

۲۴۱۴۸۵۰

۱۴۰۲/۹/۲۸

وسواس را متوقف کنید!

چگونه بر وسواس‌ها و اجبارهای خود غلبه کنیم

نسخه تجدید نظر شده

تألیف:

دکتر ادنا بی فواد کتیرید ویلسون

پیش‌گفتار توسط:

دکتر دیوید اچ بارلو

ترجمه

دکتر علی دلاور

استاد ممتاز دانشگاه علامه طباطبائی

ارباران
نشر اسراران

عنوان و نام پدیدآور: وسواس را متوقف کنید! چگونه بر وسواس‌ها و اجبارهای خود غلبه کنیم
(نسخه تجدیدنظر شده). تألیف: دکتر ادنا بی فوا، دکتر رید ویلسون؛ ترجمه: دکتر علی دلاور. - تهران: نشر
ارِسباران، ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: [بیست] ۲۴۴ ص. - مصور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۹۳-۷

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی: *Stop Obsessing! How To Overcome Your Obsessions and Compulsions*

موضوع: رفتار بیمارگونه

رده‌بندی کنگره: RC ۵۳۳

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۳۱۲۶۲

بایبید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن وجهات مست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

www.ketab.ir

سایت

www.ravabook.com

ارِسباران
نشر ارسباران

پست الکترونیکی

panahir91@yahoo.com

وسواس را متوقف کنید! چگونه بر وسواس‌ها و اجبارهای خود غلبه کنیم

تألیف: دکتر ادنا بی فوا، دکتر رید ویلسون

ترجمه: دکتر علی دلاور

ناشر: نشر ارسباران

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۴۰۲

تعداد صفحات: ۲۶۴ صفحه

شمارگان: ۲۰۰

چاپ و صحافی: وائیا

لیتوگرافی: اطلس

ISBN : 978-600-7385-93-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۹۳-۷

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخلر، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۱۰۵۰

۸۸۹۶۱۰۷۰

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

■ درباره نویسندگان

دکتر ادنا بی فو^۱، استاد روان‌شناسی بالینی در روان‌پزشکی در دانشگاه پنسیلوانیا و مدیر مرکز درمان و مطالعه اضطراب است. دکتر فو^۱، کار آکادمیک خود را وقف مطالعه آسیب‌شناسی روانی، به‌ویژه درمان اختلالات اضطرابی، در درجه اول و اختلال وسواس فکری-اجباری (OCD)، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و فویای اجتماعی کرده است. وی در حال حاضر یکی از متخصصان برجسته دنیا در این زمینه‌ها است. دکتر فو^۱ رئیس کمیته فرعی DSM-IV برای OCD و ریاست مشترک کمیته فرعی DSM-IV برای PTSD بود.

دکتر فو^۱ چندین کتاب و بیش از ۲۵۰ مقاله و فصل کتاب منتشر کرده و سخنرانی‌های زیادی در سراسر جهان داشته است. کار او با جوایز و افتخارات متعدد شناخته شده است. از جمله آنها می‌توان به جایزه استاد ممتازی^۲ در روان‌نامه فولبرایت برای «تبادل بین‌المللی دانش‌پژوهان»^۳ اشاره کرد. جایزه دانشمند ممتاز «جامع علمی روان‌شناسی بالینی انجمن روان‌شناسی آمریکا»^۴، اولین جایزه سالانه «مشارکت برجسته تحقیقاتی» ارائه شده توسط «انجمن رفتاردرمانی پیشرفته»؛ جایزه مشارکت‌های علمی ممتاز در روان‌شناسی بالینی از انجمن روان‌شناسی آمریکا؛ و جایزه «یک عمر دستاورد»^۵ ارائه شده توسط انجمن بین‌المللی مطالعات استرس روماتیک ا.

دکتر رید ویلسون^۶، دانشیار بالینی روان‌پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه کارولینای شمالی^۷ و روان‌شناس در بخش خصوصی در چپل هیل، ان سی^۸ است. او مؤلف کتاب پانیک نباش: کنترل حملات اضطرابی، و هدایت سایت خودیاری رایگان اضطراب بود. او به‌عنوان روان‌شناس ارشد اولین برنامه ملی خطوط هوایی آمریکا را برای پروازهای ترسناک طراحی و

1. Edna B. Foa

2. Distinguished Professor

3. Fulbright Program for International Exchange of Scholars

4. American Psychological Association Society for a Science of Clinical Psychology

5. Lifetime Achievement Award

6. R. Reid Wilson, Ph.D

7. University of North Carolina School of Medicine

8. Chapel Hill, NC

آماده کرد. دکتر ویلسون به مدت دوازده سال در هیئت مدیره انجمن اختلالات اضطرابی آمریکا و به مدت سه سال به عنوان رئیس برنامه کنفرانس ملی اختلالات اضطرابی خدمت کرد. این کتاب قرار نیست جایگزین مراقبت و نظارت انفرادی پزشکی شود؛ هیچ جایگزینی برای تجربه و اطلاعاتی که یک متخصص آشنا با وسواس فکری-اجباری دارد، وجود ندارد. در عوض، امیدواریم این کتاب در کنار یک متخصص بتواند به عنوان مکمل، کمکی ارائه دهد و به کسانی که به متخصص باتجربه این اختلال دسترسی ندارند، کمک کند. برای حفظ حریم خصوصی افراد درگیر در این کتاب، نام‌ها و ویژگی‌های شناسایی آنها در پرونده‌هایی که بازگو کرده‌اند، تغییر کرده است.

