

# فهرست مطالب

---

۷	درباره نویسندهگان .....
۹	سخن مترجم .....
۱۱	فصل ۱: OCD قابل درمان است.....
۱۷	فصل ۲: OCD چیست؟ و آیا به OCD مبتلا هستیم؟.....
۳۳	فصل ۳: گزینه‌های درمان، موانع و آمادگی.....
۴۹	فصل ۴: ABC‌هایی که به مغزتان مجال تغییر می‌دهند .....
۶۱	فصل ۵: ABC‌های تغییر فکر .....
۸۳	فصل ۶: ABC‌های تغییر رفتار.....
۱۰۳	فصل ۷: کنار هم گذاشتن یادگرفته‌ها با روش ORDER-ABC.....
۱۱۷	فصل ۸: تمرین طراحی برنامه‌های درمان با ORDER-ABC.....
۱۵۱	فصل ۹: برنامه درمانی ORDER-ABC من .....
۱۷۷	فصل ۱۰: عادات‌های سالم.....
۱۸۵	فصل ۱۱: وسواس‌های سلامت .....
۱۹۷	فصل ۱۲: کمک به احتکار .....
۲۰۹	فصل ۱۳: پیشگیری از بازگشت (عود) با روش ORDER-ABC.....

کاربرگ‌های پیوست از سایت قابل دانلود است.



## درباره نویسندگان

جان ب. آردن<sup>۱</sup> مدیر آموزشی سلامت روان مراکز طبی کایزر پرمنت<sup>۲</sup> کالیفرنیا شمالی است. او نظارت بر یکی از بزرگترین برنامه‌های آموزشی سلامت روانی در دنیا را بر عهده دارد. همچنین وی نویسنده کتاب کار «اضطرابان را درمان کنید»<sup>۳</sup> و همکار نویسنده کتاب «غلبه بر اختلال استرس پس از ضربه»<sup>۴</sup> و «درمان مبتنی بر مغز»<sup>۵</sup> است. دانیل دال کورسو<sup>۶</sup> رئیس طب رفتاری حوزه خدماتی کایسر پرمنت هایوارد- فرمونت<sup>۷</sup> کالیفرنیا شمالی است. اختلال وسواسی-بی‌اختیاری حوزه خاص علاقه‌مندی ایشان است، به طوری که پایان‌نامه او در زمینه "مدارهای مغزی که در شروع، با ماندگاری و درمان OCD دخالت دارند" بود. همچنین او همکار مؤسس و رهبر گروه درمانی OCD در بخش روان‌پزشکی کایزر پرمنت والژو<sup>۸</sup> می‌باشد.

- 
1. John B.Arden Ph.D
  2. Kaiser permantnte
  3. The heal your Anxiety workbak
  4. Can qutring post – traumatic stress disordgr
  5. Brain – Bastd Thtapy
  6. Daniel Dalcorso psy.D
  7. Kaiser permantnte's Hayward - Fremont
  8. Vallejo



## سخن مترجم

اختلال وسواس را امروزه باید یکی از بزرگترین مشکلاتی دانست که در حوزه اختلال‌های بالینی قد علم کرده است. مهمترین ویژگی این اختلال را باید ضعف اساسی اراده دانست. افراد مبتلا به این اختلال از نعمت شروع و یا پایان ارادی یک عمل یا یک فکر در زمینه خاصی از فعالیت‌ها یا افکار و تصاویر ذهنی خود محرومند. در عین حالی که آنها در سایر امور زندگی خود از این موهبت برخوردارند، به نحوی غیرمنطقی در برابر انجام یا توقف اعمال خاصی ضعیفند. آنها بارها با خود عهد می‌بندند که از تکرار یک عمل خود داری می‌کنند و برای چندمین بار پیمان می‌شکنند و دوباره همان کار را تکرار می‌کنند. مشکل وقتی پیچیده‌تر می‌شود که آنها گاهی دوره‌های بهبودی را تجربه و گاهی این عمل غیرارادی جابه‌جا می‌شود. اطرافیان آنها که معمولاً درگیر با این مشکل هستند، نیز بر وخامت اوضاع می‌افزایند آنها بر حسب قدرت و یا علاقه و نوع ارتباط خود تلاش می‌کنند این مشکل را کنترل کنند و در بسیاری از اوقات این مشکل با دخالت دیگران بدتر می‌شود. از این فراتر گاهی متخصصان روان‌شناس نیز درک درستی از این اختلال نداشته و با مداخله‌های غیر اصولی فرد را نسبت به درمان مقاوم‌تر می‌کنند. وسواس اغلب توسط خود فرد وسواسی هم به خوبی درک نمی‌شود، حتی اگر معتقد باشد این یک اختلال است. چرا که رفتار او با این اختلال در اغلب موارد از مواجهه با یک سرماخوردگی هم قابل قیاس نیست. آنها ظاهراً خود را بیمار می‌دانند اما در باطن به چنین اعتقادی باور ندارند. وقتی آنها سرما می‌خورند دارو مصرف می‌کنند و استراحت می‌کنند. اما، اغلب آنها حاضر نیستند به تمرین‌های روان‌درمانگری یا مصرف دارو به شکلی مرتب و مطابق دستود پزشک عمل کنند. به همین دلیل وسواس به خوبی مورد درک و درمان قرار نمی‌گیرد و شاید به همین دلیل است که انجمن روان‌پزشکی آمریکا در آخرین مجموعه طبقه‌بندی خود (DSM-5، ۲۰۱۳) موضوع بینش را در تشخیص این اختلال برجسته کرده است.

در ایران بر اساس تجربه چندین ساله در درمان و پژوهش در این حوزه باید اذعان داشت که مشکل وسواس از پیچیدگی‌های بیشتری برخوردار است. همراه شدن این اختلال با دیگر اختلال‌ها در بسیاری از موارد موجب ناکامی درمانگران می‌شود. در تجربه گروه درمانگری از حدود ۱۰۰ بیمار وسواسی که داوطلبانه به درمانگاه روان‌درمانگری مراجعه کرده بودند، بیش از ۸۰ درصد به اختلال شخصیت هم مبتلا بودند و برخی مبتلا به اختلال دو قطبی نیز بودند. همگن کردن این گروه از وسواس‌ها بسیار دشوار بود.<sup>۱</sup>

در DSM-5، ویژگی اختلال وسواس - بی‌اختیاری یا OCD را حضور اجبارها (بی‌اختیاری‌ها) و/ یا وسواس‌ها می‌داند. وسواس‌ها عبارتند از تصاویر ذهنی/ کشش‌ها<sup>۱</sup> یا افکار راجعه و مقاوم که به

---

۱. این پژوهش‌ها و درمان وسواس در مرکز مشاوره و درمان روان‌شناختی طلیعه سلامت-۲۲۵۷۲۲۷۴ ادامه دارد.

صورت ناخواسته و آزاردهنده (مزاحم)<sup>۲</sup> تجربه می‌شوند، در حالی که اجبارها (بی‌اختیاری‌ها) رفتارهای تکراری یا کنش‌های ذهنی هستند که فرد احساس می‌کند او را برای انجام یک عمل در پاسخ به یک وسواس یا بر اساس قواعدی که به طور دقیق<sup>۳</sup> باید به کار برده شوند؛ سوق می‌دهند. هرچند این اختلال نسبت به درمان مقاوم است و غلبه بر آن کار آسانی نیست، درمان وسواس از آن جهت اهمیت دارد که نجات او به نجات یک خانواده و گاهی یک نسل منجر می‌شود. همراه کردن یک فرد مبتلا به وسواس از مهمترین کارهای یک درمانگر است. اما به‌رغم همه این پیچیدگی‌ها این اختلال قابل درمان است.

کتاب حاضر تلاش می‌کند به آسان‌ترین وجه ممکن زمینه درک قابل درمان بودن این اختلال را نشان دهد. به زبان ساده وسواس را توضیح داده است و مکانیزم‌های ایجاد و درمان آن را برای خواننده به زبان ساده بیان می‌کند. اما با توجه به طیف وسیع این اختلال ممکن است این کتاب برای همه قابل استفاده نباشد.

خداوند را سپاسگزاریم که توفیق آگاهی‌بخشی و کمک به قشری از دردمندان غریب جامعه را برایمان فراهم کرد و امیدواریم این تلاش ناچیز مورد تأیید او و مفید برای متخصصان و مبتلایان به وسواس باشد. در ترجمه کتاب حاضر لازم است از زحمات آقای دکتر علی صدرالحفاظی قدردانی کنیم. همچنین زحمات استاد گرانقدر دکتر ارجمند که زمینه چاپ چنین کتاب‌هایی را فراهم می‌کنند سپاسگزاریم و موفقیت روزافزون برای وی و همکاران پرتلاششان آرزو می‌کنیم.

مسعود جان‌بزرگی  
پاییز ۱۳۹۳

- 
1. urges
  2. intrusive
  3. rigidly

فصل ۱

OCD قابل درمان است

جانانان، نجار ۴۱ ساله‌ای است که از دوره دبیرستان عاشق دویدن است. او هر روز صبح سی دقیقه آهسته می‌دود، چون می‌داند ورزش یکی از بهترین راه‌های توقف اضطراب است.

معمولاً بعد از دویدن، روز او با آرامش سپری می‌شود. اما، یک صبح پاییزی جانانان روبروی خانه همسایه در فاصله یک آپارتمان دورتر از خانه خودش؛ جایی که در حال دویدن بود؛ متوجه چیزی روی جاده شد که از قرار معلوم، تکه‌ای از شیشه شکسته روی زمین چمن پوشیده از برگ‌های خشک بود؛ جانانان چند قدم پس از شیشه ایستاد. او مطمئن بود که روی شیشه راه رفته و حین دویدن، با کفشش آن خرده شیشه را روی چمن‌های زمین همسایه شوت کرده است. طی این چند دقیقه، جانانان سناریوی ترسناکی در ذهنش ساخت که نمی‌توانست آن را از ذهنش دور کند؛ او تصور می‌کرد نور خورشید از طریق خرده شیشه متمرکز و تقویت شده و باعث شده برگ‌ها در آتش بسوزند. آتش پخش شده، خانه خودش هم در آتش سوخته و کودکان نیز کشته شده‌اند.

با اینکه جانانان می‌دانست این سناریو، بسیار نامحتمل است؛ اما حدود نیم ساعت روی چمن‌های زمین همسایه دنبال تکه شیشه‌ای که آنجا نبود، می‌گشت.

او درگیر این نوع افکار خطرناک می‌شد و بعد مجبور بود کارهایی انجام دهد که ترس‌هایش را کاهش دهند. این نوع افکار ناخوانده و ترسناک برای جانانان هر روز تکرار می‌شد. او بیشتر روز را صرف جنگیدن با وسواس‌های عملی‌اش می‌کرد تا خود و دیگران را از خطرات غیرمحمولی که فقط در خیال‌هایش وجود داشت محافظت کند. افکار و اعمال او، رابطه‌اش با همسر و فرزندانش را به طور جدی تحت تأثیر قرار داده بود. همسرش تنها کسی بود که به او اعتماد می‌کرد تا اینکه مشککش آنقدر حاد شد که همسرش به او اصرار کرد تا از یک متخصص حرفه‌ای کمک بگیرد.

اختلال وسواس فکری - عملی یا بی‌اختیاری (به طور خلاصه OCD)<sup>۱</sup> نوعی اضطراب است که در انواع مختلف و با شدت‌های متفاوتی روی می‌دهد. این اختلال به صورت افکار تکرارشونده، مزاحم و ناخواسته‌ای تعریف می‌شود که وسواس فکری نامیده می‌شوند و اغلب (نه همیشه) این فکرها درباره موضوع‌های ترسناکی هستند که بیرون راندن آنها از ذهن بسیار دشوار است. این افکار با اعمال بدنی یا ذهنی همراه می‌شوند که هدف آنها کاهش ناراحتی و احساس‌های اضطراب‌آور هستند. از آن جهت این اعمال بی‌اختیاری یا وسواس عملی خوانده می‌شوند که افراد مبتلا، مجبور به انجام آنها هستند تا اضطرابشان را تسکین دهند.

اکثر افراد مبتلا به OCD نمی‌دانند این اختلال چیست؟ و از ابتلا به آن آگاهی ندارند. موضوع بدتر این است که بسیاری از مراقبان سلامت حرفه‌ای، برای پرسیدن سؤال‌های مناسبی که به تشخیص و درمان منجر شوند، آموزش ندیده‌اند. علاوه بر این، افراد مبتلا به OCD معمولاً در مورد نشانه‌های بیماری‌شان گیج می‌شوند یا از ابراز کردن آنها خجالت می‌کشند. تمام این موارد باعث ایجاد درد و رنجی عمیق و غیرضروری در این افراد می‌شود.



اگر فکر می‌کنید مبتلا به OCD هستید، لازم است که همین حالا سه چیز مهم را بدانید. اول/اینکه، OCD به میزان زیادی قابل درمان است (یکی دو ثانیه روی این مطلب تعمق کنید). بله، OCD با دارو و یا بدون دارو قابل درمان است. یعنی اگر شما شبیه افرادی هستید که OCD دارند، ممکن است از بهتر شدن منصرف شوید یا نگران این موضوع باشید که این مشکلات تا آخر عمرتان با شما خواهند ماند، اما مطمئن باشید می‌توانید احساسی بهتر از احساس امروزتان داشته باشید. دوم/اینکه، برخی از افراد فکر می‌کنند چون OCD دارند، پس دیوانه‌اند. واضح است که این مطلب درست نیست. افراد مبتلا به OCD دیوانه نیستند. OCD، کاملاً قابل درمان است.

