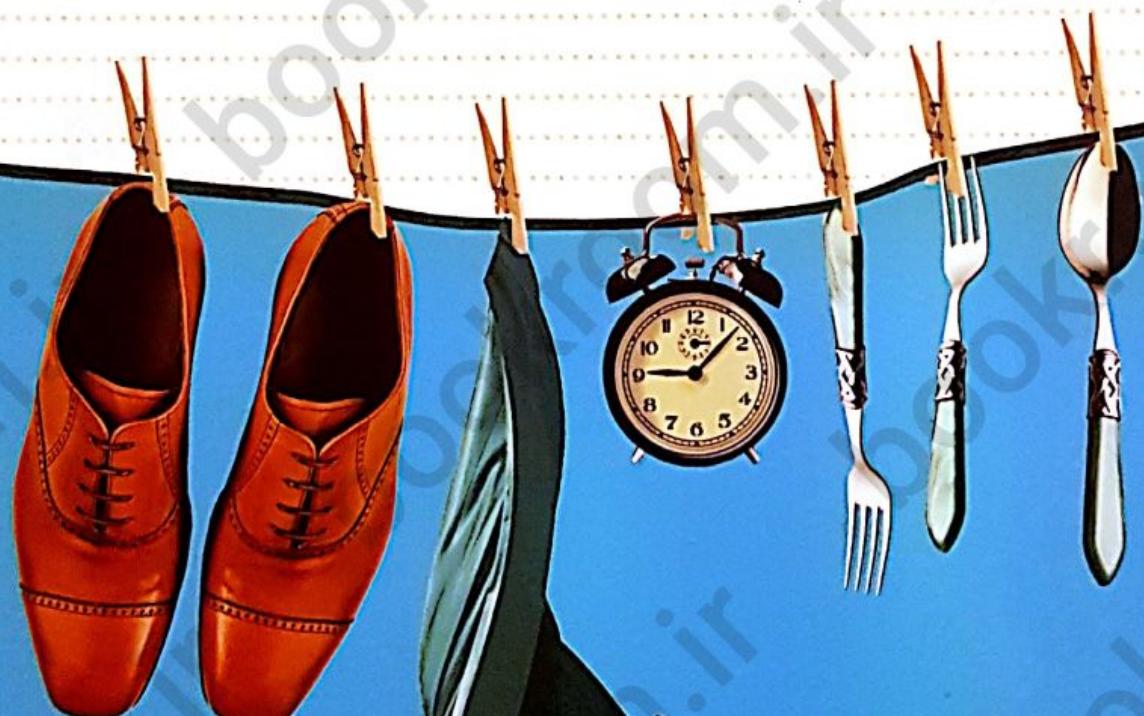


چاپ سوم

کنترل و سواس

در دوازده گام و ۲ کلید طلایی

رضنا ناظری



فهرست مطالب

۱۳	وسواس چیست؟
۱۴	سبب شناسی
۱۵	دستگاه نورآدرنرژیک
۱۶	سایر داده‌های زیستی
۱۷	سن شروع اختلال وسواس فکری- عملی
۱۸	همه گیرشناصی
۱۹	بیماری‌های همزمان
۲۰	وسواس به صورت‌های مختلف بروز می‌کند:
۲۱	علایم دیگر
۲۲	أنواع وسواس
۲۳	وسواس فکری و وسواس عملی
۲۴	وسواس فکری و شکلهای آن:
۲۵	۱- اندیشه درباره‌ی بدن:
۲۶	۲- رفتار حال یا گذشته:
۲۷	۳- اندیشه‌ی افراطی:
۲۸	۴- وسواس ترس:
	۵- وسواس الзам:

۲۸.....	وسواس‌های فکری شایع در اختلال وسواس فکری-عملی
۲۹	ب) وسواس عملی
۲۹	۱-شستشوی مکرر
۳۰.....	۲-رفتار منحرفانه
۳۰.....	۳-دقت وسوسی
۳۰.....	۴-شمردن
۳۱.....	۵-راه رفتن
۳۱.....	وسواس‌های عملی شایع در اختلال وسواس فکری-عملی
۳۱.....	ریشه های خانوادگی وسوس
۳۱.....	وراثت
۳۲	شیوه‌ی تربیت
۳۲	تحقیر کودک
۳۲	ناامنی‌ها
۳۳	منع‌ها
۳۵	ملاک‌های تشخیصی دی اس ام ۴ در مورد اختلال وسوسی- جبری
۳۷.....	تشخیص اختلال وسواس فکری-عملی
۳۷.....	اهمیت فوق العاده افکار
۳۷.....	خطربیش از اندازه بزرگ جلوه کردن
۳۷.....	ناتوانی در تحمل عدم قطعیت
۳۸.....	کمال گرایی

