

افکار مزاحم در اختلال‌های بالینی

تئوری، تحقیقات و درمان

تألیف

دیوید ا. کلارک

ترجمه

دکتر سعیده آذرایین

دکترای روان‌شناسی

دکتر مرتضی مدرس غروی

دانشیار روان‌شناسی بالینی

مرکز تحقیقات روان‌پزشکی و علوم رفتاری

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

Guilford Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



فهرست

پیشگفتار.....	۵
فصل اول: افکار مزاحم در افراد بهنجار.....	۹
فصل دوم: افکار مزاحم در اختلال استرس پس از سانحه.....	۴۳
فصل سوم: در جست‌وجوی آرامش اما رسیدن به ناامیدی.....	۷۳
فصل چهارم: افکار مزاحم در بی‌خوابی.....	۱۱۱
فصل پنجم: نگرانی، افکار مزاحم و اختلال اضطراب فراگیر.....	۱۴۹
فصل ششم: فکر کردن معادل با باور داشتن است.....	۱۸۱
فصل هفتم: روان‌پریشی و افکار مزاحم ناخواسته.....	۲۱۷
فصل هشتم: افکار ناخواسته و خیال‌پردازی‌های مجرمان جنسی.....	۲۴۵
فصل نهم: افکار مزاحم.....	۲۷۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۰۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۰۷

پیشگفتار

در سه دههٔ اخیر روان‌شناسان رفتارگرا، پیشرفت قابل توجهی در فهمیدن نقش شناخت در شروع، تداوم و درمان بسیاری از اختلال‌های روان‌شناختی داشته‌اند. در نظر گرفتن افکار ذهنی به‌عنوان یک کانون توجه به‌جا در بررسی‌های تجربی، اهمیت تجربهٔ هوشیار در عملکرد بهنجار و نابهنجار را دوباره مورد توجه محققان و پیشگامان رفتاری قرار داد. با وجود پنهان بودن این موضوع در تئوری و مفاهیم پردازش اطلاعات، افکار هوشیار مجدداً یک عامل مهم در تکوین تجربهٔ فردی بشر در نظر گرفته شدند. مشاهدات ویلیام جیمز (۱۹۵۰/۱۹۸۰) دربارهٔ جریان هوشیاری دوباره به شیوه‌های مختلف، بررسی شد و یک‌بار دیگر جایگاه حقیقی‌شان در مطالعهٔ علمی شناخت و هیجان مورد توجه قرار گرفت. جریان افکار انسان بسیار پیچیده، غنی و همواره در حال تغییر است. روان‌شناسان اجتماعی و روان‌شناسان بالینی، از طریق مطالعات طبیعی و آزمایشگاهی فراوان، بسیاری از انواع و محتوای فکری که تجربهٔ ذهنی انسان را تشکیل می‌دهند، دسته‌بندی کرده‌اند. به‌علاوه، آنچه که به آن فکر می‌کنیم و اینکه جهان اطرافمان را چگونه تفسیر می‌کنیم، عمیقاً رفتار و هیجان ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقوع نوع خاصی از این افکار هوشیار، موضوع اصلی این کتاب است. جریان افکار انسان اغلب با دخالت افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های ناخواسته و غیر عمدی متوقف می‌شود که مانع تمرکز بر هدف می‌شوند و اغلب به‌نظر می‌رسد که با ارزش‌های ما ناسازگار هستند. این فعالیت ذهنی ناخواسته می‌تواند منابع توجه را دوباره هدایت کرده (redirect) و در فعالیت مداوم ذهن وقفه ایجاد کند. بسته به زمینه و اهمیت عملکردی، انواع زیادی از شناخت‌واره‌های مزاحم مشخص شده‌اند که پریشانی ذهنی را تشدید می‌کنند و در مقابل تلاش‌های نیرومند برای فرونشانی و منحرف کردن، مقاومت‌اند.

