

درمان شناختی-رفتاری اختلال وسواس فکری و عملی

دیوید کلارک

ترجمه

راضیه ایزدی

دکتر محمد رضا عابدی

سرشناسه	: کلارک، دیوید ا.، ۱۹۵۴ - م. David A. Clark.
عنوان و نام پدیدآور	: درمان شناختی- رفتاری اختلال وسواس فکری و عملی / دیوید کلارک ؛ مترجمان: راضیه ایزدی، محمدرضا عابدی.
مشخصات نشر	: اصفهان: کاوشیار: جنگل، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۴۳۶ص: جدول (بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۲۰-۷-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Cognitive-behavioral therapy for OCD,c2004
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: وسواس
شناسه افزوده	: ایزدی، راضیه، ۱۳۵۵ - مترجم
شناسه افزوده	: عابدی، محمدرضا، ۱۳۴۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۴۸۹RC ش ۸ ک ۸ ۱۳۹۱
رده بندی دیوبی	: ۶۱۶/۸۵۲۲۷-۶۵۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۲۷۷۹۷

عنوان کتاب: درمان شناختی- رفتاری اختلال وسواس فکری و عملی

ترجمه: راضیه ایزدی- دکتر محمدرضا عابدی

ناشر: انتشارات کاوشیار- جنگل

ناظر فنی: امین لشکری

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۱

قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۲۰-۷-۸

email://Info@junglepub.org

http:// www.junglepub.org

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۶۱۱۵-۹، ۶۶۴۸۲۸۳۰

۰۳۱۱-۳۲۰۵۰۶۷، ۳۲۰۳۸۰۰-۹

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است»

فهرست مطالب

.....	مقدمه نویسنده	۵
.....	مقدمه مترجمان	۹
.....	بخش اول: ماهیت وسواس	
.....	فصل ۱: اختلال وسواس فکری و عملی - معنایی تشخیصی	۱۳
.....	فصل ۲: پدیدار شناسی افکار و اعمال وسواسی	۴۳
.....	بخش دوم: نظریه و پژوهش شناختی - رفتاری	
.....	فصل ۳: رویکردهای رفتاری به وسواس	۷۹
.....	فصل ۴: نوروسایکولوژی و پردازش اطلاعات در وسواس	۱۰۵
.....	فصل ۵: نظریه های ارزیابی شناختی وسواس	۱۳۱
.....	فصل ۶: بازداري فکر و افکار وسواسی	۱۷۱
.....	فصل ۷: کنترل شناختی: الگویی جدید برای افکار وسواسی	۱۹۵
.....	بخش سوم: درمان شناختی - رفتاری	
.....	فصل ۸: سنجش شناختی - رفتاری وسواس	۲۱۷
.....	فصل ۹: شروع مداخله عناصر اصلی و منطق کار	۲۶۳
.....	فصل ۱۰: بازسازی شناختی و ایجاد جایگزین ها	۲۹۷
.....	فصل ۱۱: فرضیه آزمایی تجربی	۳۲۹
.....	فصل ۱۲: اصلاح ارزیابی های ثانویه کنترل	۳۴۹
.....	فصل ۱۳: وضعیت تجربی و جهت گیری های آینده	۳۷۱
.....	منابع	۳۹۷

