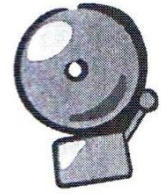


فهرست

۷	جلسه ۱
۱۶	جلسه ۲
۲۰	جلسه ۳
۲۳	جلسه ۴
۲۹	جلسه ۵
۳۶	جلسه ۶
۴۰	جلسه ۷
۴۴	جلسه ۸
۴۸	جلسه ۹
۵۳	جلسه ۱۰
۶۰	جلسه ۱۱
۶۶	جلسه ۱۲



خوش آمدید!

به برنامه «این فقط یک هشدار اشتباه است» خوش آمدید! شما و درمانگر قرار است از این کتاب کار استفاده کنید تا یاد بگیرید که چطور با مشکلات فکری و رفتاری‌تان کنار بیایید؛ مشکلی که به آن اختلال وسواسی-جبری یا OCD^۱ می‌گویند. هر بار که با درمانگر قرار ملاقات دارید از این کتاب استفاده می‌کنید. به هر بار که با درمانگر ملاقات می‌کنید یک جلسه می‌گوییم. در طول جلسه اول، درمانگر با شما و خانواده‌تان درباره OCD صحبت می‌کند و توضیح می‌دهد که این برنامه چگونه کمک می‌کند تا حالتان بهتر شود. در جلسه بعدی، درمانگر با شما و خانواده‌تان کار می‌کند تا بهتر متوجه شوید که OCD چطور روی زندگی شما اثر می‌گذارد و یک برنامه مشخص برای کمک به شما ارائه می‌دهد تا بتوانید با این مشکل بجنگید.

این برنامه مهارت‌های جدیدی را به شما آموزش می‌دهد و کمک می‌کند تا بتوانید با مشکلاتی که باعث می‌شود احساس اضطراب یا نگرانی داشته باشید روبه‌رو شوید. به این کار تمرین مواجهه می‌گویند و قرار است که شما هر جلسه آن را انجام دهید. شما و درمانگر مانند یک گروه با هم کار می‌کنید و با هم تصمیم می‌گیرید که هر جلسه کدام تمرین‌ها را انجام دهید، به این صورت که اول از فکرها و رفتارهایی شروع می‌کنید که کمتر شما را می‌ترساند یا ناراحت می‌کند. هر چه بیشتر از این برنامه استفاده کنید، OCD شما بهتر می‌شود. تا پایان این برنامه، انتظار داریم OCD شما خیلی کمتر شود یا کاملاً از بین برود! این کتاب کار به ۱۲ جلسه تقسیم شده است. بعضی از بچه‌ها ممکن است به بیشتر از ۱۲ جلسه نیاز داشته باشند و بعضی‌ها کمتر. شما و درمانگر با هم تصمیم می‌گیرید که چند جلسه برای شما کافی است و بهترین روش کاربرد این کتاب کار برای شما کدام است.

در طول برنامه، خانواده شما کنارتان هستند. درمانگر با آنها هم ملاقات می‌کند و به آنها بهترین روش‌ها را آموزش می‌دهد تا به شما کمک کنند که بهتر شوید.

اولین کار درمانگر این است که اختلال وسواسی-جبری را به شما توضیح دهد.

به اختلال وسواسی جبری، OCD هم می‌گویند. اگر شما OCD دارید، احتمالاً نگرانی‌های زیادی پیدا می‌کنید و گاهی وقت‌ها مضطرب می‌شوید و می‌ترسید. ممکن است بترسید که به بعضی چیزها دست بزنید چون فکر می‌کنید آنها کثیف و یا پر از میکروب هستند. شاید هم نگران باشید اتفاق بدی برای خودتان یا کسی که دوستش دارید بیفتد. به این نوع فکرها منفی وسواس می‌گویند. حرف "O" از OCD نشانه وسواس است.