## ذهن خود را مجدداً برنامه‌ریزی کنید و احساس خوبی داشته باشید

سوم/اینکه، لازم است بدانید که بهتر شدن، با برنامه‌ریزی مجدد (مداربنندی مجدد) بخشی از مغزتان به دست می‌آید که یادگیری آن؛ تنها از طریق عمل صورت می‌گیرد. به همین دلیل است که انجام تمرین‌های این کتاب، از مصرف دارو برای کنترل OCDتان مؤثرتر خواهند بود (از آنجا که مزایا و معایب مشخصی برای دریافت دارو وجود دارد؛ بعداً درباره آن بحث خواهیم کرد). درست مشابه با برنامه‌ریزی مجدد یک رایانه، لازم است که چیزهایی در مورد اینکه مغزتان چگونه کار می‌کند بدانید تا قسمتی که به خوبی کار نمی‌کند را غیرفعال کنید. کار ما راهنمایی کردن شما برای به کار گرفتن دستورالعمل‌های بهتر و جدید است. فقط به خاطر داشته باشید که گام‌های کوچک به نتایج بزرگی منتهی می‌شوند. درست مانند برنامه‌ریزی یک رایانه، باید این کارها در توالی درست خود انجام شوند. اما نگران نباشید، در این فرایند شما را گام به گام راهنمایی خواهیم کرد و در مدتی نه چندان طولانی، شما شاهد پیشرفت خود خواهید بود و متوجه خواهید شد که احساس اضطرابتان کمتر و کنترل‌تان بیشتر شده است.

## اولین کاری که باید انجام دهید

بسیار خوب، بیایید با مواردی ساده شروع کنیم که خزانه عادت‌های شما را می‌سازند، چون این کار به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید. اول، چند لحظه صبر کنید و توجه کنید که درست همین حالا چقدر احساس اضطراب و ناراحتی می‌کنید؟ وضعیت شما از نظر راحتی یا ناراحتی چگونه است؟

اضطراب از طریق آنچه SUDها نامیده می‌شوند، اندازه‌گیری می‌شود؛ این کوتاه نوشت مخفف

"واحد‌های ذهنی ناراحتی است"، در واقع آنها نشان می‌دهند که شما در مقیاسی از ۱ تا ۱۰۰ چقدر مضطرب هستید یا چقدر احساس ناراحتی می‌کنید؟ تصور کنید "۱۰۰" به این معناست که شما در اوج ناراحتی و اضطراب هستید و احساس می‌کنید که دیگر یک ثانیه هم نمی‌توانید آن را تحمل کنید و ۱ به معنای این است که آرامش دارید و گویا همین الان از خواب و رؤیایی شیرین بیدار شده‌اید. احساس خود را در حال حاضر ارزیابی کنید و آن را از ۱ تا ۱۰۰ رتبه‌بندی کنید.

در مراحل بعدی، وقتی وارد برنامه درمان فردی شدید، از شما می‌خواهیم به ثبت نمره SUD عادت کنید. اما حالا، صرفاً توجه کردن و نشان دادن میزان ناراحتی‌تان کافی است. به نظر می‌رسد این کار ساده باشد و ساده هم هست. اما بسیاری از افراد مبتلا به اختلال‌های اضطرابی به طور اعم و افراد مبتلا به OCD به طور اخص، نمی‌خواهند که میزان ناراحتی خود را منعکس کنند. چون، از یک سو، اجتناب از چیزی که ممکن است موجب ناراحتی شود، طبیعی است و از سوی دیگر، اجتناب از چنین مواردی می‌تواند باعث شود که مشکل حادثر از آنچه هست شود. این همان چیزی است که در OCD اتفاق می‌افتد.

آگاهی از اینکه چه احساسی دارید، نقطه آغاز درمان شماست. به این توانایی "درون‌نگری"<sup>۱</sup> می‌گویند، یعنی اینکه حس‌های درونی بدنتان را درک کنید. مهم است که از میزان واقعی اضطراب‌تان آگاه باشید. به جای اینکه تصوراتان از میزان اضطراب‌تان را بیان کنید. بسیاری از افراد احساس می‌کنند که نمره SUD آنها همیشه ۱۰۰ است، اما وقتی که ثبت کردن نمرات SUD واقعی خود را شروع می‌کنند، متوجه می‌شوند که اوضاع به آن بدی که فکر می‌کردند، نیست. همگی ما تمایل داریم که موضوعات بد را در مقایسه با موضوعات خوب راحت‌تر به یاد بیاوریم. بعدها دستورالعمل‌های بیشتری در مورد چگونگی استفاده از SUD برای اندازه‌گیری میزان پیشرفتتان، ذکر خواهیم کرد. البته اگر تاکنون این کارها را نکرده‌اید، الان دست به کار شوید و کارهای زیر را انجام دهید:

۱. خواندن این کتاب را متوقف کنید.
  ۲. چند ثانیه چشمان‌تان را ببندید.
  ۳. احساس‌های بدنی خود را تجربه کنید.
  ۴. اضطراب/ ناراحتی‌تان را از یک تا صد درجه‌بندی کنید.
- آفرین! از همین حالا، شما برنامه درمان را شروع کردید.

## چگونه این کتاب به شما کمک می‌کند؟

شما یاد خواهید گرفت که OCD چیست و چگونه می‌توانید خود را با استفاده از راهکار درمانی قدرتمندی به نام "رؤیاری با جلوگیری از پاسخ"، درمان کنید. توضیح خواهیم داد که چرا این درمان مؤثر است و چگونگی استفاده از آن را هم آموزش خواهیم داد. همزمان با در میان گذاشتن برنامه‌های درمان مشکلاتی که شبیه مشکلات شما هستند؛ یاد خواهید گرفت که چه رفتارهایی به موفقیت منجر می‌شوند.

در این کتاب با مجموعه‌ای از تمرین‌های نوشتاری، شما را راهنمایی می‌کنیم تا برنامه درمانی خودتان را متناسب با نیازهای خاص، طراحی کنید. شما می‌توانید چیزی که بیشتر از همه خواهان تغییر دادن آن هستید را هدف قرار دهید و تا جایی پیش بروید که احساس راحتی کنید. با پیروی از تمرین‌های این کتاب، مجموعه‌های منظمی از فعالیت‌ها را به صورت گام به گام طراحی خواهید کرد که به احتمال زیاد باعث کاهش مشخص نشانه‌های OCD در زندگی‌تان خواهد شد.

آنچه برای دستیابی به این خواسته لازم است، آن است که برای خواندن و انجام دادن تمرین‌های پیشنهاد شده در این کتاب اراده کنید و با زمان و انرژی برای این کار، سرمایه‌گذاری کنید. همین که شما نقشه درمان فردی خود را طراحی کردید، لازم است نسبت به انجام دادن آن متعهد شوید. احتمالاً نمی‌توانید همین الان این تعهد را بدهید چون نمی‌دانید نقشه درمانی شما شامل چه چیزهایی است. اما می‌توانید برای خواندن این کتاب و تهیه نقشه درمانی به خودتان تعهد بدهید.

شما را یاری می‌کنیم که بیش از حد، رنج نکشید. هر قدر زودتر شروع کنید زودتر نشانه‌های بهبودی را تجربه خواهید کرد. گرچه ممکن است این بهبودی ۱۰۰٪ نباشد، اما آنقدر قابل توجه خواهد بود که زندگی‌تان را به میزان چشمگیری بهبود بخشد. شما با پشتکار می‌توانید پیشرفت‌هایی از این دست را طی هفته‌های آتی، تجربه کنید.



## فصل ۲

OCD چیست؟ و آیا به OCD مبتلا هستیم؟

## OCD چیست؟

OCD شکلی از اضطراب<sup>۱</sup> است که از افکار ناخواسته و مزاحمی تشکیل شده که دامنه‌ای از افکار آزاردهنده تا ترسناک، نفرت‌انگیز و حتی به طور ناراحت‌کننده‌ای عجیب و غریب را در بر می‌گیرد. از آنجا که بیرون کردن این افکار از ذهن بسیار دشوار هستند به آنها افکار "وسواسی" گفته می‌شود. اغلب، افکار وسواسی شامل نگرانی‌ها، واکنش‌ها، دلوپسی‌ها و ترس‌های نسبتاً بهنجاری (طبیعی) می‌شوند که بیشتر از حد معمول ظاهر می‌شوند. یک فرد وسواسی، قدرت برآورد احتمال به وقوع پیوستن افکارش در دنیای واقعی را از دست می‌دهد. معمولاً هرچه فرد بیشتر در مقابل چنین افکاری مقاومت کند، آنها قدرتمندتر و ناراحت‌کننده‌تر می‌شوند.

از آنجا که به سادگی از افکار وسواسی نمی‌توان رها شد. فردی که با این افکار محاصره شده است، نمی‌تواند به سادگی به توصیه فامیل و دوستان مبنی بر اینکه "فقط به چیز دیگری فکر کن" عمل کند.

موضوعات متداولی که افکار وسواسی حول آنها شکل می‌گیرند، عبارتند از:

- پاکیزگی، میکروب‌ها، آلودگی‌ها
- امنیت، اطمینان
- کمال، درستی، نظم، دقت
- نیاز به ذخیره کردن یا جمع‌آوری اشیاء (احتکار)
- پرخاشگری، خشونت
- مسایل غیراخلاقی، جنسی، انحراف

اینها موضوعاتی هستند که همه افراد به آنها فکر می‌کنند، درباره آنها خبرهایی می‌شنوند و می‌خوانند، در مورد آنها آموزش می‌بینند و دارای تجربه‌های شخصی از آنها هستند. بسیاری از این نگرانی‌ها باعث می‌شوند که ما هر روز برای حصول اطمینان از سلامتی و امنیت‌مان، تصمیم‌گیری‌هایی داشته باشیم. هر چند، OCD، پاسخ مضطربانه‌ای است که به آسانی تحریک می‌شود، به طور وسیع‌تری شدت می‌یابد و بسیار بیشتر از نگرانی‌های "بهنجار" به طول می‌انجامد. همان‌طور که بعدها با جزئیات بیشتری بحث خواهیم کرد، این افکار، پاسخ اضطرابی مغز و بدن را فعال می‌کنند. دلیل آزارنده بودن اضطراب تا این حد آن است که اضطراب روش مغز برای وادار کردن ما به انجام کاری است تا آن اضطراب را متوقف کند. اضطراب ما را بر می‌انگیزاند تا توجه خود را بر حل مشکل متمرکز کنیم. چون فرد مبتلا OCD برای خنثی کردن افکارش و کاهش دادن احساس‌های اضطرابی همراه با آنها در

۱. بر اساس یافته‌های جدید (DSM-5)؛ وسواس فراتر از اضطراب است و ممکن است افسردگی را هم در مبنای خود جای دهد.

انجام دادن این اعمال احساس اجبار دارد. اعمالی برای متوقف کردن افکار وسواسی انجام می‌دهد که به آنها "بی‌اختیاری"ها<sup>۱</sup> (وسواس‌های عملی) یا "آئین"ها<sup>۲</sup> گفته می‌شود. بی‌اختیاری‌ها می‌توانند به شکل افکار و همچنین رفتارها ظاهر شوند. کلمه "آئین" به توالی یا راهکار خاص اشاره دارد که شیوه‌ای "تصحیح‌کننده" از انجام بی‌اختیاری‌ها است، یعنی الگویی ثابت و انعطاف‌ناپذیر که فرد معتقد است انجام آنها برای کاهش اضطرابش ضروری است. بی‌اختیاری‌ها به طور کلی حتی از نظر فردی که آنها را انجام می‌دهد ماهیتی افراطی دارند.

وسواس‌های عملی (بی‌اختیاری‌های) متداول شامل افراط در موارد زیر می‌شوند:

- شستن دست‌ها، حمام کردن، آراستگی، تمیز کردن خانه
- اجتناب از اشیای "آلوده"
- چک کردن (واریسی) درها، پنجره‌ها، قفل‌ها، اجاق گاز و سایر وسایل خانه
- شمردن، خواندن ذکر و دعا، تکرار کلمات
- طی کردن مجدد مسیر حرکت یا رانندگی برای اطمینان از این که سهواً به کسی در راه آسیبی وارد نشده باشد
- جمع‌آوری، ذخیره کردن، انبار کردن، احتکار

رفتارهای بی‌اختیار اغلب به شیوه‌ای منطقی با افکار وسواسی مرتبط می‌شوند. یعنی فردی که دارای ترس وسواسی از میکروب یا آلودگی است، دارای وسواس‌های عملی (بی‌اختیاری) در شستن یا تمیز کردن خانه است. داشتن افکار وسواسی مربوط به امنیت با چک کردن وسواسی قفل درها و پنجره‌ها همراه می‌شود. داشتن افکار وسواسی در مورد رفتار غیراخلاقی اغلب با نماز خواندن وسواس‌گونه همراه می‌شود. با این حال، گاهی هیچ‌گونه ارتباط منطقی میان وسواس فکری و عملی وجود ندارد. این مسئله به خصوص دربارهٔ وسواس عملی شمارش چیزها یا تکرار کلمات یا عبارات مشاهده می‌شود که فرد آنقدر کلمات یا عبارات را تکرار می‌کند تا این احساس برسد که این کارها را طبق نظم یا "کاملاً درست" انجام داده است.

