

عبور از تپه‌ی نگرانی

اختلال وسواس فکری و عملی و درمان آن



نویسنده: دکتر آورین پینتو والیز

تصویرگر: پل ا. جاثن

مترجمان: دکتر تقی عضدی، مامک عضدی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۶

- سرشناسه: واگنر، اورین پینتو
 عنوان و پدیدآور: عبور از تپه‌ی نگرانی : اختلال وسواس فکری و عملی و درمان آن / نویسنده اورین پینتو
 واگنر ؛ تصویرگر پل ا. جاتن ؛ مترجمان تقی عضدی، مامک عضدی ؛ نشر استیغری گروه علمی رشد.
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات جوانه رشد، ۱۳۹۶
 مشخصات ظاهری: ۴۸ ص: مصور (رنگی).
 فروست: مهارت‌های اجتماعی شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۴۸-۰
 ویژگی‌های فیزیکی: ۱۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۴۸-۰
 یادداشت: عنوان اصلی: Up and down the worry land: a children's book about obsessive-compulsive disorder and its treatment, 2004
 موضوع: وسواس در کودکان -- داستان Obsessive-compulsive disorder in children -- Fiction
 موضوع: اضطراب در کودکان -- داستان Anxiety in children -- Fiction
 موضوع: والدین و کودکان -- داستان Parent and child -- Fiction
 شناسه افزوده: عضدی، تقی، ۱۳۱۲ - ، مترجم
 شناسه افزوده: عضدی، مامک، مترجم
 رده بندی دیویی: ۱۳۹۶ ع ۲۳۷ و ۹۲۸۵۲۲۷ و ۹۱۸/۴۶۱۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۱۹۴۲۸

عبور از تپه‌ی نگرانی
اختلال وسواس فکری و عملی و درمان آن

نویسنده: دکتر آورین پینتو واکنر

تصویرگر: پل ا. جاتن

ترجمه: دکتر تقی عضدی، مامک عضدی

ویراستاری: گروه علمی رشد

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمان



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه

خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن

خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۹۷۱۸۱-۶۶۴۱۰۲۶۲

www.roshdpress.ir

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

سخن مترجمان

وسواس یکی از مشکلات شایع روانی است که اثر رفتار شدن به آن بزرگ و کوچک نمی‌شناسد. علائم این بیماری عبارت‌اند از افکار منفی یا رفتارهای تکراری که شخص از سر اجبار آن‌ها را انجام می‌دهد و اگر چه جدید او می‌داند که این افکار یا رفتارها چندان منطقی نیستند و تلاش می‌کند تا آن‌ها را انجام ندهد، ولی در نهایت، زمانی که پی می‌برد برای کم کردن اضطرابش چاره‌ای جز فکر کردن به افکار یا عمل کردن به رفتارهای وسواسی ندارد به‌ناچار باز هم آن‌ها را تکرار می‌کند. همان‌طور که گفته شد وسواس از هر نوع آن - چه فکری و چه عملی - هم در بزرگسالان و هم در کودکان به وفور وجود دارد. اما متأسفانه کودکان شناخت چندانانی از این مشکل ندارند

و نه تنها خود کودکان چیزی در این باره نمی دانند یا اگر هم بدانند در بیان آن مشکل دارند، بلکه والدین آن ها نیز در این زمینه اطلاعات کامل و مناسبی ندارند. به نظر می رسد که در این مورد هم مثل بسیاری از موارد دیگر، والدین متکی بر باورهای غلطی هستند که نسل به نسل از گذشته به آنان رسیده و کمتر بر پشتوانه های علمی متکی است.

یکی از روش های موفق در درمان کودکان و نوجوانانی که مشکلات روان شناختی دارند، تألیف آثاری است که با زبان قصه آن مشکلات را بازگو می کند. این شیوه نه تنها به خود کودکان و نوجوانان اطلاعات صحیح و عامیانه ارائه می دهد بلکه در درک کودک و مشکلش، از جانب والدین نیز بسیار مؤثر است.

کتاب غیر ترجمه گرانی قصه ای برای معرفی اختلال وسواس و نحوه درمان آن در کودکان و نوجوانان است که در آن علائم و نشانه های وسواس و نحوه درمان آن برای والدین، کودکان و متخصصان درمانگر آمده است.

با توجه به تجارب مترجمان در زمینه ی اختلال وسواس و آگاهی از نبود منابع علمی مناسب برای آشنایی با اختلال وسواس در کودکان، بر آن شدیم تا این قصه جالب را به فارسی ترجمه کنیم و از راه اختیار علاقه مندان قرار دهیم. امیدواریم که این تلاش توجه و رضایت کودکان عزیز، این آینده سازان میهنمان، والدین و متخصصان و درمانگران را جلب کند. در پایان، از آقای مختار صحرایی، مدیریت محترم انتشارات جوانه، تشکر و سپاس همکاران ایشان برای فراهم کردن مقدمات چاپ این اثر سپاسگزاریم.

دکتر تقی عضدی
مامک عضدی

پیشگفتاری از سرکار خانم دکتر کتاون خورشیدی
روانپزشک کودک و عضو هیئت علم، دانشگاه علوم بهزیستی

وسواس یکی از اختلالات تقریباً شایع دوران کودکی است. کودکان مبتلا به وسواس معمولاً اعمال و رفتارهای تکراری دارند غالباً صحبت‌ها را تکرار می‌کنند. نگران ابتلا به بیماری‌های مختلف هستند. در انجام کارهایشان مراسم خاصی را دنبال می‌کنند. وسواس نظم و ترتیب دارند. با شمارش درگیر هستند و افکار مزاحم با موضوعات مختلف مزاحم رنج و ناراحتی‌شان می‌شود.

این کودکان اغلب خود نمی‌دانند چرا باید اعمال و رفتارها را تکرار کنند اما در سنین بالاتر، متوجه غیرمنطقی و نابجا بودن این گونه رفتارها می‌شوند اما قادر به جلوگیری از تکرار آن‌ها نمی‌باشند.

کودکان با خواندن مطالب این کتاب با شخصیت داستان، همزادپنداری

می کنند و علائم شایع وسواس را متوجه می شوند. آن ها با کمک روانشناس بالینی کودک، روند درمان را که شامل مواجهه با اضطراب ناشی از اعمال و رفتار وسواسی است، درمی یابند که این اختلال قابل درمان است. کودکان مبتلا به وسواس با خواندن این کتاب، متوجه می شوند که تنها نیستند بلکه کودکان دیگری نیز هستند که با آن ها درد مشترک دارند اما این دردها با کمک متخصصان و همکاری والدین رفع می شوند.

اینجانب به عنوان روانپزشک کودک و کسی که سالهاست با کودکان مبتلا به وسواس و خانواده های آن ها در ارتباط هستم، خواندن این کتاب را از طریق والدین برای کودکانی که هنوز قادر به خواندن نیستند، توصیه می کنم؛ همچنین خواندن این کتاب را برای کودکان، نوجوانان و والدین آن ها پیشنهاد می کنم. در پایان لازم می دانم از توجه و پی گیری همکارم جناب آقای دکتر رضایی به این موضوع مهم سپاسگزاری کنم.

مقدمه‌ای برای والدین و متخصصان

وقتی کودکان دچار اختلال وسواس فکری و عملی می‌شوند، غالباً می‌ترسند، گریج می‌شوند، خجالت می‌کشند و حالت تدافعی به خود می‌گیرند، چرا که نمی‌توانند نگرانی‌های مهار نشدنی، در کارهای وسواسی بی‌دلیل و بی‌معنایشان را توضیح دهند. کتاب عبور از تنگی‌های ذهنی به منظور برطرف کردن این ترس‌ها و تردیدهای کودکان نوشته شده است و فقط تنها آن‌ها نیستند که دچار این مشکل شده‌اند و نه خود پدر و مادرهایشان را نباید به خاطر این اختلال سرزنش کرد. لازم است آن‌ها بدانند که می‌توان کمک‌هایی در اختیارشان قرار داد و این کمک‌ها تأثیر شایانی بر درمان و بهبودی آن‌ها دارد.

در خلال تجربیاتم در درمان اختلال وسواس فکری و عملی، رویکرد

کودک پسندی در پیش گرفته‌ام تا این پیام‌ها را به کودکان انتقال دهم. بسیاری از والدین از من درخواست کردند که کتابی بنویسم تا خانواده‌های دیگر هم از این رویکرد در برابر بیماری وسواس فکری و عملی بهره ببرند. کتاب عبور از تپه‌ی نگرانی اختلال وسواس فکری و عملی را از دیدگاه کودک وصف می‌کند. این کتاب اطلاعات دقیقی از این اختلال به دست می‌دهد و این امکان را به پدر و مادرها، اولیای مدرسه و متخصصان می‌دهد تا فرد مبتلا به آزادی دربارهی این بیماری که کودک را عاجز می‌کند، بشوند. هدف کتاب این است که به کودکان مبتلا به اختلال وسواس فکری و عملی امیدوار باشد تا با احساس کنند که می‌توانند بر خویشتن کنترل داشته باشند. امید به خوش‌بینی در رسیدن به آمادگی و استقامتی که لازمه‌ی غلبه کردن بر این اختلال است، نقشی حیاتی دارد.

مهم‌تر از همه کتاب عبور از تپه‌ی نگرانی به کودکان کمک می‌کند تا آمادگی لازم جهت شرکت در برنامه‌ی درمانی را پیدا کنند. در این کتاب درمان شناختی - رفتاری رررس بسیار موثری در درمان اختلال وسواس فکری و عملی است و گونه‌ای توصیف شده که کودکان می‌توانند آن را به راحتی درک کنند. در این کتاب از استعاره‌های زندگی واقعی برای توصیف مفاهیم این اختلال استفاده شده است. استعاره‌ها راه مقایسه‌ی مفاهیم سخت و انتزاعی با موقعیت‌هایی که کودکان می‌توانند به آسانی درکشان کنند، مطالب دشوار را آسان‌تر می‌کند.

استعاره‌ی تپه‌ی نگرانی یا تپه‌ی اضطراب، در طول سالیان زیادی که با کودکان مبتلا به اختلال وسواس فکری و عملی کار درمان انجام می‌دادم شکل گرفت. کودکان و بزرگسالان پاسخ‌های مطلوبی به آن داده‌اند.

بهترین راه استفاده از کتاب حاضر این است که این داستان را چند بار برای کودکان بخوانید و دربارهی آن بحث کنید. خواندن مکرر کتاب به

کودک کمک می‌کند تا بسیاری از مسائل پیچیده‌ی اختلال وسواس فکری و عملی و درمان شناختی- رفتاری را دریابد و آن‌ها را به ذهن بسپارد. بهتر است این داستان را برای کودکان خردسال به صورت بخش به بخش در زمان‌های متفاوت بخوانید. خواندن این کتاب برای خواهر و برادرها و همکلاسی‌های کودک مبتلا به این اختلال باعث می‌شود آن‌ها هم موضوع را درک کنند و با این بیمار همدلی کنند و حامی‌اش باشند.

ایم دارم در بالا و پایین رفتن از تپه‌ی نگرانی پیروز باشید!

دکتر آورین پینتو واگنر