مقدمه نویسنده

رویکرد شناختی- رفتاری، پیشرفت نسبتاً جدیدی در نظریه و درمان وسواس است. این موضوع که تأکید بیشتر روی عوامل شناختی می تواند تبیین رفتاری وسواس را غنی سازد، به کار (۱۹۷۱)، مک فال و والرشیتم (۱۹۷۹)، راجمن و هاجسون (۱۹۸۰) و سالکوسکیس (۱۹۸۵) بر می گردد. رفتار درمانی به شکل مواجهه و جلوگیری از پاسخ که در دهه ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ پدیدار شد، درمان بسیار مؤثری برای اشکال مختلف وسواس بود. پژوهش های رفتاری روی افکار و اعمال وسواسی، گویای بینش های نوینی در پدیدایی این اختلال اند. با این حال، از ابتدای دهه ۱۹۸۰، پژوهش های رفتاری در خصوص وسواس را کد شده بود. «انقلاب شناختی» که به پیشرفت هایی در درمان افسردگی و سایر اختلالات اضطرابی مثل پانیک انجامید، تأثیر اندکی بر پژوهش و درمان وسواس داشت، اما در آخر دهه ۱۹۸۰ و ابتدای دهه ۱۹۹۰، محققان رفتاری، مانند پل سالکوسکیس و ژاک راجمن از نظریه و درمان جامعتری برای وسواس حمایت می کردند؛ رویکردی که درمان رفتاری وسواس را با نظریه شناختی یک (۱۹۷۶) در خصوص اختلالات هیجانی درآمیخت. از این دو رویکرد نظری به اختلالات بالینی، رویکرد شناختی- رفتاری جدیدی به افکار و اعمال وسواسی متولد شد.

از بسیاری جهات، رشد تخصصی خود من نیز مسیری شبیه آنچه در درمان شناختی- رفتاری وسواس رخ داده، داشته است. ریشه نظریات من رفتاری است و به اوایل دهه ۱۹۸۰ بر می گردد؛ زمانی که دانشجوی تحصیلات تکمیلی در انستیتو روانپزشکی لندن بودم. علاقه من به وسواس و افکار مزاحم ناخواسته با بحث های برانگیزاننده و تحقیقات بدیع استادان بالینی، به ویژه ژاک راجمن و پادمال دی سیلوا جرقه خورد. رساله دکتری من روی سایکوفیزیولوژی کنترل ذهنی و افکار مزاحم ناخواسته، حاصل بینش های این دو استاد در زمینه پاتولوژی فکر وسواسی بود. با دریافت بورس تحصیلی مرکز شناخت درمانی فیلدلفیا در اواخر دهه ۱۹۸۰، رویکرد شناختی به

اختلالات بالینی از سوی آرون تی بک به من معرفی شد. طی ۱۵ سال گذشته، من با بک درباره چند طرح تحقیقی در خصوص مبنای شناختی افسردگی و اختلالات اضطرابی مشارکت داشته‌ام. یکی از آخرین طرح‌های ما، تدوین یک ابزار خودسنجی غربال وسواس بود که پرسشنامه وسواس فکری و عملی بک و کلارک نامیده شد (کلارک و بک، ۲۰۰۲). بینش‌های بک در خصوص ماهیت سایکو پاتولوژی و درمان، الهام بخش شیوه‌های جدید تحقیق و درمان برای من بوده است. رویکرد شناختی - رفتاری که در این کتاب آمده، حاصل آموزش رفتاری اولیه‌ام و راهنمایی‌های خردمندانه دکتر بک است.

هدف من در نوشتن این کتاب، فراهم کردن تبیینی جامع از نظریه، تحقیق و درمان شناختی - رفتاری معاصر برای وسواس است. درمان روان شناختی وسواس تنها زمانی مؤثر خواهد بود که به لحاظ نظری هدایت و به لحاظ تجربی تأیید شود. در نتیجه، نیمی از این کتاب به نظریه و تحقیق شناختی - رفتاری وسواس اختصاص یافته و نیمه باقیمانده، شامل راهنمای درمان شناختی - رفتاری برای اختلالات وسواسی است. من معتقدم که متخصصان بالینی باید ماهیت وسواس و چهارچوب نظری درمان شناختی - رفتاری را پیش از آنکه این رویکرد رفتاری را در موقعیت بالینی به کار برند، درک کنند.