یکی از ویژگی‌های جالب OCD که مورد توجه برخی از متخصصان بالینی است عبارت است از وجود ترس یا نگرانی مکرر در مورد در امان بودن دیگران. به عنوان مثال، گاهی اوقات، ابتلا به OCD بلافاصله پس از بچه‌دار شدن یک زن شروع می‌شود. به طوری که افکار وسواسی او حول و حوش ایمنی فرزندش خواهد بود. البته، برای یک مادر نگران شدن درباره ایمنی فرزندش، امری بهنجار است. به طوری که بیشتر مادران (و پدران)ی که فرزندان کوچکی دارند تصدیق می‌کنند، فرایند فکری تقریباً

ثابتی در مورد اینکه فرزندانشان کجا هستند، آیا لباس‌های مناسبی پوشیده‌اند، غذا خورده‌اند یا خود را پوشانیده‌اند، آیا کرم ضد آفتاب زده‌اند، تکالیف مدرسه‌شان را انجام داده‌اند، آیا زیادی قند و شیرینی خورده‌اند و غیره وجود دارد. اما تفاوت این افکار با افکار وسواسی، همانگونه که قبلاً اشاره کردیم، عبارت است از میزان سهولت و فراوانی به راه افتادن این ترس‌ها، میزان ناراحت‌کننده بودن آنها برای فرد، مدت زمان تداوم آنها و اینکه فرد برای آرام کردن خود باید چه کارهایی انجام دهد.

اگرچه به نظر می‌رسد وسواس‌های عملی در همان لحظه وقوع اضطراب را کاهش می‌دهند و فرد را آرام می‌کنند، اما در واقع مدارهای مغزی OCD را فعال و تقویت می‌کنند. هر قدر فرد بیشتر درگیر اعمال وسواسی (آیین‌ها) می‌شود، مدارهای مغزی آن عادت، قوی‌تر می‌شوند. ما بعدها، در مورد جزئیات اینکه چگونه می‌توانید از این دانش استفاده کنید تا مدارهای مغزی OCD را تضعیف کنید و به طور همزمان مدارهای رفتارهای جایگزین سالم‌تر را تقویت کنید، بحث خواهیم کرد.

## آیا من مبتلا به OCD هستم؟

شدت علائم OCD دامنه گسترده‌ای دارد. OCD در برخی افراد تا حدی شدید است که آنها ساعات بسیاری از روز را به طور کامل تحت تسلط آن سپری می‌کنند. در برخی از افراد شدت علائم OCD به قدری خفیف است که آنها می‌توانند این علائم را حتی از دید افراد نزدیک به خودشان پنهان کنند و وقت زیادی از آنها را هم نمی‌گیرد. هر کسی که از وسواس فکری و عملی رنج می‌برد حتماً تشخیص OCD روی او نمی‌گذارند. با این حال، در صورتی که شما افکار و رفتارهایی را که در این بخش توصیف شده، در خود می‌بینید، این کتاب برای شما مناسب خواهد بود.

بیاید به نمونه‌هایی از انواع مختلف OCD نگاهی بیندازیم، تا بتوانیم آنهایی را که در مورد شما صدق می‌کند، شناسایی کنیم، اغلب، افرادی که از OCD رنج می‌برند مبتلا به بیش از یک نوع OCD هستند.

مقوله‌های اصلی رفتارهای بی‌اختیار (وسواس عملی) عبارتند از:

- شستن و تمیز کردن
- وارسی کردن (چک کردن)
- تکرار کردن
- شمارش
- نیاز به نظم و کامل بودن
- احتکار
- اشتغال به آیین‌های ذهنی





در صورتی که توصیف‌ها و مثال‌هایی که در فصل قبل ارائه شدند، به نظر می‌رسد بسیار مشابه با وضعیت شما باشند، وقت آن رسیده است که ببینید به چه نوع (انواعی) از OCD مبتلا هستید.

به شما یک پرسشنامه ارائه می‌کنیم. از رفتارهای وسواسی (بی‌اختیاری‌ها) شروع خواهیم کرد چون در بیشتر موارد، آنها آشکارتر هستند. سپس به شما کمک می‌کنیم تا افکار وسواسی‌تان را مشخص کنید. به یاد داشته باشید بی‌اختیاری‌ها، عبارتند از رفتارها یا کنش‌های ذهنی‌ای که شما احساس می‌کنید نسبت به انجام دادن آنها کشش دارید و احساس می‌کنید در صورتی که نتوانید آنها را انجام دهید، به میزان قابل توجهی دچار ناراحتی یا اضطراب می‌شوید.

در کنار هر یک از رفتارهای وسواسی که دارید، علامت ✓ بزنید. واری می‌کنید که کدامیک در مورد شما کاربرد دارند. افراد دارای OCD اغلب حوزه‌های گوناگونی را مشخص می‌کنند. در پایان فهرست هر یک از انواع بی‌اختیاری‌ها، رفتارهای مشابه دیگری را بنویسید که انجام می‌دهید حتی اگر ۱۰۰٪ اطمینان ندارید که آنها وسواس عملی باشند. این کار به شما کمک می‌کند تا میزان شدت OCDتان را ارزیابی کنید.

### شستشو و تمیز کردن

فهرست زیر شامل موارد متداولی است که افرادی مبتلا به OCD، اغلب به شیوه‌ای آئینی (تشریفاتی) آنها را بیش از اندازه می‌شویند یا تمیز می‌کنند. در صورتی که فراوانی و شدت شستن و تمیز کردن موارد زیر در دامنه طبیعی قرار دارند، کنار آن علامت ✓ بزنید. اما، در صورتی که می‌دانید یا شک دارید که بیش از افراد دیگر این اعمال را انجام می‌دهید، کنار آن علامت ✓ بزنید.

برای شستن یا تمیز کردن موارد زیر احساس اجبار می‌کنم:

- دست‌هایم
- کل بدنم
- پیشخوان آشپزخانه و کف زمین
- ظروف و لوازم آشپزخانه
- لباس‌ها، کفش‌ها
- فرش، موکت
- حمام
- گنجینه‌ها
- کیبورد رایانه، گوشی تلفن
- اتومبیل
- پارکینگ

- حیاط
  - پل گذر جلوی پارکینگ اتومبیل
  - سایر موارد (آنها را مشخص کنید)
- 

آن سوی سکه تمیز کردن و شستن افراطی، اجتناب یا پرهیز از چیزهایی است که نیاز به شستن و تمیز کردن را تحریک می کنند. فهرست زیر را مرور کنید و ببینید که آیا هیچیک از موارد زیر با تکانه‌های تمیز کردن افراطی شما ارتباط دارند یا خیر؟

از آنجا که از آلودگی می ترسم، احساس می کنم مجبورم که از موارد زیر اجتناب کنم:

- میکروب، چرک، گرد و خاک، چربی
  - دستگیره‌های در، گیره‌ها
  - دست دادن به دیگران یا لمس کردن آنها
  - غذا به ویژه گوشت خام
  - دستشویی عمومی
  - پول
  - خون، مدفوع، ادرار، بزاق، عرق
  - پشم حیوانات
  - مو
  - دسته سوخت گیری پمپ بنزین
  - افراد خاص یا نژادهای خاص
  - محله‌ها، ساختمان‌ها، بخش‌هایی از شهر
  - سایر موارد (آنها را مشخص کنید)
- 

## وارسی کردن (چک کردن)

احساس می کنم مجبورم که موارد زیر را وارسی کنم، اینکه آیا:

- درها و پنجره‌ها بسته شده‌اند یا قفل هستند
- وسایل برقی مثل بخاری، یا اتو خاموشند یا از پریز کشیده شده‌اند
- در یخچال بسته است
- شیرآب چکه نمی کند
- کارهای دفتری تمام شده یا به درستی انجام شده‌اند
- بررسی منابع خبری برای اینکه بینم مبادا منجر به حادثه‌ای شده باشم یا ناخواسته کسی را

آزار داده باشم

- فشار خونم، قند خونم، نبض و دمای بدن
- مسیر رانندگی یا سایر فعالیت‌هایی که انجام داده‌ام تا ببینم که مبادا کسی را ناخواسته آزرده باشم یا به کسی صدمه زده باشم
- غذاها (برای وجود چیزهای ناپیدا نظیر بخش‌هایی از حشرات یا مواد سمی)
- بدن خودم برای اینکه نشانه‌هایی از بیماری یا جراحت را پیدا کنم
- فهرست سایر مواردی که واری می‌کنید را بنویسید \_\_\_\_\_

## تکرار

احساس می‌کنم مجبورم کارهای زیر را یا به تعداد دفعات خاصی انجام دهم یا به انجام دادن آنها تا زمانی که احساس کنم آنها را به طور کامل یا "دقیقاً درست" انجام داده‌ام، ادامه دهم:

- گفتن کلمات، عبارات، دعاها، آوازاها (با صدای بلند یا زیرلب)
- زمزمه کردن، صاف کردن گلو، ایجاد صداهای خاص
- روشن و خاموش کردن لامپ‌ها
- داخل و خارج شدن از اتاق
- بستن زیپ، دکمه، لباس پوشیدن
- خواندن کلمات، جملات و غیره
- لمس کردن، ضربه زدن، تق تق زدن، ساییدن چیزی به تعداد دفعات معین
- پرسیدن برای اطمینان‌خواهی مجدد
- سایر موارد (آنها را مشخص کنید) \_\_\_\_\_

## شمارش (شمردن)

احساس می‌کنم مجبورم موارد زیر را بشمارم:

- کلمات
- گام‌ها
- نفس‌ها
- تماس‌ها، ضربات، تق تق‌ها
- صداها
- اشیای موجود در جیب، کیف یا کیف پول
- افکار (تعداد دفعات خطور کردن یک کلمه، عبارت یا شی به ذهن)
- افراد، اتومبیل‌ها یا اشیایی که عبور می‌کنند

- انواع اشیا نظیر نوع پوشاک، ساخت اتومبیل یا علامت تجاری نوشیدنی
  - اشیای تصادفی
  - کاشی‌های سقف
  - سایر موارد آنها را (مشخص کنید)
- 

## نیاز به نظم و کامل بودن

احساس می‌کنم مجبورم

- همه چیز را هم تراز کنم، صاف کنم یا هم سطح کنم
  - چیزها را منظم کنم (آنها را در توالی "صحیح" قرار دهم).
  - چیزها را (در الگویی که احساس کنم "دقیقاً درست" هستند) مرتب کنم.
  - اشیاء و یا چیزهایی که باعث اختلال در کامل بودن می‌شوند را بردارم، تمیز کنم یا منظم کنم.
  - سایر موارد (آنها را مشخص کنید)
- 

## احتکار

احساس می‌کنم مجبورم موارد زیر را جمع‌آوری کنم و/یا از اینکه از موارد زیر محروم شوم، احساس ناراحتی می‌کنم:

- روزنامه‌ها، مجلات، مقاله‌ها
  - ظروف شیشه‌ای، بطری‌ها، قوطی‌ها
  - لباس، کفش
  - ابزار، مصالح ساختمانی، آهن قراضه‌ها
  - اتومبیل‌ها، ماشین‌های چمن‌زنی، بخش‌های مختلف موتور
  - حیوانات پارچه‌ای، عروسک‌ها
  - چیزهایی که از خیابان پیدا می‌کنم
  - سایر موارد (آنها را مشخص کنید)
- 

## اشتغال به آئین‌های (وسواس) فکری

احساس می‌کنم مجبورم برای تثبیت بعضی چیزها، از کنش‌های ذهنی نظیر موارد زیر استفاده کنم:

- نماز خواندن یا دعا کردن
- تکرار کردن زیرلب کلمات یا عبارات
- ختنی کردن یک فکر با فکر کردن به چیزی مخالف با آن

پرسیدن از خانواده یا دوستان برای اطمینان‌یابی مجدد

سایر آئین‌های ذهنی

---

من نمی‌توانم از فکر کردن در مورد کارهایی نظیر موارد زیر که انجام داده‌ام، ممکن است انجام داده باشم و یا ممکن است انجام دهم جلوگیری کنم:

اشتباهات، شرمساری‌ها

آنچه در طول روز گفته‌ام

مسائل جنسی - می‌ترسم کار اشتباهی انجام دهم به عنوان مثال کودکی را بیازارم، به کسی تجاوز کنم، از کسی درخواست رابطه جنسی کنم یا همجنس‌باز شوم

به صورت تصادفی به فردی آسیب بزنم، به عنوان مثال به افراد مورد علاقه‌ام یا به غریبه‌ها

خشونت - می‌ترسم که برخلاف میل، به خودم یا افراد مورد علاقه‌ام، یا به غریبه‌ها صدمه بزنم

ممکن است باعث ایجاد تصادف‌های فاجعه‌آمیز شوم

ممکن است از طریق افکارم به دیگران آسیب بزنم

گناه کردن یا کارهای کفرآمیز

سایر موارد (آنها را مشخص کنید)

---

داشتن فهرست کاملی از وسواس‌های عملی‌تان مهم است. دوباره فهرست‌های بالا را مرور کنید و اطمینان حاصل کنید هر چیزی که در مورد شما صدق می‌کند را علامت زده‌اید. اطمینان حاصل کنید که وسواس‌های عملی (یا "وسواس‌های فکری صرف" یعنی وسواس‌های فکری که با رفتار وسواسی مشخصی همراه نمی‌شوند) که در فهرست‌های بالا وجود نداشتند را به فهرست‌های خودتان اضافه کرده‌اید. اگر مواردی وجود دارند که ۱۰۰٪ مطمئن نیستید جزء رفتارهای وسواسی یا فکرهای وسواسی باشند، باز آنها را هم به فهرست‌های خودتان اضافه کنید. با جستجوی دقیق رفتارهایتان را زیر نظر بگیرید و تا حد امکان فهرستی جامع تهیه کنید. تا وقتی موارد بالا را کامل نکرده‌اید، به خواندن این کتاب ادامه ندهید.



