

درمان فراشناختی (MCT) اختلال وسواسی جبری به انضمام راهنمای عملی درمان فراشناختی (MCT) برای بیماران

تألیف

دکتر بنفشه غزایی

روانشناس بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

محبوبه دادفر

دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی ایران - پردیس بین الملل

پیرحسین کولیوند

معاون مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا

دکتر ربابه نوری قاسم آبادی

روانشناس بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی



میرماه

۱۳۹۳ شمسی



درمان قواشناختی (MCT) اختلال وسواسی جبری با اشکام راهنمی عملی درمان فرانختی (MCT) نوای بیماران تالیف محبوبه دادفر، او دیگران؛ آیه سمارش بیمارستان فوق تخصصی خانم الانبیا، (ع)، مرکز تحقیقات علوم اعصاب نظامی

تهران، میرماه، ۱۳۹۳

۱۱۲ ص: مصور (بخشی رنگی).

۷۳۵۰۰ ریال؛ ۸-۰۹۴-۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸

قیمت

تالیف محبوبه دادفر، بهقشه غرابی، ربیبه نوری قاسمآبادی، بیم حسین کولیوند

وسواس — درمان

قواشناخت درمانی

دادفر، محبوبه، ۱۳۴۶ -

RC۵۳۳/۵۴ ۱۳۹۳

۶۱۶/۸۵۲۳۷

۳۶۵۴۵۰۷

عنوان و نام پدیدآور

مستحبات سر

مشخصات ظاهری

سایک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

ردد بندی کنگره

ردد بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



درمان فیر استراحتی (NCT) اختلال وسواسی جبری
به انضمام راهنمای عملی درمان فیر استراحتی (NCT) برای بیماران



تألیف: محبوبه دادفر، دکتر بنفشه غوایی، دکتر ربابه نوری قائم آبادی، پیرحسین کولیوند
ناشر: میرماه

گرافیک جلد و متن: مهدیه ناظم زاده

لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوریند

صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: نخست/ ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۳۵۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۰۹۴-۸

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شما محفوظ است.

خیابان ولیعصر^(ع) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ع)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰

انتشارات مرماه: تحریرش، دژاشب، خیابان شهید رضایی، کوی شهید مرتضی عباسی، بلاک ۳، واحد ۲

تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰۱-۲ و ۴-۲۲۷۵۹۲۰۳ - فاکس: ۲۲۷۱۹۵۲۳

به نام خدا

اختلال وسواسی جبری اختلالی شایع با افکار مزاحم است که موجب اختلال‌های خلقی، هیجانی و اضطرابی در افراد می‌شود. اگر چه افراد مبتلا به غیرواقع بینانه بودن، نادرست بودن یا بیهوده بودن این افکار، اعمال و تکانه‌ها آگاهی دارند ولی میزان تأثیر تکانه به حدی است که سبب می‌شود تا آنها اقدام به کارهای خاص کنند تا آرامش بیشتری بیابند. بسیاری از روانشناسان، وسواس را نوعی اختلال یا بیماری از نوع نوروهای شدید می‌دانند که سبب عدم تعادل در عملکرد یا سازگاری با محیط می‌شود.

به‌طور کلی شیوع این اختلال در جمعیت عمومی حدود ۲-۳ درصد و در جمعیت مراجعه کننده به مراکز درمانی حدود ۱۰ درصد تخمین زده می‌شود که این میزان در هر دو جنس یکسان است. عوامل بسیاری در شکل گیری این اختلال نقش دارند از جمله عوامل ژنتیکی، زیست شناختی، رفتاری، روان بویایی، وجود احساس دوگانه و باور به تفکر سحرآمیز.

برای سال‌های بسیار، درمان مؤثر برای رفع این اختلال دارو درمانی بوده، ولی بعد از مطرح شدن برخی از انواع درمان‌های غیر دارویی از جمله رفتار درمانی، استفاده از این شیوه درمانی در پیش آگهی و کاهش بسیاری از علائم در مطالعات زیادی مورد تأیید قرار گرفته است.