۳۸	اختکار و جمع آوری وسایل
۳۹	توجه
۳۹	تفسیر اطلاعات مبهم
۳۹	اضطراب
۴۰	الف- بسیار بد جلوه دادن
۴۰	ب- مصیبت بار خواندن
۴۰	ج- عدم تحمل شکست و ناکامی
۴۱	روش های درمان
۴۱	۱- دارو درمانی
۴۴	۲- عوامل روان پویشی
۴۵	۳- رویکرد روانکاوی به وسواس
۴۵	روش های مبتنی بر روان کاوی
۴۵	الف- ایجاد بینش
۴۶	ب- تحمل اضطراب
۴۶	پ- فرمول بندی روان کاوانه‌ی علایم و سازو کارهای دفاعی
۴۶	ت- تجربه‌ی اصلاحی هیجانی در رابطه‌ی درمانی
۴۷	ث- مقابله‌ی فعال
۴۷	زیگموند فروید
۴۹	ج- دوسوگرایی

۵۰.....	-رویکرد گروه درمانی به وسوس
۵۰.....	عومومیت
۵۰.....	نوع دوستی
۵۰.....	یادگیری جانشینی.....
۵۱.....	یادگیری بین فردی
۵۱.....	انعطاف پذیری در نقش
۵۱.....	به هم پیوستگی گروهی
۵۱.....	روش های گروه درمانی
۵۲.....	گروه درمانی روانی - آموزشی
۵۴	رفتار درمانی گروهی.....
۵۴	دوره ای درمانی فشرده
۵۴	دوره ای درمانی نگهدارنده
۵۵	درمان
۵۵	۱- تغییر آب و هوا:
۵۵	۲- تغییر شرایط زندگی:
۵۵	۳- ایجاد اشتغال و سرگرمی :
۵۶	۴- زندگی در جمع:
۵۶	۵- شیوه های اخلاقی:
۵۶	۶- تنگ کردن وقت:
۵۶	۷- زیر پا گذاشتن موضوع وسوس:

۸- مرور ذهنی:	۵۷
۹- ورزش مرتب:	۵۷
۱۰- یادگیری مشاهده ای :	۵۷
۱۲ گام اساسی تمرین برای کنترل وسوسات:	۵۷
گام اول: شناخت و کاهش رفتار وسوساتی	۶۰
گام دوم: فرمان ایست	۶۲
گام سوم: تلقین مثبت	۶۵
گام چهارم: تمرین آرام سازی (حبس تنفس، انقباض عضلات)	۶۷
تمرین ۱ (حبس تنفس)	۶۷
تمرین ۲ (انقباض عضلات)	۶۹
گام پنجم: تصورات باطل نکنید	۷۲
گام ششم: افزایش تحرک و ورزش	۷۵
گام هفتم: افزایش مشغله و ارتباط با دیگران	۷۶
گام هشتم: تغییر تصویر ذهنی	۷۸
گام نهم: افزایش اعتماد به نفس	۸۱
گام دهم: برنامه ریزی و تهیه‌ی لیست روزانه	۹۵
گام یازدهم: افزایش نشاط و شوخ طبیعی	۹۶
گام دوازدهم: تغییر وضعیت وسوسات	۹۸
کلید طلایی ۱ برای کنترل وسوسات (ایجاد صحنه نمایش)	۱۰۲
کلید طلایی ۲ (تکنیک انگاره جایگزینی)	۱۰۴

۱۰۷	روش های درمان دیگر: رفتاری
۱۰۷	*حساسیت زدایی منظم
۱۰۷	*قصد مندی متناقض
۱۰۷	*غرقه سازی تجسمی
۱۰۸	*اشباع سازی
۱۰۸	*رویارویی تجسمی
۱۰۸	*رویارویی زنده
۱۰۸	*جلوگیری از پاسخ
۱۰۸	- یادگیری مشاهده ای
۱۰۹	رویکرد شناختی در درمان وسواس
۱۱۲	روش های درمان شناختی
۱۱۳	شناخت درمانی بک
۱۱۴	برآورد احتمال
۱۱۵	دایره‌ی مسئولیت
۱۱۵	رویکرد خانواده درمانی در وسواس
۱۱۶	چند توصیه
۱۲۵	منبع
۱۲۷	ضمیمه
۱۲۷	جزئی
۱۲۷	رفتار وسواس فکری - عملی غیرقابل تشخیص در معاینات بالینی

۱۲۷.....	رفتار وسوسات فکری - عملی کلینیکی
۱۲۷.....	رفتار وسوسات فکری - عملی شدید
۱۲۸.....	معاینه های وضعیت روانی
۱۳۰.....	تشخیص افتراقی
۱۳۰.....	بیماری های طبی
۱۳۰.....	اختلال توره
۱۳۱.....	سایر اختلالات روانپزشکی
۱۳۲.....	درمان های دیگر
۱۳۸.....	خصایص بالینی
۱۳۹.....	الگوی علایم
۱۳۹.....	آلودگی
۱۳۹.....	تردید مرضی
۱۴۰.....	افکار مزاحم
۱۴۰.....	تقارن
۱۴۰.....	سایر الگوهای علایم

وسواس چیست؟

وسواس عبارت است از رفتار، عقاید، افکار یا تصوراتی که تکرار شونده و پایدار هستند. حالتی که در آن فکر، میل یا عقیده‌ای خاص که اغلب وهم آمیز و اشتباه است، آدمی را در بند خود می‌گیرد، به طوری که اختیار و اراده را از او سلب می‌کند.

