

Desilva, Padmal

دسیلوا، پادمال

حقایقی درباره اختلال وسواس اضطرابی / نویسندگان پادمال دسیلوا، استانی راجمن؛ ترجمه رضا شاپوریان. -

تهران، رشد، ۱۳۸۵.

ISBN 964-7537-91-3

۱۵۲ ص.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

این کتاب قبلاً با عنوان «آشنایی با اختلال وسواس فکری - عملی و راههای مقابله با آن توسط نشر ادب و دانش

منتشر شده است».

۱. وسواس - به زبان ساده. ۲. وسواس - درمان. الف. راجمن، استانی، ۱۹۳۴. م. Rachman, Stanley J. ب.

شاپوریان، رضا، ۱۳۰۴. مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: آشنایی با اختلال وسواس فکری - عملی و راههای مقابله با آن.

۸۴-۴۲۱۷۰ م

کتابخانه ملی ایران

۶۱۶/۸۵۲۲۷

RC۵۳۳/د ۵۵

حقایق درباره

اختلال وسواس

نویسندگان:

پادمال دُ سیلوا - استانی راجمان

ترجمه:

دکتر رضا شاپوریان

ویراستاری:

گروه علمی انتشارات رشد



انتشارات رشد

تهران - ۱۳۸۵

حقایق درباره اختلال وسواس

نویسندگان: پادمال دُ سیلوا - استانی راجمان

ترجمه: رضا شاپوریان

ویراستاری: گروه علمی انتشارات رشد

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۵ - شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

صفحه آرا: صبورا شمسائی

لیتوگرافی: آرمانسا - چاپ و صحافی: آراین

مدیر تولید: مختار صحرانی



انتشارات رشد

مرکز نشر و پخش کتابهای روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمری، بین خیابان دانشگاه و خیابان ابوریحان، شماره ۸۹،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: خیابان انقلاب، روبروی در اصلی دانشگاه تهران، شماره ۱۳۶۶، تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - دورنگار: ۶۶۴۹۸۱۷۱

تهران - ۱۳۸۵

فهرست مطالب

درآمد.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
فصل اول: مقدمه‌ای درباره‌ی اختلال وسواس.....	۱۵
وسواس‌ها چیستند؟.....	۱۷
کاربردهای واژه «وسواس».....	۱۹
وسواس‌ها درباره چه هستند؟.....	۱۹
وسواس‌های عملی چه هستند؟.....	۲۰
وسواس‌های ناآشکار.....	۲۱
ماهیت فعال وسواس.....	۲۲
مقاومت.....	۲۳
کاربردهای وسواس عملی.....	۲۳
تشخیص اختلال وسواس.....	۲۴
وسواس‌ها در کل جمعیت (همه‌گیرشناسی).....	۲۴
خرافات.....	۲۶
پیشانی و مزاحمت.....	۲۶
رابطه وسواس فکری و عملی.....	۲۸
عناصر تجربه‌ی وسواس عملی.....	۲۹
عامل رادانداز.....	۲۹

۳۰	وسواس فکری
۳۰	ناراحتی
۳۰	فشار وسواسی
۳۰	رفتار وسواسی
۳۱	کاهش ناراحتی
۳۱	ترس از بدبختی
۳۱	اطمینان خاطر
۳۱	اجتناب
۳۳	خلل‌پذیری
۳۳	سایر اصطلاحات عمده
۳۳	تشریفات
۳۵	نشخوار فکری چیست؟
۳۷	فصل دوم: ارتباط با سایر اختلالات
۳۷	افسردگی
۳۸	اسکیزوفرنی
۳۹	هراس
۴۰	بی‌اشتهایی عصبی
۴۱	جوع (سیری‌ناپذیری عصبی)
۴۱	نشانگان «ژیل دو لا تور»
۴۲	آسیب مغزی
۴۲	شخصیت وسواسی
۴۳	اختلال شخصیت وسواسی
۴۵	فصل سوم: انواع بیماران مبتلا به وسواس
۴۵	انواع پالینی
۴۵	شستشو و تمیز کردن
۴۹	وارسی‌کننده‌ها
۵۱	بیماران گرفتار سایر وسواس‌های آشکار
۵۵	بیماران وسواسی فاقد وسواس عملی آشکار