فصل اول، دیدی کلی درباره تشخیص، آسیب شناسی و پدیدار شناسی وسواس ارائه می‌دهد. فصل دوم روی اخیرترین تحقیقات درباره ماهیت و تداوم افکار وسواسی، اعمال وسواسی و پاسخ‌های خنثی سازی تمرکز دارد. فصل سوم یک نظریه و درمان رفتاری برای وسواس را معرفی می‌کند، با توجه خاص به محدودیت‌هایی که به تأکیدی بیشتر بر رویکرد شناختی در بین محققان رفتاری منجر شد. فصل چهارم بررسی می‌کند که آیا یک نقص شناختی کلی باعث تداوم علائم وسواسی می‌شود؟ فصول پنجم تا هفتم به نظریه‌ها و تحقیقات جاری می‌پردازد که مبنای درمان شناختی - رفتاری معاصر برای وسواس اند. فصل هفتم مدل شناختی - رفتاری وسیعی ارائه می‌کند که می‌تواند تبیین کاملتری از پدیده وسواس ارائه دهد. این فرمول جدید افکار وسواسی بر اهمیت ارزیابی‌های نادرست ثانویه کنترل ذهنی و نیز ارزیابی‌های اولیه نادرست خود فکر وسواسی تأکید دارد.

فصل‌های هشتم تا سیزدهم، راهبردهای شناختی و رفتاری برای سنجش و درمان وسواس را به طور دقیق و گام به گام توصیف می‌کند. فصل هشتم یک ارزشیابی از

ابزارهای مختلف سنجش وسواس به عمل می آورد و فرم های خودبازبینی و مقیاس های درجه بندی شخصی برای سنجش شخصی افکار و اعمال وسواسی را فراهم می کند. فصل نهم فرضیه های زیر بنایی و منطق درمان شناختی- رفتاری برای وسواس و نیز روش- هایی برای ایجاد یک رابطه درمانی سالم را ارائه می کند. فصل های ده، یازده و دوازده راهکارهای مداخله ای شناختی و رفتاری خاصی را توصیف می کند که می تواند برای اصلاح مستقیم ارزیابی ها و باورهای نادرست در وسواس استفاده شود. فصل سیزده با مروری بر وضعیت تجربی درمان شناختی- رفتاری برای افکار و اعمال وسواسی و نگاهی به جهت گیری های آینده این رویکرد جدید به وسواس، خاتمه می یابد.

در پایان، می خواهم مراتب سپاس و قدردانی خودم را تقدیم برخی افراد کنم: در آغاز این کتاب را به پدر و مادرم تقدیم می کنم، برای نقش مهمی که در شروع جستجوی علمی من داشتند. از گروه روان شناسی دانشگاه نیویورکزویک برای این که پانزده سال اخیر خانه علمی من بود، تشکر می کنم از همکار و دانشجوی تحصیلات تکمیلی سابقم، کریستین پوردون به خاطر نظرها و بیش های بالینی سهیمش در این کتاب ممنونم و دانشجویان تحصیلات تکمیلی الانم، لورنا اسکات، ناتاشا کرورسون، آدرین ونگ و شلی رینو که مشارکتشان در تحقیقم روی افکار مزاحم و افکار وسواسی غیر قابل ستایش است. همچنین، می خواهم از حمایت مالی که از سوی انجمن پژوهش علوم اجتماعی و انسان گرایی کانادا دریافت کردم، قدردانی نمایم. بیشتر از همه، از کمک، توصیه ها و حمایت کارمندان انتشارات گیلفورد، به ویژه جیم ناگتو سپاسگزارم. راهنمایی های ویرایشی جیم و توصیه های مفید سایر کسانی که این کتاب را خواندند، سهم مهمی در سازماندهی و هدایت این کتاب داشت. در پایان از همسرم نانسی و دخترانم ناتاشا و کریستینا تشکر می کنم، زیرا عشق، تشویق، دلگرمی و شکیبایی شان هنگامی که من ساعت ها مشغول نوشتن این کتاب بودم، مرا در بر گرفته بود.

