

اختلال وسواس اجبار و اختلال بی اشتهایی عصبی
(همراه با رهنمودهای درمانی و پرسشنامه‌های مرتبط)

www.ketab.ir

مؤلفین:

بهناز ارتضایی

شیوا السادات غفاری حسینی

سرشناسه	:	ارتضایی، بهناز، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	اختلال وسواس اجبار و اختلال بی‌اشتهایی عصبی (همراه با رهنمودهای درمانی و پرسشنامه‌های مرتبط) // مولفین بهناز ارتضایی، شیوالسادات غفاری حسینی.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۸ص.
شابک	:	978-600-482-041-7
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	وسواس
موضوع	:	Obsessive-compulsive disorder
موضوع	:	بی‌اشتهایی روانی
موضوع	:	Anorexia nervosa
موضوع	:	تغذیه - بیماری‌ها - پیشگیری
موضوع	:	Nutritionally induced diseases -- Prevention
موضوع	:	روان - بی
موضوع	:	Psychometri
شناسه افزوده	:	غفاری حسینی، شیوالسادات، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ الف/۳۲ R
رده بندی دیویی	:	۵۲۳۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۹۰۷۴۹۴
نام کتاب	:	اختلال وسواس اجبار و اختلال بی‌اشتهایی عصبی (همراه با رهنمودهای درمانی و پرسشنامه‌های مرتبط)
نویسندگان	:	بهناز ارتضایی - شیوالسادات غفاری حسینی
طراح جلد	:	رضا کاوه
صفحه آرا	:	اکرم ملک نژاد
تیراژ	:	۱۰۰۰
نوبت چاپ	:	۱۳۹۶ اول
قیمت	:	۱۶۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۴۸۲ - ۰۴۱ - ۷



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

WWW.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	۱۳
فصل ۱: اختلال‌های وسواسی جبری و زیر مجموعه‌های آن	۱۵
اختلال وسواس فکری عملی	۱۵
تاریخچه وسواس	۱۵
تعریف اختلال وسواس فکری - عملی	۱۶
وسواس‌ها و رفتارها، بی‌اختیار	۱۹
دیدگاه‌های نظری وسواس	۲۰
انواع وسواس	۲۱
شکل‌گیری وسواس در تریاک حوال	۲۱
رفتارهای آیینی دوره اول و در	۲۱
رفتارهای آیینی و وسواس - بی‌اختیاری دوره سوم کودکی یا مرحله نهفتگی	۲۲
وسواس بی‌اختیاری در دوره نوجوانی	۲۳
وسواس و اختلالات وابسته در DSM-5	۲۳
ملاک‌های تشخیصی اختلال وسواس در DSM5	۲۴
وسواس عملی	۲۷
ده نشانه‌ی وسواس عملی	۲۸
شستن دستها	۲۸
تمیز کردن بیش از حد	۲۹
عادت چک کردن	۳۰
شمردن	۳۱
دسته بندی	۳۲
افکار خشن و آسیب زدن به خود و دیگران	۳۳
افکار ناخواسته جنسی	۳۴
حساسیت به روابط بین فردی	۳۵

۳۶	اطمینان یافتن افراطی
۳۷	اختلال خود زشت انگاری
۳۸	دیدگاه‌های نظری در مورد اختلال وسواس بی اختیاری
۳۸	دیدگاه رفتار شناسی طبیعی
۳۹	دیدگاه روان یویشی
۴۱	دیدگاه رفتاری
۴۱	دیدگاه شناختی - رفتاری
۴۲	الگوی زیست شناختی اختلال
۴۳	شیوع وسواس
۴۴	تشخیص افتراقی اختلال
۴۴	فوبیا
۴۴	اختلال افسردگی
۴۴	اختلال بدشکلی بدن
۴۵	اختلالات خورد و خوراک
۴۵	تیک و حرکات کلیشه‌ای
۴۵	اختلالات سایکوتیک
۴۵	اختلال شخصیت وسواسی جبری
۴۶	اختلالات وابسته به اختلال وسواس
۴۶	۱- اختلال بد شکلی بدن
۴۸	۲- اختلال احتکار
۵۱	۳- اختلال کندن مو
۵۲	۴- وسواس ناشی از مواد / دارو
۵۵	فصل دوم: اختلالات خورد و خوراک و درمانگری آن
۵۷	تعریف اختلال بی اشتهایی عصبی
۶۲	ویژگی‌های اختلال بی اشتهایی عصبی
۶۶	ملاک‌های تشخیصی بی اشتهایی عصبی براساس DSM- V
۶۶	شیوع و اختلالات همراه
۶۷	تشخیص افتراقی
۶۹	سیر و پیش آگهی اختلال بی اشتهایی عصبی

