

مجموعه راهنمای کودکان برای داشتن ذهن قوی تر

چیرگی بروسواس

مؤلف

دکتر داوود هوبنر

تصویرگر

بونی متیوز

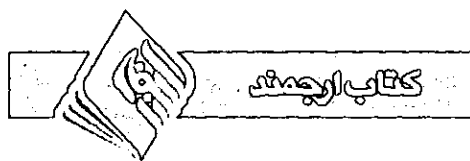
مترجمان

شهلا بسته حسینی

دکتر کتایون خوشابی

فوق تخصص روان پزشکی کودکان

دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



سرشناسه : هوینر، داوَن Huebner, Dawn

عنوان و نام پدیدآور: چیرگی بر وسواس / نوشته داوَن هوینر؛ تصویرگر بونی متیوز؛ ترجمه شهلا بسته‌حسینی، کتایون خوشابی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: نسل فردا: ارجمند، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص. رحلی.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۲۰-۰۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: What to do when your brain gets stuck: a kid's guide to overcoming OCD, 2007. بالای

عنوان: مجموعه: راهنمای کودکان برای داشتن ذهن قویتر.

موضوع: وسواس - درمان - به زبان ساده

شناسه افزوده: متیوز، بونی، ۱۹۶۳ - م، تصویرگر، بسته‌حسینی، شهلا، ۱۳۵۹ - مترجم، خوشابی، کتایون، ۱۳۴۱ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۵۹۹/۵۵۶ RJ5۰۶

رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۰۱۲۴۸



کتاب ارجمند

داوَن هوینر

چیرگی بر وسواس

مترجمان: شهلا بسته‌حسینی، دکتر کتایون خوشابی

فروست: ۱۳

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)

صفحه‌آرا: پرستو قدیم‌خانی، طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: سامان، صحافی: نوین

چاپ اول، ۱۳۹۱، ۱۶۵۰ نسخه

بها: ۳۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۲۰-۰۰

www.arjomandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲ ۸۸۹۷۹۵۴۳

شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۳۱۱

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش تلفن: ۴۱۰۱۶-۸۴۱۱-۰۵۱۱

شعبه بابل: خیابان گنج‌افروز، پاساژ گنج‌افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۱۱۱-۰۱۱۱

شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶-۱۳۱-۰۱۳۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۲۰۰۹۰-۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

فهرست مطالب

۷	معرفی وسواس به والدین و مراقبان کودک
۹	فصل اول: آیا شما وسایل دور انداختنی را نگه می‌دارید؟
۱۶	فصل دوم: وسواس چیست؟
۲۴	فصل سوم: کلک‌های مورد علاقه وسواس
۳۳	فصل چهارم: چرا کودکان دچار وسواس می‌شوند؟
۳۷	فصل پنجم: آیا انجام این کار خیلی سخت است؟
۴۱	فصل ششم: یک نکته دیگر که لازم است بدانید
۴۶	فصل هفتم: اولین ابزار شما: من وسواس را پیدا می‌کنم
۵۲	فصل هشتم: ابزار دوم: حاضر جوابی کن
۵۴	فصل نهم: ابزار سوم: به وسواس نشان بده که چه کسی رئیس است
۵۸	فصل دهم: استفاده از ابزارها
۶۹	فصل یازدهم: وسواس دیرآموز است
۷۳	فصل دوازدهم: همین‌طور برو بالا
۷۶	فصل سیزدهم: موفقیت در جنگ با وسواس
۷۹	فصل چهاردهم: تو می‌توانی!

مقدمه

ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که خوشبختانه مشکلات و اختلالات روان‌شناختی کودکان روزبه‌روز بیشتر مورد توجه خانواده‌ها و مسئولین امور بهداشت - درمان جوامع مختلف قرار می‌گیرد. از آنجایی که کودکان هر جامعه آسیب‌پذیرترین قشر آن را تشکیل می‌دهند، بدیهی است حل مشکلات آنها نیز نیازمند توجه و برنامه‌ریزی طولانی‌مدت است.

یکی از مشکلات و اختلالات شایع در کودکان اختلال وسواس جبری است، که در بسیاری از آنها دیده می‌شود. اما باید توجه داشت که علائم و نشانه‌های وسواس به طور موقتی و گذرا در دوران کودکی در بسیاری از کودکان دیده می‌شود که به مرور زمان به طور خودبخودی رفع می‌شوند اما در صورت شدت و تداوم علائم به صورت اختلال درمی‌آیند و نیازمند توجه درمانی لازم هستند.

در اختلال وسواسی کودک خود را مجبور به انجام کاری به طور مکرر یا تکرار چندباره کلمه یا جمله‌ای می‌داند و در صورت شدت علائم معمولاً هم کودک و هم سایر اعضای خانواده آسیب می‌بینند. در صورت تکرار اعمال، رفتار و افکار وسواسی، اضطراب و نگرانی کودک افزایش می‌یابد و به تبع آن والدین نیز نگران و ناراحت می‌شوند. در بعضی از موارد ثانوی به اختلال وسواسی - جبری، کودک دچار علائم افسردگی ناشی از عدم کنترل افکار و تکانه‌ها می‌گردد که در این صورت میزان تبعات ناشی از وسواس افزایش می‌یابد. بنابراین تشخیص و درمان به موقع اختلال وسواس - جبری می‌تواند کمک شایانی به کنترل علائم و درمان عوارض ناشی از آن بنماید. این درمان‌ها شامل درمان دارویی و درمان رفتاری - شناختی است.

در این کتاب به زبان ساده در مورد چگونگی و ماهیت علائم برای کودکان توضیحاتی داده می‌شود و نیز با استفاده از تکنیک‌های رفتاری - شناختی به کودکان در زمینه کنترل افکار وسواس جبری راهکارهای عملی توصیه شده است. این کتاب برای مخاطبان کودک ترجمه شده است و می‌تواند مورد استفاده آنها در مقطع دبستان قرار گیرد. خواندن این کتاب را به والدین و کودکان مبتلا به اختلال وسواس - جبری و نیز درمان‌گران کودک توصیه می‌نمایم.

شهلا بسته‌حسینی

دکتر کتابون خوشابی

بهار ۱۳۹۱