

مجموعه برنامه‌های اثر بخش

درمان خانواده محور کودک و سوانسی

کتاب کار

مؤلفان

جی. بی. فریس

ای. ام. کاربونا

مترجم

مجتبی دلیر



کتاب ارجمند

سرشناسه: فریمن، جنیفر بت، Freeman, Jennifer Beth
عنوان و نام پدیدآور: درمان خانوده محور کودک و سواسی /تالیف جنیفر بی. فریمن، آبه مارتس گارسیا؛ ترجمه
مجتبی دلیر.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند؛ ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.، وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۱۰۴-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Family-based treatment for young children with OCD: workbook
2009
موضوع: سواس در کودکان- درمان، شناخت درمانی کودکان، والدین و کودک، روان درمانی خانواده،
وسواس-درمان
شناسه افزوده: گارسیا، آبه مارتس، Garcia, Abbe Marrs. دلیر، مجتبی، ۱۳۵۷ -، مترجم.
رده بندی کنگره: RJ ۵۰۷۵۵۴ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۳۱۸۳۴



بی. بی. فریمن، ای. ام. گارسیا

درمان خانواده محور کودک و سواسی

مترجم: مجتبی دلیز

فروست: ۱۹۳

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)

ویراستار: لیلی حسینی

صفحه آرا: پرستو قدیم‌خانی، طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: افرنک، صفحات: نوی

چاپ اول، ۱۳۹۱، ۱۶۵۰ نسخه

بها: ۳۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۰-۱۰۴-۷

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارگریب، تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱

شعبه مشهد: میدان دکتر شریعتی (نقی‌آباد)، ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجد دانش

تلفن ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱

شعبه رشت: خ نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۲۲۳۲۸۷-۰۱۳۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، رویروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

فهرست مطالب

فصل ۱. معرفی برنامه درمان	۱۱
اهداف	۱۱
درباره وسواس	۱۳
رفتارهای وسواسی در مقابل رفتارهای غیر وسواسی	۱۶
مرور برنامه درمان	۱۹
فصل ۲. ابزارهای والدین	۲۱
اهداف	۲۱
معرفی طرح پاداش‌دهی	۲۲
معرفی داربست‌زدن یا رهبری	۳۳
ارزشیابی تلاش‌های رهایی	۴۰
تعمیم راهبردها	۴۱
فصل ۳. ابزارهای کودک	۴۵
اهداف	۴۵
دماسنج احساسات	۴۶
سلسله مراتب اولیه از نشانه‌های وسواسی	۵۱
خود مشاهده‌گری	۵۳
فصل ۴. مواجهه و جلوگیری از پاسخ	۵۹
اهداف	۵۹
در جلسه مواجهه	۶۱
شناسایی و عنوان کردن برداشت‌های غلط	۶۹
موانع حل مسئله در انجام تکالیف خانه	۷۳
فصل ۵. پیشگیری از بازگشت (عود)	۷۵
اهداف	۷۵
مرور ابزارهای کودک	۷۶
اداره کردن نشانه‌های وسواس در آینده	۷۷
نکاتی برای به یاد داشتن درباره بازگشت	۷۸
نتیجه‌گیری	۷۹

مقدمه مترجم

وسواس یکی از پیچیده‌ترین اختلال‌های روانی و از نظر درمان دشوارترین اختلال نوروتیک محسوب می‌شود. هنوز هم بسیاری از روان‌درمانگران از پذیرش مبتلایان به این اختلال اکراه دارند. آنچه در کتاب حاضر آمده حاصل کار نموده متخصص روان‌شناسی و روان‌پزشکی صاحب‌نظر در زمینه اختلال وسواس است. کتاب برای اولین بار در سال ۲۰۰۹ میلادی و به وسیله انتشارات دانشگاه آکسفورد چاپ شده و همزمان خانواده و کودک مبتلا به وسواس را درگیر درمان می‌کند بر اساس پژوهش‌های موجود کودکان وسواسی اغلب والدینی وسواسی دارند. اگرچه محررای وسواس والدین و کودک می‌تواند متفاوت باشد با این وجود چارچوب اختلال یکسان است. در روان‌درمانی کودکان، در درجه اول باید با والدین کار کرد زیرا منشأ مشکل، والدین هستند و کودک صرفاً به عنوان بیمار معلوم خانواده نشانه‌های مشکل را آشکار می‌کند. از طرفی با کار بر روی والدین می‌توان انتظار داشت که کودک به سرعت بهبود یابد بلکه کودک نیز باید تحت درمان قرار بگیرد بنابراین تمرکز عمده درمان در کتاب حاضر بر کودک و به طور ضمنی بر والدین است. در نهایت، کل خانواده باید تغییر کند تا بیمار معلوم (کودک وسواسی) درمان شود.