وسواس‌ها فکرها، تصویرها، میل‌ها یا احساس‌هایی هستند که شما دارید و باعث می‌شوند که اضطراب پیدا کنید، ناراحت شوید و یا حالت نفرت یا چندان به شما دست دهد. این فکرها ممکن است در مورد کثیف بودن یا آلوده بودن اشیاء با میکروب‌ها باشد یا در مورد اینکه اتفاق بدی برای شما یا دیگران بیفتد و یا فقط این احساس را داشته باشید که چیزی اشتباه است یا درست نیست. کسانی که این فکرها را دارند معمولاً خودشان نمی‌خواهند چنین فکری داشته باشند و سعی می‌کنند کارهایی انجام دهند که این فکرها را از ذهن‌شان دور کنند مثلاً دست‌هایشان را زیاد بشویند، چندین بار بعضی کارها را تکرار یا واری (چک) کنند، یا کارهای دیگری انجام دهند که احساس‌شان بهتر شود. گاهی این فکرها یا احساس‌ها باعث می‌شوند که شخص بخواهد کاری را چندین بار انجام دهد تا احساس کند که آن کار درست و کامل انجام شده است.

آیا شما فکری دارید که باعث نگرانی یا اضطراب می‌شوند؟ بعضی بچه‌ها به این فکرها «نگرانی»، «فکرها گند»، «فکرها وسواسی»، یا «فکرها ترسناک» می‌گویند.

شما اسم فکرهای وسواسی جبری خود را چه می‌گذارید؟

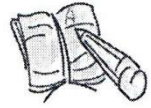


چند تا از این اسم‌ها را در جاهای خالی زیر بنویسید.
وسواس‌های من:

۱.
۲.
۳.
۴.
۵.

آیا کارهای خاصی را انجام می‌دهید تا فکرهای بد از سرتان برود؟ به کارهایی که شما انجام می‌دهید، مثل شمردن و چک کردن‌های چندین و چندباره، اجبار یا رفتارهای اجباری می‌گوییم. حرف «C» از OCD نشانه اجبار است. رفتارهای اجباری کارهایی مانند چند بار شستن دست‌ها یا بعضی وسیله‌ها، چک کردن یا تکرار کارها، گفتن چیزی به یک شکل خاص یا چند بار مشخص هستند. گاهی وقت‌ها بچه‌ها برای این وسواس‌ها و رفتارهایی که احساس می‌کنند مجبورند انجام دهند اسم‌های مخصوص می‌گذارند، مثلاً به جای وسواس می‌گویند عادت، ترس، مراسم یا لِم (قَلِق).

شما اسم رفتارهای اجباری خود را چه می‌گذارید؟



رفتارهای اجباری من:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

OCD مانند آژیر خطری است که اشتباه به صدا در آمده است!

ما می‌توانیم از مثال آژیر خطر استفاده کنیم تا بفهمیم که وسواس چطور کار می‌کند. آیا تا به حال برایتان پیش آمده که در مدرسه یا مکان عمومی دیگری آژیر خطر به صدا درآمده باشد؟ وقتی داد و بیداد معلم‌ها و صدای بلند زنگ را می‌شنوید می‌فهمید که باید از مدرسه بیرون بروید، این موضوع شما را مضطرب می‌کند و باعث می‌شود که بخواهید به یک جای امن بروید. با این حال، گاهی ممکن است که آژیر به صدا در بیاید اما نه آتشی وجود داشته باشد و نه خطری، یعنی یا زنگ تصادفی به صدا در آمده و یا کسی خواسته شوخی کند. به این ترتیب با اینکه جایی آتش نگرفته زنگ به صدا در می‌آید، در نتیجه مردم نگران می‌شوند و از ساختمان بیرون می‌روند و یک جای مطمئن پیدا می‌کنند. مردم فکر می‌کنند که اتفاق خطرناکی در حال وقوع است، اما در واقع این طور نیست. وسواس هم شبیه آژیری است که اشتباه به صدا در آمده است. وقتی کسی دچار وسواس یا از این نوع فکرهای ترسناک می‌شود، مثل این است که زنگ خطر را در سرش به صدا در می‌آورند. این موضوع باعث می‌شود که او احساس کند می‌ترسد یا فکر کند اتفاق بدی می‌افتد؛ اما درست مثل همان آژیر اشتباه واقعاً موضوع خطرناکی وجود ندارد. ما از نوعی درمان به نام درمان شناختی - رفتاری یا CBT^۱ برای درمان وسواس استفاده می‌کنیم. با درمان شناختی - رفتاری یاد می‌گیرید که ترس‌های وسواسی مثل همان آژیرهای اشتباه یا هشدارهای دروغ هستند و اگر اهمیتی به این فکرها ندهید اتفاق بدی نمی‌افتد.

