

رهایی از اختلال وسواسی – جبری (درمان شناختی رفتاری)

نویسنده: جونا لاکین

مترجم: نگین ناطق

ویراستار: منصوره بیرانوند

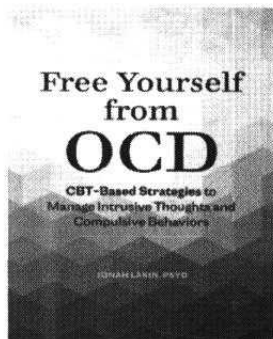


سرشناسه	:	لاکین، جونا Lakin, Jonah
عنوان و نام پدیدآور	:	رهایی از اختلال وسواسی - جبری (درمان شناختی رفتاری) / نویسنده جونا لاکین؛ مترجم نگین ناطق؛ ویراستار منصوره بیرانوند. تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲.
مشخصات نشر	:	۱۴۸ص: جدول
مشخصات ظاهری	:	شابک ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۱۴-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Free yourself from OCD: CBT-based strategies to manage intrusive thoughts and compulsive behaviors
موضوع	:	وسواس Obsessive - compulsive disorder وسواس - درمان Obsessive - compulsive disorder - Treatment شناخت درمانی Cognitive therapy
شناسه افزوده	:	ناطق، نگین، ۱۳۷۰-، مترجم
شناسه افزوده	:	بیرانوند، منصوره، ۱۳۶۰- ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	RC532
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۶.۸۵۲۲۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۴۰۶۸۸۶
وضعیت رکورد	:	فیپا

رهایی از اختلال وسواسی - جبری

که مترجم	نگین ناطق
که ویراستار	منصوره بیرانوند
که ناشر	برگ و باد
که شمارگان	۵۰۰ نسخه
که نوبت چاپ	اول ۱۴۰۲
که قیمت	۱۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-8091-14-3



انتشارات برگ و باد:

۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

فهرست

مقدمه.....	۱
بخش ۱: درک اختلال وسواسی - جبری.....	۵
فصل اول - آزادسازی ذهن.....	۵
فصل دوم - تکرار مکررات.....	۲۵
بخش ۲: مدیریت اختلال وسواسی - جبری.....	۵۷
فصل سه - افکار تکراری و آسیب زننده.....	۵۷
فصل چهارم - غلبه بر افکار وسواسی.....	۷۸
فصل پنجم - غلبه بر رفتارهای اجباری.....	۱۰۲
فصل ششم - مقاوم و پابرجا بمانید.....	۱۲۵
منابع.....	۱۳۵

www.ketab.ir

مقدمه

من جونا لاکین هستم. دکترای روانشناسی و روانشناس بالینی مجاز و متخصص در زمینه درمان وسواس و اختلالات اضطرابی دارم. من در دوره آموزش فوق دکترای وقتی شروع به معالجه افرادی کردم که به دنبال ضربه شغلی دچار اختلال استرس پس از سانحه شده بودند، تخصص خود را در زمینه درمان اختلالات اضطرابی شروع کردم. پس از دریافت مجوز کامل، به دنبال آموزش و نظارت پیشرفته اضافی در درمان وسواس فکری- عملی یا اختلال وسواسی- جبری بودم. توسط پاتریشیا زوریتا اونا دارای دکترای روانشناسی که مرکز درمان رفتاری ایست بی^۱ را اداره می کند، آموزش دیدم و آموزش بیشتری را از متیو مک کی، روانپزشک در کلینیک درمان شناختی رفتاری برکلی کسب کردم.

همچنین در انستیتوی گیت وی در برنامه سرپایی فشرده برای اختلال وسواسی- جبری کار کردم. پس از آن در برنامه نظارت بر بنیاد بین المللی اختلال وسواسی- جبری شرکت کردم که به پزشکان باتجربه امکان دسترسی به متخصصان بین المللی را می دهد. از طریق این برنامه با دکتر جاناتان گریسون مدیر مرکز درمان اضطراب و

¹ East Bay Behavior Therapy Center

اختلال وسواسی - جبری مشورت کردم. در حال حاضر مرکز اختلال وسواسی - جبری و اضطراب کیلوند را اداره می‌کنم. درمان اختلال وسواسی - جبری به دلایل زیادی به یکی از علاقه‌هایم تبدیل شده است، اگرچه دو دلیل به هم مرتبط وجود دارد که بیشتر از همه برجسته هستند. اول اینکه اختلال وسواسی - جبری بیماری ناتوان‌کننده و وحشتناکی است که برای بسیاری از افراد از جمله بسیاری از متخصصان بهداشت و روان به خوبی درک نشده است. دوم اینکه وقتی متخصصان نحوه درمان اختلال وسواسی - جبری را می‌فهمند، درمان به طرز شگفت‌انگیزی خوب و مناسب عمل می‌کند. این دو دلیل در کنار هم باعث شد احساس کنم این کار هم مهم است و هم ارزشمند. در طول تحصیل و آموزش خود درمانی را برای انواع شرایط و استفاده از انواع تکنیک‌ها انجام داده‌ام. تجربه استفاده از تکنیک‌های توضیح داده شده در این کتاب برای درمان اختلال وسواسی - جبری با کار با سایر شرایط و سایر رویکردها بسیار متفاوت بوده است. دیدن اینکه مردم دوباره وارد دنیایی می‌شوند که سالها از آن اجتناب می‌کردند، برایم بسیار راضی‌کننده بوده است. واقعاً خوشحالم وقتی می‌بینم دنیای در حال کوچک شدن برای بسیاری از بیماران به جهانی همیشه در حال گسترش تبدیل می‌شود.

