

راهنمای عملی درمان شناختی - رفتاری

وسواس

کتاب کار

ویراست دوم

تألیف

النا یادین

ادنا ب. فوآ

تریسی ک. لیچنر

ترجمه

دکتر جواد کریمی

عضو هیئت علمی دانشگاه ملایر

دکتر خدیجه شیرالی نیا

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

دکتر مهدی ایمانی

عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز



فهرست

۷	درمورد درمان‌هایی که اثربخش هستند.....
۹	فصل ۱ مقدمه.....
۹	اهداف.....
۹	وسواس: برخی واقعیات.....
۱۰	وسواس چگونه درمان می‌شود؟.....
۱۱	مخاطرات و مزایای این برنامه درمانی.....
۱۲	نقش داروها.....
۱۳	خلاصه درمان.....
۱۳	ساختار جلسات.....
۱۵	فصل ۲ آیا این برنامه برای شما مناسب است؟.....
۱۵	اهداف.....
۱۵	چه کسی می‌تواند از درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ (آیین‌مندی) بهره ببرد؟.....
۱۶	افزایش انگیزش درمانی.....
۱۹	فصل ۳ جلسه اول.....
۱۹	اهداف.....
۱۹	گردآوری اطلاعات.....
۱۹	وسواس چیست؟.....
۲۰	چرا درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ؟.....
۲۲	درک برنامه درمانی.....
۲۳	خودبازنگری.....
۲۳	تکلیف خانگی.....
۲۵	فصل ۴ جلسه دوم.....
۲۵	اهداف.....
۲۵	مرور خود- بازنگری.....
۲۵	مدل وسواس و منطق درمان.....
۲۶	تهیه سلسله مراتب رویارویی.....

۲۸.....	تکلیف خانگی.....
۲۹.....	فصل ۵ جلسه سوم.....
۲۹.....	اهداف.....
۲۹.....	مرور خود- بازنگری.....
۲۹.....	رویارویی زنده.....
۳۰.....	دستورالعمل‌هایی برای خود- رویارویی.....
۳۱.....	تکلیف خانگی.....
۳۳.....	فصل ۶ جلسه چهارم.....
۳۳.....	اهداف.....
۳۳.....	مرور خود- بازنگری و تکلیف خانگی رویارویی.....
۳۳.....	رویارویی تجسمی.....
۳۴.....	رویارویی تجسمی چگونه مؤثر واقع خواهد شد؟.....
۳۵.....	رویارویی تجسمی چطور انجام می‌شود؟.....
۳۵.....	رویارویی زنده و جلوگیری از آیین‌مندی‌ها.....
۳۵.....	دستورالعمل‌هایی برای خود- بازنگری.....
۳۶.....	تکلیف خانگی.....
۳۷.....	فصل ۷ جلسات میانی.....
۳۷.....	اهداف.....
۳۷.....	بازدیدهای خانگی «در صورت لزوم».....
۳۸.....	مرور پیشرفت درمان.....
۳۸.....	جلوگیری از بازگشت.....
۳۹.....	تکلیف خانگی.....
۴۱.....	فصل ۸ جلسه نهایی.....
۴۱.....	اهداف.....
۴۱.....	مرور پیشرفت.....
۴۲.....	بازگشت به رفتار عادی.....
۴۲.....	دستورالعمل پیشگیری از بازگشت در جلسه نهایی.....
۴۲.....	برنامه‌ریزی تماس‌های تلفنی به منظور پیگیری.....
۴۳.....	ضمایم.....
۴۳.....	اختلال وسواس: برخی واقعیات.....
۴۳.....	نگاهی به وسواس.....
۴۴.....	علل وسواس.....
۴۶.....	فرم نمونه خودبازنگری (فرم به صورت ناقص تکمیل شده).....
۴۷.....	فرم خودارزیابی.....

۴۹ برنامه قرار ملاقات
۵۰ نکات تلفنی و یادآوری‌ها
۵۰ درک درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ برای وسواس
۵۱ رویارویی چیست؟
۵۳ جلوگیری از آیین‌مندی چیست؟
۵۳ پردازشگری چیست؟
۵۴ چرا باید تمرینات رویارویی یا جلوگیری از آیین‌مندی را انجام دهیم؟
۵۴ تا چه حد لازم است که در تمرینات رویارویی و جلوگیری از آیین‌مندی بمانم؟
۵۵ چگونه می‌توانیم از تمرینات رویارویی و جلوگیری از آیین‌مندی بیشترین فایده را ببرم؟
۵۶ قواعد مربوط به جلوگیری از آیین‌مندی بیماران
۵۶ شستشو
۵۶ واریسی
۵۷ دستورالعمل‌های ویژه
۵۸ فرم ثبت تکلیف خانگی رویارویی
۶۰ فرم ثبت تکلیف خانگی رویارویی تجسمی
۶۳ در مورد نویسندگان

درمورد درمان‌هایی که اثربخش هستند

یکی از بزرگترین مشکلات پیش روی بیماران مبتلا به اختلالات و بیماری‌های مختلف یافتن بهترین کمک در دسترس است. همه ما دوستان یا افرادی را می‌شناسیم که به یک درمانگر به ظاهر معروف برای درمان مراجعه نموده و بعداً پزشک یا درمانگر دیگری به آنها گفته است که تشخیص وی اشتباه بوده یا توصیه‌های درمانی وی نامناسب و حتی مضر بوده‌اند. اکثر بیماران یا اعضای خانواده آن‌ها درصدد مقابله با این مسأله از طریق خواندن تمام مطالب موجود در مورد علائم بیماری و دستیابی به اطلاعات در اینترنت یا پرسش از اطرافیان و آشنایان برای دریافت راهنمایی‌های لازم برمی‌آیند. دولت‌ها و سیاست‌گذاران مراقبت از سلامتی نیز از این مطلب آگاه هستند که افراد همواره بهترین درمان‌ها را دریافت نمی‌کنند - که گاهی به این مسأله «تنوع‌پذیری در روندهای مراقبت از سلامتی» گفته می‌شود.

در حال حاضر سیستم‌های مراقبت از سلامتی با معرفی «درمان‌های مبتنی بر شواهد» درصدد اصلاح این تنوع‌پذیری برآمده‌اند. که به‌طور ساده به این معنا است که این حق بیماران است که از به‌روزترین و اثربخش‌ترین درمان‌ها برای یک مشکل خاص برخوردار باشند. سیاست‌گذاران عرصه مراقبت از سلامت همچنین به این نتیجه‌گیری رسیده‌اند که باید تا سرحدّ ممکن اطلاعات کافی در اختیار بیماران گذاشته شود تا بتوانند تصمیم‌های عاقلانه بگیرند و در یک تلاش همیارانه به بهترین نحو به ارتقای سلامتی خود نایل شوند. این مجموعه با نام «درمان‌های موثر» صرفاً در راستای همین هدف تهیه شده است که در آن به زبانی ساده فقط جدیدترین و کارآمدترین مداخلات درمانی برای مشکلات خاص معرفی می‌شود. برای آنکه درمانی در این مجموعه جای بگیرد، باید از بالاترین معیارهای موجود که توسط یک هیات علمی ناظر تعیین شده باشند، موفق بیرون آید. تا وقتی افراد مبتلا و در رنج از این مشکلات یا اعضای خانواده‌هایشان در جستجوی یک درمان‌گر متخصص و آشنا با این مداخلات هستند از اینکه بهترین خدمات ممکن را دریافت خواهند نمود، اطمینان حاصل نمایند. البته فقط متخصصین سلامت شما هستند که می‌توانند در مورد چارچوب درمانی مناسب برای شما تصمیم‌گیری کنند.

این کتاب کار برای افراد مبتلا به وسواس که مایل به یادگیری نحوه کنترل افکار وسواسی و اعمال وسواسی خود با استفاده از درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ هستند، نوشته شده است. ممکن است شما به درخواست درمانگرتان که درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ را که طبق شواهد علمی متعدد به عنوان یک درمان مؤثر در کاهش نشانگان وسواس است را آموزش می‌دهد یا اجرا می‌کند، به مطالعه این کتاب روی آورده باشید. یا شاید هم از سر کنجکاوی در مورد اینکه چگونه درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ می‌تواند به شما در اداره کردن نشانگان کمک کند به مطالعه آن اقدام کرده‌اید.

برنامه درمانی درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ در قالب ۱۷ تا ۲۰ جلسه که دوبار در هفته برگزار می‌شوند ارائه می‌شود که در طی این جلسات با موقعیت‌ها و مکان‌هایی که موجب بروز نشانگان وسواس در شما می‌شوند رویارو خواهید شد. این رویارویی‌ها به شکل تدریجی طراحی شده‌اند تا در خلال زمان متوجه شوید چیزهایی که از وقوعشان هراس دارید لزوماً در صورت انجام ندادن آیین‌مندی‌ها، روی نخواهند داد. برخی از این رویارویی‌ها را تحت نظارت و بازنگری درمانگر و برخی را به تنهایی در خانه انجام خواهید داد.

هرچند برخی افراد بدانگونه که ما می‌خواهیم و امید آن را داریم به درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ، پاسخ مطلوب نمی‌دهند، این درمان، مؤثرترین درمان موجود برای وسواس قلمداد می‌شود که بهترین فرصت و شانس بهبودی را برای شما به ارمغان می‌آورد. چنانچه از انگیزه درگیر شدن در این درمان برخوردار باشید، شانس بسیار خوبی را برای تجربه کاهش نشانگان و چیره شدن بر وسواس خود، پیدا خواهید کرد.

دیوید. ه. بارلو

سردبیر درمان‌های مؤثر

بوستون ماساچوست

فصل ۱

مقدمه

اهداف

- فهم ماهیت اختلال وسواس
- درک نحوه درمان وسواس

وسواس: برخی واقعیات

وسواس یک اختلال روانی-عصبی است که شامل دو ویژگی است: (۱) وسواس‌های فکری که عبارتند از افکار، تصاویر و تکانه‌های تکراری و مقاوم که زمانی در طول اختلال برای شخص مزاحم و نامتناسب شمرده می‌شوند و اضطراب و ناراحتی بارز به وجود می‌آورند (۲) وسواس‌های عملی (یا آیین‌مندی‌ها)، که افکار، رفتارها یا تصاویر تکراری هستند که فرد احساس می‌کند در پاسخ به یک وسواس فکری باید آنها را انجام دهد این موارد می‌تواند همچنین در بردارنده قواعد خاص و معین باشد که فرد خود را ناگزیر به متابعت سفت و سخت از آنها می‌داند. در اکثر مواقع میان وسواس‌های عملی و وسواس‌های فکری رابطه وجود دارد از این حیث که وسواس‌های عملی به منظور خنثی‌سازی یا کاهش برآشفستگی ناشی از وسواس‌های فکری، اجرا می‌شوند.

همانطور که احتمالاً می‌دانید ممکن است نشانگان وسواس شامل شک و تردیدهای ناخواسته و ناراحت‌کننده یا سایر افکار مربوط به آسیب‌ها، آلودگی، موضوعات جنسی، درونمایه‌های مذهبی، سلامتی یا موضوعاتی از این دست باشند. وسواس‌های عملی هم می‌توانند شامل شستشوی افراطی، واریسی و واریسی مجدد، دعا خواندن به شیوه‌ای خاص، تکرار فعالیت‌ها یا اعمال معمولی روزمره، یا افکار خاص باشد که برای خنثی کردن افکار منفی صورت می‌پذیرند. همچنین شما احتمالاً از موقعیت‌ها، مکان‌ها یا اشیای خاص که وسواس‌های فکری و به دنبال آن میل به خنثی‌سازی را موجب

می‌شوند، آگاهی دارید (که معمولاً سعی می‌کنید از آنها دوری بجویید یا تمایل دارید از آنها دوری بجویید).

طبق برآورد متخصصین، چندین میلیون نفر در آمریکا از وسواس رنج می‌برند. به‌طور معمول سن شروع وسواس بین اوایل نوجوانی و اوایل دوران بزرگسالی است اما در برخی افراد حتی در سنین پائین مثل دوسالگی و سنین بالایی چون ۶۰ سالگی ممکن است شروع شود. مردان معمولاً در سنین پائین‌تر در طی دوران نوجوانی و زنان در دوران جوانی به این اختلال مبتلا می‌شوند. در بین بزرگسالان شیوع اختلال در میان زنان و مردان یکسان است. در اکثر موارد، نشانگان وسواس به تدریج رشد می‌کنند هرچند در تعداد کمی از افراد شروع آن ناگهانی است. بدون درمان، سیر وسواس مزمن بوده و می‌تواند به شدت دارای نوسان باشد. هرچند درمان اثربخش می‌تواند کیفیت زندگی افراد مبتلا به وسواس را به شکل چشمگیری بهبود ببخشد تعدادی از بیماران قبل از مراجعه به درمان، سالها از آن رنج می‌بردند.

وسواس چگونه درمان می‌شود؟

در طی چهار دهه گذشته، دانش علمی درخصوص نشانگان و علل احتمالی بروز وسواس رشد قابل توجهی را نشان داده است. این دانش به راهبردهای درمانی مؤثرتر برای این اختلال منجر شده است. در این میان، برنامه درمانی روانشناختی که بیشترین پشتوانه علمی را به خود اختصاص داده است درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ (یا آیین‌مندی) نامیده می‌شود. درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ (یا آیین‌مندی) شامل مؤلفه‌های زیر باشد.

مرحله مقدماتی

- تشریح مدل شناختی- رفتاری وسواس
- ارایه توضیح در مورد برنامه درمانی
- گردآوری اطلاعات در مورد مشخصه‌های بالینی خاص وسواس‌تان من جمله پرسش در مورد تاریخچه وسواس، نحوه شروع و سیر نشانگان وسواس‌تان و شناسایی عوامل برانگیزاننده‌ای که موجب بروز وسواس‌های فکری شما می‌شوند و نیز شرح وسواس‌های عملی (آیین‌مندی‌ها) و الگوهای اجتناب‌تان.
- آموزش نحوه بازنگری بر وسواس‌های فکری و وسواس‌های عملی‌تان بر اساس یک برنامه روزانه

مرحلهٔ درمانی

- ایجاد یک سلسله مراتب از موقعیت‌ها و فعالیت‌هایی که موجب برآشفتگی تان می‌شوند و درجه‌بندی آنها با استفاده از یک مقیاس برآشفتگی یا عدم راحتی ذهنی با همکاری درمانگران
 - طراحی رویارویی‌های زنده (زندگی واقعی) به منظور کمک به شما برای مواجهه با محرک‌ها از جمله اشیاء، واژگان، تصاویر یا موقعیت‌هایی که موجب مضطرب یا برآشفته شدن تان می‌شوند، در حال حاضر شما در واکنش به این موارد به انجام و اجرای وسواس‌های عملی تان متوسل می‌شوید یا سعی می‌کنید به طور کلی از آنها اجتناب کنید.
 - طراحی رویارویی‌های تجسمی به منظور کمک به رویارویی از طریق تصور، با جزئیات پیامدهای منفی که انتظار دارید در صورت اجتناب نکردن از آنها یا در صورت عدم انجام آیین‌مندی‌ها گریبان‌گیرتان شوند.
 - آموزش جلوگیری از آیین‌مندی‌ها، که به معنای کمک به شما برای خودداری از انجام اقدامات رفتاری یا ذهنی است که در حال حاضر برای کاهش برآشفتگی وسواسی یا جلوگیری از بروز پیامدهای منفی آنها را انجام می‌دهید.
 - بحث و گفتگو در مورد آنچه برای آشفتگی وسواسی شما در طول رویارویی و جلوگیری از آیین‌مندی اتفاق می‌افتد و ارزیابی مجدد اعتبار باورهایتان در مورد پیامدهای هراسناک مورد پیش‌بینی تان.
 - بحث و گفتگو در مورد راهبردهای حفظ دستاوردهای حاصل شده در درمان و جلوگیری از بازگشت در آینده.
- رویارویی‌های تجسمی و زنده به همراه غلبه بر رفتارهای اجتنابی و جلوگیری از آیین‌مندی هسته اصلی درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ (یا آیین‌مندی) را تشکیل می‌دهند. مطالعات حکایت از آن دارد که این مؤلفه‌ها برای حصول یک نتیجه‌ی درمانی موفقیت‌آمیز، نقش اساسی دارند. مطالعات بی‌شماری نشان داده است که اکثر افرادی که از درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ (یا آیین‌مندی) متابعت کرده‌اند، از این برنامه سود برده‌اند. امیدواریم که این درمان برای شما هم سودمند باشد. این کتاب کار به شما کمک می‌کند تا گام‌به‌گام مسیر درمان را طی کنید.

مخاطرات و مزایای این برنامهٔ درمانی

مزایا

تقریباً ۴ دهه پژوهش حاکی از اثربخشی درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ (یا آیین‌مندی) در

کاهش دهی نشانگان وسواس و فراهم‌سازی مدیریت بلندمدت نشانگان است. مبتلایان به وسواس با کم شدن زمان، انرژی و منابعی که بر سر وسواس خود به هدر می‌دادند قادر به بهبود کیفیت زندگی شان شده و ضمن تعقیب اهداف مهم زندگی‌شان، قادر به حفظ روابط اجتماعی خود خواهند شد.

مخاطرات

مخاطرات اصلی درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ عدم راحتی و برآشفتگی هیجانی در هنگام رویارویی با اشیاء، موقعیت‌ها، افکار و تصاویر در مراحل ابتدایی درمان است. درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ برای کمک به شما در رویارویی با موقعیت‌ها و اشیایی طراحی شده است که برآشفتگی وسواس را موجب می‌شوند. این آشفتگیها و اضطرابها به شکل مقطعی افزایش نشان می‌دهند تا این مطلب به شما آموخته شود که اضطراب و برآشفتگی در نهایت بدون انجام آیین‌مندی‌ها یا اجتناب از عوامل برانگیزاننده خود به خود کاهش می‌یابند. البته این می‌تواند در ابتدای امر موجب ناراحتی شدید شما شود. به همین خاطر است که این برنامه درمانی توصیه می‌کند که آن را با کمک درمانگر آموزش دیده‌ای انجام دهید که به شما در تحمل اضطراب / برآشفتگی و غلبه بر آن کمک خواهد کرد. همینکه موفق به تحمل برآشفتگی بدون آیین‌مندی یا اجتناب شدید، احساس بسیار بهتری خواهید نمود. مزیت درمان این است که دیگر مجبور به درگیری در اجبارهای خسته کننده و وقت گیر نبوده و از “اسارت” وسواس رها و آزاد خواهید شد.

نقش داروها

به موازات پیشرفت‌های بدست آمده در درمان روانشناختی وسواس، درخصوص درمان دارویی این اختلال هم پیشرفت‌هایی حاصل شده است. نخستین دارویی که برای درمان وسواس بزرگسالان تایید شده است، کلومیپرامین^۱ بوده است بعد از آن بسیاری از بازدارنده‌های جذب انتخابی سروتونین^۲ نیز به داروی مذکور اضافه شده‌اند. که این داروها شامل فلووکسامین^۳، فلوکستین^۴ سرترالین^۵ و پاروکتین^۶ می‌باشد. اخیراً طبق مطالعات کنترل شده، با افزوده شدن داروهای ضد جنون نوعی همانند ریسپریدون^۷، اولانزاپین^۸ و کوئتیتابین^۹ به درمان SSRI، نتایج درمانی مطلوبتری به دست آمده است.

1. Anafranil
2. SSRI_s
3. Luvox
4. Prozac
5. Zoloft
6. Paxil
7. Risperdal
8. Zyprexal
9. Seroquel

می‌توان این نوع درمان ترکیبی را برای بیمارانی که دچار نشانگان عمده باقیمانده با درمان‌های دارویی استاندارد بوده یا درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ را نپذیرفته یا بدان دسترسی ندارند در نظر گرفت.

چنانچه در حال حاضر از این نوع داروها استفاده می‌کنید و باز از وسواس در رنج هستید، می‌توانید ضمن ادامه دادن درمان دارویی از برنامه درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ هم استفاده کنید چون شواهدی مبنی بر تداخل این دو نوع درمان وجود ندارد.

خلاصه درمان

برنامه درمانی از تقریباً ۱۷ جلسه ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای تشکیل می‌شود. می‌توان جلسات مذکور را به شکل هفته‌ای یکبار، هفته‌ای دو بار یا روزانه اجرا کرد. که برنامه روزانه درمان "فشرده" نامیده می‌شود. این کتاب کار به فصولی تقسیم‌بندی شده است که آنچه در هر جلسه اتفاق می‌افتد را پوشش می‌دهد. هر فصل شامل فنونی که باید آنها را استفاده کنید و آموزش‌ها و دستورالعمل‌های مربوط به نحوه استفاده از آنها، اجرای تمرینات، و کلیه جزوها و فرم‌های ضروری است که برای افزایش موفقیتتان نیازمندشان می‌باشید.

ساختار جلسات

جلسه اول با گردآوری اطلاعات در مورد تاریخچه کلی، نشانگان وسواس و تاریخچه وسواس و درمان‌هایی که قبلاً دریافت کرده‌اید، شروع می‌شود. درمانگر در این جلسه به ارایه توضیحات در مورد وسواس پرداخته، درمان و اساس منطقی آن را شرح می‌دهد و نحوه انجام خودبازنگری‌های روزمره بر وسواس‌های فکری و عملی‌تان را نیز به شما آموزش خواهد داد.

جلسه دوم با مرور برگه‌های مربوط به خودبازنگری آغاز شده و در ادامه به گردآوری اطلاعات به منظور ایجاد یک برنامه درمانی مناسب برای شما پرداخته می‌شود. سپس با استفاده از مقیاس واحدهای ذهنی پریشانی^۱ (SUDS) شما و درمانگرتان با هم به تهیه فهرستی از موقعیت‌ها و اشیایی خواهید پرداخت که در طول درمان و به شکل تدریجی با آنها رویارو خواهید شد.

جلسه سوم با مرور برگه‌های خود-بازنگری و معرفی مؤلفه‌های درمان رویارویی و جلوگیری از آیین‌مندی شروع خواهد شد. شما و درمانگرتان رویارویی‌های زنده و جلوگیری از آیین‌مندی را برای تمرین در جلسات انتخاب می‌کنید و شما به تمرین کردن این رویارویی‌ها و جلوگیری از آیین‌مندی در منزل خواهید پرداخت. درمانگر همچنین نحوه نظارت بر SUDS‌تان در خلال رویارویی‌ها را به شما یاد می‌دهد تا به ثبت آنها بپردازید. این به شما کمک می‌کند تا درک کنید که

چگونه بی‌آنکه دست به آیین‌مندی یا اجتناب‌بزنید، اضطراب یا برآشفستگی‌تان کاهش پیدا می‌کند. همچنین به شما نشان می‌دهد که پیامدهای منفی رویارویی و جلوگیری از آیین‌مندی که از آنها می‌ترسید و انتظار وقوعشان را دارید در واقع روی نخواهند داد.

جلسه چهارم با بازنگری بر تکلیف‌خانگی و معرفی مؤلفه رویارویی تجسمی (در صورت نیاز) شروع خواهد شد. در این جا درمانگرتان به شما خواهد آموخت که چگونه متن رویارویی تجسمی را برای رویارویی با پیامدهای هراسناک و سناریوهایی که امکان اجرایشان در زندگی واقعی وجود ندارد ایجاد کنید. سپس به کمک درمانگرتان به انتخاب موقعیت‌هایی از فهرست رویارویی در محیط واقعی خود برای تمرین در جلسه خواهید پرداخت علاوه بر این، به تمرین این رویارویی‌ها در منزل نیز پرداخته و بر اضطراب‌تان نظارت خواهید نمود.

جلسات میانی نیز دارای قالب و طرح یکسان هستند فقط به تدریج بر چالش‌برانگیزی موقعیت‌ها یا اشیایی که با آنها رویارویی می‌کنید افزوده می‌شود. و تقریباً در جلسه هشتم با دشوارترین مورد در فهرست مذکور مواجه می‌شوید. در طی جلسات نهم تا شانزدهم رویارویی‌های قبلی را تکرار کرده و موارد جدیدی را که در فهرست اصلی‌تان گنجانیده بودید را هم لحاظ می‌کنید این‌ها مواردی هستند که در طی بازنگری‌هایتان متوجه برآشفته‌ساز بودنشان برای خودتان شده‌اید. در صورت امکان و برحسب ضرورت، درمانگر یک یا دو بار از منزل شما بازدید به عمل می‌آورد تا شما را در انجام رویارویی راهنمایی کرده و در اجرای درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ در منزلتان شما را یاری کند. چنانچه در اجرای فعالیت‌های خود در منزل مشکل داشته باشید درمانگر بازدیدهای بیشتری از منزل شما به عمل خواهد آورد.

در جلسات نهایی، درمانگر میزان پیشرفت‌تان را ارزیابی کرده و شما را آماده بازگشت به رفتار عادی خواهد کرد که می‌تواند شامل بحث و گفتگو در مورد راهبردهای حفظ دستاوردهای درمانی و جلوگیری از بازگشت وسواس شما به عادات‌های وسواس قدیمی باشد. هرچند در سراسر طول درمان درمانگر به موضوع بازگشت توجه دارد در جلسه نهایی بر آن تأکید خاص خواهد نمود. بخش آخر جلسه نهایی به گفتگو درخصوص تماس‌های تلفنی یا بازدیدهای پیگیرانه و خداحافظی اختصاص داده می‌شود.

فصل ۲ آیا این برنامه برای شما مناسب است؟

اهداف

- تعیین اینکه آیا این برنامه مناسب شما است؟
- افزایش انگیزه شما برای درمان

چه کسی می‌تواند از درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ (آیین‌مندی) بهره‌بردارد؟

چنانچه وسواس‌های فکری و عملی دارید که باعث مضطرب و برآشفته شدن شما شده‌اند و به خاطر وقت‌گیر و انرژی‌بر بودنشان در توانایی شما برای انجام فعالیتهای روزمره اختلال ایجاد کرده‌اند، گزینه‌ی خوبی برای درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ هستید. گاهی اوقات افراد مبتلا به وسواس به برخی اختلالات روانپزشکی دیگر هم دچارند. با این حال چنانچه مشکل اصلی شما وسواس است، و بیش از همه موجب آزارتان می‌شود، گزینه‌ی خوبی برای درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ هستید. اما اگر دچار افسردگی شدیدی هستید که بسیج کردن انرژی و توانمندیهای ذهنی لازم برای کاربرد کامل درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ را برایتان دشوار کرده است یا چنانچه دچار ایده‌پردازی خودکشی هستید پیشنهاد ما درمان افسردگی در وهله‌ی نخست و پس از موفق شدن در کاهش میزان افسردگی، روی آوردن به درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ برای درمان وسواس‌تان است.

اگر در حال حاضر دارای میل قوی و طرح و برنامه برای خودکشی یا آسیب رساندن به دیگران هستید یا در طی چند ماه اخیر دست به این قبیل موارد زده‌اید، درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ

را برای شما توصیه نمی‌کنیم. در صورتی که از رفتارهای خودکشی یا آسیب وارد کردن به دیگران رنج می‌برید توصیه ما به شما درمان این موارد قبل از درگیر شدن در درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ است.

افزایش انگیزش درمانی

رویارویی با موقعیت‌های برانگیزاننده اضطراب یا برآشفتگی وسواسی برای بیماران وسواس بدون انجام اجبارهایی که موجب کاهش این برآشفتگی می‌شوند، دشوار است. احتمالاً به دفعات بی‌شمار از افراد پیرامون خود شنیده‌اید که «نگرانی در مورد فلان چیزها منطقی نیست» یا «اعمال وسواسی را انجام نده!» اما افرادی که هیچوقت وسواس را تجربه نکرده‌اند نمی‌توانند تصور کنند یا دریابند که چرا فردی دست به تکرار اعمال وسواسی یا اجتناب از موقعیت‌هایی می‌کند که موجب برآشفتگی‌اش می‌شوند. درمان‌گرانی که دارای تخصص در زمینه درمان بیماران وسواس هستند می‌دانند که شما دست به انتخاب اعمال وسواسی نمی‌زنید بلکه خود را مجبور به انجام آن می‌بینید چون برآشفتگی‌تان بسیار ناراحت‌کننده و دردناک است. درمان‌گران متحد شما در درمان محسوب شده و به بحث در مورد موضوعات انگیزشی با شما با هدف حمایت از شما در مسیر غلبه بر وسواس خواهد پرداخت:

۱- درمان تحت عنوان یک تلاش گروهی چارچوب‌بندی می‌شود که شما ضمن قرار داشتن در رأس آن با کمک درمان‌گران (و سایر افراد سیستم حمایتی‌تان) به جدال با وسواس خواهید پرداخت.

۲- همه کارها و چیزهایی را که دوست دارید انجام دهید اما به خاطر وسواس‌تان قادر به انجام آن نیستید را مدنظر قرار دهید. اگر وسواس‌تان بهبود یافته یا حداقل به شکل قابل توجه ضعیف شود، زندگی‌تان تا چه حد بهتر و خوشایندتر خواهد شد؟ به چیزهایی مانند: بازگشت به سر کار و برخورداری از یک شغل بهتر، برقراری روابط جدید یا برخورداری از وقت و زمان بیشتر برای روابط فعلی، درگیری در فعالیت‌های لذت‌بخشی همانند مطالعه کتاب، مسافرت، اختصاص وقت به یک سرگرمی یا انجام کارها با یک راحتی و سهولت بیشتر، انجام تکالیف کاری به شکل اثربخش‌تر و غیره فکر کنید.

۳- انجام رویارویی‌ها برای شما فایده‌بخش‌تر از صحبت کردن در مورد آن است، بنابراین تاسرحد ممکن هرچه سریعتر و هرچه بیشتر دل و جرأت انجام تمرینات درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ را در خود پیدا کنید (هرچه بیشتر انجامشان دهید، آسان‌تر می‌شوند).

۴- سنگ بزرگ نشانه نزدن است. مثلاً یکدفعه تصمیم نگیرید که در آینده بدون انجام اجبارهایی که کاهش برآشفتگی وسواسی‌تان را در پی دارند به مواجهه با یک موقعیت خاص خواهید پرداخت. به خاطر داشته باشید که درمان رویارویی و جلوگیری از پاسخ بر اساس صعود تدریجی از یک سلسله مراتب دشواری طراحی شده است و چیزهایی که در ابتدا به نظر‌تان غیرممکن می‌آید با