



اختلال وسواس فکری جبری (OCD)

نویسنده: لورا ال اسمیت

مترجمان: دکتر مریم فرزادی، دکتر نفیسه دورودیان
(روان‌شناس و روان‌درمانگر)

for
dummies®

A Wiley Brand

دامیز مجموعه کتاب‌های آسان‌فهمی است که انتشارات آوند دانش،
تحت امتیاز انحصاری انتشارات وایلی در ایران منتشر می‌کند.



آوند دانش

اطلاعات فنی

اسمیت، لورا ال. Smith, Laura L.	سرشناسه
اختلال وسواس فکری جبری / For Dummies / نویسنده: لورا ال. اسمیت؛ مترجمان: مریم فرحزادی، نفیسه دورودیان؛ ویراستار: طاهره صباغیان.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: آوند دانش، ۱۴۰۲.	مستندات نشر
۳۹۸ص.	مستندات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۰۹۶-۷	شابک
فنی	وضعیت فهرست نویسی
OCD for dummies, 2nd edition, 2nd.ed, 2022.	یادداشت
کتابنامه.	یادداشت
وسواس	موضوع
Obsessive-compulsive disorder	موضوع
وسواس - درمان - به زبان ساده	موضوع
Obsessive-compulsive disorder - Treatment - Popular works	موضوع
نورزدرمانی	موضوع
Neuroses - Treatment	موضوع
فرحزادی، مریم، ۱۳۴۲ - مترجم	شناسه‌های افزوده
دورودیان، نفیسه، ۱۳۴۳ - مترجم	شناسه‌های افزوده
RC۵۳۳	رده‌بندی کنگره
۶۱۶/۸۵۲۲۷	رده‌بندی دیویی
۹۴۳۱۰۴۱	شناسه‌های کتاب‌شناسی ملی

اطلاعات توصیفی

اختلال وسواس فکری جبری	عنوان
لورا ال اسمیت	نویسنده
دکتر مریم فرحزادی، دکتر نفیسه دورودیان	مترجم
طاهره صباغیان	ویراستار
لیلا ملکی	نماینده‌های
فاطمه افشاری‌پور	مستندها
استودیو آوند دانش	ناشر، گروهی
چاپ مهرنقش	لایحه‌نگاری، چاپ و صحافی
سال ۱۴۰۲، چاپ اول	تاریخ و نوع چاپ
۹۷۸-۶۲۲-۲۶۲-۰۹۶-۷	شابک
۵۰۰ نسخه	شمیرگان
۴۴۰،۰۰۰ تومان (معادل از ارزش افزوده)	قیمت

اطلاعات هم‌رسانی

هم‌رسانی‌های مجاور، متصل به نسخه‌ی پی‌دی‌اف، چکیده‌ی کتاب، مشتمل بر کلیه‌ی فهرست‌ها و نمایه‌هاست که هم‌رسانی و معرفی کتاب را بسیار ساده می‌کند. به‌علاوه، این هم‌رسانی، بویا، همواره به آخرین ویراست کتاب متصل است. بنابراین، همواره از آخرین تغییرات کتاب نیز خبر می‌دهد، مثل تغییرات شکلی و محتوایی. نوبت‌های جدید چاپ، نوسان احتمالی قیمت، اطلاعات به‌روز ناشر و نحوه‌ی خرید کتاب.



اطلاعات ناشر

نشانی فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان شهاب، تقاطع روشنندان، پلاک ۲۵، کتاب‌فروشی آوند.
تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

ترتیب: www.avandbook.ir
ایستگاه کارگاه: @avandbookstore

نشانی مرکز بخش: میدان انقلاب، جمالزاده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲.

تلفن: ۶۶۹۰۹۵۰۳

ترتیب: www.fordummies.ir
ایستگاه کارگاه: @fordummies

اطلاعات حقوقی

سلب مسئولیت و نفی تضمین: ناشر و نویسنده هرگز ادعا و تضمین نکرده‌اند که محتوای این اثر دقیق و کامل است و صراحتاً هرگونه تعهد، از جمله تضمین بی‌قیدوشرط کارآمدی این کتاب برای هدفی معین را از خود سلب و ساقط کرده‌اند. تبلیغ و فروش این کتاب نیز مستوجب ایجاد یا بسط تعهدات نیست. توصیه‌ها و ترفندهای این کتاب شاید برای هر موقعیتی مناسب نباشند، بدیهی است که ناشر، این کتاب را به‌منظور ارائه‌ی خدمات حقوقی، مالی یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگری نمی‌فروشد. اگر نیاز به معاضدت حرفه‌ای باشد، باید از خدمات افراد ذیصلاح کمک گرفت. ناشر و نویسنده مسئولیتی در قبال هرگونه زیان منبعت از محتوای کتاب ندارند. اگر کتاب، سازمان یا تارنمایی را به‌متابیه مرجع یا منبع اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌کند، به‌معنای تصدیق محتویات و توصیه‌های احتمالی آن تارنما و سازمان نیست. به‌علاوه، خواننده می‌داند که عمدتاً برای تارنماهای سذگ در کتاب، شاید حداقل زمان تحریر و قرائت کتاب تغییر کند یا به‌طورکلی از بین برود.

قلم حروفچینی: آوند دانش (فرد دامیر) لایسنس کاربری قلم ایران‌سنس حرفه‌ای، ویژه‌ی پروژه‌های بزرگ را از تارنمای فونت‌ایران اخذ کرده است.

© کلیه‌ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.



فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه
۵	بخش ۱: همه چیز درباره‌ی اختلال وسواس فکری جبری
۷	فصل ۱: روبه‌رو شدن با اختلال وسواس فکری جبری
۲۱	فصل ۲: چیستی اختلال وسواس فکری جبری
۴۷	فصل ۳: مجموعه اختلالات مرتبط و وابسته به اختلال وسواس فکری جبری
۶۵	فصل ۴: سرزنش مغز برای اختلال وسواس فکری جبری
۷۷	فصل ۵: رشد و زندگی کردن با اختلال وسواس فکری جبری
۹۵	بخش ۲: شروع مسیر درمان
۹۷	فصل ۶: غلبه بر موانع اختلال وسواس فکری جبری برای تغییر
۱۱۹	فصل ۷: کمک گرفتن برای درمان اختلال وسواس فکری جبری
۱۳۵	بخش ۳: غلبه بر اختلال وسواس فکری جبری
۱۳۷	فصل ۸: پاک‌سازی تفکر اختلال وسواس فکری جبری
۱۶۵	فصل ۹: فراذهن‌آگاهی برای اختلال وسواس فکری جبری
۱۸۱	فصل ۱۰: مقابله با رفتار اختلال وسواس فکری جبری از طریق مواجهه و پیشگیری از پاسخ
۲۰۵	فصل ۱۱: استفاده از دارو یا تحریک مغز برای درمان اختلال وسواس فکری جبری
۲۱۷	فصل ۱۲: پاسخ به عود اختلال وسواس فکری جبری و بهبودی پس از آن
۲۳۱	بخش ۴: هدف‌گذاری روی برخی از علائم اختلال وسواس فکری جبری
۲۳۳	فصل ۱۳: خطرات مرتبط با نظافت: اختلال وسواس فکری جبری از نوع آلودگی محیطی
۲۴۵	فصل ۱۴: اختلال وسواس فکری جبری از نوع شک و تردید و بررسی مداوم
۲۶۱	فصل ۱۵: مهار کردن شرم حاصل از اختلال وسواس فکری جبری
۲۷۷	فصل ۱۶: به چالش کشیدن کمال‌گرایی حاصل از اختلال وسواس فکری جبری
۲۸۹	فصل ۱۷: مهار اختلال وسواس فکری جبری مربوط به خرافات
۳۰۱	فصل ۱۸: بررسی مسائل همراه با اختلال وسواس فکری جبری
۳۱۳	فصل ۱۹: مقابله با مشکلات تکانشی مربوط به اختلال وسواس فکری جبری

۳۲۵	بخش ۵: کمک به افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری-جبری
۳۲۷	فصل ۲۰: کودکان و اختلال وسواس فکری-جبری
۳۳۷	فصل ۲۱: کمک به کودکان در مهار اختلال وسواس فکری-جبری
۳۵۱	فصل ۲۲: کمک به خانواده و دوستان برای کنارآمدن با اختلال وسواس فکری-جبری
۳۶۳	بخش ۶: ده گانه‌ها
۳۶۵	فصل ۲۳: ده ترفند سریع برای اختلال وسواس فکری-جبری
۳۷۱	فصل ۲۴: ده کار برای پس از بهبودی
۳۷۷	فصل ۲۵: ده راز درباره‌ی آلودگی‌ها

www.ketab.ir

حدود ۲ تا ۳ میلیون بزرگسال آمریکایی، درگیر اختلال وسواس فکری-جبری هستند. از زمان انتشار ویرایش اول این کتاب، راهبردهای پژوهشی جدیدی برای درمان اختلال وسواس فکری-جبری معرفی شده است. با این حال، درمان استاندارد، با چند تغییر مختصر، کماکان همان مواجهه و پیشگیری از پاسخ است. این کتاب درمان استاندارد را به روز می‌کند و بعضی از راهبردهای جدیدتر را توضیح می‌دهد.

در مقدمه‌ی ویرایش نخست کتاب، تجربه‌ی تأخیر پرواز را توصیف کردم. پس از اتمام یک فیلم یا رمان، مردم تمایل داشتند از روی عادت به مجلات و کاتالوگ‌های موجود در هواپیما نگاه کنند. بسیاری از آن کاتالوگ‌ها پر از ابزارهایی بود که بعضی از آن‌ها برای ضدعفونی کردن وسایل به کار می‌رفت. چوب‌دستی‌ای برای فروش عرضه می‌شد که جاهایی در هواپیما را ضدعفونی می‌کرد که ممکن بود دیگران لمس کرده باشند.

پس از توضیح درباره‌ی باکتری‌ها و میکروب‌ها، متن درمورد احساس ناراحتی‌ای که احتمال دارد در هواپیما داشته باشید، توضیح می‌دهد. این احساس ناراحتی به‌ویژه زمانی پیش می‌آید که مسافران عطسه و سرفه می‌کنند یا دهان فرد کناری‌تان بوی بی‌بی می‌دهد. این تجربه تا حدودی شبیه چیزی است که افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری-جبری همیشه احساس می‌کنند.

خب، حالا دیگر آن مجلات مقابل صندلی شما قرار ندارد، چون ممکن است آلوده باشد. من به نظر کسی که نگران میکروب‌های هواپیماست، احترام می‌گذارم. جهان ظرف چند ماه از بهار ۲۰۲۰ تغییر کرد.

بسیاری از مردم ترس از آلودگی را در همان چند ماه اول همه‌گیری تجربه کردند و افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری-جبری بیش از همه رنج بردند. با وجود مشکلات ناشی از همه‌گیری، افراد مبتلا به این اختلال می‌توانند امیدوار باشند که با درمان مناسب بهبود پیدا کنند.

درباره‌ی کتاب

کتاب درباره‌ی اختلال وسواس فکری-جبری است. هدف من کمک به شناخت این اختلال و دراختیار گذاشتن راهبردهایی برای دریافت کمک و بهتر شدن است. همچنین می‌گویم که برای کمک به کودک یا عزیزی که به اختلال وسواس فکری-جبری مبتلاست، چه کار می‌توانید بکنید. علاوه بر این، علائم بیماری‌های دیگری مانند اضطراب یا افسردگی را توصیف می‌کنم که ممکن است هم‌زمان با

اختلال وسواس فکری-جبری رخ دهد. در پایان، تفاوت‌ها و شباهت‌های اختلالاتی را توضیح می‌دهم که می‌توان به اختلال وسواس فکری-جبری مرتبط دانست.

کتاب پیش رو، به راهبردهای اولیه‌ی به‌کاررفته در درمان اختلال وسواس فکری-جبری می‌پردازد؛ ازجمله رفتاردرمانی شناختی (CBT)، درمان فراشناختی (MCT)، ذهن‌آگاهی، مواجهه و پیشگیری از پاسخ (ERP) و دارودرمانی. اطلاعات موجود، مبتنی بر آخرین پژوهش‌های علمی است.

در سراسر این کتاب توصیه‌هایی آمده درمورد اینکه چه زمانی باید از متخصص سلامت روان، کمک بیشتری بگیرید. منابع و روش‌هایی را در اختیارتان می‌گذارم تا بتوانید فرد مناسب برای کمک به بهبودیتان را پیدا کنید.

در کتاب برای روشن‌شدن نکات، از نمونه‌های موردی استفاده شده که براساس علائم و افکار و احساسات واقعی افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری-جبری است. اما به‌جای به‌کاربردن مثال‌های فردی مشخص، از تصاویر ترکیبی افراد استفاده می‌شود. در این نمونه‌های موردی، بسیاری از جزئیات را حذف می‌کنم یا تغییر می‌دهم تا حریم شخصی افراد حفظ شود و اطلاعاتشان محرمانه بماند. هرگونه شباهت به هرکسی که زنده هست یا نیست، کاملاً تصادفی است.