بیماران دچار کندی وسواسی اولیه.....	۵۸
چند نکته ی کلی.....	۵۹
وجود بیش از یک اختلال.....	۵۹
اهمیت و نقش اعداد.....	۵۹
اجتناب به صورت مشکل اصلی.....	۶۰
بلا تکلیفی و تردید (نامصمم بودن).....	۶۰
فصل چهارم: تأثیر بیماری فرد بر افراد خانواده، کار، و زندگی اجتماعی او.....	۶۱
چگونگی تأثیر بر خانواده.....	۶۱
روایت یک مادر.....	۶۳
تأثیر بیماری بر کار و زندگی اجتماعی.....	۶۴
امور جنسی و ازدواج.....	۶۴
فصل پنجم: میزان شیوع و عوامل مربوط به آن.....	۶۵
اختلال وسواس تا چه اندازه شایع است؟.....	۶۵
سن و جنسیت بیماران.....	۶۶
ازدواج، وضع خانوادگی، طبقه اجتماعی، و تحصیلات.....	۶۷
سیر پیشرفت اختلال.....	۶۷
عوامل مؤثر در بروز اختلال وسواس.....	۶۷
رویدادهای آشکار ساز و استرس ها.....	۶۸
تأثیر والدین.....	۶۸
توارث.....	۶۹
اختلال وسواس در فرهنگ ها.....	۶۹
وسواس در دوران کودکی.....	۷۱
فصل ششم: نظریه ها و تبیین ها.....	۷۳
نظریه روانکاوی.....	۷۳
نظریه یادگیری.....	۷۴
علیت زیست شناختی.....	۷۵
رویدادهای دیگر.....	۷۶
نتیجه گیری ها.....	۷۷

فصل هفتم: درمان	۷۹
رفتار درمانی	۷۹
رفتار درمانی چیست؟	۷۹
رفتار درمانی شناختی	۸۰
«مواجه سازی» و «جلوگیری از بروز پاسخ» در مبتلایان به تشریفات بارز و آشکار	۸۱
بررسی زیربناها	۸۲
نقش سرمشق گیری	۸۳
مواجهه تجسمی	۸۳
درمان در عمل	۸۴
تشریح یک مورد: درمان بیمار مبتلا به شستشو	۸۸
درمان سایر تشریفات وسواسی	۸۹
کاهش اجتناب	۸۹
نتایج درمان	۹۱
درمان بیمارانی که تشریفات وسواسی آشکار ندارند	۹۱
فکر بس	۹۲
منحرف ساختن توجه	۹۲
مواجهه با فکرهای وسواسی	۹۳
مواجهه با راه اندازها	۹۳
تشدید فکرها	۹۴
درمان وسواسهای فکری (پنهان)	۹۴
تعیین وقت	۹۵
تصویر ذهنی	۹۶
نتایج درمان	۹۷
درمان کندی وسواسی اولیه	۹۷
شرح حال یک بیمار	۹۸
سایر شیوه های رفتار درمانی	۹۹
مشکلات ضمن درمان	۱۰۰
تأثیر افسردگی	۱۰۰