کتاب حاضر رابط میان درمان، والدین و کودک مبتلا بوده و با ظرافت خاصی والدین را به حامی درمان کودکان تبدیل می‌کند. برای دستیابی به این هدف ابزارهای والدین در فصل دوم مطرح شده‌اند. با توجه به اینکه هیچ فردی نباید درمانگر خودش باشد بلکه باید دستیار درمانگر خودش باشد، کتاب حاضر کمک می‌کند تا کودک دستیار درمانگرش شود و بدین منظور ابزارهای کودک در فصل سوم ارائه شده‌اند. والدین به عنوان حامی درمان و کودک به عنوان دستیار درمانگر، هر دو باید بیاموزند تا تکالیف تعیین شده را در فواصل میان جلسات و در خانه انجام دهند. مواجهه و جلوگیری از پاسخ به عنوان مهم‌ترین بخش درمان باید به طور کامل توسط والدین و کودک آموخته شود. درباره اثر بخشی مواجهه و جلوگیری از پاسخ نکته اصلی عدم انجام اجبارها و تشریفات وسواسی پس از انجام مواجهه و تشریفات است که اضطراب کودک به میزان قابل توجهی کاهش یابد. جهت مهارت‌یابی در انجام مواجهه و جلوگیری از پاسخ، فصل چهارم کتاب به معرفی این فن پرداخته است. همچنین باید به یاد داشت که انجام مکرر تکالیف تعیین شده تا هنگام بهبودی و استفاده از جعبه ابزار والدین و کودک در شرایط مقتضی پس از درمان باعث پیشگیری از بازگشت مجدد اختلال خواهد شد. فصل‌های پنجم و ششم به مسائل مربوط به مراحل درمان و پیشگیری از بازگشت اختلال پرداخته‌اند. در پایان کتاب برگه‌هایی برای انجام تکالیف خانه، جداول پاداش‌دهی، برگه‌های مشاهده‌گری و ثبت تمرینات روزانه جهت نسخه‌برداری و استفاده خوانندگان ارائه شده است.

اگرچه تلاش فراوان شده است تا مطالب کتاب به صورت سلیس و روان و قابل فهم برای عموم و در عین حال دقیق و با حفظ امانت‌داری کامل ترجمه شوند اما بی‌تردید برگردان پیش‌رو خالی از اشکال نیست. لذا پیشاپیش از تمامی اساتید، همکاران، دانشجویان و خوانندگان گرامی که با در میان گذاشتن کاستی‌های موجود حسن ظن خود را نشان می‌دهند سپاسگزارم. همچنین از تلاش‌های استاد عزیز و همکار فرهیخته جناب آقای دکتر محسن ارجمند در چاپ و انتشار این کتاب صمیمانه تشکر می‌نمایم.

مجتبی دلیر

روانشناس و مدرس دانشگاه

E-mail: mojtaba_dalir@yahoo.com

اگرچه تلاش فراوان شده است تا مطالب کتاب به صورت سلیس و روان و قابل فهم برای عموم و در عین حال دقیق و با حفظ امانت‌داری کامل ترجمه شوند اما بی‌تردید برگردان پیش‌رو خالی از اشکال نیست. لذا پیشاپیش از تمامی اساتید، همکاران، دانشجویان و خوانندگان گرامی که با در میان گذاشتن کاستی‌های موجود حسن ظن خود را نشان می‌دهند سپاسگزارم. همچنین از تلاش‌های استاد عزیز و همکار فرهیخته جناب آقای دکتر محسن ارجمند در چاپ و انتشار این کتاب صمیمانه تشکر می‌نمایم.

مجتبی دلیر

روانشناس و مدرس دانشگاه

E-mail: mojtaba_dalir@yahoo.com

درباره برنامه/اثر بخشی

یکی از دشوارترین مسائلی که والدین کودکان مبتلا به اختلال‌های مختلف رفتاری و هیجانی با آن روبرو هستند پیدا کردن بهترین درمان موجود است. هر کسی اعضای خانواده یا دوستانی را می‌شناسد که وقتی متوجه شده است که تشخیص اولیه درمانگر قبلی اشتباه یا درمان تجویز شده نامناسب یا غیر موثر بوده به دنبال دریافت درمان از درمانگری مشهور بوده است. صرف وقت در درمانی که موثر نیست می‌تواند آشفتگی کودک را تشدید نموده و از روبرو شدن با مراحل مهم رشد جلوگیری می‌کند. اغلب والدین یا اعضای خانواده جستجو برای یافتن درمان موثر را به وسیله خواندن هر مطلبی درباره نشانه‌های فرزندشان، جستجوی اطلاعات در اینترنت، یا پرس‌وجو کردن از دوستان و آشنایان نشان می‌دهند. دولت‌ها و قانون‌گذاران سلامت نیز آگاهند که مردم همیشه بهترین درمان‌ها را دریافت نمی‌کنند - چیزی که آن‌ها تحت عنوان «تغییر پذیری در شیوه‌های مراقبت بهداشت» به آن اشاره می‌کنند.

