

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

درمان گام به گام فراشناختی
برای اختلال وسواسی اجباری



انتشارات
۸۴۵

بررسی یک مورد بالینی

دکتر حسین شارهء

عضو هیئت علمی دانشگاه حکیم سبزواری

سرشناسه: شماره، حسین، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور: درمان گام به گام فراشناختی برای اختلال وسواسی اجباری: بررسی یک مورد بالینی / حسین
شماره؛ ویراستار ادبی هانیه اسدیپور فعال مشهد.
مشخصات نشر: مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.
فروست: انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد؛ ۸۴۵.
شابک: ISBN: 978-964-386-538-2
وضعیت فهرست نویسی: فیبا.
موضوع: وسواس
وسواس -- درمان
شناخت درمانی
اسدیپور فعال مشهد، هانیه، ۱۳۶۶-، ویراستار
دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات.
شناسه افزوده: RC۵۳۳
شناسه افزوده: ۶۱۶/۸۵۲۲۷
رده بندی کنگره: ۸۹۴۹۴۷۵
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

درمان گام به گام فراشناختی برای اختلال وسواسی اجباری

بررسی یک مورد بالینی

پدیدآورنده: دکتر حسین شماره
ویراستار ادبی: هانیه اسدیپور فعال مشهد
مشخصات: وزیری، ۱۰۰ نسخه، چاپ اول، پاییز ۱۴۰۱
چاپ و صحافی: چاپخانه دقت
بها: ۱/۷۰۰/۰۰۰ ریال
حق چاپ برای انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد محفوظ است.



انتشارات
۸۴۵

مراکز پخش:

فروشگاه و نمایشگاه کتاب پردیس: مشهد، میدان آزادی، دانشگاه فردوسی مشهد، جنب سلف یاس
تلفن: ۳۸۸۳۳۷۲۷-۳۸۸۰۲۶۶۶ (۰۵۱)
مؤسسه کتابیران: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین روانمهر و وحید نظری، بن بست
گشتاسب، پلاک ۸ تلفن: ۶۶۴۸۴۷۱۵ (۰۲۱)
مؤسسه دانشیران: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت) نبش خیابان نظری، شماره ۱۴۲
تلفکس: ۶۶۴۰۰۲۲۰-۶۶۴۰۰۱۴۴ (۰۲۱)

<http://press.um.ac.ir>

Email: press@um.ac.ir

تقدیم به

آنان که در راه پیشبرد علم روان‌شناسی بالینی

و کاستن از دردها و آلام بشریت کوشیده‌اند،

آنان که دوستشان می‌دارم

و بیمارانم که از آنها بسیار آموختم.