اکنون مدت زمان متوسطی که برای هر نوع رفتار یا فکر وسواسی که باعث ایجاد اضطراب یا ناراحتی در شما می‌شود، صرف می‌کنید را برآورد کنید. این زمان‌ها را در جدول زیر یادداشت کنید و مجموع آنها را در ردیف پایین بنویسید. شما صرفاً مدت زمانی که صرف انجام موارد فوق کرده‌اید را به صورت تخمین باید بنویسید و لازم نیست که مدت زمان انجام دادن آنها را به صورت دقیق یادداشت کنید. فقط لازم است مشخص کنید که چند دقیقه یا چند ساعت از وقت‌تان را به این کارها یا افکار اختصاص می‌دهید. در صورتی که این مدت زمان به ساعت است، چند ساعت؟ اگر احساس می‌کنید حدس شما دقیق نیست، اشکالی ندارد شما می‌توانید بهترین حدسی را که ممکن است، بزنید. بعد، در خلال روزهای آتی می‌توانید به نظارت‌گری خودتان پردازید و ببینید که آیا حدس شما صحیح بوده یا نیاز به اصلاح دارد. این برآورد به شما کمک می‌کند تا میزان شدت نشانه‌هایتان را مشخص کنید. همین که جدول زیر را پر کردید، می‌توانید میزان شدت نشانه‌هایتان را با استفاده از مقیاس‌های اندازه‌گیری صفحه بعد تفسیر کنید.

### جدول زمان‌بندی وسواس‌های فکری و عملی

مدت زمان / صرف شده برای وسواس‌های فکری	مدت زمان صرف شدن برای وسواس‌های عملی	
		شستن و تمیز کردن
		وارسی
		تکرار
		شمارش
		نیاز به نظم و کمال
		اختکار
		اشتغال به آیین‌های فکری
		مدت زمان کل



به سؤال‌های زیر پاسخ دهید تا از آمادگی خود برای شروع کردن برنامه‌ریزی مجدد مغزتان، آگاه شوید: (دور یکی از گزینه‌های هر سؤال که با وضعیت شما مطابقت دارند دایره بکشید. در هر سؤال، ۱ برابر با خیر یا اصلاً و ۵ برابر با کاملاً درست یا بله است).

### انگیزش

۱	۲	۳	۴	۵	۱	OCD مانع کارهایی می‌شود که می‌خواهم انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲	OCD مانع می‌شود تا احساسم آنگونه که دلم می‌خواهد، باشد.
۱	۲	۳	۴	۵	۳	OCD مانع می‌شود تا آنگونه که دلم می‌خواهد، فکر کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴	دلم می‌خواهد از زندگی بیشتر لذت ببرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵	کنترل کردن OCD به من احساس خوبی از پیشرفت می‌دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	انتظار دارم وقتی بهتر بتوانم فکرها را هدایت و کنترل کنم، کارهای بیشتری بتوانم انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۷	خانواده‌ام و کسانی که دوست‌شان دارم زمانی بیشترین بهره را خواهند برد که من کنترل بیشتری روی خودم داشته باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۸	وقتی بتوانم کنترل بیشتری روی خودم داشته باشم، خانواده‌ام و کسانی که دوست‌شان دارم، از مزایای آن بهره‌مند خواهند شد.
						(.....) میانگین = ۷ ÷ (.....) نمره کل

### اراده<sup>۱</sup>

۱	۲	۳	۴	۵	۱	از OCD خسته شده‌ام و می‌خواهم که بهتر شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲	غلبه بر این مشکل و پیشرفت کردن در آن، برایم بسیار پربار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۳	من آنقدر قوی شده‌ام که بتوانم بسیاری از دوره‌های بد OCD را پشت سر بگذارم و مطمئناً می‌توانم از پس این برنامه درمانی هم بریایم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴	بر این باورم که درمان می‌تواند زندگیم را بهبود بخشد.

<sup>۱</sup>. willingness

۱	۲	۳	۴	۵	۵	حتی اگر در مورد انجام دادن برخی از تمرین‌ها مضطرب باشم، قصد دارم آنها را انجام دهم.
						(.....) میانگین = ۵ ÷ (.....) نمره کل

### تجربه

۱	۲	۳	۴	۵	۱	مواقعی را به خاطر می‌آورم که از پس مشکلات سخت برآمده‌ام و باعث شده‌ام اوضاع روبراه شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۲	گاهی اوقات فکر می‌کنم نمی‌توانم کاری کنم، ولی بعد می‌بینم از پس آن برمی‌آیم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳	قبلاً به درمان OCD پرداخته‌ام و می‌دانم چگونه آن را پیش ببرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴	دربارهٔ OCD مطالعه کرده‌ام.
						(.....) میانگین = ۴ ÷ (.....) نمره کل

### حمایت

۱	۲	۳	۴	۵	۱	افرادی که در کنارم هستند از من حمایت می‌کنند تا بهتر شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲	دوست/ یکی از اعضای خانواده‌ام هست که می‌تواند به من کمک کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۳	روان‌درمانگری دارم که می‌تواند به من کمک کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۴	با دکتر یا روان‌پزشکم دربارهٔ OCD صحبت کرده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۵	برای کنترل OCD دارو مصرف می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	عضو یک گروه حمایتگر هستم (یا قصد دارم که چنین گروهی را پیدا کنم).
						(.....) میانگین = ۶ ÷ (.....) نمره کل



## فهرست باورها و افکارتان

رتبه ۱-۳	غلط	درست	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱ در صورتی که همه چیز درست نباشد، احساس بسیار بدی خواهم داشت.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲ من همیشه باید کامل باشم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳ من باید تحت کنترل افکارم باشم
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۴ باید اطمینان حاصل کنم که هر چیزی کاملاً در جای خودش قرار گرفته است.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۵ در صورتی که یک وهله از امور روزانه‌ام حذف کنم، یا یک قدم اشتباه بردارم روز بدی خواهم داشت.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۶ افکارم می‌تواند به‌راه‌اندازنده ضرر/ تصادف/ یا برون‌دادهای بد باشند.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۷ مجبورم افکارم را پاک و خالص نگهدارم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۸ یک فکر وحشتناک در مورد یک فرد، می‌تواند به او صدمه بزند.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۹ اساساً من مرتکب یک اشتباهی شده‌ام.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۰ من باید قبل از موعد بفهمم که قرار است چه اتفاقی بیفتد.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱ لازم است از اینکه صددرصد همه چیز روبراه است، مطمئن شوم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲ در صورتی که فردی سرماخورده وارد اتاق شود، من هم بیمار خواهم شد.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳ در صورتی که انگشتم را ببرم، دچار گانگرن (سیاه شدن و تباهی بافت) خواهم شد.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۴ وقتی بیمار می‌شوم، فکر می‌کنم قرار است بمیرم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۵ امکان دارد در رستوران‌ها، دچار ایدز یا سایر بیماری‌ها بشوم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۶ وقتی فردی چیزی مغرضانه یا بد به من می‌گوید، در مورد آن دچار وسواس می‌شوم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۷ نگران همه مواقعی هستم که کاری را نادرست (بد) انجام دهم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۸ ممکن است دیگران از اشتباه من، دچار رنج و ناراحتی شوند.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۹ وقتی به تصویرسازی ذهنی چیزی می‌پردازم، متقاعد می‌شوم که آن را انجام خواهم داد.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۰ اگر دیگران متوجه افکارم شوند، آنها می‌فهمند که من بدم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۱ وقتی به شمارش می‌پردازم یا با نوک انگشتانم ضربه می‌زنم، از اتفاق‌های بد می‌توانم جلوگیری کنم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۲ باید آیین‌های صبحگاهی‌ام را انجام دهم وگرنه روز بدی خواهم داشت.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۳ در صورتی که قرار باشد اتفاق بدی بیفتد، آن اتفاق بد برای من خواهد افتاد.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۴ من روی بدترین چیزی که قرار است اتفاق بیفتد، حساب می‌کنم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۵ بخت من بدتر از اقبال اغلب افراد است.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۶ وقتی اشتباهی رخ می‌دهد، تلاش می‌کنم که آنها را درست کنم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۷ در صورتی که مضطرب شوم، آیین‌های وسواسی‌ام را انجام می‌دهم.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۸ تنها راهی که می‌توانم بواسطه آن با اضطرابم بجنگم، انجام دادن آیین‌های وسواسی‌ام است.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۹ در صورتی که مهار (کنترل) داشته باشم، اضطراب کمتری خواهم داشت.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۳۰ اگر نجات یا خون بینم همه جا را نجس می‌دانم.



افرادی که برای درمان OCD به ما مراجعه کرده‌اند، برای تعداد زیادی از جمله‌های قبلی پاسخ "درست" را انتخاب کرده‌اند. در صورتی که شما به هر یک از موارد مذکور پاسخ "درست" داده‌اید؛ احساس اضطراب بیشتر و کنترل کمتری روی OCDتان دارید. به این علت که خودتان را با انتظاراتی که به شما انعطاف‌پذیری ناچیزی می‌دهند، اسپر کرده‌اید. ما به شما کمک خواهیم کرد تا به ساختار بندی مجدد برخی از باورها (فکرها) یثان پردازید تا به خودتان شانس مبارزه برای مدیریت بهتر OCD را بدهید. در جاهای خالی زیر، نمونه‌هایی از افکار خودتان را فهرست کنید و نوع خطای فکری هر یک را مشخص کنید. در صورتی که نیاز به یادآوری انواع خطاهای فکر دارید؛ دوباره تعریف‌های خطاهای فکر را مرور کنید. توجه خاصی روی سه خطای فکری که به‌عنوان "سه مورد اول" برای خودتان تیک می‌زنید، داشته باشید.

نوع خطای فکر	افکار من

شما راوی زندگی خودتان هستید. ذهن ما رشته ثابتی از افکار دارند که در فعالیت‌های روزانه‌مان بر اساس آنها عمل می‌کنیم. رویکرد و حالتی که شما برای توصیف هر تجربه به کار می‌گیرید، باعث ایجاد احساس‌هایی در شما می‌شوند. به عنوان مثال، در صورتی که متوجه شوید مدام به خودتان می‌گویید "من نمی‌توانم در یک دفتر شلوغ کار کرد مناسبی داشته باشم" یا "به نظر می‌رسد که این راه پایان خوشی ندارد" شما احساس‌های اضطراب‌آوری را [برای خودتان] ایجاد خواهید کرد. زیربنای این روایت را الگوهای فکری تشکیل می‌دهند که فراهم کننده زمینه‌ای برای تجربه کردن و شکل دادن به معنای آن هستند. این الگوی فکری را دارای سه لایه در نظر بگیرید: افکار اتوماتیک<sup>۲</sup>، مفروضه‌ها<sup>۳</sup> و

<sup>2</sup>. automatic thoughts

باورهای هسته‌ای<sup>۴</sup>. هر یک از لایه‌ها عمیق‌تر شده و باعث می‌شوند که الگوی فکر شما پیش‌بینی‌پذیرتر، آشنا تر و خشک‌تر شوند. در صورتی که شما اغلب اوقات شاد باشید، احتمالاً خواهان تغییر دادن ساختار زیربنایی این شادی نخواهید بود. اما، در صورتی که در بیشتر مواقع مضطرب، ناراحت یا افسرده باشید، این ساختار باید بهبود یابد. بیایید نگاهی به این لایه‌ها بیاندازیم.

---

<sup>3</sup>. assumptions

<sup>4</sup>. core belief



افکار تصحیح شده جدید	افکار اتوماتیک قدیمی
قبلاً هم این اتفاق افتاده بود و من از آنها رهایی یافتم.	دوباره افکار وسواسی ام به ذهنم خطور کرده اند.
من خرافاتی شده ام، این فقط احساس ناراحت کننده ای است که در بدنم حس می کنم.	اگر آیین های وسواسی را انجام ندهم، اتفاق وحشتناکی خواهد افتاد.
این فکر مسخره است. این از راه های انتقال ایدز نیست. حتی یک گزارش هم مبنی بر ابتلای کسی به ایدز از طریق توالت رفتن، وجود ندارد.	با نشستن روی توالت عمومی، مبتلا به ایدز خواهم شد.
این کار باعث، اتلاف انرژی ام می شود. این کار را نکن تا میل آن از بین برود.	باید که همه اتومبیل های قرمز رنگ خیابان را بشمارم.
من می توانم و به خودم کمک خواهم کرد.	من یک فرد آشفته و ناامیدم.
هیچ چیزی در دنیا بی نقص نیست، آنها همین طوری هم خوب هستند.	مجبورم قبل از اینکه اینجا را ترک کنم، همه کاغذهای روی میزم را مرتب کنم.
هیچ کس نمی تواند آینده را پیش بینی کند.	احساس می کنم که اتفاق بدی خواهد افتاد.
تومورهای مغزی به ندرت ایجاد می شوند. به احتمال زیاد این صرفاً یک سردرد معمولی است.	احتمالاً مبتلا به تومور مغزی شده ام.
هزاران فرد مبتلا به OCD هستند که حالشان بهتر شده است. پس من هم می توانم [بر آن غلبه کنم].	من همیشه از OCD رنج می برم. این کتاب نمی تواند به من کمک کند.

آیا افکار اتوماتیک فوق برایتان آشنا بودند؟ به اینکه چگونه افکار تصحیح شده باعث انعطاف پذیری و فراغت شما از افکار وسواسی و بی اختیارها می شوند، توجه کنید. افکار تصحیح شده، به طور مستقیم افکار اتوماتیک منفی را به چالش می کشند. از کاربرد زیر استفاده کنید تا به خودتان واقعیت و امید را هدیه کنید. افکاری که باعث برانگیختن OCDتان می شوند را از جدول خطاهای فکر به جدول زیر منتقل کنید. بعد آنها را با افکار تصحیح شده جدید، ابطال کنید. اطمینان حاصل کنید که افکار تصحیح شده، جملات درستی باشند که باعث افزایش انعطاف پذیری و سازگاریتان شوند و کمک کنند تا شما احساس بهتری داشته باشید.

از اینکه از جملات "من" با زمان حال برای نوشتن افکار تصحیح شده جدیدتان استفاده می کنید، اطمینان حاصل کنید. این کار کمک می کند تا وقتی آنها را به خودتان می گوئید، به شیوه ای قدرتمندتر عمل کنند و به شما مجموعه ای جدید از افکار اتوماتیک مثبت تر را ارائه دهند.

