

وسواس در بنحوانان

راهنمای کاربرد تشخیص و درمانی
مبتنی بر پذیرش و تعهد

نویسندگان:

مرجان ترکی
دکتر مهدی اصفهانی

سرشناسه	: ترکی، مرجان، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	: وسواس در نوجوانان: راهنمای کاربردی تشخیصی و درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد/ نگارش مرجان ترکی، مهدی اصفهانی.
مشخصات نشر	: اصفهان: مؤسسه علمی دانش پژوهان برین، انتشارات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص.
شابک	: 978-600-417-037-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: وسواس
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder
موضوع	: وسواس -- تشخیص
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder -- Diagnosis
موضوع	: وسواس در نوجوانان
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder in adolscence
موضوع	: وسواس در کودکان
موضوع	: Obsessive-compulsive disorder in children
شناسه افزوده	: اصفهان، مهدی، ۱۳۵۸-
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ - ۶/۵۸ - RJ۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۹۲۱۵۲۲۷ / ۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۹۷۲۰۷



عنوان	: وسواس در نوجوانان: راهنمای کاربردی تشخیصی و درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد
نگارش	: مرجان ترکی، مهدی اصفهانی
ناشر	: انتشارات مؤسسه علمی دانش پژوهان برین
نوبت چاپ	: اول - بهار ۱۳۹۷
شمارگان	: ۵۰۰ جلد
مدیر تولید	: ماندانا مرادی
صفحه آرایي	: مینا مشکین‌فر
طراحی جلد	: نرگس دیانی
چاپ متن و جلد	: پارسیان
قطع، شمارش صفحات	: وزیری، ۱۸۴ صفحه
بها	: ۱۸۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-417-037-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۱۷-۰۳۷-۶

آدرس: اصفهان، صندوق پستی: ۸۱۴۶۵-۸۹۴

همراه: ۰۹۱۳۳۰۰۲۸۷۴

تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۳۸۰۲۱

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است»

باید بدانیم که درواقع هیچ رویکرد درمانی، هیچ شاخه‌ای در روانشناسی، هیچ تمرین ذهنی و حتی هیچ مذهبی وجود ندارد که ذهن ما را از تولید افکار منفی باز دارد. با این حال ما می‌توانیم شیوه‌های متفاوت دیگری را برای پاسخ دادن به افکارمان در پیش بگیریم تا تحت کنترل و نفوذ آنها نباشیم. اگر چه ما نمی‌توانیم مانع ظهور آنها شویم اما می‌توانیم آنها را به شیوه‌ای کاملاً متفاوت و کارآمد اداره کنیم (راس هریس، ۲۰۰۸).

نگاهی به یک فرد بزرگسال بیاندازید و زمانی را که صرف نبودن افکار و احساسات رنج آورد خود می‌کند برآورد کنید. تلاش‌های مذبوحانه‌اش را برای خلاصی از اضطراب، غم، ناامیدی و افکار مرتبط با آنها در نظر بگیرید و با خود بیاندیشید اگر این فرد سال‌های قبل‌تر در دوران رشد تفکرات انتزاعی، بلوغ روانی و سالهای آغازین تحول شناختی می‌آموخت که جنگیدن با ذهن مولد خود را کنار بگذارد و بجای تلاش مذبوحانه برای حذف یا کنترل به آنچه که نمی‌تواند تغییر دهد متعهدانه بر رفتارهای معنی داری متمرکز میشد که می‌تواند بر ارتقا کیفیت زندگی او مؤثر باشند، اکنون چه وضعیتی داشت؟

آنچه احتمالاً همه ما در سر آن توافق داریم این است که ما باید شیوه‌های زندگی مؤثر را بیاموزیم و از زیستن لذت ببریم. البته این کار با وجود طیف گسترده‌ای از موانعی که ذهن برپایمان می‌فرستد کار چندان آسانی نیست مخصوصاً در صورت دوره پرتنش و فشار و آزاردهنده نوجوانی باشد و این دوره‌ی برزخی با اختلالی همچون وسواس-اجبار همگام می‌گردد.

بگذارید با این پیش درآمد سری به اختلال وسواس-اجبار در دوره نوجوانی بزنیم. وسواس اختلالی است که می‌تواند بسیار تنش‌زا باشد. این اختلال نه تنها نوجوان که خانواده وی را نیز متأثر خواهد کرد. مراجع نوجوانی را به یاد می‌آوریم که می‌گفت «من برای حفظ آرامش در خانه دهم، اینکه والدینم فوت نکنند مجبورم کارهایی را انجام دهم فکر اینکه انجام ندهم و آنها بمیرند مرا از پی دمی آورد» یا نوجوان دیگری که می‌گفت «تمام مدت فکر می‌کنم که زیبا نیستم، دوست داشتنی نیستم، نمی‌توانم در امتحاناتم موفق شوم، بهم ریختگی و خط خوردگی در نوشته‌هایم مرا می‌ترساند به همین خاطر تمام وقتم را در رفع کردن اطرافم و ظاهرم می‌کنم، به کرات مجبورم خودم را در آینه ببینم تا از نبودن بهم ریختگی در ظاهرم مطمئن شوم»