به‌رغم وجود شواهد تجربی دربارهٔ اهمیت افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های مزاحم در بسیاری از اختلال‌های بالینی، پژوهشگران رفتاری تنها شروع به بررسی نظامدار نقش این پدیدهٔ شناختی، در سبب‌شناسی اختلال‌های بالینی نظیر اختلال وسواسی-

اجباری (OCD)، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، افسردگی، اختلال اضطراب فراگیر و بی‌خوابی کرده‌اند. این علاقه به نقش افکار هوشیار ناخواسته در حالت‌های هیجانی و رفتاری بهنجار و نابهنجار، با پژوهش‌های فراوان درباره اثرات آسیب‌رسان فرونشانی عمده افکار تقویت شد. این پژوهش‌ها اولین بار توسط دانیل وگنر (۱۹۹۴)، یکی از روان‌شناسان هاروارد، انجام شده است، و اولین کتاب برای ارائه یک مرور جامع درباره افکار مزاحم، با عنوان *تداخل شناختی: تئوری‌ها، روش‌ها و یافته‌ها* (ساراسون، پیرس و ساراسون، ۱۹۹۶)، در سال‌های اخیر منتشر شده است. اگرچه اولین پژوهش‌های تجربی درباره افکار مزاحم می‌تواند به اوایل دهه ۱۹۷۰ (هاروتیز، ۱۹۷۵؛ کلینگر، ۱۹۷۸؛ راجمن و د سیلوا، ۱۹۷۸) برگردد، مطالعات بیشتر حمایت شده درباره این پدیده شناختی نسبتاً جدید هستند. این کتاب، اولین کتابی است که به نقش افکار مزاحم در اختلال‌های بالینی اختصاص یافته است.

سرفصل‌های انتخاب شده برای گنجانده شدن در این کتاب، بر اختلال‌های بالینی متمرکز است که افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های مزاحم در سبب‌شناسی، تداوم و/یا درمان این اختلال‌ها مهم شناخته شده‌اند. همکاران مؤلف در این کتاب، همگی از متخصصان پیشگام در حوزه شناخت‌واره‌های مزاحم در حیطه‌های بالینی خاص هستند. این کتاب، به تعداد محدودی از اختلال‌های روان‌شناختی که نقش شناخت-واره‌های مزاحم در آنها بررسی شده، می‌پردازد. به هر حال، اختلال‌های بالینی بررسی شده در این فصول، همگی پایه تحقیقاتی دارند که برای یک مرور انتقادی اولیه کفایت می‌کند.

به‌رغم تنوع بالینی بیان شده در این کتاب، همه مؤلفان، موضوعات مشابهی را مورد بحث قرار داده‌اند که این موارد را شامل می‌شود: (۱) اثر شناخت‌واره‌های مزاحم بر الگوهای پاسخ رفتاری و هیجانی خاص اختلال (۲) نقش فرایندهای سطح بالا یا فراشناختی و ارزیابی در تداوم شناخت‌واره‌های ناخواسته (۳) تأثیر متقابل فرایند توجه انتخابی بر شناخت‌واره‌های مزاحم (۴) تعامل بین افکار مزاحم و فرونشانی عمده فکر. علاوه بر آن، مؤلفان رویکردهای درمانی متنوعی را مطرح کرده‌اند که ممکن است اثر منفی افکار مزاحم دخیل در تداوم اختلال‌های روان‌شناختی گوناگون را بهبود بخشد. کتاب با یک فصل مقدماتی از کلارک و رینو آغاز می‌شود که در آن مفهوم و تعریف

شناخت‌واره‌های مزاحم مطرح شده است؛ فصلی که توسط پاردون نگارش شده، مسائل مشخصی را مورد تأکید قرار می‌دهد که باید درباره ماهیت و نقش افکار مزاحم در سبب‌شناسی بیشتر مورد بررسی قرار گیرند. همان‌طور که مؤلفان بیان کرده‌اند سؤالات اساسی بسیاری درباره منشأ، عملکرد، پیامد و درمان افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های مزاحم باقی مانده است:

چرا انواع خاصی از افکار مزاحم برای برخی از افراد پریشان‌کننده است و برای دیگران نه؟

علت تداوم این فرایندها در برخی اختلال‌های بالینی، اما ناپدید شدن سریع آنها در حوزه‌های غیربالینی چیست؟