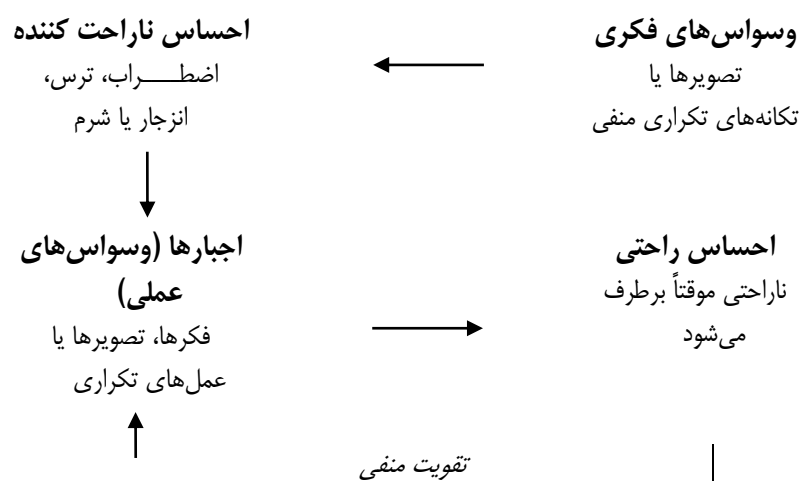
آیا می‌دانستید که به‌طور متوسط از هر صد کودک، یک یا دو نفرشان وسواس دارند؟ این تعداد خیلی زیادی است. آیا فرد دیگری را (کودک/ والدین/ خواهر و برادرها) در مدرسه یا مکان‌های دیگر می‌شناسید که وسواس داشته باشد یا فکر کنید که ممکن است وسواس داشته باشد؟ مدرسه شما چند شاگرد دارد؟ خوب، با این تعداد یعنی در مدرسه شما حدوداً (تعداد دانش آموزان مدرسه / ۱۰۰) ... نفر از بچه‌ها وسواس دارند. شما ممکن است از وسواس خیلی از آنها بی‌خبر باشید چون بیشترشان سعی می‌کنند وسواس‌شان را مخفی نگه دارند مثل خودتان. شرط می‌بندم، شما حتی نمی‌دانستید که همه آدم‌ها گاهی فکرهای غیرعادی، ترسناک یا عجیب دارند. مسئله اینجاست که این فکرها واقعیت ندارند اما وسواس باعث می‌شود که آنها مرتب به سر شما بیایند و ذهنتان را مشغول کنند. این فکرها باعث می‌شوند که واقعاً نگرانی پیدا کنید و احساس بدی درباره آنها داشته باشید.

