

# اختلالات وسواسی – اجباری

کتابچه راهنما برای بیماران و خانواده‌ها

نویسندگان:

الیزا وهریت، کیچن، ویکی ساندو، پگی ام. ای. ریچر

مترجم:

مرضیه زلیگانی

ویراستار علمی:

مسعود موسی‌نجاج ملک‌شاه

عنوان و نام پدیدآور: اختلالات وسواسی - اجباری: کتابچه راهنما برای بیماران و خانواده‌ها/ نویسندگان الیزا بروفز... [و دیگران]؛ مترجم مرضیه زلیگانی؛ ویراستار علمی مسعود موسی نتاج ملشکاه.

مشخصات نشر: تهران: روان داد، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۹۲ ص.

شابک: 978-622-684247-1

وضعیت فهرست نویسی: فنیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Obsessive-Compulsive Disorders: A Handbook for Patients and Families.

یادداشت: نویسندگان الیزا بروفز، کیت کیچن، ویکی ساندو، پگی ام. ای. ریچر.

موضوع: وسواس

موضوع: Obsessive-compulsive disorder

موضوع: درمان

موضوع: Obsessive-compulsive disorder -- Treatment

موضوع: شناخت درمانی

موضوع: Cognitive therapy

شناسه افزوده: امروز، الیزا

شناسه افزوده: Eliza Brophy

شناسه افزوده: زلیگانی، مرضیه، ۱۳۳۳، مترجم

شناسه افزوده: موسی نتاج، مسعود، ویراستار

رده بندی کنگره: RC۵۳۳

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۵۰۸۷

عنوان	اختلالات وسواسی - اجباری
نویسندگان	الیزا بروفز، کیت کیچن، ویکی ساندو، پگی ام. ای. ریچر
مترجم	مرضیه زلیگانی
ویراستار علمی	مسعود موسی نتاج ملشکاه
ناشر	روان داد
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۹
چاپ و صحافی	آبان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۲-۴۷-۱
قیمت	۲۵۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات و دفتر فروش: تهران، فلکه اول صادقیه، خیابان سازمان آب،

پلاک ۳۱۲، طبقه ۱، واحد ۳

فکس: ۴۴۳۷۵۱۹۷

شماره تماس: ۴۴۲۵۲۳۳۹ - ۴۴۹۷۴۹۹۳



## مقدمه ناشر

یکی از راه‌های کمال و تقرب به ذات اقدس الهی، علم و دانش است. علمی که زیبایی عقل است؛ علمی که انسان خداجو در آن نشانه‌های معبود را می‌جوید و می‌یابد و علمی که هرچه فزون‌تر می‌گردد، دارنده آن را به خدا نزدیک‌تر می‌کند. انتشارات «روان‌داد» تلاش کرده است با نشر آثار مفید، کاربردی و مورد نیاز جامعه، سهمی هر چند اندک در آگاهی بحقی، توسعه فکر و معرفت انسانی ایفا کند.

امید است خوانندگان محترم با پیشنهادها و انتقادهای کارگشای خود، این انتشارات را در تقویت آثار خود یاری نمایند.

www.ketaboo.ir

## فهرست

- ۹..... این کتابچه برای چه کسانی در نظر گرفته شده است؟
- ۱۰..... اختلال وسواسی- اجباری چیست؟
- ۱۴..... وسواس های فکری رایج
- ۱۶..... اعمال اجباری رایج
- ۱۹..... اختلالات مرتبط با اختلال وسواسی- اجباری چیست؟
- ۲۰..... اختلال بدرخت انباری بدن (BDD)
- ۲۱..... اختلال کندن یا دیدن مو
- ۲۳..... اختلال کندن پوست
- ۲۴..... اختلال احتکار (ذخیره کردن)
- ۲۷..... چطور اختلال وسواسی- اجباری را تشخیص دیم؟ ارزیابی و تشخیص
- ۳۰..... تمایز OCD از سایر اختلالات
- ۳۲..... چطور مردم به اختلال وسواسی- اجباری مبتلا می شوند؟
- ۳۲..... تغییراتی در شیمی مغز
- ۳۳..... تغییراتی در فعالیت مغز
- ۳۶..... عوامل ژنتیکی در OCD
- ۳۷..... سایر علل احتمالی

- عوامل روانشناختی ..... ۳۸
- چه درمان‌هایی برای OCD مورد استفاده قرار می‌گیرند؟ ..... ۴۳
- درمان روانشناختی: رفتاردرمانی شناختی ..... ۴۳
- راهکارهای شناختی ..... ۴۸
- دارو ..... ۵۱
- نقش اروها در اختلالات مرتبط با OCD ..... ۶۷
- چطور اختلال سواسی - اجباری بر دوستان و خانواده اثر می‌گذارد؟ ..... ۷۰
- چالش مقابله با ساوگاری، آداب خاص و اطمینان‌جویی ..... ۷۴
- اهمیت مراقبت از خودتان ..... ۷۷
- صحبت با کودکان ..... ۷۹
- مدیریت بهبود و جلوگیری از عود ..... ۸۳
- برخی توصیه‌ها برای مدیریت چالش‌های بهبود ..... ۸۷
- خودمراقبتی برای اکنون و بقیه زندگی‌تان ..... ۸۹