آیا افکار و تصاویر ذهنی مزاحم نقش مهمی در اختلال هیجانی دارند؟

منشأ و عملکردهای این نوع تفکر ناخواسته در جریان هوشیاری چیست؟

چرا کنترل این افکار دشوار است؟

مؤثرترین راهبردهای درمانی برای مراجعانی که به‌طور مداوم از این

خودآیندهای شناختی پریشان‌کننده و ناخواسته رنج می‌برند، چیست؟

امیدواریم که این کتاب بینشی برای پاسخ به این سؤالات فراهم کند و پژوهش‌های متمرکزتر درباره نقش شناخت‌واره‌های مزاحم در اختلال‌های بالینی را تقویت کند.

یکی از مؤلفان همکار، ریچارد "ریچ" ونزلاف، به‌طور ناگهانی در ۲۳ آگوست ۲۰۰۳، در حال بازی تنیس درگذشت و همه ما را عمیقاً اندوهگین ساخت. ریچارد پروفیسور روانشناسی و صاحب کرسی گروه روانشناسی دانشگاه تگزاس در سان‌آنتونیو بود. او با همسرش، آن‌آیزنبرگ روانشناس رشد در دانشگاه تگزاس و فرزندانش، راشل و آدام، در سان‌آنتونیو زندگی می‌کرد. پژوهش‌های ریچ درباره نقش فرونشانی افکار در تداوم و عود افسردگی، بینش جدیدی درباره این جنبه از شناخت ایجاد کرد که توسط دیگر پژوهشگران بالینی-شناختی افسردگی مورد توجه قرار نگرفته بود.

بخش ریچ (فصل ۳) قبل از مرگش نوشته شده است و شامل مرور مفصلی از تئوری و پژوهش‌های او در زمینه فرونشانی افکار در افسردگی می‌باشد. کار او نویدبخش فهم جدیدی از افسردگی است و در بهبود و درمان این اختلال روان‌شناختی جدی و پیامدهایش کاربرد دارد. ریچ به دلیل سهم علمی و همچنین به عنوان یک انسان هرگز فراموش نخواهد شد. مناسب و شایسته است که این کتاب وقف میراث بزرگی شود که او برای حرفه، دانشگاه، خانواده و جامعه‌اش باقی گذاشت.

این کتاب حاصل یک مطالعه خاص درباره افکار مزاحم است که در شماره جولای ۲۰۰۲ مجله روان‌درمانی شناختی: یک فصل‌نامه بین‌المللی، منتشر شده بود. من از همه همکاران مؤلفی که در این کتاب همکاری کردند و کسانی که عناوین و سرفصل‌ها را مورد تجدیدنظر قرار دادند، تشکر می‌کنم. تمرکز آنها بر موضوعات اصلی و در نظر گرفتن اهدافی برای کتاب و قرار دادن ضرب‌العجل برای کار، ویراستاری را بسیار ساده کرد. همچنین می‌خواهم از حمایت مالی این پروژه قدردانی کنم، کمک هزینه‌ای (NO.410-2001-0084) که از مرکز تحقیقات انسان‌گرایی و علوم اجتماعی کانادا دریافت کردم. از نظرات و حمایت‌های دریافت شده از جیم ناگتو و کارمندان نشر گیلفورد نیز بسیار سپاسگزارم.

دیوید.ا. کلارک

منابع

- Horowitz, M. J. (1975). Intrusive and repetitive thoughts after experimental stress: A summary. *Archives of General Psychiatry*, 32, 1457-1463.
- James, W. (1950). *The principles of psychology* (Vol. I). New York: Dover. (Original work published 1890)
- Klinger, E. (1978). Modes of normal conscious flow. In K. S. Pope & J. L. Singer (Eds.), *The stream of consciousness*. New York: Plenum Press.
- Rachman, S., & de Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 16, 233-248.
- Sarason, I. G., Pierce, G. R., & Sarason, B. R. (Eds.). (1996). *Cognitive interference: Theories, methods, and findings*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.

