذاب باشند.

این کتاب یک متن بسیار ساده برای آشنایی با این پدیده زمین‌گیرکننده است. چنانچه با وسواس نه به عنوان بیماری لاعلاج یا یک مشکل که خود وجود برطرف می‌شود، بلکه با نگاه علمی مواجه شویم به عنوان «رفتار» انتخابی ببینیم که پیش‌آیندهایی و پس‌آیندهایی آن را به راه انداخته و باعث تداوم آن می‌شوند. آن‌گاه بهتر می‌توانیم به خود یا عضو خانواده خود که با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند کمک کنیم تا به انتخاب رفتارهای بهتری دست بزنند.

این کتاب توسط دو تن از برآوازه‌ترین پژوهشگران و درمانگران حوزه اختلالات وسواس یعنی پروفسور راکمن و پروفسور دی سیلوا نوشته شده و دانشگاه آکسفورد منتشرش کرده است. ترجمه این کتاب به منظور کمک به رنجوران وسواس انجام شده است. امیدوارم به هموطنان و فارسی‌زبانانی که به نوعی با این مشکل روبرو هستند کمک کوچکی کرده باشیم.

قابل ذکر است که نه این کتاب و نه هیچ کتاب دیگری نمی‌تواند جایگزین درمان‌های روان‌شناختی و روان‌پزشکی شود. بنابراین افراد مبتلا باید مداخله ساختارمند و استفاده از دانش فنی و مهارت درمانگران را در اولویت قرار دهند و متعهدانه بپذیرند که مشکل دارند و به کمک حرفه‌ای نیازمندند و آن‌گاه برای مدیریت آن گام‌های مؤثری بردارند.

علی صاحبی

پیش گفتار

هدف نخست این کتاب، فراهم آوردن یک رشته اطلاعات در خصوص اختلاف وسواس فکری-عملی است. وسواس یک نارسایی عصبی نسبتاً شایع است که در افراد بسیاری با علایم و نشانه‌گان مختلف وجود دارد. افراد مبتلا به وسواس به دلیل علایم و نشانه‌های این بیماری گاه به روان‌پزشکان، پزشکان عمومی، کلینیک‌ها، دفاتر مشاوره و بیمارستان‌های روانی مراجعه می‌کنند. میزان شیوع واقعی این اختلال بیش‌تر از چیزی است که پیش از این برآورد و گزارش شده است. برخی از بررسی‌های اخیر میزان شیوع آن را در کل جمعیت بالاتر از سه درصد نشان می‌دهند، یعنی از هر صد نفر بیش از سه نفر به این مشکل مبتلایند و به نوعی با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. نکته قابل توجه این است که این افراد معمولاً زمانی برای دریافت کمک و راهنمایی به متخصصان مراجعه می‌کنند که بیماری آن‌ها را به شدت رنجور و درمانده کرده است.

ما نویسندگان کتاب حاضر که سالیان بسیاری مشغول مطالعه و درمان بیماری وسواس بوده‌ایم و با بیماران بسیاری سروکار داشته‌ایم، طی فعالیت‌های بالینی-درمانی خود احساس کردیم به شدت به یک کتاب اساسی و در عین حال ساده و قابل فهم برای عموم نیاز است که بتواند به افراد مبتلا به وسواس و خانواده‌هایی که افراد وسواسی دارند، اطلاعات و راهنمایی‌های لازم و صحیح را ارائه نماید. از این‌رو به



نگارش این کتاب همت گماردیم. امید که افراد مبتلا به وسواس و نزدیکان آنان این کتاب را مفید و مؤثر بیابند. همچنین امیدواریم برای خوانندگانی که به ماهیت و ساختار این مشکل، به هر دلیلی علاقه‌مندند، این کتاب سودمند واقع شود.

تحقیقات گسترده‌ای که در ۲۵ سال گذشته رهوی اختلال وسواس صورت گرفته تا حدود زیادی وضعیت این اختلال را روشن‌تر نموده است. در این نوشتار تلاش ما بر آن است خلاصه‌ای از این یافته‌ها را تا حد امکان به خوانندگان ارائه دهیم. با آن‌که در حال حاضر شناخت ما از این اختلال، نسبت به دهه پنجاه و شصت میلادی، بیش‌تر است، همچنان پرسش‌های بسیاری نیز بی‌جواب مانده است. ما نیز در این مجموعه به عمد از ارائه جواب‌های ساده به این‌گونه پرسش‌ها خودداری نموده‌ایم، چرا که معتقدیم ارائه پاسخ‌های ساده و آسان معمولاً غیر مفید و گمراه‌کننده است.

در خصوص درمان اختلال وسواس آنچه در این کتاب ارائه شده است، بیش‌تر منعکس‌کننده یک جهت‌بانی روان‌شناختی است. دلیل آن در وهله نخست تا حد بسیاری به آموزش حرفه‌ای (به عنوان روان‌شناسی بالینی) برمی‌گردد، اما علت مهم‌تر این است که در حال حاضر به واقع رویکرد روان‌شناختی سودمندترین راهبردهای درمانی را برای کمک به افرادی که با این‌گونه مشکلات سروکار دارند، فراهم نموده است. بدون شک پژوهش‌های کنونی و مطالعات آینده، راهبردهای درمانی موجود را توسعه و بهبود می‌بخشد و روش‌های جدیدتری پدید خواهد آورد و در بستر پژوهش‌های آینده، علت‌شناسی این اختلال گامی به پیش خواهد نهاد. ما نیز همانند هر فرد علاقه‌مند به این حوزه مشتاقانه به انتظار پیشرفت‌های آینده در پرتو پژوهش‌های علمی نشسته‌ایم.

پادمال دی‌سیلو

استنلی راکمن