press.um.ac.ir

press.um.ac.ir

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۹

بخش اول: نشانه‌شناسی و سبب‌شناسی وسواس: نقش ویژه فراشناخت

فصل ۱. وسواس: تشخیص و طبقه‌بندی..... ۱۳

۱- همه‌گیرشناسی، سیر و پیش‌آگهی..... ۱۶

۲- انواع افکار و آداب وسواسی..... ۱۷

۲-۱ ترس از آلودگی و آداب تمیز کردن..... ۱۸

۲-۲ ترس‌های مربوط به سلامتی و آداب واریسی کردن..... ۱۹

۲-۳ آداب تکرار و اجبارهای شمارش..... ۱۹

۲-۴ گندی اجبارگونه..... ۱۹

۲-۵ وسواس‌ها و اجبارهای خرافی..... ۲۰

۲-۶ آداب صرفه‌جویی و احتکار..... ۲۰

۲-۷ وسواس بدون اجبار..... ۲۱

فصل ۲. فراشناخت وسواس..... ۲۳

۱- مفهوم‌سازی فراشناختی اختلال وسواسی اجباری..... ۲۳

۲- تکنیک‌های هشیاری فراگیر بی‌طرفانه..... ۲۹

۳- مدل فراشناختی وسواس: تغییر در سبک شناخت/نقش باورهای فراشناختی..... ۳۴

۴- درمان فراشناختی..... ۳۹

بخش دوم: درمان فراشناختی وسواس: پروتکل، ساختار و راهبردهای درمان

فصل ۳. پروتکل درمان..... ۴۵

۱- پروتکل درمان فراشناختی اختلال وسواس..... ۴۵

۲- ساختار و مراحل درمان..... ۴۷

۳- محتوا و فرایندهای جلسات درمان..... ۴۸

فصل ۴. توصیف درمان	۵۱
۱- مفهوم سازی مورد	۵۱
۱-۱ ابزارها	۵۱
۲-۱ دستور جلسه درمان	۵۲
۳-۱ انجام مفهوم سازی مورد	۵۲
۲- آشناسازی	۵۹
۳- ارائه منطق درمان	۶۰
۴- به کار گیری: عادی سازی و انگ زدایی	۶۱
۵- هشپاری فراگیر بی طرفانه (DM)	۶۱
۵-۱ آگاهی	۶۱
۵-۲ انجام هشپاری فراگیر بی طرفانه (DM)	۶۲
۶- مواجهه و انجام پاسخ (ERC)	۶۳
۷- مواجهه و جلوگیری از آداب وسواسی (ERP) در درمان فراشناختی	۶۴
۷-۱ بالا بردن پذیرش ERP و ERC	۶۶
۸- چالش با باورهای فراشناختی خاص درباره افکار	۶۷
۸-۱ روش های کلامی: جداسازی و به کلام در آوردن باور	۶۷
۸-۲ روش های کلامی: به چالش کشیدن باورهای در آمیختگی فکر TEF، TAF و TOF	۶۷
۸-۳ آزمایشات رفتاری	۶۹
۹- ترس های آلودگی: آیا یک مورد وسواسی خاص است؟	۷۳
۹-۱ اسپری سحر آمیز	۷۵
۱۰-۱ اصلاح باورهای مربوط به آداب وسواسی	۷۵
۱-۱۰ منطق	۷۶
۲-۱۰ تحلیل مزایا و معایب	۷۷
۳-۱۰ چهارچوب بندی مجدد مزایا	۷۸
۴-۱۰ آزمایشات رفتاری و باورهای مربوط به آداب وسواسی	۷۸
۱۱- طرح های جدید برای پردازش: نشانه های توقف و ملاک های دانستن	۷۹
۱۲- پیشگیری از عود	۸۳

بخش سوم: درمان گام به گام وسواس: بررسی یک مورد بالینی خاص

فصل ۵. درمان فراشناختی وسواس: جلسه اول	۸۶
۱- جلسه اول درمان فراشناختی خانم س	۸۶

فصل ۶. درمان فراشناختی وسواس: جلسه دوم.....	۱۰۷
۱- جلسه دوم درمان فراشناختی خانم س.....	۱۰۷
فصل ۷. درمان فراشناختی وسواس: جلسه سوم.....	۱۲۱
۱- جلسه سوم درمان فراشناختی خانم س.....	۱۲۱
فصل ۸. درمان فراشناختی وسواس: جلسه چهارم.....	۱۳۹
۱- جلسه چهارم درمان فراشناختی خانم س.....	۱۳۹
فصل ۹. درمان فراشناختی وسواس: جلسه پنجم.....	۱۶۱
۱- جلسه پنجم درمان فراشناختی خانم س.....	۱۶۱
فصل ۱۰. درمان فراشناختی وسواس: جلسه ششم.....	۱۷۷
۱- جلسه ششم درمان فراشناختی خانم س.....	۱۷۷
فصل ۱۱. درمان فراشناختی وسواس: جلسه هفتم.....	۲۰۱
۱- جلسه هفتم درمان فراشناختی خانم س.....	۲۰۱
فصل ۱۲. درمان فراشناختی وسواس: جلسه هشتم.....	۲۲۷
۱- جلسه هشتم درمان فراشناختی خانم س.....	۲۲۷
فصل ۱۳. درمان فراشناختی وسواس: جلسه نهم.....	۲۴۷
۱- جلسه نهم درمان فراشناختی خانم س.....	۲۴۷
فصل ۱۴. درمان فراشناختی وسواس: جلسه دهم.....	۲۶۹
۱- جلسه دهم درمان فراشناختی خانم س.....	۲۶۹
۲- جمع بندی درمان.....	۲۹۵
منابع.....	۲۹۹
پیوست‌ها.....	۳۰۳
نمایه.....	۳۳۲

press.um.ac.ir

پیشگفتار

«دوش با من گفت پنهان کاردانی تیزهوش
وز شما پنهان نشاید کرد سر می فروش
گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع
سخت می گردد جهان بر مردمان سخت کوش»

حافظ

اختلال وسواسی اجباری (OCD) که در این کتاب به اختصار با عنوان اختلال وسواس از آن یاد می شود، یکی از شایع ترین اختلالات روان شناختی است که با توجه به مختل کردن شدید زندگی بیمار همواره مورد مطالعه قرار گرفته تا رویکردهایی هرچه مؤثرتر، کارآمدتر و مقرون به صرفه تر برای درمان آن به وجود آیند. گرچه دارودرمانی و درمان شناختی رفتاری از جمله این رویکردهای مؤثر درمانی اند، اما با کاستی هایی روبه رو هستند. درمان فراشناختی روشی نوین و کوتاه مدت است که اثربخشی آن تأیید شده و به نظر می رسد در مقایسه با درمان های رایج، کارآمدتر و مقرون به صرفه تر باشد. پژوهش های موردی و مقایسه ای، اثربخشی آن را در درمان OCD تأیید کرده اند.

