

۲۰۰۴۹۹۸

۹۷/۱۱/۱

کتاب تمرین

کودکان مبتلا به وسواس فکری و عملی

مهارت‌هایی برای کمک به کودکان جهت مدیریت افکار و رفتار وسواسی

۲۰۰۴۹۹۸
۹۷/۱۱/۱
کتاب تمرین
کودکان مبتلا به وسواس فکری و عملی
مهارت‌هایی برای کمک به کودکان جهت مدیریت افکار و رفتار وسواسی
۲۰۰۴۹۹۸
۹۷/۱۱/۱
کتاب تمرین
کودکان مبتلا به وسواس فکری و عملی
مهارت‌هایی برای کمک به کودکان جهت مدیریت افکار و رفتار وسواسی

● تأثیر افکار و اعمال وسواسی بر زندگی آنها

● کاهش تدریجی نشانه‌ها

● ایجاد تیم حمایتی با گروه دوستان و خانواده

تألیف

دکتر آنتونی سی. رابینسون

دکتر جوانا ا. رابینسون

ترجمه:

دکتر محمد مشکانی

دکتر حسین ملک‌محمدی

اسماعیل شیردل‌هاور

اعظم کابوسی



عنوان و نام پدیدآور: کتاب تمرین کودکان مبتلا به وسواس فکری و عملی با رویکرد شناختی - رفتاری (۲۸)
فعالیت ساده و سرگرم‌کننده برای آموزش کودکان / تألیف: دکتر آنتونی سی. پولیافیکو، دکتر جوانا ا. رابین؛
ترجمه: دکتر محمد مشکانی، دکتر حسین ملک‌محمدی، اسماعیل شیردل هاور، اعظم کابوسی
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: [ده]، ۱۶۶ ص: مصور، جدول، نمودار.

ISBN : 978-600-8352-30-3

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

The OCD Workbook for Kids (Skills to Help Children Manage Obsessive Thoughts & Compulsive Behaviors), 2017.

موضوع: وسواس - ادبیات کودکان و نوجوانان

رده‌بندی کنگ: ۱۳۹۷ پ ۵ و ۵۰۶ RJ

رده‌بندی ریوی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۱۰۰۰۰

بیانیه حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب را در دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی، نقص، نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

کتاب تمرین کودکان مبتلا به وسواس فکری و عملی با رویکرد شناختی - رفتاری

تألیف: دکتر آنتونی سی. پولیافیکو، دکتر جوانا ا. رابین

ترجمه: دکتر محمد مشکانی، دکتر حسین ملک‌محمدی، اسماعیل شیردل هاور، اعظم کابوسی

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۷

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۱۷۶ صفحه

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-8352-30-3

شابک: ۳ - ۳۰ - ۸۳۵۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

مقدمه	۷۸
سخنی با مراقبان	۶۲

بخش ۱: اختلال وسواس فکری - عملی خود را بشناسید

❖ فعالیت ۱: اختلال وسواس فکری - عملی دقیقاً چیست؟	۲۲
❖ فعالیت ۲: افکار عادی در برابر افکار مزاحم	۲۱
❖ فعالیت ۳: درک افکار مزاحم تان	۱۴
❖ فعالیت ۴: وسواس‌های عملی شما چه چیزهایی هستند؟	۱۹
❖ فعالیت ۵: چرا قوانین اختلال وسواس فکری - عملی مؤثر واقع می‌شود؟	۲۳

بخش ۲: شما و اختلال وسواس فکری - عملی تان

❖ فعالیت ۶: اختلال وسواس فکری - عملی، چگونه زندگی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟	۳۱
❖ فعالیت ۷: نام اختلال وسواس فکری - عملی شما چیست؟	۳۶
❖ فعالیت ۸: چه کسانی در گروه شما هستند؟	۴۰
❖ فعالیت ۹: رتبه‌بندی شما چیست؟	۴۶
❖ فعالیت ۱۰: به وسواس‌های عملی تان توجه کنید	۵۲

بخش ۳: از اختلال وسواس فکری - عملی تان قوی‌تر شوید

❖ فعالیت ۱۱: با اختلال وسواس فکری - عملی تان مقابله کنید	۵۹
--	----

- ❖ فعالیت ۱۲: دقت کنید و آماده باشید..... ۶۳
- ❖ فعالیت ۱۳: چالش‌های شجاعانه و چرا ما آنها را انجام می‌دهیم..... ۶۹
- ❖ فعالیت ۱۴: «نه» گفتن به وسواس‌های عملی..... ۷۴
- ❖ فعالیت ۱۵: برج چالش شجاعانه‌تان را بسازید..... ۷۹

بخش ۴: چالش‌های شجاعانه

- ❖ فعالیت ۱۶: با چالش‌های شجاعانه شروع کنید..... ۸۷
- ❖ فعالیت ۱۷: بکشید! ایده‌های مواجه شدن با افکار مزاحم آلودگی..... ۹۳
- ❖ فعالیت ۱۸: با خطر زندگی کنید! ایده‌های مواجه شدن با افکار مزاحم امنیت..... ۹۹
- ❖ فعالیت ۱۹: اشتباه کنید! ایده‌های مواجه شدن با افکار مزاحم کامل بودن..... ۱۰۴
- ❖ فعالیت ۲۰: این فقط یک ترس است! ایده‌های مواجه شدن با افکار مزاحم «بد»..... ۱۱۰
- ❖ فعالیت ۲۱: اشتباه انجام دهید! ایده‌های مواجه شدن با افکار مزاحم نادرست..... ۱۱۶
- ❖ فعالیت ۲۲: بالا رفتن از برج پر از شمشیر! ایده‌های مواجه شدن با افکار مزاحم..... ۱۲۱
- ❖ فعالیت ۲۳: فهرستی از اعضای گروه‌تان، برگزیدگان، که در انجام چالش‌های شجاعانه تهیه کنید..... ۱۲۵

بخش ۵: فکری بمانید

- ❖ فعالیت ۲۴: ذهن و جسم‌تان را مجدداً تقویت کنید (خواهید، نخواهید، ورزش کردن)..... ۱۳۳
- ❖ فعالیت ۲۵: هنگامی که اختلال وسواس فکری - عملی در مدرسه هم مزاحم‌تان می‌شود، باید چه کار کنید..... ۱۳۷
- ❖ فعالیت ۲۶: آیا هنگامی که با دوستان‌تان هستید، اختلال وسواس فکری - عملی بر شما پیدا می‌کند؟..... ۱۴۱
- ❖ فعالیت ۲۷: هنگامی که خیلی قوی نیستید..... ۱۴۶
- ❖ فعالیت ۲۸: قوی ماندن..... ۱۵۱
- ❖ منابع..... ۱۵۹

مقدمه

صدای پر دتر همزمان با هیاهوی مراجعه کنندگان در سراسر سالن انتظار در بلندگوی بیمارستان شنیده می‌شود: «دکتر آلبانو، بیمار جدیدتان آمد، لطفاً عجله کنید.» در اتاق انتظار با دخترکی روبه‌رو شدم که سراسر گریه و انرژي بود و از پریشانی و اضطراب فراوان رنج می‌برد. «بذارین برم! من باید بشناسم! من باید بشمارم و در را لمس کنم!» او گریه و شیون می‌کرد و با تمام نیرو، تلاش می‌کرد که از بغل پدرش فرار کند، به پدرش لگد می‌زد و سرو صورتش را می‌خراشید. مادر دخترک گوشه‌ای ایستاده و اشک در چشمانش حلقه زده بود.

این اولین برخورد من با کودکی با اختلال وسواس فکری - عملی بود و ترسیده بودم و این آغاز هفته اول کار من به عنوان روان‌شناس جدید بود. من در آن روزها خیلی درباره این اختلال و تأثیرات آن نمی‌دانستم و حتی اطلاعات کمی درباره کمک مؤثر به کودکان و والدین‌شان داشتم. اما کارهای نوآورانه با همکارانم جان مارک و ادنا فالدینال انجام بود و به‌زودی به دختر کوچک کمک کردیم که یک اسم مستعار، به وسواس فکری - عملی خود بدهد و با آن مواجه شود و با آیین تشریفاتی و اجباری مقابله کند. خوشبختانه بیمار خوش‌تر است و در درمان پیشتاز شد. توسعه تحقیقاتی که بر درمان‌های مبتنی بر پژوهش متمرکز هستند، در سراسر کشور در حال انجام است. تیم مطالعه درمان اختلال وسواس فکری و عملی کودکان به این نتیجه رسیدند، درمان شناختی - رفتاری که شامل مواجهه‌سازی و پیشگیری از تشریفات و آیین‌های اجباری است، یکی از مؤثرترین درمان‌های اختلال وسواس فکری و عملی کودکان است (انجمن درمان اختلال وسواس فکری و عملی کودکان، ۲۰۰۴) و اگر با نظارت یک