وقتی یکی از افکار اتوماتیک قدیمیتان را هدف قرار می دهید؛ آن را با یک فکر اتوماتیک مثبت تصحیح کنید. از فهرست زیر رونوشتی تهیه کنید و آن را همراه داشته باشید تا بتوانید به آن مجدداً





احتمالاً تعداد زیادی از مفروضه‌هایتان را ثبت کرده‌اید. از کاربرد آن استفاده کنید تا آن دسته از مفروضه‌های منفی که باعث برانگیختن OCDتان می‌شود را ثبت کنید. سپس با نوشتن مفروضه‌های تصحیح شده آنها را ابطال کنید. به خاطر داشته باشید که مفروضه‌ها خرده نظریه‌هایی هستند که برای موقعیت‌های مختلفی به کار گرفته می‌شوند. اطمینان حاصل کنید که مفروضه‌های تصحیح شده انواع منفی آنها را ابطال خواهند کرد و به شما خرده نظریه‌های جدیدی را ارائه خواهند داد تا وقتی احساس می‌کنید غرق در افکار وسواسی شده‌اید، به شما کمک کنند. از کاربرد آن زیر به گونه‌ای که در مثال قبلی نشان داده شد، استفاده کنید تا تغییرات مثبت را روی مفروضه‌هایتان ایجاد کنید.

مفروضه‌های تصحیح شده جدید	مفروضه‌های منفی قدیمی

درست مانند همان کاری که برای افکار اتوماتیک انجام دادید، می‌توانید تعداد زیادی مفروضه‌های کاهش دهنده، وسواس تهیه کنید که نسبت به مفروضه‌هایی که به‌راه‌اندازنده رفتار وسواسی هستند، برایتان کارایی بهتری داشته باشند. اگر برای فکر کردن به مفروضه‌های جدید برای ابطال موارد قدیمی‌تان با مشکل روبرو شدید؛ به مرور مثال‌ها پردازید.

از میان مفروضه‌های جدیدی که نوشته‌اید، سه موردی که احساس می‌کنید واقعاً درست هستند و باعث احساس راحتی شما می‌شوند را انتخاب کنید. آنها را روی کارت نمایه در امتداد افکار اتوماتیک تصحیح شده‌تان بنویسید. این کارت نمایه را همراه داشته باشید و در اغلب اوقات به مرور آن پردازید. تکرار راهی برای انتقال این شیوه جدید فکر کردن در مورد خودتان به افکار اتوماتیک روزانه‌تان است. با تکرار و تجربه بیشتر، این موارد به مفروضه‌های جدید شما تبدیل خواهند شد.



حالا نوبت شماست که سعی کنید تا به بینش‌هایی در مورد OCDتان برسید. جدول زیر را کامل کنید. به افکار اتوماتیک، خطاهای فکر، مفروضه‌ها، باورهای هسته‌ای و افکار تصحیح شده که در تمرین‌های قبلی این فصل آنها را شناسایی کرده بودید، رجوع کنید. همه آنها را کنار هم قرار دهید و ارتباط‌های میان بخش‌های مختلف افکار و باورهایتان را روشن کنید. توجه خاصی به خرج دهید که باورهای تصحیح شده تأکیدی، محکم، ساده و درست بسازید تا این باورها بتوانند وقتی برایتان موقعیتی دوباره ایجاد می‌شود، برایتان کمک کننده باشند.

### جدول ABC

افکار اتوماتیک	برون دادهای ترس آور	مفروضه‌های منفی	خطاهای فکر	باورهای هسته‌ای	افکار تصحیح کننده

دوباره به این تمرین برگردید و وقتی با سایر افکار اتوماتیکی که احساس می‌کنید مجبورید آنها را خنثی کنید، مواجه شدید، آنها را به این فهرست اضافه کنید. کدام مفروضه‌ها و باورهای هسته‌ای پایه آن افکار را تشکیل می‌دهند؟ کدام خطاهای فکری مانع آن می‌شوند که شما به وضوح به بررسی فکرها و سواسی و رفتارهای بی‌اختیاری‌تان پردازید؟

به خاطر داشته باشید به منظور آنکه به مغزتان مجال بدهید تا تغییر کند، لازم است به طور مداوم به چالش با افکار و باورهای پردازید که باعث ابقای مدارهای فعلی مغزتان شده‌اند. مغز شما مادامی که به تدارک شرایط مناسبی برای انجام آن پردازید، می‌تواند و تغییر خواهد کرد. ثابت شده است که نوشتن این افکار و مشخص کردن ارتباط آنها با هم، شیوه‌ای مناسب برای کاهش قدرت آنها و بازیابی قدرت مغز متفکر و منطقی‌تان است. در فصل بعدی، به تدارک فنون دیگری برای شما پرداخته‌ایم تا بتوانید از آنها برای ایجاد مجال برای تغییر دادن مغزتان استفاده کنید.









اولین گام در ORDER-ABC عبارت است از یادگیری مشاهده کردن و تمرین زیر که به شما کمک می‌کنند تا به تمرین پرداخته و همچنین شرایط لازم برای انجام بقیه گام‌ها را نیز ایجاد کنید. به همین علت است که تمرین کردن این گام مقدماتی بسیار مهم است. با استفاده از کاربرگ زیر به مشاهده افکارتان پردازید و همینکه دیدید دارید به چیزی فکر می‌کنید، آن را سریع یادداشت کنید. در عرض پنج دقیقه، شما به سادگی به یک مشاهده‌گر فکرهایتان تبدیل می‌شوید. هر سی ثانیه یکبار یادداشت کوتاهی در مورد آنچه که به آن فکر می‌کنید- حتی اگر به شکل یک یا دو کلمه هم باشد کافی است- بنویسید و بعد دوباره به مشاهده جریان افکارتان پردازید. به عنوان مثال، ممکن است شما صرفاً مواردی نظیر "دلم می‌خواهد به خواندن ادامه دهم"، "فکر کردن به غذا"، "احساس اینکه دارم وقتم را تلف می‌کنم"، "ذهنم خالی است، صرفاً خیره شده‌ام"، "توجه کردن به ضربان قلب"، "نگرانی در مورد مشکل کاری"، "نگرانی در مورد اینکه کسی مزاحم بشود"، "ترس از اینکه اگر نتوانم افکارم را کنترل کنم، فکرای و سواسی شروع شوند" یا "احساس آرامش غیرعادی" را یادداشت کنید. این تمرین به شما کمک می‌کند تا به آگاهی بیشتری از جریان هشیاری درونی‌تان برسید.

مشاهدات	
	دقیقه ۰/۵
	دقیقه ۱
	دقیقه ۱/۵
	دقیقه ۲
	دقیقه ۲/۵
	دقیقه ۳
	دقیقه ۳/۵
	دقیقه ۴
	دقیقه ۴/۵
	دقیقه ۵

با اینکه به نظر می‌رسد انجام دادن این تمرین ساده باشد، اما در صورتی که شما مشابه با بسیاری از افراد مبتلا به OCD باشید، این کار بسیار دشوارتر از آن چیزی خواهد بود که تصور می‌کنید. این

کار برای رهایی از فکرهایتان شما را دچار چالش می‌کند. بیشتر افراد در افکارشان غرق می‌شوند و مجبورند به منظور یادداشت کردن آنها، از این حالت خود را بیرون بکشند. این مهارتی است که به تمرین کردن نیاز دارد و ما شما را ترغیب می‌کنیم که هر روز این تمرین را انجام دهید. همانطور که ممکن است تصور کرده باشید، بخشی از مغز وجود دارد که بواسطه این تمرین قوی می‌شود. هر قدر این بخش قوی‌تر شود شما برای بستن دروازه مخطط مغزتان وقتی که بازمانده است، به میزان بهتری مجهز خواهید شد.



این تمرین در گام یادآوری، به شما کمک می‌کند تا تمرین کنید که چگونه برچسب زدن باعث تغییر جهت و رها شدن شما از گیر افتادن در چرخه OCD مغز می‌شود. در کاربرگ زیر ده جمله بنویسید که می‌توانید به خودتان موقع فعال شدن OCD بگویید. هر آنچه به ذهنتان خطور می‌کند را بنویسید. این نوشته‌ها به شما کمک می‌کنند تا به خودتان یادآوری کنید آنچه تجربه می‌کنید واقعیت ندارد، بلکه OCD است.

کاربرگ یادآوری کردن به خودتان برای برچسب زدن به نشانه‌های OCDتان	
۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

به محض اینکه ده جمله را نوشتید، آنها را دوباره بخوانید، و بالای ۵ مورد که خواندن آنها به شما آرامش بیشتری می‌دهد؛ علامت ✓ بزنید. این جملات را بارها و بارها تکرار کنید و آنها را به حافظه‌تان بسپارید. این کار باعث می‌شود تا این جملات در هیپوکامپتان ذخیره شوند. حالا، وقتی می‌خواهید خودتان را آرام کنید، این جملات را به خودتان یادآوری کنید. به این ترتیب، این جملات به شما کمک می‌کنند تا اضطرابی که بوسیله آمیگدال تولید شده و باعث بازماندن دروازه جسم مخططتان شده غیرفعال شود. از حفظ کردن این جملات غفلت نکنید. به هنگام حمله OCD، این جملات می‌توانند کمک‌کننده باشند. بنابراین سر خودتان کلاه نگذارید. پنج جمله‌ای که برای شما بیشترین میزان آرامش را ایجاد می‌کند را چندین بار بخوانید.



جدول سلسله مراتب درمان با ERP لاکیشا را مرور کنید و در مورد اینکه شما چگونه مواجهه شدن با جلوگیری از پاسخ را برای کمک به او تنظیم می کنید، فکر کنید. سعی کنید خنثی سازی تشریفات ذهنی را از تشریفات رفتاری متمایز کنید. یکی از رفتارهای او که رفتاری بسیار متداول در OCD هم هست، اجتناب از موقعیت های به راه اندازنده بود. برنامه درمانی را طراحی کنید که از اجتناب او از به راه اندازنده ها و اشتغال به تشریفات ذهنی جلوگیری کند. در برنامه ERP می توانید از مواجهه سازی مستقیم و همینطور مواجهه سازی با تصویرسازی ذهنی استفاده کنید. هر خط از جدول سلسله مراتب درمان با ERP او را بخوانید و بعد قواعد مواجهه سازی با جلوگیری از پاسخ تان را در خطوط زیر این جدول که مطابق با حروفی است که در جدول نوشته شده اند، بنویسید. آنچه اینجا برای لاکیشا طراحی می کنید؛ چیزی است که بزودی می توانید آن را برای خودتان به کار بگیرید.

### جدول سلسله مراتب درمان با ERP لاکیشا

موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده	افکار اتوماتیک	SUD ۱-۱۰+	رفتار خنثی کننده / تشریفات / اجباری (بی اختیاری)	قواعد مواجهه سازی	قواعد جلوگیری از پاسخ
آماده شدن برای ترک کردن محل کار و رفتن به خانه	نگرانم که به خانه بروم و کار وحشتناکی انجام دهم. نگرانم که کار واقعاً اشتباهی از من سر بزید که نشان دهد من واقعاً دیوانه شده ام.	۵۰-۷۰	درخواست اضافه کاری، نشستن در اتومبیل و دعا کردن برای قدرت پیدا کردن برای اینکه کار درست را انجام دهم و دوباره سلامتی ام را به دست بیاورم.	A	A
شنیدن صدای گریه جاسمینا از اتاق دیگر	نگرانم که اتفاق بسیار بدی برای او بیافتد و فکری که در مورد مردن او دارم باعث شوند که بمیرد.	۶۰-۷۰	منتظر می مانم تا مادرم به نزد او برود. از لاتونیا می خواهم که از خواهرش مراقبت کنند. برایش به درگاه خدا دعا می کنم.	B	B
دیدن جاسمینا که روی تختش دراز کشیده است.	با گذاشتن یک بالش روی صورتش او را خفه می کنم. بعد از حال می روم و نقش زمین می شوم و می خواهم که خودم را بکشم.	۷۰-۸۰	به سرعت اتاق را ترک می کنم و از خانه بیرون می روم.	B	B

قواعد جولوگیری از پاسخ	قواعد مواجه سازی	رفتار خنثی کننده/ تشریفات/ اجباری (بی اختیاری)	SUD ۱-۱۰۰	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده
D	D	از مادرم می پرسم که آیا او را محکم بغل کرده ام؟ از مادرم می خواهم که او را در آغوش بگیرد. به او با شیشه شیر می دهم تا صورت و بینی اش را ببینم.	۷۵	نگرانم که تصادفاً او را محکم بغل کرده باشم و او را آنقدر محکم به سینه ام فشرده باشم که خفه شود.	شنیدن صدای گریه او وقتی در آغوشم است.
E	E	روی زمین می نشینم و دور و برم بالش می گذارم. لاتونیا یا مادرم را وادار می کنم که کنارم باشند. دعا می کنم.	۷۵-۹۰	می ترسم که جاسمینا از دستم بیافتد یا او را روی زمین پرت کنم.	بغل کردن جاسمینا
F	F	از خدا می خواهم که هر وقت کاری کنم که ممکن باشد به فرزندم آسیبی برسانم همان لحظه مرا بکشد. سر کارم بمانم یا خودم را به خواب بزنم تا مادرم به او غذا بدهد. از لاتونیا بخواهم که مواظب من باشد و به من نگاه کند و بگوید که آیا در حال انجام عمل اشتباهی هستم؟	۱۰۰	آنقدر غذا در دهان جاسمینا بریزم که دهانش پر شده و غذا در گلویش پیرد. من نگاه وحشت زده جاسمینا را ببینم و هیچ کاری برای نجات دادن او انجام ندهم.	غذا دادن به جاسمینا

A. قواعد مواجهه‌سازی

A. قواعد جلوگیری از پاسخ

B. قواعد مواجهه‌سازی

B. قواعد جلوگیری از پاسخ

C. قواعد مواجهه‌سازی

C. قواعد جلوگیری از پاسخ

D. قواعد مواجهه‌سازی

D. قواعد جلوگیری از پاسخ

E. قواعد مواجهه‌سازی

E. قواعد جلوگیری از پاسخ

F. قواعد مواجهه‌سازی

F. قواعد جلوگیری از پاسخ

قواعد مواجهه‌سازی و جلوگیری از پاسخی که نوشته‌اید را با مواردی که لاکیشا در برنامه درمانی‌اش طراحی کرده، مقایسه کنید. در صورتی که متوجه شدید شما ایده‌های متفاوتی با آنچه که او تهیه کرده دارید، نگران نشوید. آنچه مهم است این است که شما به این مثال فکر کرده باشید و آن را به عنوان یک تمرین جدی انجام داده باشید. این بهترین راه برای آماده کردن شما برای تهیه برنامه درمان خودتان است.