با مطرح شدن سایر شیوه‌های درمانی از جمله درمان‌های شناختی - رفتاری در سه دهه پایانی قرن بیستم و با پژوهش‌های گسترده‌ای که بر روی عملکرد این نگرش درمانی صورت گرفت به تدریج کارایی

این شیوه در بسیاری از اختلالات ها و از جمله اختلال های خلقی و اضطرابی که همبودی زیادی با اختلال وسواسی جبری دارند، تأیید شد و دستور العمل های گوناگونی برای درمان این اختلال بر مبنای درمان شناختی - رفتاری در دستور کار بسیاری از درمانگران قرار گرفت.

در سال های پایانی قرن بیستم و آغاز قرن بیست و یکم اهمیت موضوع فراشناخت (metacognition) در بسیاری از اختلال ها به ویژه در رابطه با طرحواره ها و اختلال های خلقی و هیجانی و نقش آنها در پردازش و تغییر سوگیرانه مورد تأیید بسیاری از درمانگران و پژوهشگران قرار گرفت. در حقیقت فراشناخت عبارت است از هر نوع دانش، اطلاعات یا فرآیند شناختی که در آن ارزیابی، نظارت و کنترل شناختی وجود دارد.

اگر چه می توان فراشناخت را یک توصیف یا جنبه عمومی از شناخت در نظر گرفت، ولی بسیاری از صاحب نظران در خصوص نقش و تأثیر فراشناخت به برخی جنبه های خاص این نگرش و نقش آن در اختلال های روان شناختی تأکید نموده اند. فراشناخت مفهومی چند وجهی است که همچنان که در بالا ذکر شد راهبردهای متفاوتی از جمله ارزیابی شناخت، نظارت و کنترل آن از باورها و فرآیندهای ذهنی فرد دارد. در حقیقت دانش فراشناختی به باورها و نظریه هایی اشاره دارد که افراد در مورد شناخت خود دارند.

نظریه پردازان بسیاری، بین دو جنبه کلی فراشناخت - دانش و نظارت فراشناختی تمایز قائل شده اند و عده ای نیز بر عملکرد فرآیندهای شناختی که در دو یا چند سطح مرتبط با هم عمل می کنند، تأکید نموده اند.

کتاب حاضر حاصل تجربه و مطالعه همکاران محترم من و کارشناسان روانشناسان بالینی با تجربه ای است که به اهمیت معرفی و درمان اختلال وسواسی جبری پرداخته اند و با معرفی کلی فراشناخت، به مفاهیم اصلی، زمینه های علمی، پژوهشی و شیوه های درمانی این مهم توجه خاصی مبذول داشته اند که می تواند در پیشبرد اهداف درمان بیماران مبتلا به اختلال وسواسی بسیار مؤثر باشد.

دکتر بهروز بیرشک

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

۱۳۹۳ شمسی

پیشگفتار

سالهاست که درمان شناختی رفتاری در ارائه خدمات درمانی به افراد مبتلا به طیف وسیعی از اختلالات روانی بیش‌تاز بوده است و در بسیاری از موارد در کتاب‌های مرجع به عنوان درمان خط اول حتی در مقایسه با درمان دارویی معرفی شده است.

سوگیری علم‌گرایانه و پژوهش‌محور این دیدگاه منجر به آن شده است که به منظور حفظ جایگاهش یویایی خود را حفظ نموده و در این راستا شاهد آن هستیم که نه تنها بیشترین پژوهش‌های منتشر شده در حوزه روان‌درمانی در رابطه با درمان شناختی رفتاری است، بلکه هر سال موج‌های جدیدی از روش‌های درمانی موثرتر و اختصاصی‌تر برای هر اختلال ارائه می‌گردد.

یکی از این درمان‌های موثر که اخیراً تحقیقات گسترده‌ای اثربخشی و سودمندی آن را مورد تأیید قرار داده است، درمان فراشناختی می‌باشد. کتاب پیش‌رو در دو بخش ابتدا به زمینه‌های علمی و پژوهشی این روش درمانی در اختلال وسواسی - جبری پرداخته و در انتها ترجمه‌ای از یک کتاب راهنمای عملی برای این بیماران را ارائه می‌دهد.