مقدمه مترجمان

اختلال وسواس فکری و عملی پدیده جدیدی نیست، حتی بسیاری از بزرگان علم نیز مبتلا به اختلال وسواس فکری و عملی بودند. در طول تاریخ در علت شناسی این پدیده، نگاه های متفاوتی وجود داشته است. قبل از قرن نوزدهم وسواس به شیاطین ارتباط داده می شد. در قرن نوزدهم، اختلال وسواس فکری و عملی جزئی از افسردگی توصیف شد و در قرن بیستم خصوصاً از سال های ۱۹۵۰ به بعد، به عنوان یک اختلال اضطرابی به آن توجه شد و اخیراً در پیش نویس هایی که از DSM-5 وجود دارد، این اختلال به عنوان یک طبقه جداگانه (جدای از افسردگی و اضطراب) مطرح شده است. همزمان با این تغییرات در نگاه آسیب شناسی به این اختلال، توجهات درمانی متفاوت نیز دیده می شود. قبل از ۱۹۶۰، درمانهای علمی برای این اختلال وجود نداشت. از آن سال به بعد خصوصاً پس از گزارش مهیر^۱ (۱۹۶۶) که مدعی شد دو مورد از افراد مبتلا به این اختلال را درمان کرده است، فعالیت های موفقیت آمیزی در زمینه درمان بیماری وسواس آغاز شد که این فعالیت ها حتی در رفتار درمانی موج سوم که آثار فلسفه فرامردن را بر رخ خویش تجربه می کند، نیز ادامه یافته است.

در طول سفر طولانی این اختلال، نوشته ها و کتاب های زیادی منتشر شده است. گاهی این نوشته ها در قالب مقاله، گاهی در یک فصل کتاب و گاهی در یک کتاب مفصل درآمده اند. خوشبختانه از سال ۱۳۷۰ به بعد شاهد رشد و از سال ۱۳۸۰ به بعد شاهد افزایش زیاد چنین نوشته هایی بوده ایم. حال سؤال این است که با وجود این نوشته ها، ترجمه مجدد یک کتاب در خصوص اختلال وسواس فکری و عملی چه ضرورتی دارد؟ شاید در پاسخ به آن سؤال مجبور باشیم توصیفی از کتاب داشته باشیم. کتاب در سه بخش خود که مشتمل بر ۱۳ فصل است به سه موضوع اساسی در اختلال وسواس

فکری و عملی می پردازد. در قسمت ماهیت وسواس، پدیدارشناسی افکار و اعمال وسواسی توصیف شده است. در قسمت نظریه و پژوهش شناختی-رفتاری، نظریه های شناختی-رفتاری و فیزیولوژیک اختلال وسواس فکری-عملی یکپارچه شده اند. این قسمت از کتاب کم نظیر و شاید هم در خصوص اختلال وسواس فکری و عملی بی نظیر است. خوانندگان، خصوصاً خوانندگانی که کار بالینی شان در زمینه ی اختلال وسواس فکری و عملی است با خواندن این قسمت، خود به خود به طرح های نوتری در زمینه درمان این بیماران رهمنون می شوند. و اما فصل آخر کتاب به درمان شناختی-رفتاری می پردازد. این قسمت با حرکت گام به گام از سنجش تا پیگیری درمانگران را همراهی می کند.

ویژگی خاص کتاب تلفیق بسیار زیبای مبنای نظری اختلال وسواس فکری و عملی با مبنای تجربی آن است و شاید ویژگی مهم تر کتاب که آن را کتابی متمایز کرده است پر کردن ذهن خواننده از مفاهیم مرتبط با وسواس است که ما فکر می کنیم حاصل این پری سرشاری و سرریزی (یعنی ابتکار فنون جدید برای درمان اختلال وسواس فکری و عملی) است.

ترجمه کتاب مرهون کمک مستقیم و غیر مستقیم افراد زیادی است، از مسؤولین مرکز مشاوره تماشا مخصوصاً برادران تدین که ما را در چاپ این اثر یاری رساندند کمال تشکر و قدردانی را داریم، دانشجویانی که در کارگاه های اختلال های روانی خصوصاً وسواس شرکت داشته اند، فرصتی را فراهم آوردند تا ترجمه ی اولیه کتاب ارائه گردد، بیماران وسواس نیز در درک بهتر مفاهیم تجربی کتاب همراه ما بودند. از جناب آقای سجاد که در زمینه انتشار کتاب زحمات زیادی کشیدند و آقای کریم پور و خانم دکتر سجادی نژاد که زحمت ویراستاری کتاب را کشیدند، نیز قدردانی می کنیم.