کتاب پر از اطلاعات است و هر کلمه‌اش ارزش خواندن دارد (به خانواده و دوستانتان پیشنهاد دهید). اما برای بهره‌بردن از مطالب آن مجبور نیستید تک‌تک کلمه‌ها و جمله‌ها یا فصل‌ها را بخوانید. می‌توانید برای جست‌وجوی آنچه می‌خواهید، از فهرست مطالب استفاده کنید. هیچ آداب و ترتیبی مجوید و از هر فصلی که می‌خواهید، شروع کنید. گاهی پیشنهاد می‌کنم برای اطلاعات بیشتر به عقب برگردید یا فصل‌ها و مباحث خاصی را مرور کنید؛ ولی نحوه‌ی مطالعه‌ی کتاب به خودتان بستگی دارد.

تصورات خنده‌دار

اگر در حال خواندن این بخش هستید، حدس می‌زنم که نسخه‌ی چاپی یا الکترونیک در دستتان باشد. ممکن است به این دلیل به اختلال وسواس فکری-جبری علاقه‌مندید که فکر می‌کنید علائمی دارید یا عزیزتان به آن مبتلاست. یا شاید به‌سادگی این اختلال به نظرتان جالب آمده باشد (احتمالاً جلوه‌هایی از آن را در فیلم‌ها دیده‌اید).

ممکن است متخصص سلامت روان باشید که می‌خواهید درباره‌ی گزینه‌های درمانی خاص اختلال وسواس فکری-جبری اطلاعات بیشتری به دست بیاورید یا دنبال کتاب‌هایی هستید که برای مراجعانتان مفید است. یا شاید دانشجوی روان‌شناسی، مشاور، مددکار اجتماعی یا روان‌پزشکی باشید که امیدوار است تصویر واضح‌تری از این مشکل پیچیده به دست آورد.

به هر دلیلی که این کتاب را انتخاب کرده‌اید، یقین بدانید از تمام چیزهایی که باید درمورد اختلال وسواس فکری-جبری بدانید، تصویری جامع در اختیار خواهید داشت.

نمادهای کتاب

این نماد راهبرد یا ابزار خاصی را برای شکست دادن اختلال وسواس فکری-جبری برجسته می‌کند یا پیشنهادی که می‌تواند در زمان و تلاش‌تان صرفه‌جویی کند.



راهمایی

حواستان به این نماد باشد؛ چون درمورد اطلاعاتی هشدار می‌دهد که باید بدانید تا مشکلی پیش نیاید.



هشدار

این نماد اطلاعاتی به شما می‌دهد که می‌خواهید از بحث و نتیجه‌گیری به ذهن بسپارید؛ حتی اگر هیچ‌چیز دیگری در خاطرتان نماند. همچنین این نماد برای یادآوری اطلاعات مهمی به کار می‌رود که در جای دیگری از کتاب آمده است.



به خاطر بسپارید

این نماد مطالبی را نشان می‌دهد که من فکر می‌کنم جالب یا مفید است اما برای درک نکات و مفاهیم ضروری نیست.



نکات فنی

فرا سوی کتاب

برای راهنمایی‌های فوری درباره‌ی اختلال وسواس فکری-جبری به وبگاه www.dummies.com بروید و عبارت OCD For Dummies Cheat Sheet را در کادر جست‌وجو تایپ کنید. آنجا اطلاعاتی درخصوص چستی اختلال وسواس فکری-جبری و زندگی با اختلال وسواس فکری-جبری و انواع این اختلال در دسترس‌تان خواهد بود.

مقصد بعدی

انتظار داریم که خواندن این کتاب، شما را به‌طور کامل از اختلال وسواس فکری-جبری و اختلالات مربوط به آن آگاه کند. کتاب راهبردهای اصلی درمان اختلال وسواس فکری-جبری را بیان می‌کند. امیدوارم مطالب آن برای شما جانب و گاهی سرگرم‌کننده باشد.

اگر این کتاب را می‌خوانید تا در غلبه بر اختلال وسواس فکری-جبری کمکتان کند، پیشنهاد می‌کنم یک دفتر یادداشت تهیه کنید یا یادداشت‌هایتان را در یک فایل نگه دارید. تمرین‌ها را بنویسید، یادداشت‌برداری کنید و به تلاش‌هایتان فکر کنید.