

راهنمای درمان اختلال‌های کندن مو، پوست و ناخن

نویسنده

دکتر شهربانو قهاری

دانشکده علوم رفتاری

دانشگاه علوم پزشکی ایران

ویراستاری: گروه علمی دانش



تهران ۱۳۹۸

۰۰۹۸۰۷

قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -
راهنمای درمان اختلال‌های کندن مو، پوست و ناخن / نویسنده شهربانو قهاری و استاری گروه
علمی رشد.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۳۶-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص.: جدول.
موضوع: وسواس موکنی (Compulsive hair pulling)
موضوع: وسواس موکنی - درمان (Compulsive hair pulling--Treatment)
موضوع: اختلال وسواس کندن پوست (Compulsive skin picking)
موضوع: ناخن جویدن (Nail-biting)
موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance and commitment therapy)
موضوع: رفتار درمانی (Behavior therapy)
شناسه افزوده: انتشارات رشد
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۴
رده‌بندی کنگره: RC۵۶۹/۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۸۵۶۶۳

حق چاپ محفوظ است

بیا بید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

راه‌نمای درمان اختلال‌های کنان مو، پوست و ناخن

نویسنده:

دکتر شهربانو قهاریان

دانشکده علوم رفتاری

دانشگاه علوم پزشکی ایران

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۸ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



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 منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۳۹۸

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: اختلال‌های کندن مو، پوست و ناخن
۱۴	موکنی چیست؟
۱۵	خصوصیات بالینی
۲۷	درمان‌ها
۲۹	کندن پوست
۳۲	کندن ناخن
۳۳	مفهوم‌بندی
۳۴	شباهت‌ها و تفاوت‌های اختلال‌های کندن مو، پوست و ناخن
۳۶	مدل‌های آسیب‌شناسی
۴۳	فصل دوم: سنجش و ارزیابی اختلال‌های کندن مو، پوست و ناخن
۴۵	زمان و چگونگی شروع
۴۵	سیر و روند مشکل
۴۵	تشخیص‌های روان‌پزشکی دیگر

۴۶	تأثیر اختلال بر کارکرد
۴۶	تاریخچه‌ی روان‌پزشکی
۴۷	بررسی درمان‌های قبلی
۴۷	تاریخچه‌ی خانوادگی
۴۸	دیدگاه درمان‌جو درباره‌ی مشکل
۴۸	تحلیل کارکردی
۴۹	پیش‌آیندها و پس‌آیندها
۵۶	عوامل نگه‌دارنده (تداوم‌بخش)
۵۹	متن‌رها، تنظیم‌کننده
۶۰	منابع و توانمندی‌های بیمار
۶۰	باور درمان‌جو درباره‌ی مشکل
۶۱	احساس مسئولیت در درمان
۶۱	دیگر شیوه‌های سنجش
۶۷	فصل سوم: فرمول‌بندی
۶۸	سنجش برای رسیدن به تشخیص فرمول‌بندی اولیه
۶۸	عناصر فرمول‌بندی
۷۰	فرایند فرمول‌بندی اولیه‌ی درمان‌جو
۷۱	انواع فرمول‌بندی
۷۳	سطوح فرمول‌بندی
۷۳	فرمول‌بندی بر اساس تحلیل کارکردی
۷۴	طرح درمان
۷۵	برنامه‌ریزی برای اهداف درمانی
۷۵	راهبردهای درمانی
۷۵	نظارت بر پیشرفت درمانی
۷۶	ختم درمان
۷۶	سنجش کارکردی در درمان اختلال موکنی
۷۹	فصل چهارم: مصاحبه‌ی انگیزشی
۸۰	مراحل تغییر
۸۸	اصول مصاحبه‌ی انگیزشی
۹۷	فصل پنجم: خودبازنگری
۹۸	خودبازنگری و افزایش آگاهی

۹۸	خودبازنگری پیش‌آیندهای درونی
۱۰۰	خودبازنگری و ثبت برانگیزاننده‌ها
۱۰۰	خودبازنگری و ثبت میزان مقاومت
۱۰۰	خودبازنگری پیش‌آیندهای بیرونی
۱۰۱	خودبازنگری رفتارهای کندن مو، پوست و ناخن
۱۰۴	رفتار فرد پس از کندن مو، ابرو و ناخن
۱۰۵	موانع خودبازنگری
۱۰۷	فصل شش: درمان اختلال‌های کندن مو، پوست و ناخن
۱۰۷	رویکرد شناختی - رفتاری
۱۰۸	مراحل درمان
۱۱۷	فصل هفتم: فنون رفتار
۱۱۸	فن فعال‌سازی
۱۲۰	فن کنترل محرک
۱۲۴	فن آرام‌سازی
۱۲۸	فن انزجار درمانی
۱۳۰	فن کنترل وابستگی
۱۳۱	فن آموزش پاسخ معارض
۱۳۳	آموزش آگاهی
۱۳۸	فن ایفای نقش
۱۳۸	فن خودمراقبتی
۱۴۰	مواجهه
۱۴۵	فصل هشتم: فنون شناختی
۱۴۵	فنون شناختی غیرچالشی
۱۵۰	فنون شناختی چالشی
۱۵۱	درجه‌بندی کارایی فنون شناختی
۱۶۱	فصل نهم: مهارت‌های مقابله‌ای
۱۶۲	مهارت قاطعیت
۱۶۴	مهارت حل مسئله
۱۶۵	ارتباط بین فردی
۱۶۶	مهارت برقراری ارتباط