افکار مزاحم در افراد بهنجار

کاربردهایی برای اختلال‌های بالینی

دیوید ا. کلارک-شلی رینو

جریان افکار انسان همیشه به صورت هدفمند، تکلیف‌مدار، منطقی یا به صورت یک مسیر معنی‌دار نیست، بلکه دنیای طبیعی افکار با فعالیت شناختی ناخواسته منحرف می‌شود. این فعالیت شناختی ناخواسته، با توانایی ما برای پرداختن به افکار و اعمال مفید و پر بار تداخل می‌کند (ساراسون، پیرس و ساراسون، ۱۹۹۶). نگرانی، حواس‌پرتی، سوگیری‌های توجه، خطاهای حافظه، منحرف شدن ذهن، رؤیایپردازی، تمرکز بر خود، نشخوارهای فکری و افکار وسواسی، مثال‌هایی از فرایندهای ذهنی هستند که تداخل شناختی ایجاد می‌کنند (کلینگر، ۱۹۹۶). این افکار ناخواسته می‌توانند در انجام تکالیف، فعالیت‌های ذهنی و رفتار اجتماعی تداخل کنند و نقش مهمی در برخی از بیماری‌های روانی دارند (ساراسون و همکاران، ۱۹۹۶).

این کتاب بر نوع خاصی از تداخل شناختی تمرکز می‌کند که به طور واضح در برخی از بیماری‌های روانی وجود دارد. موضوع مورد بحث ما افکار، تصاویر ذهنی یا تکانه‌های مزاحم و ناخواسته‌ای است که خودمدار و هیجانی بوده و در جریان افکار وقفه ایجاد می‌کند. این افکار معمولاً توجه فرد را به خود معطوف کرده و او را وادار به پاسخ‌هایی برای نظم‌بخشی و کنترل این افکار مزاحم و پریشانی ناشی از آنها می‌کنند. از این رو،

وقوع افکار مزاحم، نقش عملکردی آنها در حالت‌های هیجانی و رفتاری ناسازگارانه و تلاش‌های عمدی برای نظم‌بخشی به این افکار، مباحث مهمی هستند که مؤلفان این فصل مورد توجه قرار داده‌اند.

در این فصل ماهیت افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های مزاحم نابهنجار را در نمونه‌های بهنجار بررسی می‌کنیم. بعد از سه دهه تحقیق تجربی، روشن است که افراد بهنجار، افکار ناخواسته‌ای را تجربه می‌کنند که از لحاظ شکل و محتوا شبیه به افکار مزاحمی هستند که در اختلال‌های بالینی مشکل‌ساز می‌باشند (برای مرور، کلارک، ۲۰۰۴؛ پاپاگورگیوز و ولز، ۲۰۰۴؛ پاپ و سینگر، ۱۹۷۸؛ راجمن و هادسون، ۱۹۸۰؛ ساراسون و همکاران، ۱۹۹۶؛ وگنر و پن باکر، ۱۹۹۳ را ببینید). وقوع افکار مزاحم نابهنجار در افراد بهنجار به‌طور واضح در مثال زیر نشان داده شده است. این تکانه مزاحم و سواسی را اخیراً یکی از مؤلفان این کتاب تجربه کرده است (DAC).

من عادت دارم که صبح‌ها همراه با گروهی از دوستانم بدم. ما در ساعات اولیه صبح قبل از طلوع آفتاب شروع به دویدن می‌کنیم و مسیرمان از پلهایی می‌گذرد که روی رودخانه وسط شهر قرار دارند. در یک صبح سرد و تاریک اواخر پاییز در کانادا، وقتی در حال عبور از پل اصلی شلوغی که پیاده‌روی باریک و نرده‌های محافظ کمی داشت، بودم، ناگهان تمایل شدیدی برای پریدن از روی نرده‌های پل احساس کردم و خودم را در حال شیرجه رفتن داخل آب سرد تصور کردم. تکانه به‌قدری شدید بود که در زانویم واقعاً احساس ضعف کردم. این تجربه را برای همراهم که یکی از سربازان ارتش کانادا است تعریف کردم و او از شنیدن این حالت ذهنی من ابراز گیجی و سردرگمی کرد.

با تجربه این فکر توانستم برخی از ویژگی‌های این تکانه مزاحم و ناخواسته را که مشخصه این نوع تداخل شناختی هستند، تعیین کنم. اول اینکه تکانه ناخواسته بود و کاملاً با جریان افکار و خلق کنونی من نامتناسب بود. قبل از اینکه از روی پل عبور کنم، دهنه خوبی بودم و گفت‌وگوی لذت‌بخشی داشتم. دوم اینکه، تکانه با نشانه‌های بیرونی چون نرده‌های محافظ کم و پیاده‌روی باریک مرتبط بود. به‌محض اینکه از پل عبور کردم، تکانه قطع شد و موقع عبور از پل دوم که نرده‌های بلندتری داشت، تکرار

نشد. در نهایت اینکه، هرچه بیشتر به این تکانه مزاحم توجه کردم، احساسم شدیدتر شد. با فکر اینکه آیا واقعاً ممکن بود «کنترل‌م را از دست بدهم» و براساس تکانه عمل کنم، این تجربه تشدید می‌شد البته فقط تا زمانی که در حال ورزش روی پل بودم. اگر افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های مزاحم یک تجربه همگانی هستند، چرا برخی از افراد با این افکار بسیار پریشان می‌شوند؟ افکار مزاحم چقدر در افراد بهنجار رایج هستند؟ شباهت‌ها و تفاوت‌های بین افکار مزاحم در اختلال‌های بالینی و همین افکار در نمونه‌های بهنجار چیست؟ چگونه افکار مزاحم ناخواسته و غیرمنتظره از انواع تداخل‌های شناختی نظیر نگرانی، نشخوارهای فکری و افکار خودکار منفی متمایز می‌شوند؟ منشأ و عملکرد افکار مزاحم در وضعیت بهنجار چیست؟ برخی از این سؤالات در این فصل مورد توجه قرار گرفته‌اند، با ارائه یک تعریف از این پدیده شروع می‌کنیم: تکانه‌ها، تصاویر ذهنی و افکار مزاحم.

افکار مزاحم

تعریف، شیوع و پیامدها

تعریف

ذهن انسان یک پرده پرنقش‌ونگار و غنی از افکار، تصاویر ذهنی، احساسات، حواس و تکانه‌های دائماً متغیر است. کلینگر (۱۹۷۸/۱۹۹۶) براساس پژوهش‌های خود درباره نمونه افکار دانشجویان، مدت استمرار یک محتوای فکری خاص را ۵ ثانیه تعیین کرد، یعنی ممکن است افراد تقریباً ۴۰۰۰ فکر متفاوت را در ۱۶ ساعت روز تجربه کنند. منطقی است که انتظار داشته باشیم بخشی از این افکار، افکار مزاحمی باشد که عملکرد و توجه فرد را در تکلیف کنونی مختل می‌کند. روان‌انسان بسیار پیچیده است و شامل فعالیت‌های شناختی متفاوتی است که روانشناسان آن را به‌عنوان جریان افکار می‌شناسند و ویلیام جیمز (۱۸۹۰/۱۹۵۰) آن را آگاهی شخصی پیوسته اما دائماً در حال

تغییر یا «جریان افکار، آگاهی یا زندگی ذهنی» نامیده است (ص. ۲۳۹). در نتیجه این تنوع شناختی، همچنین به دلیل این واقعیت که افکار مزاحم در اختلال‌های بالینی مختلف به محتوا یا موضوع خاصی محدود نمی‌شوند، تعریف واضح پدیده شناختی موردنظر در ذهن فرد بسیار مهم است. همچنان‌که در فصل‌های بعدی مشخص می‌شود، افکار مزاحم نابهنجار ممکن است شامل هر موضوع یا محتوایی که مربوط به افراد یا موقعیت‌های کنونی است، باشند؛ بنابراین، تعریف ما از افکار مزاحم باید فرایند این افکار، ابعاد یا ویژگی‌هایی را مدنظر قرار دهد که بتواند به‌طور واضح این پدیده شناختی را از دیگر انواع شناخت‌واره‌های نابهنجار متمایز کند و تفاوت‌هایش را مشخص کند (کلارک، پاردون، ۱۹۹۵؛ کلینگر، ۱۹۷۸؛ پارکینسون و راچمن، ۱۹۸۱). برای رسیدن به این هدف، افکار، تصاویر ذهنی یا تکانه‌های مزاحم نابهنجار را این‌گونه تعریف می‌کنیم:

هر رویداد شناختی متمایز و قابل‌تشخیصی که ناخواسته، غیرعمدی و عودکننده است، در جریان فکر وقفه ایجاد می‌کند، با انجام تکالیف تداخل می‌کند، با عاطفه منفی مرتبط است و کنترل آن مشکل است.

این تعریف با تعاریف پژوهشگران دیگر از افکار مزاحم هماهنگ است. برای نمونه، راچمن (۱۹۸۱) افکار مزاحم را «افکار، تصاویر ذهنی یا تکانه‌های تکراری که غیرقابل قبول و/یا ناخواسته بوده... و با ناراحتی و رنج ذهنی همراه هستند، تعریف کرده است» (ص. ۸۹). مطابق نظر راچمن، شرایط لازم و کافی برای اینکه یک فکر، مزاحم در نظر گرفته شود این است که در فعالیت مداوم وقفه ایجاد کند، به یک منشأ درونی نسبت داده شود و کنترل آن مشکل باشد. تعریف ما از افکار مزاحم نابهنجار، با توصیف کلینگر (۱۹۹۶، ۱۹۷۸-۱۹۷۹، ۱۹۷۸) درباره نوعی فکر که پاسخگر^۱ (افکاری که به‌طور خودبه‌خودی و غیرعمدی در پاسخ به یک نشانه اتفاق می‌افتند)، بی‌جهت و غالباً مستقل از محرک است، نیز هماهنگ می‌باشد. این افکار در فعالیت مداوم وقفه ایجاد می‌کنند و ممکن است محتوایی عجیب یا معمولی برای فرد داشته باشند. سینگر (۱۹۹۸) بیان کرد که این افکار شامل خیال‌پردازی‌ها، تخیلات و رؤیاهای شبانه هستند.

1. Respondent

1. Cognitive bytes

1. Nondirected

هارویتز (۱۹۷۵)، در بررسی پاسخ‌های عاطفی و شناختی به استرس آسیب‌زا، افکار مزاحم را «هر فکری که به‌طور غیرارادی وارد آگاهی می‌شود، نیاز به تلاش برای فرونشانی دارد یا از بین بردن آن مشکل است، مدام تکرار می‌شود، یا به‌عنوان چیزی که باید از آن اجتناب شود، تجربه می‌شود» تعریف کرد (ص. ۱۴۵۸). هرچند این تعاریف انصافاً دقیق هستند، برخی از محققان تعریف گسترده‌تری را از این پدیده بیان کرده‌اند و افکار مزاحم را هر فکر آگاهی که منشأ درونی دارد و در انجام تکالیف حواس‌پرتی (تداخل) ایجاد می‌کند، تعریف می‌کنند (بیبی و واگهان، ۱۹۹۶).

جدول ۱-۱ ویژگی‌های اصلی افکار مزاحم را براساس تعریف قبلی ما از این پدیده بیان می‌کند. افکار مزاحمی که در این کتاب مورد توجه قرار گرفته‌اند، شامل افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های مشخصی هستند که منشأ درونی داشته و کاملاً ناگهانی به آگاهی وارد می‌شوند. درک ذهنی ما در مورد افکار هوشیار، تابع خودگزارشی است؛ بنابراین، افکار مزاحم، زنجیره‌هایی از الگوهای کلی‌تر افکار باثبات نیستند، بلکه یک واحد^۱ شناختی نسبتاً ناپیوسته و مجزا هستند. به‌دلیل اینکه هرگونه فکر، تصویر ذهنی یا تکانه‌ای ممکن است به‌صورت یک فکر مزاحم تجربه شود، هنگام تشخیص افکار مزاحم در اختلال‌های بالینی، باید هم به محتوا و هم به فرایند این افکار توجه کنیم (کلارک و پاردون، ۱۹۹۹).