به طور فزاینده‌ای، قانون‌گذاران و ارائه دهندگان مراقبت بهداشت در تلاشند تا این تغییر پذیری را به وسیله ترویج «شیوه‌های مبتنی بر شواهد» برای درمان اختلال‌های رفتاری و هیجانی اصلاح کنند. از منظر سلامت عمومی، اینکه بصران در همه سنین مؤثرترین و به‌روزترین درمان را برای مشکل خود دریافت کنند مورد نظر هر کسی است. با ارائه بهترین فرصت ممکن به کودکان و نوجوانان برای غلبه بر مشکلاتشان و بازگشت به سلامت کامل، کودکان وقت بیشتری را صرف انجام فعالیت‌های سالم و موند خواهند کرد. به نوبه خود، کودک یا نوجوان قادر به روبرو شدن با مراحل مهم رشد مثل پیشرفت در مدرسه یا دوست‌یابی و حفظ دوستان خواهد بود که باعث دستیابی به کیفیت زندگی سالم‌تری خواهد شد. قانون‌گذاران مراقبت بهداشت همچنین تصدیق می‌کنند که ارائه هر چه بیشتر اطلاعات درباره منافع بالقوه رویکردهای درمانی مختلف به متقاضیان خدمات سلامت روان بسیار مفید است. این اطلاعات متقاضی را قادر می‌سازند تا تصمیماتی آگاهانه و عاقلانه همراه با ارائه دهندگان خدمات، درباره پذیرش یکی از دوره‌های درمانی بگیرند. بسیار شایع به مشکلات پزشکی، ارائه دهندگان مداخلات روان‌شناختی می‌توانند مراجعان خود را در تصمیم‌گیری درباره گزینه‌های درمان مبتنی بر شواهد علمی کمک کنند. مجموعه برنامه/اثر بخشی، صرفاً برای کودکانی که از مشکلات سلامت رفتاری رنج می‌برند طراحی شده است. فقط جدیدترین و مؤثرترین مداخلات برای مشکلات خاص و به زبانی ساده توصیف شده‌اند. در این مجموعه، هر برنامه درمانی باید از عالی‌ترین معیارهای مبتنی بر شواهد موجودی که به وسیله مشاوران علمی تعیین شده است عبور کند. بنابراین، وقتی والدین یا اعضای خانواده کودکانی که از چنین مشکلاتی رنج می‌برند درمانگر ماهر را پیدا می‌کنند که با چنین مداخلاتی آشنا بوده و آن‌ها را مقتضی می‌داند، می‌توانند مطمئن باشند که بهترین درمان موجود را دریافت

خواهند نمود. البته، فقط شما و درمانگران می‌توانید درباره ترکیب صحیح درمان‌ها برای کودکان تصمیم بگیرید.

این کتاب برنامه درمان خانواده محور برای اختلال وسواس اجبار (OCD) در کودکان خردسال (سنین ۵ تا ۸ سال) را همراهی می‌کند. این برنامه وقتی بیشترین تأثیر را خواهد داشت که با همکاری درمانگری آموزش دیده اجرا شود. شما و کودکان «ابزارهایی» را برای شناخت بهتر، اداره کردن، و کاهش نشانه‌های وسواس خواهید آموخت. در هر جلسه، کودک شما رو برو شدن با موقعیت‌های ترسناک را بدون اجتناب یا تشریفات خواهد آموخت، و در موقعیت خواهد ماند تا اضطراب کاهش یابد. طرح پاداش‌دهی کمک خواهد کرد تا کودکان برای تمرین در خانه تشویق شوند. این کتاب برای خانواده شما، جهت مرور و بکارگیری مهارت‌های آموخته شده در درمان است. کتاب شامل برگه‌هایی برای استفاده والدین، به‌علاوه صفحاتی برای کامل کردن توسط کودکان است. کار مشترک در هنگام مبارزه با وسواس برای شما و کودکان مهم است.

آن مری آلبانو، سر ویراستار

دیوید اچ. بارلو سر ویراستار

مجموعه برنامه‌های اثر بخش