## جدول سلسله مراتب درمان ERP لاکیشا

موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده	افکار اتوماتیک	SUD ۱-۱۰۰	رفتار خنثی کننده / تشریفات اجباری (بی اختیاری)	قواعد مواجهه سازی	قواعد جلوگیری از پاسخ
آماده شدن برای ترک کردن محل کار و رفتن به خانه	نگرانم که به خانه بروم و کار وحشتناکی انجام دهم. نگرانم که کار واقعاً اشتباهی از من سر بزند که نشان دهد من واقعاً دیوانه شده‌ام.	۵۰-۷۰	درخواست اضافه کاری نشستن در اتومبیل و دعا کردن برای قدرت پیدا کردن برای اینکه کار درست را انجام دهم و دوباره سلامتی‌ام را به دست بیاورم.	داخل اتومبیل بنشینم و به مدت یک ساعت به محتوای ضبط شده در دستگاه پخش دیجیتال اتومبیل گوش کنم. نکته: این محتوای ضبط شده شامل نمایشنامه مواجهه سازی با تصویرسازی ذهنی است که به آن در ادامه کتاب اشاره شده است.	۱. درخواست اضافه کاری در طول دوره درمانم نکنم و اگر به من پیشنهاد اضافه کاری شد "نه" بگویم، مگر اینکه اجباری و ضروری باشد. ۲. موقعی که داخل اتومبیل هستم انجیل بخوانم.
شنیدن صدای گریه جاسمینا از اتاق دیگر	نگرانم که اتفاق بسیار بدی برای او بیافتد و فکری که در مورد مردن او دارم باعث شوند که بمیرد.	۶۰-۷۰	منتظر می‌مانم تا مادرم به نزد او برود. از لاتونیا می‌خواهم که از خواهرش مراقبت کنند برایش به درگاه خدا دعا می‌کنم.	بروم کنار جاسمینا و او را در حالی که روی زمین نشسته‌ام، آرام کنم بعد از اینکه مادرم یا لاتونیا هم وارد اتاق شدند، او را از روی تختش بردارم و بغل کنم.	۱. با مادرم و لاتونیا توافق کنم که وقتی من خانه هستم آنها از جاسمینا مراقبت و نگهداری نکنند. ۲. از آنها بخواهم که حواسشان روی کارهای من باشد و مواظب کارهای من باشند، ولی اگر از آنها اطمینان‌دهی مجدد خواستم، پاسخی ندهند. ۳. در حال انجام هر کاری که باشم، آن را متوقف کنم و بروم کنار جاسمینا و به مدت پانزده ثانیه به صدای گریه کردن او گوش کنم. ۴. موقعی که جاسمینا در آغوشم است دعا بخوانم در کل مدتی که او در آغوشم است، به او توجه کنم و با او صحبت کنم.
دیدن جاسمینا که روی تختش دراز کشیده	با گذاشتن یک بالش روی صورتش او را	۷۰-۸	به سرعت اتاق را ترک می‌کنم و از	۱. روی صندلی کنار تخت جاسمینا بنشینم. ۲. اجازه دهم که افکارم	۱. اجازه ندارم که از موقعیت فرار کنم. ۲. در این موقعیت، دعا



موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه‌اندازنده	افکار اتوماتیک	SUD ۱-۱۰۰	رفتار خنثی‌کننده / تشریفات اجباری (بی‌اختیاری)	قواعد مواجهه‌سازی	قواعد جلوگیری از پاسخ
است.	خفه می‌کنم. بعد از حال می‌روم و نقش زمین می‌شوم و می‌خواهم که خودم را بکشم.		خانه بیرون می‌روم.	به ذهنم خطور کنند؛ به فکرها ایم نگاه کنم تا زمانی که کم رنگ و محو شوند.	نکنم. ۳. این کار را در حالی که مادرم و یا لاتونیا با سکوت در کنارم حضور دارند، انجام دهم. ۴. وقتی آماده بودم؛ بدون حضور مادرم یا لاتونیا؛ در اتاق بنشینم.
شنیدن صدای گریه او وقتی در آغوشم است.	نگرانم که تصادفاً او را محکم بغل کرده باشم و او را آنقدر محکم به سینه‌ام فشرده باشم که خفه شود.	۷۵	از مادرم می‌پرسم که آیا او را محکم بغل کرده‌ام؟ از مادرم می‌خواهم که او را در آغوش بگیرد. به او با شیشه شیر می‌دهم تا صورت و بینی‌اش را ببینم.	۱. بدون حضور مادرم یا لاتونیا در اتاق، در حالی که روی زمین نشسته‌ام جاسمینا را در آغوش بگیرم.	۱. از مادرم و لاتونیا بخواهم که اتاق را ترک کنند و حتی اگر از آنها خواستم، به اتاق برنگردند. ۲. به افکارم اجازه دهم که به ذهنم خطور کنند؛ به نظاره آنها پردازم بدون اینکه به دعا خواندن و ذکر گویی پردازم.
بغل کردن جاسمینا	می‌ترسم که جاسمینا از دستم بیافتد یا او را روی زمین پرت کنم.	۷۵-۹۰	روی زمین می‌نشینم و دور و برم بالش می‌گذارم. لاتونیا یا مادرم را وادار می‌کنم که کنارم باشند. دعا می‌کنم.	در حالت ایستاده بدون حضور مادرم یا لاتونیا؛ جاسمینا را در آغوش بگیرم و نگهدارم.	۱. از مادرم و لاتونیا بخواهم که اتاق را ترک کنند و حتی در صورتی که من بخواهم هم به اتاق برنگردند.
غذا دادن به جاسمینا	آنقدر غذا در دهان جاسمینا بریزم که دهانش پر شده و غذا در گلویش ببرد. من نگاه وحشت زده جاسمینا را ببینم و هیچ کاری برای	۱۰۰	از خدا می‌خواهم که هر وقت کاری کنم که ممکن باشد به فرزندم آسیبی برسانم همان لحظه مرا بکشد. سر کارم بمانم یا خودم را به خواب بزنم تا مادرم به او غذا بدهد. از لاتونیا بخواهم	وقتی در خانه هستم من به جاسمینا غذا بدهم.	۱. وقتی در حال غذا دادن به جاسمینا هستم با او صحبت کنم تا بتوانم به ذکر گویی و دعا خواندن پناه ببرم. ۲. با صدای بلند دعا بخوانم. ۳. مادرم یا لاتونیا در اتاق حضور داشته باشند ولی سکوت کنند و هیچ اطمینان‌بخشی مجددی

قواعد جلوگیری از پاسخ	قواعد مواجهه‌سازی	رفتار خنثی‌کننده/ تشریفات اجباری (بی‌اختیاری)	SUD ۱-۱۰۰	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه‌اندازنده
<p>ندهند. ۴.وقتی آمادگی داشتیم، هیچ‌کس موقع غذا دادن به جاسمینا در اتاق حضور نداشته باشد.</p>		<p>که مواظب من باشد و به من نگاه کند و بگوید که آیا در حال انجام عمل اشتباهی هستیم؟</p>		<p>نجات دادن او انجام ندهم.</p>	



حالا شما برای اجرای پرچالش‌ترین بخش برنامه درمانتان با ERP آماده هستید. روی جدول زیر دقیقاً مشخص کنید که قرار است چگونه خودتان را با به‌راه‌اندازنده‌تان مواجه کنید و دقیقاً قرار است چه کارهایی را در راستای بخشی از برنامه‌تان برای جلوگیری از پاسخ انجام دهید و چه کارهایی را قرار است انجام ندهید. وقتی این کار را برای اولین به‌راه‌اندازنده‌تان انجام دادید به مورد بعدی که درجه SUD بالاتری دارد، بپردازید.

وقتی این کار را برای کلیه به‌راه‌اندازنده‌هایتان انجام دادید به مرور برنامه درمانی‌تان با فرد حمایت‌گرتان بپردازید. این مرور کردن به چندین دلیل بسیار مهم است. یکی از دلایل این کار آن است که متوجه تمامیت و کامل بودن کارتان بشوید. فکر کردن به موقعیت خودتان به طور عینی بسیار دشوار است. از فردی دیگر بخواهید تا از شما بپرسد: "در صورتی که ... قصد دارید چه کنید؟" این کار به شما کمک می‌کند تا به موانع و مشکلاتی که ممکن است اتفاق بیافتند قبل از به وقوع پیوستن آنها فکر کنید. به این ترتیب، شما برای موفقیت آمادگی بیشتری خواهید داشت. دومین دلیل بسیار مهم برای مرور با فردی دیگر، این است که فکر کردن و صحبت کردن در مورد هر به‌راه‌اندازنده، برنامه مواجه شدن و قاعده جلوگیری از پاسخ به نوعی یک مواجه شدن با تصویرسازی ذهنی تلقی می‌شود. این مواجهه‌سازی اضافی به شما کمک می‌کند تا فرآیند برنامه‌ریزی (مداربندی) مجدد مدارهای مغزی‌تان را شروع کنید و به شما کمک می‌کند که از عهده این کار به آسانی و بهتر برآیید. سومین دلیل این است که وقتی با فردی که قرار است شما را حمایت و ترغیب کند موضوعی را مطرح می‌کنید. انجام این کار برایتان بسیار مفید واقع خواهد شد.

اجبارها/ تشریفات/ رفتار خنثی‌کننده	SUD ۱-۱۰۰	خطای فکر	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به‌راه‌اندازنده

قواعد مواجهه‌سازی

-----

-----

قواعد جلوگیری از پاسخ

-----

-----

اجبارها/ تشریفات/ رفتار خشی کننده	SUD ۱-۱۰۰	خطای فکر	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده

قواعد مواجه سازی

---



---

قواعد جلوگیری از پاسخ

---



---

اجبارها/ تشریفات/ رفتار خشی کننده	SUD ۱-۱۰۰	خطای فکر	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده

قواعد مواجه سازی

---



---

قواعد جلوگیری از پاسخ

---



---

اجبارها/ تشریفات/ رفتار خشی کننده	SUD ۱-۱۰۰	خطای فکر	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده

قواعد مواجه سازی

.....

.....

قواعد جلوگیری از پاسخ

.....

.....

اجبارها/ تشریفات/ رفتار خشی کننده	SUD ۱-۱۰۰	خطای فکر	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده

قواعد مواجه سازی

.....

.....

قواعد جلوگیری از پاسخ

.....

.....

اجبارها/ تشریفات/ رفتار خشی کننده	SUD ۱-۱۰۰	خطای فکر	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده

قواعد مواجهه سازی

.....

.....

قواعد جلوگیری از پاسخ

.....

.....

اجبارها/ تشریفات/ رفتار خشی کننده	SUD ۱-۱۰۰	خطای فکر	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده

قواعد مواجهه سازی

.....

.....

قواعد جلوگیری از پاسخ

.....

.....

اجبارها/ تشریفات/ رفتار خشی کننده	SUD ۱-۱۰۰	خطای فکر	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده

قواعد مواجه سازی

-----

-----

قواعد جلوگیری از پاسخ

-----

-----

اجبارها/ تشریفات/ رفتار خشی کننده	SUD ۱-۱۰۰	خطای فکر	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده

قواعد مواجه سازی

-----

-----

قواعد جلوگیری از پاسخ

-----

-----

اجبارها/ تشریفات/ رفتار خشی کننده	SUD ۱-۱۰۰	خطای فکر	افکار اتوماتیک	موقعیت، فکر یا تصویر ذهنی به راه اندازنده

قواعد مواجه سازی

-----

-----

قواعد جلوگیری از پاسخ

-----

-----

حالا که برنامه درمانتان با ERP را تهیه کردید و آن را با فرد حمایت گرتان مرور کردید، قبل از شروع و اقدام به درمان، یک کار کوچک دیگر هم برای برنامه ریزی مانده که باید انجام دهید.







روز	روز هفته	فرد حمایتگر که همراه من خواهد بود	به راه اندازنده(ها)	زمان برنامه ریزی شده درمان	زمان واقعی اجرای درمان	مدت زمان برنامه ریزی شده برای درمان	مدت زمان واقعی اجرای درمان	SUD موقع شروع برنامه	SUD هنگام پایان برنامه
	شنبه								
	یکشنبه								
	دوشنبه								
	سه شنبه								
	چهارشنبه								
	پنجشنبه								
	جمعه								
	شنبه								
	یکشنبه								
	دوشنبه								
	سه شنبه								
	چهارشنبه								
	پنجشنبه								
	جمعه								
	شنبه								
	یکشنبه								
	دوشنبه								
	سه شنبه								
	چهارشنبه								
	پنجشنبه								
	جمعه								
	شنبه								
	یکشنبه								
	دوشنبه								
	سه شنبه								
	چهارشنبه								
	پنجشنبه								
	جمعه								

ابزار دیگری که در طی هر یک از جلسات درمان با ERP به شما کمک می کند عبارت است از جدول ثبت SUD، نمره SUDتان را هر ده دقیقه یکبار در حین درمان ثبت کنید. هدف اصلی این جدول این است که به شما کمک کند تا روی مواجه شدن متمرکز شوید، به پایش و نظارت گیری

کاهش سطوح ناراحتی تان پردازید، وقتی در درمان پیشرفت می کنید، پسخوراند (فیدبک) بگیرید تا به مغزتان کمک کند که به مداربندی مجدد خود پردازد.