در این کتاب ابتدا در بخش اول، ویژگی های اختلال وسواسی اجباری و انواع مختلف آن توصیف می شود. سپس در بخش دوم، نقش عوامل فراشناختی در پدید آیی و نشانه شناسی OCD مرور و درمان فراشناختی بررسی می شود. در بخش سوم کتاب، مراحل درمان یک بیمار مبتلا به OCD شدید همراه با متن گفت و گوی درمانگر و بیمار، در ده جلسه درمان فراشناختی ارائه شده است.

احتمالاً این اولین کتاب در دنیا است که در آن متن کامل گفت و گوی بین بیمار و درمانگر به صورت کلمه به کلمه و برای تمام طول درمان از ابتدا تا زمانی که بیمار درمانش به اتمام می رسد، نوشته می شود. به علاوه، در قسمت های مختلف این گفت و گو، نویسنده توضیحاتی در مورد راهکارها، تکنیک ها و تاکتیک های استفاده شده و همچنین رفتارهای آسیب شناختی بیمار ارائه می دهد تا وقتی خواننده، متن این گفت و گو را می خواند، بداند در هر قسمت از چه راهکارها، تکنیک ها و تاکتیک هایی و به چه دلیلی استفاده شده است و اینکه بیمار در کدام قسمت از درمان قرار دارد و اوضاع وی از لحاظ پیشرفت درمانی به چه صورتی است. امید است خوانندگان عزیز با مطالعه این کتاب، به صورت عملی و کاربردی با اختلال وسواسی اجباری و نقش بسیار مهم فراشناخت ها در ابتلا به آن آشنا شوند و بتوانند با یادگیری دقیق درمان فراشناختی، به افراد مبتلا به اختلال وسواسی اجباری کمک کنند. این کتاب برای متخصصان روان شناسی،

روان پزشکی و افرادی که با بیماران وسواسی کار می کنند، کتابی فوق العاده است، اما می تواند برای استفاده شخصی بیماران مبتلا به وسواس نیز مفید باشد. با این حال، چنانچه بیماران مبتلا به اختلال OCD قصد استفاده از این کتاب را برای کمک به خود دارند، باید بدانند که پیروی از مراحل درمانی گفته شده در این کتاب برای درمان کامل ضروری است و امکان درمان بدون هدایت یک درمانگر حرفه ای میسر نیست. بنابراین، باید به این کتاب صرفاً به عنوان یک کتاب کمکی و نه یک درمان کامل بنگرند و در درمان خود علاوه بر همراه داشتن این کتاب و اجرای اصول و تکنیک های آن، از کمک حرفه ای یک درمانگر متخصص در حیطه وسواس و رویکرد فراشناخت بهره ببرند.

در پیوست کتاب، آزمون های مختص اختلال وسواسی اجباری که می تواند در ارزیابی مشکل بیمار و فراشناخت های وی مناسب باشد، آورده شده است. همچنین چک لیست جلسات به عنوان یک راهنما ارائه شده است تا درمانگران با به همراه داشتن آن در طول درمان، بتوانند مطمئن شوند که تمام مراحل درمان را به خوبی اجرا می کنند.

در پایان از زحمات سرکار خانم فرشته اولادی که زحمت به نگارش در آوردن فایل های صوتی جلسات ضبط شده را بر عهده داشته اند، تشکر می کنم. همچنین از سرکار خانم دکتر سهیلا سلطانی اصل هریس که با مطالعه کتاب و ارائه نظریاتشان در جهت ارتقای این اثر کوشیده اند، سپاسگزارم. قابل ذکر است که در موارد بسیار معدودی (بیشتر به علت واضح نبودن صوت یک کلمه یا یک جمله) ممکن است کلمه ای یا جمله ای از صحبت های مراجع یا درمانگر حذف شده و یا تغییر داده شده باشد. در این کتاب به موارد زیر پرداخته شده است:

- شناسایی انواع افکار و آداب وسواسی
- تشخیص فراشناخت های زیربنایی اختلالات روان شناختی
- مصاحبه و ارزیابی فراشناختی
- فرمول بندی و مفهوم سازی فراشناختی اختلال وسواس
- به کارگیری تکنیک های هشپاری فراگیر بی طرفانه برای تسهیل تحمل آشفتگی
- استفاده از آزمایش رفتاری، به تعویق انداختن، مواجهه و انجام پاسخ (ERC) و مواجهه و جلوگیری از پاسخ به عنوان جایگزینی برای اجتناب تجربی
- راهنمای بالینگران برای به کارگیری فراشناخت ها و درمان فراشناختی در بهبود افکار و اعمال و آیین های وسواسی
- درمان گام به گام یک مورد خاص بالینی (متن کلمه به کلمه گفت و گوی درمانگر و بیمار)

حسین شاره

دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه حکیم سبزواری