

به نام خدا

غلبه بر وسواس جبری

در کودکان و نوجوانان

جان اس. مارچ

ترجمه

دکتر علی مشهدی

(دانشیار روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد)

مهدیه سادات موسوی

(دکتری تخصصی مشاوره)

الهه عزیزی

(کارشناس ارشد روانشناسی)

زینب نسیمی

(کارشناس ارشد مشاوره)

معصومه علوی

(کارشناس ارشد مشاوره)



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	مارچ، جان اس.
عنوان و نام پدیدآور	(Psychiatrist) March, John S
مشخصات نشر	غلبه بر وسواس جبری در کودکان و نوجوانان/ جان اس. مارچ. [کریستینام بنتون] : ترجمه علی مشهدی. - [او دیگران]. مشهد: فراتر انگیزش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳۳۶ ص.
شابک	978-600-8694-64-9
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Talking back to OCD : the program that helps kids and teens say "no way"-- and parents say "way to go", c2007.
یادداشت	ترجمه علی مشهدی، مهدیه سادات موسوی، الهه عزیزی، زینب نسیمی، معصومه علوی.
موضوع	وسواس در کودکان -- به زبان ساده
موضوع	Obsessive-compulsive disorder in children -- Popular works
موضوع	وسواس در نوجوانان -- به زبان ساده
موضوع	Obsessive-compulsive disorder in adolescence -- Popular works
شناسه افزوده	بنتون، کریستین ام.
شناسه افزوده	Benton, Christine M
شناسه افزوده	مشهدی، علی، ۱۳۵۷ - ، مترجم
رده بندی کنگره	۵۰۶RJ
رده بندی دیویی	۹۲۸۵۲۲۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۵۰۴۱



انتشارات فرا انگیزش

پست الکترونیکی: Faraangizesh@yahoo.com

غلبه بر وسواس جبری

تألیف: جان اس. مارچ

ترجمه: دکتر علی مشهدی، دکتر مهدیه سادات موسوی، الهه عزیزی، زینب نسیمی، معصومه علوی

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹ تعداد صفحات: ۳۳۶ صفحه وزیری

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

طرح جلد: حبیبی

صفحه آرای: محمد سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سینتا

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-64-9

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۶۴-۹

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۰۵۱-۳۲۲۴۰۷۶۸

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار	۵
مقدمه مترجمان	۹
مقدمه: یک پیام مهم برای والدین	۱۰
بخش اول: شخصی اما نه خیلی شخصی، یک نگاه تازه به OCD برای والدین و کودکان	۱۵
فصل اول: وسواس جبری چیست؟	۱۵
فصل دوم: وسواس جبری شبیه به چه چیزی است؟	۳۹
فصل سوم: دلایل ایجاد وسواس جبری چه چیزهایی هستند؟	۷۱
فصل چهارم: وسواس جبری چگونه درمان می‌شود؟	۹۱
بخش دوم: هشت گام برای خلاص شدن از شر وسواس‌های جبری	۱۱۵
فصل پنجم: مرحله ۱: این برنامه چه نوع درمانی است؟	۱۲۳
فصل ششم: مرحله ۲: مقابله به مثل با OCD	۱۵۵
فصل هفتم: مرحله ۳: تدوین کردن یک نقشه	۱۸۵
فصل هشتم: مرحله ۴: تمام کردن جعبه ابزار من	۲۱۵
فصل نهم: مرحله ۵: شروع مقاومت کردن در برابر وسواس جبری	۲۴۵

پیشگفتار

از هر ۲۰۰ نوجوان^۱، یک نفر از اختلال وسواسی-جبری رنج می‌برد. این مطلب به این معناست که در هر مدرسه‌ای ابتدایی متوسط ۳-۴ نوجوان و در هر دبیرستان، ۲۰-۳۰ نوجوان اختلال وسواسی-جبری دارند. بسیاری از افراد نمی‌دانند که این نوجوانان مبتلابه اختلال وسواسی-جبری هستند، یا به عبارت بهتر، نمی‌دانند که چه نامی بر مشکل آن‌ها بگذارند. خیلی از آن‌ها به کارشناس درمان شناختی-رفتاری دسترسی دارند. پژوهش‌ها مطرح می‌کنند که درمان شناختی-رفتاری بهترین درمان برای اختلال وسواسی-جبری است. نتایج این درمان خیلی بهتر از نگرفتن درمان و درمان دارویی بوده است. هدف این کتاب این است که درمان شناختی-رفتاری را برای کودکان و والدین به کار ببرد تا به کاهش علائم و سختی‌های این اختلال در کودکان و نوجوانان و خانواده‌هایشان کمک کند.

۱۵ سال قبل، زمانی که برای اولین بار سعی کردم به این موضوع بپردازم که چگونه می‌توان درمان شناختی-رفتاری را برای کودکان به کار برد، دیدم که اکثر پزشکان کارآموز از این شکایت می‌کردند که کودکان در درمان همکاری نمی‌کنند، در حالی که والدین شکایت می‌کردند که پزشکان نمی‌دانند چگونه از درمان شناختی-رفتاری برای درمان اختلال وسواس جبری در کودکان و نوجوانان استفاده کنند. اولین تلاش‌ها برای بهبود این موقعیت در برنامه‌ی درمان اختلال وسواس جبری در دانشکده‌ی پزشکی دوکی^۲ منجر به "چگونه اختلال وسواس جبری را از سرزمینم فراری دادم"^۳ شد. نامی که توسط یک مرد جوان که یکی از اولین موفقیت‌های ما در درمان بود، به برنامه‌ی ما داده شد. در سال ۱۹۹۸، این برنامه‌ی درمانی در یک کتاب با عنوان *اختلال وسواس جبری در کودکان و نوجوانان: راهنمای درمان شناختی رفتاری*، برای درمانگران منتشر شد و از آن زمان یک برنامه‌ی استاندارد مراقبت در سراسر جهان برای اختلال وسواس جبری کودکان شده است.