این توافق‌نامه نوع کمکی که ..... (نام فرد حمایت‌گر) برایم در طی اجرای برنامه‌ام برای غلبه بر OCD ارائه خواهد داد را به طور واضح و صریح مشخص می‌کند. سه نوع حمایت عمده که او برایم تدارک خواهد دید عبارتند از:

■ **ترغیب و تشویق.** بدانند که من مشغول انجام برنامه خود-درمانگری هستم. از من در مورد پیشرفتم بپرسد. در صورتی که احساس کنم گیر افتاده‌ام یا نیاز به کمک به شیوه‌ای خاص داشته باشم، آماده صحبت کردن با من باشد.

■ **مرور برنامه‌ها.** او به مرور هر یک از کارهایم با "تشویق و ترغیب" بپردازد. علاوه بر این با محتوای برنامه‌های این کتاب آشنا شود. موارد اختصاصی برنامه درمانی من را بداند و متوجه معنای تمرین‌های نوشتاری که قرار است با من در آنها سهیم شود، باشد. به هنگام فکر کردن به مشکلاتی که در اجرای برنامه‌ام پیش می‌آید به منظور طراحی یک برنامه خوب برای خودم بخواهد که به من کمک کند.

■ **کمک کردن و یاری‌گری.** شامل همه مواردی می‌شود که در بخش "مرور" برنامه‌ها ذکر شد، بعلاوه ارائه کمک به طور فعال برای اجرای برنامه درمانم. وقتی بخواهم، به هنگام اجرای جلسات درمان با ERP کنارم باشد. با چگونگی ابطال کردن افکار اتوماتیک منفی و باورهای هسته‌ای منفی‌ام آشنا باشد. هنگامی که دچار اغماض و روگردانی می‌شوم، نقاط قوتم را به من یادآوری کند. هر وقت نیاز دارم مرا به صورت کلامی ترغیب و تشویق کند، اما هرگز تلاش نکند که مرا وادار به انجام کاری کند که به او می‌گویم نمی‌خواهم آن را انجام دهم.

مواردی که کنار آنها علامت ✓ زده‌ام، مواردی هستند که دلم می‌خواهد در مورد آنها کمک دریافت کنم.

فرد حمایت‌گر، باید کنار مواردی که مایل به انجام دادن آنها است علامت ✓ بزند.

1. ترغیب کردن من برای انجام کامل همه تمرین‌های این کتاب
2. همراهی در مرور کردن تمرین‌هایم
3. کمک کردن به انجام کامل تمرین‌های این کتاب
4. ترغیب کردن من برای تهیه برنامه شخصی درمان با ERP
5. کمک کردن به من برای تهیه برنامه شخصی درمان با ERP
6. مرور کردن برنامه شخصی درمانم با ERP
7. ترغیب کردن من برای شروع و پیگیری برنامه درمانی‌ام
8. کمک کردن با بودن در کنار من به هنگام کار روی گام‌های درمانی سلسله مراتب درمان با ERP
9. مرور پیشرفت من به هنگام کار روی گام‌های درمانی سلسله مراتب درمان با ERP

## فرد حمایت‌گر

همچنین انجام ندادن مواردی که به ابقای OCD، فردی از اعضای خانواده یا دوستان که به حمایت‌گری او پرداخته‌اید، مهم است.

کنار هر یک از مواردی که نباید انجام دهید ولی انجام داده‌اید علامت ✓ بزنید.

- ارائه اطمینان‌بخشی مجدد به صورت کلامی (به عنوان مثال، گفتن اینکه او خوب است. مبتلا به سرطان / ایدز نیست. به کسی صدمه نمی‌زند، آدم خوبی است، در را قفل کرده است، نیازی به بیرون کشیدن دو شاخه دستگاه‌های برقی از پریز نیست و غیره).
- به علت اینکه فردی که از او حمایت می‌کند از آلودگی می‌ترسد، شما به تعویض و شستشوی لباس‌ها یا تمیز کردن وسایل بپردازید.
- وسایلی که باعث آلودگی می‌شوند را از خانه خارج می‌کنید تا دیگر آلودگی ایجاد نکنند.
- قرار دادن وسایل خانه در جایی که قرار است باشند.
- بهانه تراشی یا دروغ گفتن به دیگران در مورد اینکه چرا فردی که از او حمایت می‌کنید به میهمانی نیامده یا کارهایی که باید انجام دهد را انجام نداده است.
- از آنجا که فکر می‌کنید شما باعث می‌شوید فردی که از او حمایت می‌کنید رنج ببرد یا خجالت بکشد، شروع به جروبحث کنید یا بیشتر از میزان انرژی که لازم است صرف کنید یا با او صادق نباشید.
- از دست فردی که از او حمایت می‌کنید، عصبانی شده‌اید.
- به مسخره کردن یا آزار دادن فردی که قرار است از او حمایت کنید، بپردازید.
- برای حمایت‌گری از او، او را واپس بزنید یا به شما نشود اعتماد کرد.
- سایر موارد:

متوقف کردن این رفتارها بخش مهمی از برنامه درمان محسوب می‌شود. به بحث و یادداشت کردن برنامه‌تان در مورد متوقف کردن این رفتارها بپردازید، به گونه‌ای که شما و فردی که قرار است از او حمایت کنید به هم کمک کنید تا او حالش بهتر شود.

این توافق‌نامه ما برای این است که چگونه به OCD پایان ببخشیم.

فرد مبتلا به OCD      فرد حمایت‌گر

تاریخ:



تا اینجا شما چند جلسه از درمان را سپری کرده‌اید و تجاربی بلاواسطه برای کاهش اضطراب بدست آورده‌اید که بواسطه ERP برایتان حاصل شده‌اند. شما با دانستن چگونگی کارآمدی ERP بواسطه ارائه بنیان‌های نظری آن، از مسیر درمان عبور کردید. شما می‌دانید که می‌توانید اضطراب را برای مدت زمان بیشتری نسبت به آنچه قبلاً فکر می‌کردید، تحمل کنید و ترس‌تان از چند مورد از به‌راه‌اندازنده‌های اولتان را به گونه‌ای مدیریت کرده‌اید که یا این ترس‌ها کاهش یافته یا از بین رفته‌اند. برای این موفقیت‌ها به شما تبریک می‌گوییم! و اکنون می‌دانید که کارهای بیشتری هست که باید انجام دهید. حالا، موقع مناسبی است تا آنچه که یاد گرفته‌اید را نشان دهید و در صورت لزوم روی جدول سلسله مراتب درمان‌تان با ERP تغییراتی در جهت مطابقت دادن شرایطتان با درمان ایجاد کنید. در صورتی که بتوانید با موفقیت پیش‌بینی کنید که چگونه ERP می‌تواند در مورد شما با پیشرفت همراه باشد و برنامه درمان‌تان بدون بروز مشکلات اجرا شود؛ این کار برایتان مفید خواهد بود. بنابراین زمان آن فرا رسیده است که از تجارب‌تان استفاده کنید و کمک کنید تا جلسات درمان بعدی‌تان با راحتی بیشتری سپری شوند. پرسش‌های زیر برای کمک به شما طراحی شده‌اند تا تجارب‌تان را به عمل درآورید و جلسات بعدی درمان را با موفقیت سپری کنید. مشابه با سایر تمرین‌های این کتاب، این سؤالات در صورتی برایتان کمک‌کننده خواهد بود که به طور کامل به آنها پاسخ دهید. به جای اینکه صرفاً به پاسخ‌هایتان فکر کنید، آنها را بنویسید. این کار شما را وادار می‌کند که صراحتاً به جزئیات آنها فکر کنید.

آسان‌ترین موردی که در طی سه جلسه اول درمان با ERP تجربه کردم، این بود که

.....

دشوارترین موردی که در طی سه جلسه اول درمان با ERP تجربه کردم این بود که

.....

تعجب‌آورترین موردی که در طی سه جلسه اول درمان با ERP تجربه کردم این بود که

.....

در صورتی که لازم باشد این جلسات را تکرار کنم، تغییرات زیر را روی برنامه درمان با ERP اعمال خواهم کرد:

.....

قصد دارم جلسه بعدی درمانم را این‌گونه انجام دهم:

.....  
فرد حمایت‌گر باید بدون نگاه کردن به پاسخ‌های بالا، نتایج حاصل از مشاهدات خود را به صورت زیر یادداشت کند.

از نقطه‌نظر من، آسان‌ترین موردی که در طی سه جلسه اول درمان با ERP اتفاق افتاد این بود که

.....  
دشواری‌ترین موردی که در طی سه جلسه اول درمان با ERP اتفاق افتاد این بود که

.....  
تعجب‌آورترین موردی که در طی سه جلسه اول درمان با ERP اتفاق افتاد این بود که

.....  
در صورتی که قرار باشد این جلسات را دوباره تکرار کنیم، من پیشنهاد می‌دهم که تغییرات زیر در برنامه درمان با ERP ایجاد شود:

.....  
.....  
به نظرم، طی جلسات بعدی درمان به این ترتیب می‌توانیم پیشرفت کنیم که

.....  
.....  
حالا، پاسخ‌های خود را با پاسخ‌های فرد حمایت‌گرتان مقایسه کنید و در مورد آنچه تاکنون آموخته‌اید به بحث با هم پردازید. حالا در مورد اینکه چگونه می‌توانید در جلسه بعدی درمان پیشرفت کنید با هم بحث کنید. تغییرات اختصاصی که لازم است روی قواعد مواجه شدن همراه با جلوگیری از پاسخ، ایجاد کنید را یادداشت کنید. در صورتی که برنامه‌تان را تغییر دادید، اطمینان حاصل کنید که تغییرات مذکور را یادداشت کرده‌اید و به اینکه صرفاً آنها را به خاطر سپرده‌اید اعتماد نکنید. قرارداد درمانی‌تان را به گونه‌ای که در آن مشخص شود چگونه ERP را قرار است اجرا کنید، به‌روز رسانی کنید.

در صورتی که به هنگام فکر کردن در مورد نحوه پیشرفت در برنامه درمانتان با مشکلی مواجه شدید، فهرست زیر را برای اعمال تغییراتی که سایر افراد انجام داده‌اند در نظر گرفته و در صورت تناسب، آنها را اجرا کنید.



- قبل از شروع جلسه درمانم با ERP، از یکی از تکنیک‌های تنش‌زدایی نظیر تنفس عمیق یا تنش‌زدایی عضلانی به مدت چند دقیقه استفاده کردم.
  - از تکنیک تنش‌زدایی بعد از جلسه درمان با ERP استفاده کردم.
  - قبل از انجام مواجهه شدن واقعی، از مواجهه شدن با تصویرسازی ذهنی استفاده کردم تا زمانی که سطح اضطرابم دیگر بالاتر از چهل نمی‌شد.
  - برای جلسه ERP مدت زمان بیشتری را در نظر گرفتم.
  - از فرد حمایت‌گرم خواستم که به میزان بیشتری در درمانم مشارکت کند.
  - دستورالعمل‌های مرتبط با اعضای خانواده و/یا فرد حمایت‌گرم را به صورت روشن‌تر و واضح‌تر نوشتم.
  - برای مقابله با مواقعی در طول جلسه درمان که احساس می‌کنم ناامید شده‌ام، جملاتی ترغیب‌کننده و مثبت نوشته‌ام که در آن مواقع آنها را به خودم بگویم.
  - جملاتی را که دلتان می‌خواهد آنها را از فرد حمایت‌گرتان بشنوید، یادداشت کنید و آنها را به او بدهید تا فهرست کند و هنگامی که تمرین عملکرد را دارید تشویق‌های لازم را دریافت کنید.
  - با ترس‌هایی که اتوماتیک‌وار به ذهنتان خطور می‌کنند و خطاهای فکری که باعث فراخوانی آنها شده‌اند، با صراحت بیشتری روبرو شوید.
  - سناریوهای مواجهه شدن با تصویرسازی ذهنی‌تان را با جزئیات بیشتر و به صورت مفصل‌تر بنویسید.
  - مدت زمان بیشتری را به گوش دادن سناریوهای مواجهه شدن با تصویرسازی ذهنی‌تان، اختصاص دهید.
  - خودتان را با به‌راه‌اندازنده‌هایی که تاکنون با آنها مواجه شده‌اید؛ مجدداً مواجه کنید تا زمانی که دیگر باعث فراخوانی استرس و آشفتگی‌تان نشوند.
- در صورتی که به نظرتان هر یک از ایده‌های فوق مفید بود آنها را در برنامه درمان‌تان لحاظ کنید. حتی اگر مستلزم این باشد که شما کارهای بیشتری انجام دهید. این کار، نوعی سرمایه‌گذاری روی خودتان محسوب می‌شود که باعث دریافت پاداش قابل‌توجهی [در درازمدت برایتان] خواهد شد. این قسمت را بعد از هر چند جلسه درمان دوباره مطالعه کنید و به اصلاح برنامه‌تان و پیشرفت در آن ادامه دهید. برنامه درمانتان را به بهترین وجهی که ممکن است تنظیم کنید.