با توجه به افزایش فرهنگ کتاب‌خوانی در جوامع به‌ویژه در ایران و دسترسی آسان و ارزان به منابع مختلف از طریق اینترنت، به نظر می‌رسد که یکی از وظایف افراد متخصص و دانشگاهی در حوزه روان‌درمانی آن است که با انتشار کتاب‌های خودآموز اجازه ندهند که فرهنگ مطالعاتی جامعه به سمت و سوی غیرعلمی گرایش پیدا کند. این کتاب گامی کوچک در راستای کمک به بیماران مبتلا به اختلال وسواسی جبری است.

مؤلفین

۱۳۹۳ شمسی

فهرست

۱۳	تعریف اختلال وسواسی جبری (OCD)
۱۳	ملاک‌های تشخیصی اختلال وسواسی جبری
۱۶	فراشناخت
۱۶	جنبه‌های فراشناخت
۱۷	انواع فراشناخت
۱۷	دانش فراشناختی
۱۸	تجربه‌های فراشناختی
۱۹	راهبردهای کنترل فراشناختی
۲۵	سندرم شناختی -- توجهی (CAS) در اختلال وسواسی جبری
۳۰	باورهای فراشناختی
۳۱	باورهای فراشناختی مثبت
۳۱	باورهای فراشناختی منفی
۳۳	درمان فراشناختی (MCT) در اختلال وسواسی جبری
۳۸	فراباورهای مرتبط با در هم آمیختگی
۳۹	در آمیختگی فکر - کنش (عمل)
۳۹	در آمیختگی فکر - رویداد
۴۰	در آمیختگی فکر - شیء
۴۳	باورهای فراشناختی در باره‌ی آیین مندی‌ها و نگرانی / تشخوار فکری
۴۷	ساختار درمان
۴۸	مراحل درمان فراشناختی اختلال وسواسی جبری
۴۹	خلاصه محتوای جلسات درمان
۵۰	ابزارهای مورد استفاده برای درمان فراشناختی اختلال وسواسی جبری
۵۳	جمع‌بندی
۵۶	منابع
۶۵	اختلال وسواسی جبری (OCD): راهنمای عملی درمان فراشناختی (MCT) برای بیماران
۶۶	در باره کتاب
۶۶	در باره نویسنده

مقدمه.....	۶۸
پیوست الف - درمان فراشناختی.....	۷۱
الف ۱: اختلال وسواسی جبری (OCD).....	۷۱
الف ۲: انگیزه برای تغییر.....	۷۷
الف ۳: تبیین از این برنامه درمانی.....	۷۸
الف ۴: آزمایش های شخصی.....	۸۰
الف ۵: ثبت فکر فراشناختی.....	۸۲
الف ۶: افکار مزاحم، قسمت اول.....	۸۳
الف ۷: افکار مزاحم، قسمت دوم.....	۸۷
الف ۸: ذهن آگاهی فکر.....	۹۰
الف ۹: ذهن آگاهی تمرین فکر.....	۹۳
الف ۱۰: آزمایش های در هم آمیختگی فکر.....	۹۴
الف ۱۱: برگه ثبت آزمایش.....	۹۵
الف ۱۲: برنامه ریزی نگهدارنده: من کجا بودم، در حال حاضر کجا هستم و به کجا می خواهم بروم.....	۹۶
الف ۱۳: امتحان سریع.....	۹۹
الف ۱۴: برنامه نگهدارنده شخصی من.....	۱۰۱
الف ۱۵: گواهی پیشرفت.....	۱۰۲
پیوست ب- درمان شناختی رفتاری: برگه های اطلاعاتی و برگه های کار مراجع.....	۱۰۳
ب ۱: افکار غیر مفید و غیر سودمند شایع در اختلال وسواسی جبری.....	۱۰۳
ب ۲: برگه سلسله مراتب و اهداف شخصی.....	۱۰۵
ب ۳: برگه ثبت رویارویی.....	۱۰۶
ب ۴: نمونه ثبت فکر وسواسی جبری.....	۱۰۷
ب ۵: ثبت فکر وسواسی جبری.....	۱۰۸
منابع.....	۱۰۹