چه چیزی باعث OCD می‌شود؟

در بیشتر آدم‌ها، وسواس هم مثل بقیه مشکلات پزشکی است. بدن ما از مواد شیمیایی متفاوتی درست شده که همه کارهایی را که انجام می‌دهیم کنترل می‌کنند مثل خوردن، خوابیدن، تند دویدن، فکر کردن و احساس کردن. در بدن هر فرد مقدار متفاوتی از این مواد وجود دارد. این موضوع یکی از دلایلی است که باعث می‌شود ما با هم فرق داشته باشیم. بعضی از پزشکان و دانشمندان عقیده دارند در بدن کسانی که OCD دارند نسبت به بقیه مردم، این مواد از جمله یک نوع ماده شیمیایی به نام سروتونین، کم یا زیاد شده است. این یکی از دلایل‌هایی است که فکرها و احساس‌های مزاحم مثل آذیری که اشتباه به صدا در آمده، آدم‌هایی را که OCD دارند آزار می‌دهند یا مجبورشان می‌کنند که بیشتر از بقیه مردم بعضی کارها را انجام دهند. خبر خوب این است که برنامه‌ای که شما و درمانگر طرح‌ریزی می‌کنید می‌تواند این مشکل را حل کند و کمک کند که OCD شما بهتر شود یا از بین برود.

با اینکه بعضی از کسانی که وسواس دارند فکر می‌کنند که دیوانه شده‌اند، غیرعادی هستند و یا با بقیه مردم فرق دارند، داشتن وسواس درست مثل این است که فرد یک بیماری جسمی داشته باشد مثل کسانی که آسم، دیابت، فشارخون، معلولیت یا حتی نیاز به عینک دارند. آسم یعنی فرد موقع نفس کشیدن مشکل دارد، معلولیت یک نفر ممکن است به این دلیل باشد که عضلات یا استخوان‌های پا مشکلی دارند، عینک زدن هم یعنی چشم‌ها خوب کار نمی‌کنند. به همین شکل، وسواس هم یعنی مشکل در کنترل فکرها، احساس‌ها و رفتارها. وسواس شباهت‌های دیگری هم به بیماری‌های جسمی دارد؛ مثلاً وسواس هم مثل آسم وقتی شما خسته‌اید، تحت فشار هستید و یا بیماری جسمی دارید بدتر می‌شود. گاهی هم نشانه‌های OCD ممکن است به چیزهایی ربط داشته باشند که برای شما یا آشناهایتان واقعاً اتفاق افتاده است. مثلاً گیر افتادن در آسانسور باعث می‌شود بعضی‌ها واقعاً از آسانسور بترسند. در بعضی موارد، وقتی فرد می‌خواهد سوار آسانسور شود یا حتی وقتی آن را می‌بیند، برای اینکه آن احساس بد از بین برود باید مراسم تکراری انجام دهد مثلاً دعا کند یا چند عدد را بشمرد یا کارهای دیگری انجام دهد.

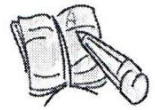
می‌دانید که هر چه وسواس‌ها را بیشتر انجام دهید آنها قوی‌تر می‌شوند؟ چون در واقع به این صورت به خودتان یاد می‌دهید که هر وقت احساس اضطراب می‌کنید، یا هر وقت احساس‌ها یا فکرهای شبیه به آژیر اشتباه دارید آن کارها را انجام دهید؛ بنابراین کارها و مراسم تکراری شما را گول می‌زنند تا فکر کنید آنها تنها راه خلاص شدن از احساس‌ها و فکرهای مربوط به هشدار اشتباه هستند. شکل روبرو نشان می‌دهد که انجام دادن مراسم وسواسی چگونه باعث می‌شود OCD شما شدیدتر شود.



شکل ۱. چرخه وسواسی جبری

این برنامه

این برنامه به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید OCD را کنترل کنید و وقتی فکرهای OCD سراغتان می‌آید یا مجبور می‌شوید مراسم وسواسی را انجام دهید احساس بدی نداشته باشید. یادتان باشد OCD شما مثل یک آژیر خطر است که به صدا در می‌آید و با اینکه هیچ آتش‌سوزی در کار نیست شما را نگران می‌کند. فکر می‌کنید اگر یک فکر منفی داشته باشید اما انجامش ندهید چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا تا به حال اتفاق افتاده که بخواهید مراسم وسواسی را انجام دهید اما نتوانید؟ چه اتفاقی افتاد؟ تجربه‌هایتان را در پایین بنویسید.



