

وسواس از آغاز تا درمان

نویسندگان

فاطمه سادات زاهدی (کارشناس ارشد مشاوره)

دکتر مهشید ایزدی (استادیار دانشگاه)

سرشناسه	: زاهدی، فاطمه سادات، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: وسواس از آغاز تا درمان/نویسنده فاطمه سادات زاهدی، مهشید ایزدی.
مشخصات نشر	: تهران: فرهوش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵-۵۷۴-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: وسواس
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder
موضوع	: وسواس — درمان
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder -- Treatment
شناسه افزوده	: ایزدی، مهشید، ۱۳۴۳ -
رده - ی کننده	: RC۵۳۳
رده - ی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۲۲۷
شماره کتابشناس	: ۵۸۰۵۴۰۷



وسواس از آغاز تا درمان
نویسندگان: فاطمه سادات زاهدی، دکتر مهشید ایزدی

ناظر فنی: سمانه قاسمی
صفحه آرا: معصومه یوسفی
طراح جلد: آرزو پاشا
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۹
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

آدرس: میدان انقلاب - ضلع جنوب شرقی - ساختمان مترجمان - پلاک ۱۷ - طبقه ۱
انتشارات: ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷ - ۶۶۴۰۱۱۶۱ دبیرخانه: ۶۶۹۱۱۷۲۶ - ۶۶۴۰۶۳۰۹

www.farhoosh-pub.com

دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

فهرست

صفحه	عنوان
۹	اختلال وسواس - جبری OCD
۹	تعریف وسواس
۱۰	ماهیت وسواس
۱۲	مطالعات تا یخچه‌ی اختلال وسواس فکری و عملی
۱۵	شرح و سیر OCD
۲۱	همه گیر شناسی وسواس
۲۳	اختلالات مربوط به OCD
۲۳	اختلال وسواس فکری و عملی
۲۷	وسواس‌های فکری
۳۱	وسواس‌های عملی
۳۳	معیارهای تشخیص اختلال وسواس فکری-عملی طبق DSM۵
۳۷	اختلال بد ریخت انگاری بدن
۳۹	اختلال احتکار
۴۳	اختلال موگندن
۴۴	اختلال پوست گندن
۴۶	عوامل عصبی-زیستی
۵۰	عوامل روان پریشی
۵۲	عوامل رفتاری
۵۴	عوامل شناختی
۵۷	تأثیر وسواس بر خانواده، شغل و زندگی اجتماعی
۵۹	مدل روانشناختی اختلال وسواسی - اجباری
۶۱	درمان وسواس
۶۲	دارو درمانی
۶۶	رفتار درمانی

۶۷..... ERP (مواجهه و پیشگیری از پاسخ عملی)

۷۳..... درمان‌های شناختی

۷۹..... درمان رفتاری-شناختی وسواس فکری-عملی

۸۲..... روان درمانی

۸۵..... همه آنچه که باید درباره این اختلال بدانید

۸۵..... یک اختلال رفتاری

۹۰..... از وسواس احتکار چه می‌دانید؟!

۹۱..... نشانه‌های اختلال احتکار

۹۴..... چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

۹۴..... علت اختلال به اختلال احتکار چیست؟

۹۴..... آیا من وسواس دارم؟!

۹۵..... علل بروز اختلال وسواس جبری

۹۶..... کمک به خود

۹۶..... کمک تخصصی

۹۷..... خداحافظی با وسواس

۹۹..... دردسرهای وسواس

۱۰۰..... وسواس در چه کسانی بیش‌تر برررررررند؟

۱۰۱..... اختلال وسواس جبری

۱۰۳..... درمان رفتار شناختی؛ روشی برای درمان وسواس

۱۰۴..... آیا دارودرمانی راه حل خوبی است؟

۱۰۵..... چند راهکار سرپایی برای مقابله با وسواس

۱۰۶..... چند پیشنهاد برای کمک به افراد مبتلا به وسواس

۱۱۰..... منابع فارسی

۱۱۵..... منابع انگلیسی

هر گونه فکر، تصور یا میلی که بارها تکرار می‌شوند که شخص قادر به کنترل آن نیست و سواس نامیده می‌شود. این افکار مزاحم و ناخواسته است و به شخص هجوم می‌آورد و حتی ممکن است فرد را وادار به انجام کارهایی کند تا آن فکرها را کم‌رنگ و سرکوب کند. تا مادامی که این افکار سراغ افراد می‌آید فرد به شیوای درمید خنثی سازی آن است و هر بار که این بی‌اثرسازی اتفاق می‌افتد، فرد ناتوان و ناتوان‌تر می‌شود. متأسفانه و سواس بسیار پیش روزه و دارای سیر تخریبی در فرد است که روز به روز فرد را مجبور به انجام رفتارهای جدیدتر برای کاهش فشار افکار و سواسی می‌کند. این اعمال در واقع یک راه فرار موقتی است که بسیار وقت گیر است و فرد را از فعالیت‌های مهم نظیر کار خانه، شغل و مدرسه باز می‌دارد.