

مقابله با وسواس فکری-عملی



کتاب کار برای کودکان

۴۰ فعالیت جهت کمک به کودکان در توقف افکار ناخواسته، کنترل رفتارهای اجباری و غلبه بر اضطراب

نویسنده:

تیسون روتور

ترجمه:

دکتر سیما قدرتی

یاسمین برزگر بهروز



انتشارات آوای نور

تهران-۱۴۰۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: رویتز، تایسن Reuter, Tyson
عنوان و نام پدیدآور	: مقابله با وسواس فکری- عملی (کتاب کار برای کودکان) ۴۰ فعالیت جهت کمک به کودکان در توقف افکار ناخواسته، کنترل رفتارهای اجباری و غلبه بر اضطراب / نویسنده تیسون روتور؛ ترجمه سیما قدرتی، یاسمین برزگر بهروز.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۵۵-۱
وضعیت فهرست: نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Standing up to OCD : workbook for kids, ۴۰ . activities to help children stop unwanted thoughts, control compulsive behaviors, and overcome anxiety Obsessive-compulsive disorder in کودکان وسواس در کودکان children Depression in children افسردگی در کودکان Anxiety in children اضطراب در کودکان
موضوع	: شناسه افزوده: ۱۲۵۲ - مترجم برزگر بهروز، یاسمین، ۱۳۷۴ -
موضوع	: ده بندی کنگه: - - -

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲



مقابله با وسواس فکری - عملی (کتاب کار برای کودکان)

۴۰ فعالیت جهت کمک به کودکان در توقف افکار ناخواسته، کنترل رفتارهای
اجباری و غلبه بر اضطراب

نویسنده: تیسون روتور

ترجمه: دکتر سیما قدرتی - یاسمین برزگر بهروز

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۴۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۵۵-۱

کلیه حقوق برای ناشر و مترجمان محفوظ است. قیمت ۵۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه ای برای والدین
۲۵	مقدمه ای برای کودکان
۲۷	بخش اول: وسواس برای من به چه معناست؟
۳۰	فعالیت اول: بیخیال شدن
۳۳	فعالیت دوم: افکار و احساسات
۳۶	فعالیت سوم: چرخه یا حلقه وسواس شما شبیه چه چیزی است؟
۴۰	فعالیت چهارم: الک کردن آرد
۴۴	فعالیت پنجم: کارن و زاویر
۵۰	فعالیت ششم: بیابید به یک مهمانی برویم!
۵۲	فعالیت هفتم: آرام باشید
۵۵	بخش دوم: چگونه یک کار آگاه وسواس بشویم؟
۶۰	فعالیت هشتم: افکار تان را بنویسید
۶۳	فعالیت نهم: وسواس های فکری شما کدامند؟
۶۹	فعالیت دهم: عادت ها در مقابل وسواس های عملی
۷۰	فعالیت یازدهم: وسواس های عملی شما کدامند؟
۷۷	فعالیت دوازدهم: از ابزار «تغییر دهنده فکر» استفاده کنیم
۸۲	فعالیت سیزدهم: بیابید از ابزار «مشاهده گر» استفاده کنیم
۸۶	فعالیت چهاردهم: بیابید از ابزار «امتحان کن» استفاده کنیم

- بخش سوم: ایستادن در مقابل وسواس**
- ۹۱
- ۹۸ فعالیت پانزدهم: زمان ساخت نردبان خودتان است
- ۱۰۱ فعالیت شانزدهم: با انگیزه ماندن
- ۱۰۸ فعالیت هفدهم: تماشای ابرها
- ۱۱۳ فعالیت هجدهم: مانند نوور شجاع باشید.
- ۱۲۰ فعالیت نوزدهم: مانند سوزان شجاع باشید.
- ۱۲۴ فعالیت بیستم: از ابزارهای جدیدتان استفاده کنید.
- ۱۲۵ فعالیت بیست و یکم: زمان بررسی دستاوردهایتان است
- بخش چهارم: حتی اگر زمین خوردید، باند شوید**
- ۱۲۹
- ۱۳۵ فعالیت بیست و دوم: تفکر گور خری
- ۱۳۸ فعالیت بیست و سوم: باید، باید، باید
- ۱۴۰ فعالیت بیست و چهارم: برچسب زدن
- ۱۴۲ فعالیت بیست و پنجم: استدلال هیجانی
- ۱۴۴ فعالیت بیست و ششم: ترفند دوربین دوچشمی (بزرگنمایی)
- ۱۴۶ فعالیت بیست و هفتم: ذهن خوانی
- ۱۴۸ فعالیت بیست و هشتم: پیشگویی کردن
- ۱۵۰ فعالیت بیست و نهم: بله، اما
- ۱۵۲ فعالیت سی‌ام: جوهر در لیوان
- ۱۵۴ فعالیت سی و یکم: سرزنش کردن
- ۱۵۷ فعالیت سی و دوم: درباره ی تله های فکری تان بیشتر بدانید
- ۱۶۴ فعالیت سی و سوم: یک مهربانی کوچک مسیری طولانی طی می‌کند

۱۶۸	فعالیت سی و چهارم: لنگرهایتان را ببندازید
۱۷۲	فعالیت سی و پنجم: نفس عمیق بکشید
۱۷۳	فعالیت سی و ششم: عضلاتتان را سفت کنید
۱۷۶	فعالیت سی و هفتم: فواید قوی ماندن
۱۸۲	فعالیت سی و هشتم: علایم هشدار دهنده تان را بشناسید
۱۸۵	فعالیت سی و نهم: یک جعبه ابزار بسازید!
۱۸۶	فعالیت چهلم: بازی ضربه زدن به هیولا
۱۸۷	منابع
۱۹۰	مرجع‌ها
۱۹۰	تقدیرنامه
۱۹۱	درباره نویسنده



مقدمه‌ای برای والدین

قبل از اینکه شما و فرزندتان شروع به کار با این کتاب کودک محور کنید، خوب است که کمی بیشتر درباره وسواس بدانید تا بتوانید فرزندتان را بهتر حمایت کنید و نقشی مفیدتر داشته باشید.

بیش از سه دهه قبل، اختلال وسواس فکری-عملی به عنوان یک اختلال غیرقابل درمان و اختلالی گیج کننده برای متخصصان بالینی و محققان، والدین و بیماران بود.

خوشبختانه، آن زمان ها را پشت سر گذاشته ایم. در ۳۰، ۴۰ سال اخیر پیشرفت‌های چشمگیری در درمان‌های رفتاری و دارویی رخ داده است و دیدگاه ها نسبت به وسواس تغییر یافته است.

با این حال وسواس درمان نشده ، بسیار سخت و ناتوان کننده است. جدا از اینکه اختلال فرزندتان وسواس فکری-عملی تشخیص داده شده است یا نه ، شاهد رنج فرزندتان بودن شما را پریشان می‌کند حتی شاید احساس ناامیدی یا گیجی کنید. شاید شما هم به دام این حرف افتاده باشید و به فرزندتان بگویید "بس کن" یا "چرا این کار را می‌کنی؟"

اما جای امیدی هست. با درمان صحیح و تلاش سخت ، وسواس کاملاً قابل درمان است. تمام پایه های این کتاب کار مبنی بر درمان شناختی رفتاری یا همان CBT است اگرچه این اصطلاح استفاده نمی‌شود .

CBT یک روش درمانی است که پشتوانه تجربی دارد و از نظر علمی ثابت شده و در درمان وسواس بسیار موفق است. تحقیقات نشان داده است که CBT علائم را به اندازه دارو و بعضاً مؤثرتر از دارو کاهش می‌دهد. این بدان معنا نیست که داروها بی‌فایده هستند.

درواقع بعضی اوقات مصرف داروها ضروری است چراکه ترکیبی از دارو و روان‌درمانی در برخی مواقع لازم و مؤثرتر است. اما نکته این است که با تمرینات مداوم و درمان هدفمند، وسواس قابل درمان است و افراد می‌توانند بهبود یابند.

درمان شناختی رفتاری ۱۰۱

CBT یک روان‌درمانی است که فرض می‌کند احساسات، افکار و رفتارهای ما با هم ارتباط دارند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. ممکن است فرزند مبتلا به وسواس شما بسیار مضطرب باشد. اما گفتن جمله- «احساس اضطراب نکن» فایده‌ای ندارد. این جمله باعث نمی‌شود کودک شما احساس نگرانی کمتری داشته باشد و اغلب اوقات، فقط احساس او را تشدید می‌کند.

به آخرین باری که عصبانی شدید و کسی از شما خواسته بود آرام شوید فکر کنید و یا آخرین باری که غمگین شدید و کسی به شما گفته خوشحال باشید. این کار سودی ندارد! اگر به همین راحتی بود، من به عنوان یک روانشناس شغلی نداشتم و فقط در اولین جلسه به بیمارانم

می‌گفتم که احساس اضطراب نکنند و وسواس نداشته باشند و به این ترتیب درمان می‌شدند!!!

به عبارت ساده، ما نمی‌توانیم حس‌های خود را با انتخاب احساسی متفاوت تغییر دهیم. به این ترتیب، کودک شما به راحتی نمی‌تواند انتخاب کند، که احساس اضطراب و نگرانی نکند.

با این حال، ما می‌توانیم طرز فکر و نحوه‌ی رفتار خود را تغییر دهیم و از آنجایی که افکار و رفتارهای ما با احساساتمان در ارتباط هستند بنابراین می‌توانیم احساساتمان را مورد هدف قرار دهیم.

وسواس شامل دو بخش فکری و عملی است. وسواس فکری شامل افکار است و وسواس عملی شامل رفتار هاست. و ما قدرت تغییر هردو را داریم.

وسواس فکری-عملی ۱۰۱

وسواس فکری، افکار یا تصاویری مزاحم و ناخواسته هستند که می‌توانند پریشانی و اضطراب قابل توجهی ایجاد کنند. این افکار می‌تواند مربوط به آلودگی، افکار یا تصاویر جنسی ناخواسته، ترس از آسیب رساندن به خود یا دیگران، نگرانی‌های مذهبی و بسیاری از افکار دیگر باشد. از آنجا که این افکار بسیار ناخوشایند هستند، جای تعجب ندارد که کودک شما سعی کند آن‌ها را نادیده بگیرد، دور کند یا آن‌ها را "خنثی" کند. این جا است که وسواس‌های عملی وارد می‌شود. وسواس‌های عملی، رفتارها یا اعمال تکراری هستند که به صورت عینی

یا ذهنی انجام می‌شوند، کودک شما احساس می‌کند که برای جلوگیری از وقوع پیامدهای ترسناک باید آن اعمال را انجام دهد. این آداب غالباً به روشی خاص، با تعداد معینی در طول زمان، یا تا وقتی که احساس کند «کاملاً درست است» انجام می‌شود. هدف اصلی وسواس‌های عملی کاهش اضطراب است. وسواس‌های عملی لازم نیست که به وسواس فکری به صورت واقع‌گرایانه یا منطقی مرتبط باشند. به عنوان مثال، یک کودک ممکن است برای خلاص شدن از یک فکر جنسی ناخواسته، سه بار در اتومبیل را محکم ببندد. نکته مهم این است که ممکن است بچه‌ها نتوانند بیان کنند که چرا درگیر رفتارهای اجباری خود هستند. بعضی از بچه‌ها، ممکن است این رفتارهای اجباری را شدید یا جدا از وسواس‌های فکری خود ندانند.

از طریق این کتاب کار به فرزند خود کمک می‌کنید و آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه متخصص وسواس خود شوند. آن‌ها یاد می‌گیرند وسواس فکری و عملی خود را شناسایی کنند و آگاه می‌شوند که وسواس چه زمانی به سراغ آن‌ها می‌آید. آن‌ها همچنین راه کارهای مهمی در درمان شناختی رفتاری را یاد می‌گیرند که به آن‌ها در مشاهده، به چالش کشیدن و در نهایت تغییر تفکرشان کمک می‌کنند. آن‌ها در ابتدا یاد می‌گیرند چگونه با آسانترین ترسهای خود مقابله کنند و بعد با ترس‌های چالش‌برانگیزتر خود راه را ادامه دهند.

در عین حال، یاد می‌گیرند که چگونه در مقابل وسواس‌های عملی خود مقاومت کنند. نام این روش مواجهه و جلوگیری از پاسخ است که اختصاراً^۱ ERP نامیده می‌شود.