۱۶۹	مذاکره
۱۷۰	انتقاد
۱۷۱	انواع انتقاد
۱۷۲	انتقاد مخرب
۱۷۳	خودبازنگری خشم
۱۷۴	کنترل تحریک‌پذیری و رفتار پر خاشگروانه
۱۸۰	خلع سلاح
۱۸۱	فصل دهم: مهارت تحمل پریشانی
۱۸۲	پیش‌سناسی
۱۸۴	تمرین‌های توجه‌آگاهی
۱۸۵	لبخند ملایم
۱۸۷	فنون توجه‌برگردانی
۱۹۰	خودآرامش‌بخشی احساس
۱۹۳	فصل یازدهم: فنون توجه‌آگاهی
۱۹۷	توجه‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس
۲۱۱	فصل دوازدهم: رویکرد پذیرش و تعهد درمانی
۲۱۴	توجه‌آگاهی در رویکرد پذیرش و تعهد درمانی
۲۱۵	اجتناب تجربه‌ای از درد و رنج
۲۱۸	تفاوت بین رویکرد پذیرش و تعهد درمانی و رویکرد شناختی-رفتاری
۲۱۹	فنون و تکنیک‌ها
۲۱۹	معرفی چند فن برای ناهم‌جوشی
۲۲۰	فکر را از خودت جدا کن
۲۲۳	معرفی چند تکنیک برای شناسایی ارزش‌ها
۲۲۴	تعهد به ارزش‌ها
۲۲۵	تقویت خود مشاهده‌گر
۲۲۹	فصل سیزدهم: غلبه بر موانع درمانی
۲۲۹	موانع درونی
۲۳۴	موانع بیرونی
۲۳۷	فصل چهاردهم: نگهداری دستاوردها و پیشگیری از عود
۲۳۸	آموزش مهارت‌های مقابله‌ای

۲۳۸	 گوش به زنگی
۲۳۹	 آموزش تفاوت بین لغزش و عود
۲۳۹	 لغزش فرصت است نه تهدید
۲۴۰	 نگرش درمانجو به پدیده‌ی لغزش
۲۴۱	 افکار منفی و تحریف‌های شناختی
۲۴۵	 منابع

کندن مو، ناخن و پوست، رفتارهایی خودتخریب‌گرانه‌ی هستند که پیامدهای جسمی، روانی و اجتماعی بسیاری به دنبال دارد و به همین دلیل درمان‌ها با اغلب درصدد درمان برمی‌آیند، اما در نوسان بودن روند بیماری سبب می‌شود که نشان‌های بیماری در مواجهه با استرس عود کند و درمان‌جوها را از بهبودی ناامید سازد. آنچه مسلم است این درمان‌جوها مکانیسم مقابله‌ای ضعیفی دارند و در تنظیم هیجان مشکل دارند و نمی‌توانند تنش و برانگیختگی خود را به شیوه‌ای مناسب کنترل کنند. در نتیجه، همه‌ی آن‌ها در کنار دارودرمانی به روان‌درمانی نیازمندند. با روان‌درمانی آن‌ها به ریشه‌ی مشکلات خود پی می‌برند و یاد می‌گیرند چگونه هیجانات منفی را مدیریت و تکانه‌های کندن مو و ناخن را کنترل کنند. برانگیزاننده‌ها را بشناسند و رفتار ناکارآمد را تغییر دهند. از آنجا که افسردگی در بسیاری از اختلال‌های روان‌پزشکی مزمن دیده می‌شود، درمان هم‌زمان

آن ضروری است، زیرا افسردگی می‌تواند بر انگیزه‌ی درمان‌جوها تأثیر بگذارد و روند درمان را با مانع مواجهه کند.

تجارب من در درمان بیماران مبتلا به اختلال موکنی مرا بر آن داشت که کتاب راهنمای درمان اختلال‌های کندن مو، پوست و ناخن را به نگارش در آورم. این کتاب متن ساده و روانی دارد و فنون و راهبردهایی با ذکر مثال در آن ارائه شده است که می‌تواند درک مفاهیم و مطالب را آسان کند و همراه شما در کار با این گروه از بیماران باشد. امیدوارم به‌کارتان بیاید. اینجانب پیشاپیش از شنیدن بازخوردهای شما سپاسگزارم.

Michka2004@gmail.com

دکتر شهربانو قهاری

www.ketab.ir