.....	انگیزش و همکاری	۱۰۱
.....	انواع دیگر درمان های روان شناختی	۱۰۱
.....	روان درمانی	۱۰۱
.....	درمان با خواب مصنوعی	۱۰۲
.....	گروه درمانی	۱۰۲
.....	روش های درمانی غیر روان شناختی	۱۰۳
.....	درمان به وسیله دارو	۱۰۳
.....	جراحی روانی	۱۰۵
.....	درمان با تشنج برقی (بی سی تی)	۱۰۵
.....	درمان کودکان مبتلا به وسواس	۱۰۶
.....	فصل هشتم: ارزیابی و سنجش	۱۰۷
.....	هدف های ارزیابی	۱۰۷
.....	ارزیابی چگونه صورت می گیرد؟	۱۰۸
.....	مصاحبه با بیمار	۱۰۸
.....	خودسنجی	۱۰۹
.....	مصاحبه با دیگران	۱۱۰
.....	آزمون های رفتاری و مشاهده مستقیم	۱۱۰
.....	یادداشت برداری توسط بیمار	۱۱۰
.....	پرسشنامه ها و فهرست ها	۱۱۱
.....	ارزیابی روانی - فیزیولوژیک	۱۱۵
.....	ارزیابی درمان	۱۱۵
.....	فصل نهم: پیشنهادات عملی	۱۱۷
.....	آیا اختلالی وجود دارد؟	۱۱۷
.....	چند پرسش اصلی	۱۱۷
.....	نگرانی درباره عضو خانواده	۱۱۸
.....	در جستجوی کمک	۱۱۹
.....	پیدا کردن درمانگر	۱۱۹
.....	ارزیابی درمانگر	۱۲۰

۱۲۰	طرح و اجرای درمان
۱۲۲	نیاز به همکاری
۱۲۳	مشکلات سازگاری
۱۲۳	پس از درمان
۱۲۴	دارو درمانی
۱۲۵	جراحی مغز
۱۲۶	درمان خویش
۱۲۶	تعیین هدفها
۱۲۷	یاری گرفتن از دیگران
۱۲۷	یادداشت برداری
۱۲۹	اجرای درمان
۱۳۱	ارزیابی اختلال
۱۳۱	هشدار مترجم
۱۳۳	پیوست (۱): راهنمای ساده برای آموزش ایجاد آرامش در خود
۱۳۷	پیوست (۲): داروهای ضد افسردگی
۱۳۹	پیوست (۳): پرسش نامه وسواس سنج «مادسلی» (MOCI)
۱۴۳	پیوست (۴): کلید نمره گذاری وسواس سنج «مادسلی»
۱۴۵	پیوست (۵): نشانی مؤسسات انگلیسی و آمریکایی
۱۴۷	پیوست (۶): منابعی برای مطالعه بیشتر در زمینه اختلال وسواس
۱۴۸	نامنامه
۱۴۹	اصطلاحات انگلیسی - فارسی

درآمد

بازنشسته شدن زودرس و ناخواسته، و دور بودن اجباری از زندگی دانشگاهی، یکی از زیان‌هایش بی‌اطلاع ماندن از متون علمی است، که در حال حاضر در دانشگاه‌های کشور مورد استفاده اساتید ارجمند و دانشجویان عزیز قرار می‌گیرد. تحمل این درد، به ویژه در زمینه کتب درسی روان‌شناسی و روان‌پزشکی، برای نگارنده این سطور، بسیار مشکل بوده و هست؛ ولی اجتناب‌ناپذیر! روزی که من در شهریور سال ۱۳۵۷، پیش از وقوع انقلاب، برای استفاده از مرخصی مطالعاتی عازم ایالات متحده شدم، پنج کتاب در زمینه‌های مختلف روان‌شناسی، که توسط این جانب و یا به یاری سایر همکارانم ترجمه شده بود: «روان‌شناسی نوجوانی»، «روان‌شناسی کودکی و نوجوانی»، «مشاوره و راهنمایی»، «روان‌شناسی مدیریت»، و «مقدمه بر روان‌شناسی علمی» از طرف بنگاه انتشاراتی امیرکبیر به چاپ‌های سوم و چهارم رسیده بود، و در اغلب دانشگاه‌های کشور تدریس می‌شد و ترجمه کتاب مفصلی هم با نام: «مکاتب روان‌شناسی» به همین قلم از طرف همان بنگاه انتشاراتی به زیر چاپ رفته بود، که با کمال تأسف هیچ‌گاه از زیر چاپ درنیامد. از همه این کتاب‌ها با وصف بر اینکه اغلب آنها مورد نیاز دانشجویان عزیز هم بوده است اکنون هیچ‌گونه اثری در دست نیست.

