



دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

اختلال وسواس فکری - عملی
و درمان آن با تأکید بر رویکرد نوین ذهن آگاهی
(راهنمای عملی برای روانشناسان و مراجعین)

مؤلف:

ایلناز سجادیان

(روانشناس بالینی مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان
و دانشجوی دکترای روانشناسی)

ویراستار علمی: دکتر محمد علی نادی

ویراستار ادبی: حیدر علی نیک روش

سرشناسه	سجادیان، ایلناز، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدید آور	اختلال وسواس فکری-عملی و درمان آن با تأکید بر رویکرد نوین ذهن آگاهی (راهنمای عملی برای روانشناسان و مراجعین) مولف ایلناز سجادیان؛ ویراستار محمد علی نادری.
مشخصات نشر	اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی (خوراسگان)، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ص: جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۰۷۱۸-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
موضوع	وسواس
موضوع	وسواس-درمان
موضوع	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.
شناسه افزوده	نادی، محمد علی، ۱۳۵۶-، ویراستار
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان
رده بندی کنگره	۱۳۹۰ الف ۵۳۳/۳ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۵۲۲۷
شماره کتابشناسی ملی	۲۲۴۵۲۲۹



نشانی: اصفهان، خیابان جی، صندوق پستی: ۸۱۵۹۵-۱۵۸

تلفن: ۰۳۱۱-۵۲۵۴۰۰۱-۹، فاکس: ۰۳۱۱-۵۲۵۴۰۰۶

Email: info@khuysf.ac.ir

اختلال وسواس فکری-عملی و درمان آن با تأکید بر رویکرد نوین ذهن آگاهی

مؤلف: ایلناز سجادیان

ویراستار علمی: دکتر محمد علی نادری

ویراستار ادبی: حیدر علی نیک روش

صفحه آرای: پریسا عبدی

طراحی جلد: مهرداد خلیفه

چاپ: شرکت انتشارات فرزندگان زاینده رود

• تعداد: ۲۰۰۰ جلد • نوبت چاپ: اول، و زبیری

• تعداد صفحات: ۲۲۴ صفحه • تاریخ نشر: ۱۳۹۰

ناظر چاپ: دکتر علی خان نصراصفهانی

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

© حق چاپ محفوظ است.

ISBN: 978-964-10-0718-0

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۰۷۱۸-۰

تذکر: استفاده از مطالب و محتوای این کتاب فقط به شرط ذکر نام مؤلف کتاب و به صورت نقل قول، امکان پذیر بوده و هر گونه

استفاده ی غیر اخلاقی پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول: ماهیت اختلال وسواس فکری - عملی
۱۳	۱-۱. سیر تاریخی اختلال وسواس فکری - عملی
۱۶	۲-۱. تعریف، ماهیت اختلال و ملاک های تشخیصی وسواس فکری - عملی
۲۳	۳-۱. اشکال بالینی اختلال وسواس فکری - عملی
۲۷	۴-۱. ویژگی های اصلی وسواس فکری - عملی
۲۹	فصل دوم: مشخصات جمعیت شناختی اختلال وسواس فکری - عملی
۲۹	اختلال وسواس فکری - عملی و مشخصه های جمعیت شناختی
۳۰	۱-۲. جنسیت و اختلال وسواس فکری - عملی
۳۰	۲-۲. سن و اختلال وسواس فکری - عملی
۳۱	۳-۲. مشخصات جمعیت شناختی بر اساس تحول اختلال از کودکی تا بزرگسالی
۳۳	۴-۲. مشخصات جمعیت شناختی بر اساس تأهل
۳۵	فصل سوم: رویکردهای نظری در قلمرو اختلال وسواس فکری - عملی
۳۵	مقدمه
۳۶	۱-۳. رویکرد زیست شناختی
۴۰	۲-۳. رویکرد روان - پویایی
۴۲	۳-۳. رویکرد رفتاری نگر
۴۳	۴-۳. رویکرد شناختی - رفتاری
۴۵	۵-۳. رویکرد رفتارشناسی طبیعی
۴۶	۶-۳. رویکرد ذهن آگاهی
۴۶	۱-۶-۳. ریشه های تاریخی ذهن آگاهی
۴۸	۲-۶-۳. انتقال ذهن آگاهی به روانشناسی
۵۰	۳-۶-۳. ذهن آگاهی در روانشناسی بالینی: «موج سوم» رفتار درمانی