از کاربرگ زیر برای نظارت‌گری رفتارهای وسواس-بی‌اختیاری چک کردن سلامتی استفاده کنید. شکایت بدنی‌تان را یادداشت کنید و اطمینان حاصل کنید که نمره SUDتان در پاسخ به آن شکایت بدنی تعیین شده است. بعد رفتارهای بی‌اختیار چک کردن مرتبط با آن شکایت بدنی را یادداشت کنید. بعد؛ میزان نمره SUDتان را بعد از هر رفتار چک کردن یادداشت کنید. بعد قبل از اینکه وسواس‌های سلامتی‌تان دوباره بازگردند مدت زمانی که طول می‌کشد تا نشانه‌هایتان عود کند؛ را ثبت کنید این کار را با اندازه‌گیری افزایش نمره SUDتان انجام دهید و نمره SUDتان را هم ثبت کنید. هدف این کاربرگ آن است که به شما نشان دهد رفتارهای چک کردن در چرخه معیوب [وسواس‌های سلامت] دخالت دارند و باعث می‌شوند که شما نسبت به وسواس‌های سلامتی‌تان مستعدتر شوید.





جمع کردن فرق زیادی با احتکار و وسواس ندارد. میزان جمع کردن و چگونگی جمع کردن می تواند زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد و مشخص کند که آیا شما یک محترک هستید یا خیر. بررسی اینکه چگونه و تا چه اندازه احتکار زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده است. برایتان مفید است. به این منظور به پرسش های زیر پاسخ دهید:

آیا اعضای خانواده تان، شما را "اشغال جمع کن" صدا می کنند؟

بله خیر

آیا در خانه تان آت و اشغال های زیادی دارید که برایتان سخت است که متوجه شوید کدامیک بدردبخور و کدامیک اشغال هستند؟

بله خیر

آیا متوجه شده اید که برایتان دور ریختن چیزهای مختلف سخت است؟

بله خیر

آیا خانه تان از چیزهایی که جمع کرده اید، به هم ریخته است؟

بله خیر

آیا به خانه تان چیزهای بی مصرف را می آورید؟

بله خیر

آیا دیگران به شما می گویند که شما یک "زباله گرد" هستید؟

بله خیر

آیا وقتی دیگران به وسایل شما دست می زنند، اذیت می شوید؟

بله خیر

آیا بعضی چیزها را در خانه نگه می دارید به این امید که سالها بعد به دردتان بخورد؟

بله خیر

آیا نسبت به آنچه که دارید، احساس مسئولیت زیاد می کنید؟

بله خیر

آیا دیگران به شما می گویند که آت و اشغال هایی که جمع کرده اید را دور بریزید؟

بله خیر

آیا مرتب کردن چیزها برایتان در مقایسه با دیگران بیشتر طول می کشد؟

بله خیر

آیا مجموعه هایی (کلکسیون هایی) دارید که این احساس را برایتان ایجاد کنند که غرق آنها شده اید؟

بله خیر

آیا از اینکه دیگران را به خانه تان دعوت کنید، خجالت می کشید؟

بله خیر

آیا برایتان پیدا کردن جایی برای نشستن سخت است؟

بله خیر

آیا ظرف های غذای استفاده شده را دور نمی ریزید و نگه می دارید؟

بله خیر

آیا حیوان های خانگی زیادی دارید که واقعاً مراقبت از آنها برایتان سخت است؟

بله خیر

آیا در مقایسه با دیگران به میزان بیشتری نسبت به دارایی‌هایتان تعلق خاطر دارید؟

بلی خیر

آیا وقتی مجبور می‌شوید چیزی را دور بیندازید، مضطرب می‌شوید؟

بلی خیر

آیا دیگران شما را برای اینکه [در این خصوص] به متخصص مراجعه کنید، تشویق می‌کنند؟

بلی خیر

آیا برای انجام کارهای خانه یا دور ریختن وسایل تعلل می‌کنید؟

بلی خیر

در صورتی که به دو یا چند مورد از پرسش‌های فوق، پاسخ "بله" داده باشید، دلیل محکمی برای نگرانی در این مورد که شما دچار احتکار هستید و باید تمرین‌های این فصل را انجام دهید، وجود دارد. احتمالاً شما از همه انواع توجیه‌ها برای رفتارهایتان استفاده خواهید کرد. آیا متوجه شده‌اید که در این خصوص از جملاتی شبیه موارد زیر استفاده می‌کنید:

این آنقدر خوب است که نمی‌شود آن را بیرون بیندازم.

بلی خیر

ممکن است بعداً به آن احتیاج داشته باشم.

بلی خیر

نباید این را دور بریزم، هدر می‌رود.

بلی خیر

این دارای اطلاعات مهمی است.

بلی خیر

قصد دارم این را برای ..... نگه دارم.

بلی خیر

بهتر است این را برای ..... نگه دارم.

بلی خیر

شاید این را باید برای بچه‌هایم نگه دارم.

بلی خیر

وقتی در مورد چیزی دو به شک هستی، آن را نگه دار و بعد در موردش تصمیم بگیر.

بلی خیر

در صورتی که جمله‌های بالا در گوشتان زنگ می‌زند؛ زمان آن فرا رسیده است که تغییراتی را ایجاد کنید. هنوز یک مورد وجود دارد که لازم است به شما بگوییم تا برای احتکارتان آن را انجام دهید و به کار دیگری روی بیاورید. سؤالی که لازم است از خودتان بپرسید "آیا من برای انجام دادن کارهایی که لازم است برای خلاص شدن از شر این وسایل اضافی انجام دهم حتی در صورتی که من را دچار اضطراب زیادی کند؛ آمادگی دارم؟" راه دیگر برای نگاه کردن به این موضوع این است که از خودتان بپرسید "آیا با خلاص شدن از دست این آشغال‌ها؛ چیز بهتری به دست می‌آورم؟" یا سؤال مهم دیگر این است که "با نگاه داشتن این آت و آشغال‌ها، چه چیزهایی را از دست می‌دهم؟"

پاسخ دادن به سؤال دوم به پاسخ دادن به سؤال اول کمک می‌کند. به عنوان مثال:

از دست دادن	به دست آوردن
از این به بعد، نمی‌توانم دیگران را به خانه‌ام دعوت کنم.	می‌توانم دوستانم را بدون خجالت دور هم جمع کنم.
من چیزهای مختلف را در این بهم‌ریختگی گم می‌کنم.	می‌توانم آنچه احتیاج دارم را پیدا کنم.
این بهم‌ریختگی باعث افسردگی‌ام می‌شود.	از دیدن فضاهای موجود، احساس آزادی می‌کنم.
احساس بدی در مورد خودم دارم.	احساس خیلی بهتری نسبت به خودم دارم.
از اینکه خانه‌ام اینگونه به نظر می‌رسد، متنفرم.	دوباره از خانه‌ام لذت می‌برم.
این بهم‌ریختگی باعث می‌شود که انجام دادن کارها برایم سخت باشد.	با از بین رفتن بهم‌ریختگی، می‌توانم کارهایم را به راحتی انجام دهم.
همسرم از این بهم‌ریختگی‌ها، عصبانی است.	همسرم و من الان خیلی بهتر با هم کنار می‌آییم.





۴. خودتان را روی اینجا و اکنون متمرکز کنید.

۵. روی هر تکلیف با دقت تمرکز کنید به خصوص وقتی که احساس می کنید هول شده‌اید.



کدام سرخ‌های برانگیزنده اضطراب باعث فراخوانی OCDتان می‌شوند؟ از کاربرگ زیر برای یادداشت کردن سرخ‌هایی که باعث به‌راه‌اندازی اضطراب، وسواس‌هایی که بعد از اضطراب ایجاد می‌شوند، نمره SUD، مهارت‌های مقابله‌ای قدیمی در برابر OCD که از آن استفاده می‌کردید، مهارت‌هایی که استفاده از آنها را فراموش کرده‌اید و برنامه‌ای که برای اصلاح کردن تکنیک‌های مقابله‌ای طراحی کرده‌اید، استفاده کنید. من ردیف اول را به عنوان مثال برایتان کامل کرده‌ام. با استفاده از این کاربرگ، یاد می‌گیرید که چه چیزی باعث به‌راه‌اندازی الگوهای OCD قدیمی‌تان می‌شود و چه کاری برای پیشگیری از آن باید انجام دهید.

سرخ‌ها	وسواس‌ها	نمره SUD ۱-۱۰۰	رفتارهای اجباری	چه کارهایی را فراموش کردم که انجام دهم	برنامه‌ام
شوهرم خانه را بهم ریخته	چه چیزهایی لازم است تمیز شود	۸۵	تمیز کردن آنها برای ۵ بار	از شوهرم بخواهم که بخشی از کار را به عهده بگیرد	روی تنظیم محدودیت‌هایی برای شوهرم پافشاری کنم

گاهی اوقات، انتظار سرخ‌هایی که باعث به‌راه‌اندازی OCDتان می‌شوند را ندارید. با مواجهه‌سازی نمی‌توانید برای چنین مواردی به آسانی خود را آماده کنید و آنها باعث تعجب شما می‌شوند. برای این گونه موارد غیرقابل پیش‌بینی، چگونه برنامه‌ریزی می‌کنید؟ شما نمی‌دانید که در آینده چه اتفاقی می‌افتد، اما می‌توانید به طور کلی موقعیت‌هایی که باعث فراخوانی اضطراب می‌شوند را پیش‌بینی کنید. این کار می‌تواند تا حدودی پیچیده به نظر برسد، چون در گذشته دارای این تمایل بوده‌اید که به بیش‌برآوردسازی خطر بپردازید. در اینجا مواردی برای آنچه باید انجام دهید، ارائه شده‌اند:

۱. در صورتی که هنوز از موقعیت خاصی به علت احساس اضطراب از حضور در آنجا نظیر استراحتگاه‌های عمومی اجتناب می‌کنید، از آنها دوری نکنید- خودتان را با آنها به شیوه‌ای برنامه‌ریزی شده و با دقت مواجه کنید.
۲. هنگامی که موقعیت‌های فراخوانی کننده اضطراب نظیر غذا خوردن در یک رستوران که برای شما مشکل است، ایجاد می‌شوند، از مقیاس‌های واقع‌نگرانه برای ارزیابی واقعی خطر استفاده کنید نظیر اینکه آیا بیشتر افراد این موقعیت را خطرناک یا غیرقابل تحمل فرض می‌کنند؟
۳. در صورتی که برآورد می‌کنید که یک موقعیت خطرناک نیست اما صرفاً باعث فراخوانی اضطراب می‌شود با مواجهه‌سازی‌های درجه‌بندی شده شروع کنید.
۴. به یاد داشته باشید که مواجهه‌سازی، روشی است که از آن برای خنثی‌سازی OCD استفاده می‌کنید. وقتی بقیه سرخ‌ها را شناسایی کردید؛ با مواجهه‌سازی به آنها حمله کنید.



می‌خواهیم تعیین کنیم در کدامیک از بخش‌ها (از مجموعه کامل تمرین‌ها) به ضعیف‌ترین میزان عمل کرده‌اید، تا بتوانید به تقویت آنها پردازید. از کاربرگ زیر برای درجه‌بندی مواردی که در آنها قوی هستید و مواردی که در انجام آنها ضعف دارید، استفاده کنید. با اختصاص رتبه ۱ برای قوی‌ترین مهارت به رتبه‌بندی مهارت‌هایتان به ترتیب پردازید. همچنین، برنامه‌تان برای ارتقاء دادن آن مهارت را یادداشت کنید. این کاربرگ کمک می‌کند تا به تمرین به خاطر سپردن مهارت‌های پیشگیری از عود OCDتان پردازید.

مهارت	رتبه	برنامه پیشرفت
مشاهده کردن		
یادآوری		
انجام دادن		
مواجه شدن		
جلوگیری از پاسخ		
مهارت‌های تنش‌زدایی		
ورزش کردن		
حمایت اجتماعی		
تغذیه		



برنامه پیشگیری از عود OCDتان باید از وجوه زیادی تشکیل شده باشد. از کاربرد زیر برای حصول اطمینان از اینکه از تمامی این وجوه تبعیت می‌کنید، استفاده کنید. در قسمت تاریخ این کاربرد، تاریخ هر هفته را یادداشت کنید تا اطمینان پیدا کنید که به طور کامل به این برنامه پایبند هستید. از فضاهای خالی ستون اول برای نوشتن بخش‌های اختصاصی برنامه منحصر به فردتان استفاده کنید. به عنوان مثال، در صورتی که در بخشی از روز به مکان‌های مذهبی (مانند مسجد) می‌روید یا به ورزش یوگا می‌پردازید، آن را یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا تمامی بخش‌های برنامه‌تان را مورد نظارت‌گری قرار دهید، به طوری که هیچ موردی را جا نماندازید.

## کاربرگ نظارت‌گری پیشگیری از عود

تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ
									مشاهده کردن
									یادآوری کردن
									انجام دادن
									مواجه شدن
									جلوگیری از پاسخ
									مهارت‌های تنش‌زدایی
									ورزش کردن
									حمایت اجتماعی
									تغذیه

با ادامه کار روی برنامه پیشگیری از عودتان، به خاطر داشته باشید که زندگی خود، نوعی چالش است و این چیز خوبی است! چالش‌ها باعث جالب شدن، هیجان‌انگیز شدن و پرماجرا شدن زندگی می‌شوند. به شما برای انجام دادن کامل تمرین‌های این کتاب کار تبریک می‌گوییم. جرأت‌ورزی و پیگیری مداوم درس‌هایی که در این کتاب یاد گرفتید، باعث می‌شود که OCDتان برطرف شود. با تمرین منظم، به مداربندی مجدد مغزتان به گونه‌ای می‌پردازید که OCD برایتان صرفاً نوعی عادت بد تلقی شود که آن را پشت‌سر گذاشته‌اید.