این دست نوجوانان به ما می‌گویند که احساس اجبار برای انجام یک سری کارهای تکراری و اضطراب مداوم از بهم خوردن قواعد تا چه اندازه می‌تواند تنش‌زا باشد و این آن چیزی است که نوجوان مبتلا به وسواس-اجبار درک می‌کنند. حال درمانی را تصور کنید که در آن هیچ تلاشی برای کاهش علائم نمی‌شود، اما کاهش علائم محصول جانبی انجام آن است. درمانی که در زمین محکم و استوار سنت علم تجربی پایه دارد و با این حال بر ارزش‌ها، بخشش، پذیرش، شفقت، زیستن در زمان حال و دستیابی به حسی متعالی از خویشتن تأکید می‌کند. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) معتقد است که آسیب روانی با تلاش برای کنترل یا اجتناب از افکار و هیجان‌های منفی همراه است. این درمان بر ارزش پرداختن به زندگی تأکید می‌کند و بر اینکه بیمار باید مشغول زندگی کردن باشد تأکید بسیار دارد و اجتناب از تجربه‌های دردناک را عامل رنج روانی انسان‌ها می‌داند.

کتاب پیش رو قصد دارد با واکاوی بازه‌ی سنی نوجوانی، اختلال وسواس-اجبار و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد قدمی کوچک در کمک به درمانگران بر دارد تا بتوانند به نوجوانان تحت فشار و آسیب دیده وسواسی برای ارتقا کیفیت زندگی و زیستن مؤثر قدمی بردارند.

فهرست مطالب

۲	فصل اول
.....	مقدمه
۸	فصل دوم
۱۰	تابلوی بالینی اختلال وسواس - اجبار
۱۲	افکار وسواسی
۱۴	اعمال وسواسی
۱۶	میزان شیوع
۱۸	سیر اختلال
۱۹	تشخیص‌های افتراقی و اختلال‌های همبود
۲۱	تیک‌ها و حرکات قالب
۲۲	اختلالات اضطرابی
۲۳	اختلال برون‌ری
۲۵	اختلالات خلقی
۲۶	اختلالات فراگیر رشد
۲۶	اختلالات خوردن
۲۷	اختلالات روان‌پریشی
۲۷	رفتارهای شبه وسواسی دیگر
۲۹	عوامل روان‌پوشی
۲۹	عوامل زیستی
۳۰	ناقل‌های عصبی
۳۱	تصویرگیری از مغز
۳۱	ایمنی‌شناسی عصبی
۳۳	ژنتیک
۳۳	عصب روان‌شناسی
۳۴	الگوهای فرزندپروری و ویژگی‌های والدینی
۳۵	عوامل رفتاری
۳۷	عوامل شناختی
۳۸	شناخت واژه‌های موجود در نوجوانان مبتلا به وسواس - اجبار
.....	عاطفه منفی در اختلال وسواس - اجبار
۴۴	فصل سوم
۴۵	درمان‌های اختلال وسواس - اجبار
۴۹	درمان دارویی
۴۹	درمان روان‌پوشی
۴۹	رفتار درمانی
۵۴	درمان مواجهه و جلوگیری از پاسخ
۶۱	درمان شناختی - رفتاری
.....	بازی درمانی - شناختی - رفتاری

۶۷	رفتار درمانی موج سوم
۶۷	رفتار درمانی دیالکتیک
۷۰	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
۷۳	کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۷۴	فعال سازی رفتاری
۷۶	روان درمانی مبتنی بر تحلیل عملکرد
۷۷	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۸۰	مبنای فلسفی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۸۲	مبنای نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۸۶	آسیب شناسی روانی طبق رویکرد اکت
۸۸	فرآیندهای اساسی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۸۸	انعطاف پذیری روان شناختی
۸۸	پذیرش
۸۹	گسلش
۸۹	خود به عنوان زمینه
۹۱	ارتباط با زمان حال
۹۲	ارزش ها
۹۲	عمل متعهد
۹۳	مفهوم سازی وسواس در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۹۳	آمیختگی شناختی در مقابل گسلش
۹۴	اجتناب تجربه ای در مقابل پذیرش
۹۵	فقدان ارتباط با زمان حال در مقابل ارتباط با زمان حال
۹۶	خود به عنوان محتوا در برابر خود به عنوان زمینه
۹۷	ارزش های نامشخص در برابر ارزش های مشخص
۹۷	تکانشگری در برابر عمل متعهد
۹۸	انعطاف ناپذیری رفتاری در برابر انعطاف پذیری رفتاری
۹۸	تکنیک های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۰۰	درماندگی خلاق: چالش با برنامه کنترل ها
۱۰۲	کنترل مسأله است
۱۰۲	خود به عنوان زمینه
۱۰۲	گسلش
۱۰۳	تصریح ارزش ها
۱۰۴	عمل متعهد
۱۰۵	محتوای جلسات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (درمان گروهی)
	فصل چهارم
۱۱۸	جمع بندی
	فصل پنجم
۱۳۲	پیوست