۵۱	الف) موج اول: رفتار درمانی: کاربردهای بالینی تحلیل تجربی رفتار
۵۲	ب) موج دوم: رفتار درمانی: تأکید گسترده تر بر شناخت
۵۳	ج) موج سوم: رفتار درمانی: درمانهای مبتنی بر ذهن آگاهی
۵۹	۳-۶-۴. تعاریف ذهن آگاهی
۶۰	۳-۶-۵. مفهوم سازی ذهن آگاهی در روانشناسی بالینی
۶۵	۳-۶-۶. رابطه ذهن آگاهی با مراقبه ذهن آگاهی
۶۶	۳-۶-۷. سازه های مرتبط با ذهن آگاهی
۶۷	الف) شیوه های پردازشگری ذهنی
۶۸	ب) اشکال مشاوره رفلکسی
۷۱	ج) رابطه بین ذهن آگاهی، شناخت ضمنی و آشکار
۷۲	۳-۷. فراشناخت
۷۵	انواع فراشناخت
۷۵	الف) دانش فراشناختی
۷۵	ب) تجربه های فراشناختی
۷۷	ج) راهبردهای کنترل فراشناختی
۷۹	فصل چهارم: علائم بالینی و نکات تشخیصی
۷۹	۴-۱. نظاهرات بالینی
۸۴	۴-۲. بیماری های همزمان
۸۶	۴-۳. تشخیص های افتراقی
۸۹	۴-۴. سیر و پیش آگهی
۹۱	فصل پنجم: روش های درمان اختلال وسواس فکری- عملی
۹۱	مقدمه
۹۲	۵-۱. درمان های دارویی
۹۵	۵-۲. سایر درمان های زیستی
۹۵	الف- درمان با شوک الکتریکی

۹۵	ب- جراحی روانی
۹۶	۳-۵. درمان های روانشناختی
۹۶	۳-۵. ۱- رفتاردرمانی
۹۶	الف) روشهای رویارویی (مواجهه)
۹۶	۱- القای اضطراب
۹۶	۲- حساسیت زدایی منظم
۹۷	- یک نمونه کاربردی روش حساسیت زدایی منظم
۹۸	۳- قصد متافرض
۹۸	۴- اشباع
۹۹	ب) روشهای بازداري (جلوگیری از پاسخ)
۹۹	۱- توقف فکر
۹۹	۲- روش های انزجاری
۹۹	ج) ترکیب روشهای مواجهه و بازداري از پاسخ
۱۰۰	- نمونه کاربردی درمان برای وسواس شستشو و تمیز کردن
۱۰۲	- درمان سایر وسواسهای عملی (وسواس وارسی، مرتب کردن و ...)
۱۰۳	- درمان وسواسهای فکری
۱۰۴	- ملاحظات درمانی
۱۰۵	۳-۵. ۲. خود درمانی و استفاده از شیوه های جایگزین اراده درمان
۱۰۶	۳-۵. ۳. رویکردهای نوین در درمان وسواس فکری- عملی
۱۰۶	الف) روش درمانی ذهن آگاهی
۱۱۰	ب) روش درمانی فراشناخت
۱۱۷	ساختار درمان فراشناختی
۱۱۷	۱- مفهوم سازی موردی
۱۱۷	۲- آماده سازی بیمار برای شروع درمان
۱۱۸	۳- آموزش فنون ذهن آگاهی گسلیده (و تغییر جهت به سبک فراشناختی)
۱۱۹	۴- تغییر باورهای فراشناختی (آمیختگی) درباره افکار مزاحم
۱۱۹	۵- تغییر باورهای فراشناختی درباره ی آیین مندی های وسواسی و علایم توقف

- ۱۱۹ ۶- تقویت برنامه های پردازشی جدید
- ۱۲۰ ۷- پیشگیری از عود

۱۲۱ فصل ششم: اختلال وسواس فکری-عملی در کودکان و نوجوانان

۱۲۱ مقدمه

- ۱۲۲ ۱-۶. اختلال وسواس فکری - عملی در کودکان و نوجوانان
- ۱۲۲ ۲-۶. خصوصیات بالینی
- ۱۲۴ ۳-۶. همه گیرشناسی اختلال وسواس فکری- عملی در کودکان و نوجوانان
- ۱۲۶ ۴-۶. اختلالات همزمان با وسواس فکری- عملی در کودکان و نوجوانان
- ۱۲۷ ۵-۶. سبب شناسی اختلال وسواس فکری- عملی در کودکان و نوجوانان
- ۱۲۷ ۱-۵-۶. تأثیرات خانواده
- ۱۲۸ ۲-۵-۶. رویکرد زیستی
- ۱۲۸ ۳-۵-۶. رویکرد روانکاوی
- ۱۲۹ ۴-۵-۶. رویکرد یادگیری
- ۱۲۹ ۵-۵-۶. رویکرد شناختی رفتاری
- ۱۲۹ ۶-۵-۶. رویکرد یادگیری مشاهده ای
- ۱۳۰ ۷-۵-۶. رویکرد رفتارشناسی طبیعی
- ۱۳۰ ۶-۶. درمان وسواس فکری- عملی در کودکان و نوجوانان

۱۳۳ فصل هفتم: راهنمای آموزشی و عملی مقابله با وسواس فکری-عملی مبتنی بر درمان ذهن آگاهی (برای درمانجو)

- ۱۳۳ مقدمه
- ۱۳۴ کلیات
- ۱۳۷ وسواس فکری (افکار وسواسی)
- ۱۳۷ وسواس عملی (اعمال وسواسی)
- ۱۳۸ رفتارهای اجتنابی

۱۵۱	فصل هشتم: روشهای ارزیابی و سنجش اختلال وسواس فکری- عملی
۱۵۱	مقدمه
۱۵۱	پرسشنامه وسواس فکری-عملی ماذزلی (MOCI)
۱۵۶	پرسشنامه وسواس فکری-عملی (OCI)
۱۶۰	فهرست علائم وسواس فکری- عملی یل - براون (YBOCS) (گودمن، پرایس، راسموسن)
۱۶۷	مقیاس وسواس فکری - عملی یل - براون (YBOCS) (خود گزارشی)
۱۷۲	پرسشنامه تجدید نظر شده احتکار
۱۷۸	پرسشنامه درجه بلدی کردن ناتوانی
۱۸۰	مقیاس تفسیر مسئولیت (RIS)
۱۸۷	مقیاس مسئولیت نگرشها (RAS)
۱۸۹	فرم هدف و مشکل
۱۹۰	خودسنجی درمورد وسواس و آداب رفتاری
۱۹۲	فرم ثبت افکار و رفتارهای وسواسی
۱۹۳	جدول ثبت توقف فکر
۱۹۳	مزایا و معایب تغییر رفتارهای وسواسی در اختلال وسواس فکری- عملی
۱۹۴	تدوین خودم
۱۹۵	ثبت فراوانی
۱۹۵	فرم جلوگیری از بازگشت اختلال وسواس فکری- عملی
۱۹۷	فهرست منابع

باسمه تعالی

"ولكن منكم امة يدعون الى الخير بأمر من بالمعروف وينهون عن المنكر واولئك هم المفلحون"

"و باید از شما مسلمانان برخی خلق را به خیر وصلاح دعوت کنند و مردم را به نیکوکاری امر و از بدکاری نهی کنند و ایان که به حقیقت واسطه هدایت خلق هستند پیروز بخت و درستکار خواهند بود."

حمد و سپاس و ستایش سزاوار خداوندی است که قدرت تعقل و اندیشه و شعور را به انسان مرحمت فرمود تا به کمک آنها بتوان با فضیلت و بردباری موجب هدایت و راهنمایی دیگر هموعان گردید و با توصیه و مشاوره به عمل صلاح و خیر و نیکی آنان را از اعمال منکر و رفتار نامطلوب دور داشت و باز هم خداوند سبحان را شاکریم که توفیق عنایت فرمود تا همچون گذشته، مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، با بهره مندی و برخورداری از فضائل و اندیشه های ارزشمند اساتید، روانشناسان و مشاوران گرانقدر، سیزدهمین اثر ارزشمند علمی را با عنوان "اختلال وسواس فکری-عملی و درمان آن با تأکید بر رویکرد نوین ذهن آگاهی" به مراکز مشاوره، روانشناسان و مراجعین جویای درمان هدیه نماید. بدیهی است لازمه حصول این گونه خدمات ارزشمند که مشکلات و پیچیدگی آنها بر هیچ صاحب نظری پوشیده نیست، تلاش و کوشش شبانه روزی و بی دریغ مسؤولین فرهیخته، مشاوران و روانشناسان محترم و همکاران شاغل در مرکز مشاوره را می طلبد که تاکنون دلسوزانه همدل و همراه پیشرفت ها و پژوهش های علمی و تحقیقاتی این واحد بوده اند. اینجانب بر خود لازم می دانم از زحمات کلیه عزیزان به ویژه مؤلف محترم این کتاب، سرکار خانم ایلناز سجادیان و همچنین از توجهات و مساعدت های همکاران عزیز و گرانقدر در معاونت محترم پژوهشی تشکر و قدردانی نمایم.