اهداف ما برای بهبود اولین راهنمای درمان ساده بودند:

- (۱) تشویق بیماران و والدینشان به شرکت در درمان.
 - (۲) ایجاد برنامه‌ای که در کلینیک‌ها به طور گسترده کاربرد داشته باشد.
 - (۳) تسهیل ارزیابی و بهبودهای علمی حاصل در درمان اختلال وسواسی-جبری
- من و همکارانم سعی کردیم برای سرعت بخشیدن به سازگاری جامعه‌ی درمانگران با درمان شناختی-رفتاری، بسیاری از نکات بالینی را جمع‌آوری و ترکیب کنیم. این کار باعث شد که درمان شناختی-

^۱ - آمار ارائه شده مربوط به بررسی‌های انجام شده در جامعه آماری شهرهای لندن و نیویورک می‌باشد.

^۲ Duke University Medical Center

^۳ How I Ran OCD Off My Land

رفتاری برای کودکان و نوجوانان دارای اختلال وسواس جبری مؤثر و کارآمد باشد. متأسفانه، هنوز درمانگران کمی از درمان شناختی-رفتاری برای درمان نوجوانانی که مبتلا به اختلال وسواس جبری هستند، استفاده می‌کنند. در دوکی، ایمیل‌های بسیاری از سمت والدینی دریافت می‌کنیم که به دنبال درمانگرانی هستند که درمان شناختی-رفتاری را برای کودکانشان به کار گیرد. بسیاری از والدین کتاب ما را برای درمان خریداری کرده‌اند و خودشان از آن استفاده کرده‌اند و یا کتاب را به درمانگر فرزندشان معرفی کرده‌اند و از او خواسته‌اند که از راهکارهای کاربردی آن استفاده کند. ما این کتاب را برای استفاده‌ی شما نوشته‌ایم، چه درمان گرفته باشید و چه نگرفته باشید. علاوه بر همه‌ی این‌ها، هیچ کسی به اندازه‌ی والدین به کودک اهمیت نمی‌دهد و هیچ کسی اختلال وسواس جبری را به اندازه‌ی فردی که به آن مبتلا است نمی‌شناسد. چه چیزی بهتر از این است که برای بیرون انداختن اختلال وسواس جبری از زندگی با صفحات این کتاب برخورد کنید؟ شما به یک خودراهنما برای این اختلال نیاز دارید و این کتاب همان راهنمای شماست.

در نوشتن این کتاب، تلاش ما بر این بود که از همان برنامه‌ی درمان اختلال وسواس جبری استفاده کنیم که همه روزه در مراکز پزشکی دانشگاه دوکی انجام می‌شد. برای درمانگران؛ هر فصل اهداف بخصوصی دارد که مبتنی بر فصل‌های قبلی است. من و همکارانم برای بهبود این برنامه، هزاران کودک و نوجوان را ملاقات و درمان کرده‌ایم و نزدیک به ۴۰۰۰ ساعت وقت روی درمان اختلال وسواس جبری گذاشته‌ایم. در طول این مسیر، اشتباهات زیادی مرتکب شدیم و انحرافات درمانی زیادی ایجاد شد که شما می‌توانید با دنبال کردن دقیق راهنما از ایجاد این خطاها جلوگیری کنید. کودکان و خانواده‌ها به صورت متفاوتی به اختلال وسواس جبری واکنش نشان می‌دهند، همچنین این اختلال به شیوه‌های متفاوتی آشکار می‌شود، پس زمانی که شرایط غلبه می‌کند، راحت باشید، مشکلی نیست.

با وجود اینکه از بخت خوب من بود که در رشد و انتشار درمان شناختی-رفتاری برای کودکان مبتلا به اختلال وسواسی-جبری نقش داشتم، بسیار افراد دیگری هم شایسته‌ی چنین افتخاری هستند. بیشتر از همه مدیون بیماران و خانواده‌هایشان هستیم که به من و همکاران در مورد اختلال وسواس جبری در کودکان چیزهای بسیاری آموختند. به نظر می‌رسد، با وجود مراقبت‌های بهداشت روانی زیادی که هنوز توسط روان‌درمانی‌های ناکارآمد مبتنی بر ارتباط رانده می‌شوند، بیماران ما و والدینشان در فهم اختلال وسواسی-جبری به عنوان یک اختلال عصب‌روان‌پزشکی، مقدم هستند. مشاهدات متفکرانه‌ی آن‌ها، در ارتباط با اختلال وسواس جبری خوشایند است. همچنین برای تحقیق ما بسیار مفید است، زیرا کمک کرد تا ما بسیاری از گرهِای درمان را مورد آزمون قرار دهیم. علاوه بر همه این‌ها، لذت مشاهده‌ی انگیزه‌ی کودکان برای پشت سر گذاشتن پیروزمندانه‌ی اختلال وسواس جبری، تعهد من به کار را افزایش می‌دهد. از بیماران و خانواده‌هایشان به دلیل امتیاز کمک به آن‌ها تشکر می‌کنم.