متخصص انجام شود، می تواند از درمان های دارویی هم فراتر رود (فریمن و همکاران، ۲۰۱۴).
 آنتونی پولیافیکو و جونا روبین به عنوان روان شناسان جدید به تیم من ملحق شدند، آنها تحت نظارت دکتر فلیپ کندال، پیشگام در درمان های مبتنی بر پژوهش برای کودکان و نوجوانان مبتلا به اضطراب و وسواس فکری عملی، آموزش دیده و فارغ التحصیل شده بودند. من به عنوان روان شناس بالینی فرصت یافتم تحت عنوان سوپروایزر فعالیت حرفه ای شان را مشاهده و نظارت کنم تا اینکه پروانه صلاحیت روان شناسی به آنها اعطا شود. من در مشاهده بهبودی کودکانی که از وسواس فکری - عملی نجات یافته بودند و شادی و لذت کودکانه را دوباره تجربه می کردند، سهیم شدم.

برای من بسیار هیجان انگیز بود که روش ها و راهبردهای درمانی اختلال وسواس فکری و عملی را که دکتر پولیافیکو و رابین با کودکان و خانواده ها ارایه می داند، و همچنین ابزارهایی که آنها برای انتقال یادگیری و دانسته ها از محیط درمان به جایی که کودکان در آن زندگی و بازی می کردند، مشاهده نمایم.

والدین اغلب می آیند و از ما می پرسند «ما چه می توانیم انجام دهیم؟ لطفاً چیزی به ما بدهید!» بهترین فرایند درمان برای کودکان از طریق بازی و تمرین های فعال انجام می شود تا علایق آنها را برانگیزد، توانایی آنها را تقویت کند و انگیزش آنها را افزایش دهد. این کتاب کار، بهترین ابزار تهیه شده توسط دکتر پولیافیکو و رابین به روش گام به گام برای کودکان و والدین است. در این کتاب خانواده ها درباره وسواس فکری - عملی اطلاعات کسب خواهند کرد و کودکان و والدین مهارت های سازگاری و کنار آمدن و همچنین ثبات هیجانی جهت غلبه بر اختلال وسواس فکری را خواهند آموخت. دکتر پولیافیکو و رابین به کودکان کمک می کنند تا نقاط قوت خود را برجسته سازند، سپس از طریق تمرین های منظم و مصور با مثال های مرتبط و واضح و قابل درک به کودکان آموزش می دهند تا بروسواس فکری و عملی شان فایق آیند. با تمایز بین افکار عادی و بهنجار و افکار سمج و چسبنده و چالش های شجاعانه جهت مقابله با نشانه ها و ناراحتی ها، این نویسندگان کمک می کنند تا کودکان و خانواده های شان به پیش و امیدواری

برسند و مهارت‌های غلبه بر وسواس فکری و عملی را بیاموزند. وقتی جلوتر می‌رویم، دکتر پولیافیکو و رابین راهنمایی‌های ویژه‌ای برای زمان‌هایی که ناهنجاری برای کودکان اتفاق می‌افتد، ارایه می‌دهند. برای مثال، تداخل رفتار و اعمال وسواسی با تکالیف مدرسه یا وقتی که کودکان دچار یأس و بی‌انگیزگی می‌شوند. همچنین، تعاریف مختصر و موجز و راهبردهای عملی برای والدین جهت کمک به کودکان‌شان در فرایند درمان فراهم می‌کنند. مهم‌تر از همه اینکه، دکتر پولیافیکو و رابین شرایطی فراهم می‌کنند تا کودکان، تیم یا گروه کودکان مبتلا به وسواس فکری و عملی را ایجاد نمایند تا با هم برج چالش‌های شجاعانه خود را بسازند و از آن صعود کنند.

این کتاب کار مناسبی است که آن‌ها در مدرسه است، در عین حال والدین و یک بزرگسال ناظر در فرایند درمان را هم شامل می‌شود. درمانگرانی که در حال کار با کودکان هستند از این کتاب لذت واقعی خواهند برد، زیرا درمان کامل و یک منبع غنی، یک جاگردآوری شده است. از دکتر پولیافیکو و رابین به خاطر این سبب بی‌نهایتی و زیبا متشکرم!

دکتر آنا ماری آلبانو

استاد روان‌شناسی پزشکی، مدیر مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا

کلینیک اضطراب و اختلالات وابسته، دانشگاه کلمبیا