www.ketab.ir

فهرست

پیشگفتار.....	یازده
مقدمه.....	سیزده

بخش اول: درک مسئله شما

فصل ۱: آیا وسواس دارید یا اجبار؟.....	۳
آیا خودیاری می‌تواند کارساز باشد؟.....	۶
علائم وسواس فکری - عملی شما از چه نوعی است؟.....	۸
ویژگی‌های مشترک وسواس فکری - عملی.....	۱۴
چه چیزی باعث علائم وسواس فکری می‌شود؟.....	۲۱
فصل ۲: زندگی افراد وسواسی - عملی.....	۲۵
شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها.....	۲۶
ویژگی‌های رایج شستشوکننده‌ها و پاک‌کننده‌ها.....	۲۸
موقعیت‌هایی که باعث بریشانی یا موجب اجبار به تشریفات می‌شوند و تمایل به اجتناب از آنها	
وجود دارد.....	۲۸
چک‌کننده‌ها.....	۳۲
ویژگی‌های رایج چک‌کننده‌ها.....	۳۵
تکرارکننده‌ها.....	۳۷
ویژگی‌های مشترک تکرارکننده‌ها.....	۳۹
مرتب‌کننده‌ها.....	۴۰
ویژگی‌های مشترک مرتب‌کننده‌ها.....	۴۱
احتکارکننده‌ها.....	۴۲
ویژگی‌های مشترک احتکارکننده‌ها.....	۴۴
تشریفات‌کننده‌های فکری، نگران‌ها و وسواس‌های خالص.....	۴۵
ویژگی‌های مشترک تشریفات‌کنندگان فکری، نگران‌ها و وسواس‌های خالص.....	۴۷

■ فصل ۳: آماده شدن برای «برنامه خودیاری»

- ۵۱ نگرانی‌ها و وسواس‌ها
- ۵۶ چگونه اجبارهای خود را تجزیه و تحلیل کنیم
- ۵۸ تشخیص وسواس‌ها و اجبارها از سایر مسائل روانی
- ۶۱ آیا باید به دنبال کمک حرفه‌ای باشید؟
- ۶۲ از کدام یک از برنامه‌های خودیاری باید استفاده کنید؟

بخش دوم: برنامه خودیاری اولیه

■ فصل ۴: رویارویی با چالش‌ها

- ۶۷ چهار چالش
- ۷۰ شروع به تغییر الگو

■ فصل ۵: رها کردن نگرانی‌ها و وسواس‌ها

- ۷۳ در حین وسواس چه باید کرد
- ۷۹ نگرانی‌ها و تنش‌های خود را رها کنید
- ۸۵ خلق تمرین ساختاریافته

■ فصل ۶: تسلط بر اجبارهای خود

- ۹۹ دو هدف خودیاری
- ۱۰۰ هدف ۱: به دنبال عدم اطمینان باشید
- ۱۰۱ هدف ۲: به دنبال ناراحتی باشید
- ۱۰۳ مهارت‌های خودیاری
- ۱۱۰ تغییر تشریفات خود

بخش سوم: برنامه فشرده سه هفته‌ای

■ فصل ۷: درمان برای تشریفات

- ۱۳۰ چگونه سه باور منفی تغییر می‌کنند
- ۱۳۳ طراحی برنامه

۱۳۴	درمان شستشوکنندگان
۱۴۳	درمان چک کننده‌ها و تکرارکنندگان
۱۴۹	درمان احتکارکننده‌ها و مرتب‌کنندگان
۱۵۰	درمان تشریفات فکری

■ فصل ۸: برنامه سه هفته‌ای خودیاری شما ۱۵۳

۱۵۴	آماده شدن برای برنامه خودیاری خود
۱۵۶	سه تکنیک برنامه خودیاری شما
۱۵۹	مراحل تمرین تصویرسازی
۱۶۳	برنامه خودیاری برای تشریفات شستن و نظافت
۱۶۹	برنامه خودیاری برای تشریفات چک کننده‌ها و تکرارکنندگان
۱۷۷	قوانین کلی یک برنامه برای تکرار
۱۷۸	برنامه خودیاری برای تشریفات مرتب کردن
۱۷۹	قوانین کلی یک برنامه مرتب کردن
۱۷۹	برنامه خودیاری برای تشریفات احتکار
۱۸۰	قوانین کلی در برنامه تشریفات احتکار
۱۸۱	برنامه خودیاری برای تشریفات تفکر
۱۸۱	قوانین کلی در برنامه تشریفات تفکر
۱۸۲	اگر بیش از یک مراسم داشته باشم چه می‌شود؟
۱۸۲	مقابله با شکست‌ها
۱۸۳	برنامه پیگیری
۱۸۴	برای تشریفات شستشو
۱۸۴	برای تشریفات دیگر
۱۸۵	اگر هیچ پیشرفتی نداشته باشم چه؟

■ فصل ۹: داروهایی که به OCD کمک می‌کنند ۱۸۷

۱۸۸	آیا باید به جای برنامه خودیاری از دارو استفاده کرد؟
۱۸۹	کدام داروها را باید مصرف کنم؟
۱۸۹	چه فوایدی از این داروها می‌توان انتظار داشت؟
۱۸۹	دستورالعمل استفاده از دارو
۱۹۱	توضیحات داروها
۱۹۱	ضدافسردگی سه حلقوی
۱۹۲	مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs)