



رهایی از وسواس

(بررسی کامل اختلال وسواس فکری-عملی و شیوه‌های درمان آن)

مؤلف و مترجم

دکتر بابک قاسمی خانقاه



انتشارات شاهکار قلم



سرشناسه	:	قاسمی خانقاه، بابک، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	رهایی از وسواس: (بررسی کامل اختلال وسواس فکری-عملی و شیوه‌های درمان آن)، مولف بابک قاسمی خانقاه.
مشخصات نشر	:	تهران: شاهکار قلم: آفتاب گیتی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۳ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۰۹۲۱-۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
پادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۲۳.
عنوان دیگر	:	بررسی کامل اختلال وسواس فکری-عملی و شیوه‌های درمان آن.
موضوع	:	وسواس Obsessive-compulsive disorder وسواس -- درمان Obsessive-compulsive disorder -- Treatment
رده بندی کنگره	:	RC۵۲۲
رده بندی دیویی	:	۵۵۲۲۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۵۳۶۷۵۰
اطلاعات رکورد کتابخانه	:	فیا



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

نام کتاب: رهایی از وسواس (بررسی کامل اختلال وسواس فکری-عملی و شیوه‌های درمان آن)

مولف و مترجم: بابک قاسمی خانقاه

صفحه آرای و طراحی جلد: هوشنگ اسدزاده

ناشر: شاهکار قلم

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۹۲۱-۲-۵

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب تقاطع خیابان ۱۲ فروردین ساختمان ولیعصر طبقه سوم-۶۶۹۶۹۸۳۷

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و نویسنده محفوظ است.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیاتی دربارهٔ وسواس	۶
علل ایجاد وسواس	۱۴
ضرورت استفاده از یک برنامهٔ درمانی هدفمند	۱۶
فصل دوم: انواع وسواس	۱۸
صورت‌های رایج وسواس	۲۲
شستن و تمیز کردن	۲۳
واریسی	۲۴
نظم و تقارن	۲۶
تکرار	۲۷
احتکار	۲۹
وسواس ناشی از عذاب وجدان (وسواس‌های مربوط به مسائل مذهبی - اخلاقی)	۳۰
چند مثال از افراد مبتلا به وسواس	۳۳
فصل سوم: ملاک‌های تشخیصی وسواس	۴۴
مقیاس وسواس فکری و عملی ییل - براون (Y-BOCS)	۴۹
مشکلات یا اختلالات همراه با وسواس	۶۳
رابطهٔ وسواس و اختلالات اضطرابی	۶۵
رابطهٔ وسواس و افسردگی	۷۱
اهمیت تشخیص صحیح وسواس از غیر وسواس	۷۶
اختلال شخصیت وسواسی و تفاوت آن با اختلال وسواس	۷۸
فصل چهارم: گزینه‌های درمان	۸۰
دارو درمانی	۸۱
درمان شناختی - رفتاری (CBT)	۸۸
تکنیک "رویارویی و جلوگیری از پاسخ"	۹۲
دارو درمانی، روان‌درمانی یا هر دو	۹۷
فصل پنجم: پرکاربردترین تکنیک برای درمان وسواس	۱۰۷

۱۰۹	 مؤلفه رویارویی
۱۱۳	 مکانیسم رویارویی
۱۱۹	 رویارویی واقعی در برابر رویارویی تجسمی
۱۲۹	 مؤلفه جلوگیری از پاسخ
۱۳۴	 اصل خاموشی
۱۳۸	 نکات مهم در اجرای مؤلفه "جلوگیری از پاسخ"
۱۴۰	 جلوگیری از آیین‌مندیهای ذهنی
۱۴۲	 فصل ششم: اصول عملی در خصوص اجرای هدفمند تکنیک ERP
۱۴۲	 ایجاد آمادگی برای اجرای مؤلفه‌های ERP
۱۴۴	 اهمیت توجه به رفتارهای اجتنابی
۱۴۶	 تهیه جدول یا فهرست سلسله‌مراتبی ERP
۱۵۶	 بررسی هدفمند تجربه‌های درمانی از سوی درمانگر و مراجع
۱۶۰	 فصل هفتم: وسواس و خطاهای شناختی
۱۶۲	 تفکر همه یا هیچ
۱۶۳	 استدلال هیجانی
۱۶۴	 برآورد نادرست احتمال خطر
۱۶۴	 فاجعه‌سازی
۱۶۵	 تعمیم‌دهی نادرست یا افراطی
۱۶۶	 تفکر جادویی
۱۶۷	 ذهن خوانی
۱۶۸	 پیش‌گویی
۱۶۹	 فیلتر ذهنی
۱۷۰	 احساس مسئولیت افراطی در قبال دیگران
۱۷۱	 آمیختگی فکر و عمل
۱۷۱	 اطمینان‌خواهی افراطی
۱۷۳	 بزرگ‌نمایی / کوچک‌نمایی
۱۷۳	 اهمیت الگوهای فکری در تشدید نشانه‌های وسواس
۱۷۴	 افکار اتوماتیک
۱۷۸	 مفروضه‌ها

۱۸۲	 باورهای بنیادین
۱۸۶	 فصل هشتم : نقش خانواده در درمان وسواس
۲۰۰	 فصل نهم: مشکلات موجود در درمان وسواس
۲۰۵	 انجام دادن آیین مندی ها
۲۰۷	 مخفی کاری یا دروغ گفتن به درمانگر
۲۰۸	 جایگزینی یا تغییر دادن الگوی آیین مندی ها
۲۱۰	 تبصره درست کردن برای جلوگیری از آیین مندی ها
۲۱۲	 رسیدن به هدف خود درمانگری