زمانی که این افکار و تصورات وهم آمیز تکرار می‌شوند آن چنان که اختیار را از فرد سلب کرده و غیر ارادی می‌شوند می‌توان به آن وسوس گفت، یعنی کنترل زندگی من را از من می‌گیرد و اراده‌ی من را سلب می‌کند.

سادوک در تعریف اختلال وسوسی-جبری چنین می‌گوید:

«خصیصه‌ی اصلی اختلال وسوسی-جبری وجود وسوس‌های فکری یا عملی مکرر و چنان شدید است که رنج و عذاب قابل ملاحظه‌ای را برای فرد به بار می‌آورند. این وسوس‌های فکری یا عملی سبب اتلاف وقت می‌شوند و اختلال قابل ملاحظه‌ای در روند معمولی و طبیعی زندگی، کارکرد شغلی، فعالیت‌های معمول اجتماعی یا روابط فرد ایجاد می‌کنند. بیمار مبتلا به اختلال وسوسی-جبری ممکن است فقط وسوس فکری و یا فقط وسوس عملی و یا هر دوی آن هارا با هم داشته باشد. (۱۳۸۷)»

سبب شناسی

«دستگاه سروتونرژیک. کارآزمایی‌های^۱ بالینی بسیاری که بر روی انواع و اقسام داروها انجام شده موید این فرضیه است که نوعی عدم تنظیمی^۲ سروتونین در ایجاد علایم وسوس فکری و عملی در این اختلال دخیل است.

1. Trial

2. Disregulation

داده ها نشان می دهند که داروهای سروتونرژیک موثرتر از داروهایی هستند که بر سایر دستگاه های نوروترانسمیتری اثر می گذارند. با این حال هنوز روش نیست که آیا سروتنین به عنوان علت اختلال وسوسی-جبری نقشی دارد یا نه . در مطالعات بالینی غلظت متابولیت های سروتنین (مثل ۵-هیدروکسی ایندول استیک اسید^۱) در مایع معزی نخاعی و تمایل محل های اتصال پلاکت به ایمی پرامین دارای هیدروژن ^۳ (که به محل های باز جذب سروتنین متصل می شود) و تعداد این محل های اتصال ، اندازه گیری شده و یافته های گوناگونی را در مورد این مقادیر در بیماران مبتلا به اختلال وسوسی-جبری گزارش کرده اند . در مایع معزی نخاعی پس از درمان با کلومی پرامین ^{۲۲} کاهش یافت و این مسئله ۵- HIAA مطالعات غلظت سبب جلب توجه بیشتری به دستگاه سروتونرژیک شده است .

دستگاه نورآدرنرژیک

در حال حاضر شواهد اندکی در مورد کژکاری دستگاه نورآدرنرژیک در اختلال وسوسی-جبری در دست است . گزارش های موردنی درجهاتی از بهبود علایم اختلال وسوسی-جبری را با مصرف خوراکی کلونیدین نشان داده اند . کلونیدین ^۳ مقدار نوراپی نفرین آزاد شده از پایانه های عصبی پیش سیناپسی را کاهش می دهد .

اما تاکنون یکی از عامل های اصلی رفتارهای وسوسی یک میانجی شیمیایی به نام سروتنین شناخته شده است و بیشتر درمان های وسوس مبتنی بر مهار باز جذب سروتنین می باشد .

در واقع اصلی ترین عاملی که در وسوس فرد را گرفتار می کند هیجان و اضطراب

1.5-HIAA

2. Clomipramine

3. Clonidin

وسواس عبارت است از رفتار، عقاید، افکار یا تصوراتی که تکرار شونده و پایدار هستند. حالتی که در آن فکر، میل یا عقیده ای خاص که اغلب وهم آمیز و اشتباه است، آدمی را در بند خود می گیرد، به طوری که اختیار واردہ را از او سلب می کند.

زمانی که این افکار و تصورات وهم آمیز تکرار می شوند آن چنان که اختیار را از فرد سلب کرده و غیر ارادی می شوند می توان به آن وسوس گفت، یعنی کنترل زندگی من را از من می گیرد و اراده‌ی من را سلب می کند.