عوامل زمینه ساز بی اشتهاهی عصبی.....	۷۰
عوامل روانشناختی.....	۷۰
عوامل زیستی.....	۷۲
عوامل اجتماعی- فرهنگی.....	۷۳
درمان بی اشتهاهی عصبی.....	۷۴
درمان های دارویی.....	۷۴
درمان های روانشناختی اختلال بی اشتهاهی عصبی.....	۷۴
درمان های شناختی - رفتاری.....	۷۵
درمان های میان فردی.....	۷۵
درمان های روانپزشکی.....	۷۶
خانواده درمانی.....	۷۶
درمان مبتنی بر تحمل پریشانی.....	۷۷
تعریف و ویژگی های تحمل پریشانی.....	۷۷
نقش تحمل پریشانی در آسیب شناسی و سلامت روان.....	۷۷
تحمل پریشانی و ذهن آگاهی.....	۷۸
پاسخ به استرس و بی اشتهاهی عصبی.....	۷۹
تعریف و ویژگی های استرس.....	۷۹
استرس و سلامت روان.....	۸۱
مقابله با استرس.....	۸۲
نقش عوامل اجتماعی در استرس و مقابله با آن.....	۸۵
تأثیرات و پیامدهای استرس.....	۸۷
عوامل ایجاد کننده ی استرس.....	۸۸
رابطه استرس و بیماری ها.....	۸۹
تنظیم هیجانات و بی اشتهاهی عصبی.....	۸۹
تعریف و ویژگی ها.....	۸۹
انواع تنظیم هیجانی.....	۹۱
تنظیم هیجانات و تحول.....	۹۳
سطوح تنظیم هیجانی.....	۹۵
درمان ذهن آگاهی در بی اشتهاهی عصبی.....	۱۰۰

تاریخچه‌ی ذهن آگاهی	۱۰۰
ورود ذهن آگاهی به روانشناسی بالینی	۱۰۱
ویژگی‌های رویکرد ذهن آگاهی	۱۰۱
مفهوم سازی ذهن آگاهی در روانشناسی بالینی	۱۰۳
فرآیندهای مطرح شده در تبیین تأثیر ذهن آگاهی بر سلامت روان	۱۰۴
مؤلفه‌های ذهن آگاهی	۱۰۴
ذهن آگاهی و مراقبه‌ی ذهنی	۱۰۵
مدان: رت ذهن آگاهی	۱۰۶
فصل سوم: پرسشنامه‌های وسواس	۱۱۱
وسواس	۱۱۱
سبب‌شناسی وسواس از دیدگاه‌های مختلف	۱۱۲
پرسش‌نامه پادوا	۱۱۳
وسواس‌های آلودگی (CONC)	۱۱۵
اجبارهای نظم و ترتیب (ORDC)	۱۱۵
اجبارهای واری (CHKC)	۱۱۶
افکار وسواسی آسیب به خود و دیگران (OTAHSC)	۱۱۶
افکار وسواسی خشونت (OTAV)	۱۱۷
تکانه‌های وسواسی آسیب به خود و دیگران (OIHSC)	۱۱۷
تکانه‌های وسواسی دزدی (OITT)	۱۱۷
مقیاس وسواس - بی‌اختیاری ییل - برآون Y-BOCS	۱۱۸
فهرست علائم وسواس فکری - عملی ییل - براون	۱۱۹
افکار وسواسی	۱۱۹
رفتارهای وسواسی	۱۲۲
فهرست نشانه‌های هدف برای درجه‌بندی مقیاس وسواس فکری - عملی ییل - براون ...	۱۲۴
افکار وسواسی	۱۲۴
رفتارهای وسواسی	۱۲۵
اجتناب	۱۲۵
پرسشنامه‌ی وسواسی اجباری - بازنگری شده (OCI-R)	۱۲۵
پرسشنامه‌ی وسواسی - جبری مادرلی (MOCI)	۱۲۸