در دو سه ساله گذشته به تشویق یکی از ناشرین محترم شیراز نوشتاری با نام: «بزرگمردان روان‌شناسی اجتماعی» به ترجمه همین قلم به بازار آمد، که اکنون در دسترس علاقمندان است. همین امر موجب شد که نگارنده بار دیگر اوقات فراغت اجباری خود را صرف تألیف و ترجمه

متون دیگری که مورد نیاز دانشجویان روان‌شناسی و روان‌پزشکی است سازد، که کتاب حاضر نمونه‌ای از آن است. درباره‌ی کتاب حاضر و اهمیت آن به طور جداگانه در مقدمه ناشر اصلی و نویسندگان دانشمند آن گفتگو شده است.

رضا شاپوریان

www.ketab.ir

مقدمه

هدف کتاب حاضر این است که تا آنجا که میسر باشد خواننده را با اطلاعات اولیه مربوط به وسواس‌ها آشنا سازد. وسواس نوعی اختلال عصبی شایع است که در شرایط حاضر، هم در کلینیک‌ها و هم در بیمارستان‌ها، گسترده‌تر از آنچه در گذشته تصور می‌شد، به چشم می‌خورد. نتیجه‌ی بعضی از پژوهش‌های جدید نشان داده که حدود سه درصد از مردم جامعه به این اختلال گرفتارند؛ و این در حالی است که فقط افرادی که به سختی گرفتار این بیماری می‌شوند دست کمک به سوی پزشک و بیمارستان دراز می‌کنند.

سال‌هاست که سرگرم بررسی و معالجه بیمارانی هستیم که این نوع اختلال آنان را گرفتار کرده است. ضمن فعالیت‌های کلینیکی خود، ما به این نکته پی برده‌ایم که متأسفانه کتابی وجود ندارد که بتوان با معرفی آن، اطلاعات اولیه سودمندی درباره‌ی این نوع اختلال، در دسترس بیماران و افراد خانواده آنان قرار داد - که البته نقص بزرگی است. بنابراین امیدواریم کتاب حاضر بتواند مورد استفاده این دسته از بیماران و افراد خانواده آنان قرار گیرد.

در ۲۵ سال گذشته پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، بسیاری از زوایای تاریک این اختلال را روشن ساخته است. ما کوشیده‌ایم چکیده‌ی یافته‌های این‌گونه تحقیقات را در اینجا بازگو کنیم. در روزگار حاضر اطلاعاتی که در این زمینه وجود دارد به مراتب بیشتر از اطلاعاتی است که در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ در اختیار بود - هر چند که هنوز هم سؤالات بدون پاسخ مانده، انگشت‌شمار نیستند. ما سعی کرده‌ایم برای این دسته از سؤالات پاسخ‌های ساده‌ای ذکر نکنیم، زیرا از آن بیم داشتیم که خواننده گرفتار سرگردانی شود.

مطالبی که در این کتاب درباره درمان وسواس به عنوان اختلال ذکر شده، بیشتر جنبه روان‌شناختی دارد. این رویداد بنا به دو علت است: یکی اینکه تجارب شغلی خود ما عمیقاً به این

رشته بستگی دارد، و دوم اینکه رویدادهای روان‌شناختی به طرز مؤثرتری می‌تواند در حل و فصل این اختلال و نحوه درمان آن موفق شود. شک نیست که نتایج پژوهش‌های در شرف تکوین، و همچنین مطالعات آتی در مورد درمان این اختلال بسیار توانمند خواهد بود، و روش‌های جدیدتری را جهت مقابله با آن در اختیار خواهد گذاشت. از این گذشته یافته‌های این پژوهش‌ها ممکن است سبب‌شناسی این اختلال را به طرز روشن‌تری ارائه دهد و پاسخگوی پرسش‌های بیشتری شود. بدیهی است، که ما هم همانند سایر علاقمندان منتظر به دست آوردن یافته‌های این نوع پژوهش‌ها هستیم.

استانلی راجمان

«ونکور»

اگست ۱۹۹۱

پادمان دُسیلوا

«لندن»