یک اصلی وجود دارد که می‌گوید وسواس، مانند همه اضطراب‌ها، اغلب باعث می‌شود کودکان ترس‌های خود را بیش از حد ارزیابی کنند و توانایی خود را در کنار آمدن با این ترس‌ها دست‌کم بگیرند. با تمرین مداوم، کودک شما یاد می‌گیرد که در مورد مسایل واقع‌بینانه فکر کند به جای اینکه ترس‌های خود را بیش از حد ارزیابی کند، متوجه می‌شود که همه چیز به آن اندازه که فکر می‌کرد بد نیست. کودکان متوجه می‌شوند که به جای تضعیف توانایی‌های خود، می‌توانند بهتر از آنچه تصور می‌کردند با ترس‌هایشان مقابله کنند.

چه چیزی باعث موفقیت درمان می‌شود؟

موفقیت در درمان به سه چیز ربط دارد: سخت‌کوشی و تلاش، مداخلات هدفمند و اتحاد درمانی قوی.

سخت‌کوشی: با خوردن یک سالاد وزن کاهش نمی‌یابد!

یک بار مقاومت در برابر یک عمل وسواسی باعث تغییر معنی دار و ماندگار نمی‌شود. فقط با یک بار امتحان کردن ترس یادگرفته می‌شود درحالی‌که با صد بار تلاش فراموش نمی‌شود. بنابراین، بسیار مهم است که کودک خود را تشویق به تمرین مداوم کنید.

^۱ Exposure and Response Prevention

درمان وسواس بخصوص در ابتدا کار بسیار سختی است. با این حال، هرچقدر که فرزند شما به تمرین خود ادامه دهد، درمان آسان تر و آسان تر می شود. در طول درمان کارهایی که در ابتدا فکر می کردند خیلی اضطراب آور است دشواری اش کمتر می شود، ادامه دهید!

مداخلات هدفمند: برای درمان وسواس، به نوع خاصی از روان درمانی نیاز دارید. درمان شناختی رفتاری یک درمان تجربی است که از نظر علمی برای درمان وسواس اثبات شده است.

هیپنوتیزم، روانکاو و درمان های حمایتی به تنهایی وسواس را کامل درمان نمی کند - حداقل در مورد وسواس کافی نیستند. اگر صریح و روشن بگوییم: برخی روان درمانی ها برای وسواس موثرند و برخی دیگر نه!

اتحاد قوی: یکی از مهمترین عوامل که نقش مهمی در بهبود دارد اتحاد درمانی است که به معنی قدرت رابطه کودک و درمانگر است. با این حال، این به این معنا نیست که فرزند شما بدون همکاری با یک درمانگر نمی تواند بهبود یابد.

اما اگر شما یا فرزندتان انگیزه کافی ندارید و انجام تمرینات این کتاب کاری دشوار است، از متخصص کمک بگیرید. با توجه به اینکه انواع وسواس تفاوت های ظریف و جزیی باهم دارند و هر نوع از آن به یک نوع خاص از درمان پاسخ می دهد، توصیه می شود با متخصص

بالینی دارای تجربه و تخصص در درمان های مبتنی بر شواهد همکاری کنید.

اگر انتخاب کرده اید که با یک متخصص سلامت روان کار کنید واژه های درمان شناختی رفتاری (CBT)، مواجهه و پیشگیری از پاسخ (ERP) یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) را بررسی کنید. برای یافتن یک متخصص بالینی و منابع و کمکهای بیشتر صفحات بعد را مطالعه کنید.

چطور می توانید کمک کنید

برای والدین دیدن فرزندشان که از افکار مزاحم ناراحت می شود و در الگوهای به ظاهر بی پایان مثل بررسی های مکرر، انجام مکرر اعمال، شستشو های مکرر و شمارش های مکرر گیر می افتد، بسیار سخت است. اما کارهای بسیاری وجود دارد که می توانید انجام دهید - و در عین حال کارهایی که نباید انجام دهید - این به شما کمک می کند تا حین کمک به فرزند دارای وسواس خود، والدینی حمایتگر، دوست داشتنی و مؤثر باشید. در اینجا چند نکته مهم برای یادآوری وجود دارد.

واقعا سخت است. اگرچه به نظر می رسد که شستن دست ها به

مدت ۱۵ ثانیه و قطع آن بی دردسر است، اما برای کودک مبتلا به وسواس، این می تواند بسیار دشوار باشد. برای یک ناظر خارجی، اینطور به نظر می رسد که کودک شما فقط باید بداند که دستانش کاملاً تمیز است.