امیدوارم که این کتاب به شما کمک کند تا درک بهتری از عملکرد اختلال وسواسی - جبری و مواردی که برای غلبه بر آن لازم است داشته باشید. بارها و بارها افرادی را ملاقات کرده‌ام که به دلیل عدم توانایی در غلبه بر اختلال وسواسی - جبری خود را شکسته یا معیوب می‌بینند. گمان می‌کنم بسیاری از خوانندگان نیز چنین احساسی داشته باشند. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا متوجه شوید که مشکل تنها شما نیستید. مشکل استراتژی‌های بی‌اثر است. عمیق‌ترین امید من این است که شما از این کتاب برای آغاز اجرای رفتارهای جدید بر اساس مجموعه‌ای متفاوت از استراتژی‌ها استفاده کنید. این کتاب به دو قسمت تقسیم شده است.

بخش ۱، "درک اختلال وسواسی - جبری"، که اختلال وسواسی - جبری و چارچوب اساسی مورد نیاز برای درمان موثر آن را معرفی می کند. در آنجا انواع مختلفی از اختلال وسواسی - جبری را بررسی خواهیم کرد و الگوی رفتاری اساسی را توصیف می کنیم که همه اختلال وسواسی - جبری را توصیف می کند. در مورد اینکه چگونه تغییر رفتار مهمترین مولفه غلبه بر اختلال وسواسی - جبری است بحث خواهیم کرد. بخش ۲، "مدیریت اختلال وسواسی - جبری" دقیقاً شرح می دهد که چه تغییرات رفتاری باید ایجاد کنید و چگونه آنها را از طریق ۱۱ استراتژی عملی ایجاد کنید. فصل آخر این کتاب نگاهی رو به جلو را شامل می شود، و بحث در مورد چگونگی مدیریت اختلال وسواسی - جبری در طول زندگی و همچنین برخی از گزینه ها که اگر در استفاده از راهکارهای این کتاب تلاش می کنید، باید در نظر بگیرید.

توصیه می کنم فصل ها را به ترتیب بخوانید، زیرا ایده ها، استراتژی ها و تکنیک های پیچیده ای وجود دارد که اگر منطقی استفاده از آنها را کامل درک نکنید، مورد سوء تعبیر قرار می گیرد. این کتاب شامل بسیاری از حکایات و نمونه هایی از افراد مبتلا به اختلال وسواسی - جبری است. این داستان ها بر اساس تجربه بالینی واقعی با مشتریان واقعی است، اما افرادی که توصیف شده اند داستانی هستند. در بعضی مواقع اطلاعات کلیدی در مورد فرد تغییر کرده است، یا شخصی که توصیف می شود یک فرد نیست بلکه ترکیبی از رفتار چندین مشتری مشابه را منعکس می کند. در حالی که سعی کردم مثالهایی ارائه دهم که طیف گسترده ای از وسواس های احتمالی را پوشش بدهد، چون پوشش همه گونه علامت اختلال وسواسی - جبری غیرممکن است، برخی از نمونه ها ممکن است ترسناک باشند، اما معتقدم که نمونه های این کتاب، نمونه ای از احساس رنج ناشی از اختلال وسواسی - جبری و نحوه درمان انواع مختلفی از انواع مختلف اختلال وسواسی - جبری را ارائه می دهد. حتی اگر وسواس یا اجبارهای خاص شما مورد بحث قرار نگیرد، اصول و

استراتژی‌های توصیف شده می‌توانند به طور موثر تطبیق داده و استفاده شوند. لطفاً توجه داشته باشید که بسیاری از استراتژی‌ها (مشخص شده توسط نوار چسب دار) و وظایف انتهایی فصل شامل نوشتن پاسخ‌های شما است و از شما خواسته می‌شود که به پاسخ‌های قبلی مراجعه کنید. در حالی که استفاده از دفترچه یادداشت مشکلی نیست، ممکن است بخواهید یک ژورنال اختلال وسواسی - جبری یا نوت بوک راه اندازی کنید تا همه پاسخ‌های خود را در یک مکان داشته باشید. آیا آماده اید خود را از اختلال وسواسی - جبری رها کنید؟ پس شروع کنیم.