۱۳۰	سوالات پرسشنامه مازولی (MOCI).....
۱۳۱	وسواس کودکان.....
۱۳۱	پرسشنامه ییل- برآون کودکان و نوجوانان.....
۱۳۲	مقیاس وسواس فکری- عملی ییل براون (Y-BOCS).....
۱۳۳	مقیاس وسواس فکری- عملی ییل براون: فهرست واریعی علائم.....
۱۳۹	فصل چهارم: پرسشنامه های اضطراب.....
۱۳۹	پرسشنامه های اضطراب.....
۱۴۱	انواع اضطراب.....
۱۴۲	پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS).....
۱۴۸	ویژگیهای پرسشنامه اضطراب در ایران.....
۱۵۰	مقیاس اضطراب فکری، اضطراب، استرس (DASS).....
۱۵۲	پرسشنامه چهار سازه ای اضطراب (FSAQ).....
۱۵۶	سیاهه اضطراب بک.....
۱۵۹	پرسشنامه اضطراب بک (Beck Anxiety Inventory (BA).....
۱۶۰	سیاهه حالت- صفت اضطراب اسپیلبرگر.....
۱۶۲	پرسشنامه حالت - صفت اضطراب اسپیلبرگر (STAI- Y).....
۱۶۴	مقیاس اضطراب کتل.....
۱۶۷	پرسشنامه های اضطراب کودکان.....
۱۶۷	مقیاس اضطراب آشکار کودکان (RCMAS).....
۱۶۹	پرسشنامه مقیاس تجدید نظر شده اضطراب آشکار.....
۱۷۰	مقیاس چند بعدی اضطراب کودکان (multidimensional anxiety scale for children).....
۱۷۴	مقیاس چند بعدی اضطراب کودکان.....
۱۷۶	سیاهه اضطراب حالت- صفت اسپیلبرگر کودکان (STAIC).....
۱۷۹	اضطراب حالت- صفت اسپیلبرگر.....
۱۸۳	فصل پنجم: پروتکل درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس.....
۱۸۳	محتوای جلسات درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس.....
۱۸۳	جلسه اول.....
۱۸۶	جلسه دوم.....
۱۹۱	جلسه سوم.....

- ۱۹۵..... جلسه چهارم
- ۱۹۷..... جلسه پنجم
- ۱۹۹..... جلسه ششم
- ۲۰۱..... منابع

مقدمه مؤلف

آن است. از اختلال‌های روانی که تحت عنوان اختلال وسواس فکری- عملی مشخص می‌شوند توجه بسیاری از روانشناسان، روانپزشکان و پژوهشگران را به خود جلب کرده است. گفته در شهر این اختلال طی تاریخ بشر همواره وجود داشته است و امروزه نسبت قابل ملاحظه‌ای از بیماری‌های روانی را به خود اختصاص داده است. شدت و استمرار این اختلال گاه به حدی می‌رسد که نیرو و کارایی فرد را پایین می‌آورد و اثری فلج کننده در زندگی شخصی و اجتماعی بیمار بر جا می‌گذارد، بنابر اهمیت این اختلال در فصل اول کتاب به اختلالات وسواس فکری و اختلالات مرتبط با آن پرداخته‌ایم.

هم چنین افراد مبتلا به اختلالات تغذیه‌ای خصوصاً اختلال بی‌اشتهایی عصبی، در تنظیم هیجانات خود با مشکلاتی روبرو هستند و مهارت‌های لازم برای مقابله با هیجانات منفی را ندارند، روش‌های تغذیه‌ای را که برای مقابله با آن می‌توانند برای مدتی هر چند کوتاه از این احساسات ناخوشایند فاصله بگیرند. این اختلال می‌تواند ضربه‌های مهم بر زندگی فرد وارد کند. بنابراین در فصل دوم کتاب به اختلالات خورد و خوراک و تنظیم هیجانی مرتبط با آن پرداخته‌ایم.

در فصل سوم و چهارم به بررسی پرسشنامه‌های وسواس و اضطراب پرداخته‌ایم. انجام این پرسشنامه‌های روانشناسی به افراد کمک می‌کند که متوجه شوند آیا دچار وسواس یا اضطراب هستند و به کمک متخصصین برای درمان نیاز هست یا نه؟ این پرسشنامه‌ها صرفاً تشخیصی بوده و درمانی نیستند و فقط معیار سنجشی برای خود افراد است که در صورت نیاز از کمک تخصصی بهره‌مند شوند.

در پایان، از زحمات بی‌دریغ جناب آقای دکتر شعیری استادیار محترم گروه روانشناسی دانشگاه شاهد تهران و سرکار خانم زهرا توانا کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه شاهد تهران که با راهنمایی‌های خود در گردآوری این مجموعه ما را یاری دادند، کمال تشکر را داریم. باعث افتخار مؤلف است که هر گونه پیشنهاد و نظر خود را در مورد مجموعه به ایمیل مؤلف (behnaz_ertezaee@yahoo.com) ارسال بفرمایید. امید است این مجموعه راهنمای خوبی برای متخصصان بالینی در آشنایی با اختلالات وسواس و اختلالات خورد و خوراک به ویژه اختلال بی‌اشتهایی عصبی باشد.