دکتر احمد علی فروغی ابری

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

پیشگفتار

اختلال وسواس فکری- عملی یکی از شایع ترین اختلالات روانپزشکی است که بسیاری از افراد از آن رنج می برند. این اختلال از جمله اختلالات اضطرابی می باشد که به صورت فکری- عملی ظاهر می شود. یکی از امتیازات ویژه این کتاب، ارائه مباحثی در رابطه با وسواس کودکان و بزرگسالان و معرفی روش درمانی ذهن آگاهانه به سبک شوارتز است که تاکنون در هیچ منبع فارسی معرفی نشده است. این کتاب در هشت فصل تهیه گردیده است. در فصل اول مولف به بررسی ماهیت اختلال وسواس فکری- عملی، سیر، تعریف، اشکال بالینی و ویژگی های اختلال وسواس فکری- عملی پرداخته است. در فصل دوم مشخصات جمعیت شناختی این اختلال به لحاظ جنسیت، سن، تحول اختلال از کودکی به بزرگسالی و تأهل از نظر گذرانده شده است. در فصل سوم رویکردهای نظری در قلمرو اختلال وسواس فکری- عملی ارائه گردیده است. در این فصل علاوه بر بیان رویکرد های رایج در زمینه این اختلال، رویکردهای نوین در تبیین اختلال مذکور از جمله رویکرد ذهن آگاهی و فراشناخت نیز بیان شده است. در فصل چهارم علائم بالینی و نکات تشخیصی از جمله تظاهرات بالینی، بیماری های همزمان، تشخیص های افتراقی و سیر و پیش آگهی این اختلال ارائه شده است که به گونه ای دقیق به روانشناسان بالینی و درمانگران کمک می کند تا تشخیص درستی برای این اختلال انتخاب نمایند. در فصل پنجم، روش های درمان اختلال وسواس فکری- عملی در سه بخش درمان های دارویی، زبستی و روانشناختی ارائه گردیده است. بخشی از این فصل به رویکردهای نوین درمان وسواس اختصاص یافته است که راهکارهای مناسبی جهت درمان با استفاده از این فنون در اختیار درمانگران محترم قرار می دهد. فصل ششم به صورت مختصر به خصوصیات بالینی، همه گیر شناسی، سبب شناسی و درمان اختلال وسواس فکری- عملی در کودکان و نوجوانان پرداخته است. فصل هفتم راهنمای آموزشی و عملی مقابله با وسواس فکری- عملی مبتنی بر درمان ذهن آگاهی برای درمانجو می باشد که به صورت گام به گام ارائه گردیده است و می تواند به فرد مبتلا، جهت مقابله با وسواس و همکاری بیشتر با درمانگر کمک کند. فصل هشتم به روش های ارزیابی و سنجش اختلال وسواس فکری- عملی اختصاص یافته است که در آن پرسشنامه های مفید و موثر، فرم های ثبت افکار و رفتارهای وسواسی جهت انجام تکالیف خانگی معرفی شده است.

امید است که این اثر به تکمیل و تحکیم بنیان نظری و عملی درمان های نوین، جهت مقابله با اختلال وسواس فکری- عملی برای روانشناسان و درمانگران بالینی کمک نموده و دانش نظری و

عملی درمانگران و روانشناسان بالینی و مراجعین محترم را در زمینه اختلال مذکور که یکی از شایع ترین اختلالات قرن حاضر است، ارتقا بخشد.

در اینجا بر خود لازم می دانم از همه بزرگوارانی که در چاپ و انتشار این اثر مراباری نموده اند، قدردانی نمایم. از ریاست محترم دانشگاه جناب آقای دکتر احمدعلی فروغی، معاون محترم دانشجویی جناب آقای دکتر علیرضا جلالی زند، معاون محترم پژوهشی جناب آقای دکتر پیام نجفی، مدیر محترم انتشارات جناب آقای دکتر علی خان نصر اصفهانی که با مساعدت های خود امکان چاپ این کتاب را فراهم ساختند و از جناب آقای دکتر غلام رضا منشی که با راهنمایی های خود بر غنای این اثر علمی افزودند قدردانی می کنم.

از پدر و مادر بزرگوارم و همسر عزیزم که بدون حمایت و صبوری آنها این کار به سرانجام نمی رسید کمال تشکر را دارم. همچنین از جناب آقای دکتر محمدعلی نادری، به خاطر ویرایش علمی و از جناب آقای حیدرعلی نبیک روش مسوول محترم مرکز مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان که علاوه بر زحمات ویرایش ادبی، مشوق من در تألیف این اثر بوده اند، صمیمانه قدردانی می کنم. در پایان از اساتید گرانقدر خود که آموزه های آنها همیشه توشه راه این حقیر بوده است نهایت تشکر را دارم.

ایلناز سجادیان

۱۳۹۰