OCD شما احتمالاً باعث می‌شود فکر کنید که اضطرابتان بالا و بالاتر می‌رود و هیچ‌وقت تمام نمی‌شود؛ اما در واقع این اتفاق نمی‌افتد و این فکر درست نیست. مثل بیشتر مردم اضطراب شما هم خودبه‌خود کم می‌شود، اما نسبت به زمان‌هایی که کارهای وسواسی را انجام می‌دادید کمی بیشتر طول می‌کشد. هر چه بیشتر در مقابل وسواس‌ها مقاومت کنید، آنها ضعیف‌تر می‌شوند. اگر به اندازه کافی تمرین کنید، فکرهای OCD حتی ممکن است به‌طور کامل از بین بروند.

درمانگر به شما کمک می‌کند تا مراسم و کارهای اجباری را انجام ندهید. اوایل ممکن است کمی ناراحت یا نگران شوید. به این کار مواجه شدن همراه با پیشگیری از پاسخ می‌گوییم. این کار مثل زمانی است که می‌خواهید در استخر شنا کنید. ابتدا که پنجه پاهایتان را در آب فرو می‌برید احساس می‌کنید که آب خیلی سرد است؛ اما بعد از چند دقیقه بدنتان به آب عادت می‌کند و کم‌کم احساس راحتی می‌کنید. برنامه مواجه شدن هم به همین صورت کار می‌کند. تمرین مواجهه، با فکرها یا رفتارهایی از OCD شروع می‌شود که از همه کمتر شما را آزار می‌دهند. بعد از اینکه مدتی نشانه‌های آسان‌تر را تمرین می‌کنید، کم‌کم سراغ موردهایی می‌روید که دشوارتر هستند. شما و درمانگر، با هم تصمیم خواهید گرفت که چطور و در چه زمانی مواجهه‌های سخت‌تر را انجام دهید.

برنامه پاداش رفتاری

ما می‌دانیم که آمدن نزد پزشک برای درمان و تلاش برای چیره شدن بر OCD نیاز به کار و تمرین زیادی دارد. درمانگر با خانواده‌تان در مورد برنامه پاداش صحبت می‌کند. با این کار خانواده شما می‌توانند نشان دهند که چقدر به‌خاطر تلاشی که برای غلبه بر OCD انجام می‌دهید به شما افتخار می‌کنند. با استفاده از جدول زیر با درمانگر و خانواده در مورد پاداش‌های مناسب صحبت کنید و آنها را بنویسید.



برنامه پاداش‌های من	
پاداش:	کاری که انجام می‌دهم:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

دنبال کردن یا گرفتن رد نشانه‌ها

در طول جلسه اول، درمانگر به شما یاد می‌دهد که چگونه با استفاده از دفتر یادداشت روزانه نشانه‌های من، وسواس‌ها و اجبارهایتان را ثبت و دنبال کنید. در اینجا یک دفتر یادداشت روزانه خالی و نمونه‌ای از یک دفتر یادداشت روزانه پر شده (شکل ۱-۲) قرار داده‌ایم تا از آن به عنوان یک الگو برای پر کردن دفتر یادداشت روزانه‌تان استفاده کنید.

دفتر یادداشت روزانه نشانه‌های من

این دفتر برای نوشتن گروهی از علامت‌های وسواسی جبری است که شما در جلسه‌های درمانی در موردشان صحبت می‌کنید. لطفاً هر وقت که نشانه‌ای را واقعاً تجربه می‌کنید بنویسید و با دماسنج، درجه‌اش را مشخص کنید. اگر این علامت به قدری زیاد اتفاق می‌افتد که امکان ندارد هر بار آن را ثبت کنید، می‌توانید با درمانگر تصمیم بگیرید که فقط ساعت خاصی از روز این کار را انجام دهید.

نشانه: _____

تاریخ	ساعت	وسواس (یا نگرانی)	رفتار اجباری	دماسنج اختلال وسواسی جبری (۱۰-۰)