جدول ۱-۱ ویژگی‌ها یا ابعاد اولیه افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های مزاحم نابهنجار

- یک فکر، تصویر ذهنی یا تکانه خاص که به آگاهی وارد می‌شود
- دارای منشأ درونی است
- غیرقابل قبول و ناخواسته است
- در فعالیت شناختی و/ یا رفتاری مداوم تداخل ایجاد می‌کند
- غیرعمدی و غیرارادی یا مستقل و گسیخته است
- تکراری و عودکننده است
- به‌آسانی منابع توجه را به خود معطوف کرده و حواس فرد را پرت می‌کند

- با احساسات منفی مرتبط است (برای نمونه، اضطراب، ناراحتی و احساس گناه)
- کنترل یا دفع آن مشکل است

فرضیه اختصاصی بودن محتوا که توسط بک مطرح شده (بک، ۱۹۶۷، ۱۹۸۷؛ کلارک و بک، ۱۹۹۹)، بیان می‌دارد که اختلال‌های روانی مختلف، محتوای شناختی متفاوتی دارند. این محتوای شناختی ممکن است در تمایز انواع افکار مزاحم مربوط به حالت‌های هیجانی متفاوت، مفید باشد. افکار مزاحمی که در حالت افسردگی پدیدار می‌شوند اصولاً شامل افکار شکست یا فقدان‌های شخصی است، افکار مزاحم مرتبط با اضطراب به مواجهه با تهدید و آسیب‌پذیری ارتباط دارند و همین افکار در ارتباط با خشم، موضوعات بی‌عدالتی و ضایع شدن حق فرد را شامل می‌شود. همچنان‌که بعداً خواهیم گفت، پژوهشگران به‌ویژه، به نقش افکار مزاحم در اختلال وسواسی - اجباری (OCD) علاقه‌مند بوده‌اند که شامل افکار خودناهمخوان (محتوایی که با احساس شخص از خود یا هویتش متناقض و مخالف است) است؛ بنابراین، هنگام بررسی افکار مزاحم، توجه به اینکه آیا آنها با اضطراب، افسردگی یا وسواس مرتبط هستند، مهم است.

افرادی که یک فکر مزاحم را تجربه می‌کنند، کاملاً تصدیق می‌کنند که این پدیده منشأ درونی دارد. هرچند این اسناد درونی برای همه افکار مزاحم غیرروان‌پریشی قابل‌کاربرد است، موریسون (فصل ۷ این کتاب) این بحث را مطرح می‌کند که در اختلال‌های روان‌پریشی، افکار مزاحم وقتی اتفاق می‌افتد که فرد، افکارش را به یک منبع بیرونی نسبت می‌دهد. خواه این افکار به یک منبع درونی نسبت داده شوند یا به یک منبع بیرونی، ما با نظر راجمن (۱۹۸۱) موافقیم که مشخصه مهم آنها، این است که شخص این افکار را ناخواسته و غیرقابل‌قبول ادراک می‌کند. بدین ترتیب این پدیده از دسته خودآیندهای شناختی پذیرفته‌شده نظیر الهام، خیال‌پردازی‌های لذت‌بخش و تخیلات متمایز می‌شود.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های افکار مزاحم این است که در انجام تکالیف جاری تداخل می‌کند (ساراسون و همکاران، ۱۹۹۶). به دلیل این تداخل، افکار نامربوط به تکلیف، بیشتر در زمینه اضطراب امتحان و اخیراً در زمینه‌های عملکرد ورزشی و تعامل اجتماعی مطالعه شده‌اند (پیرس، هندرسون، یاست و لوفردو، ۱۹۹۶). افکار مزاحم نه تنها در عملکرد کنونی تداخل می‌کنند، بلکه جریان فکر را نیز با منحرف کردن توجه از فعالیت شناختی موجود، منقطع می‌کنند. یکی از مشکلات افکار مزاحم، از بین بردن تمرکز و تداخل در عملکرد رفتاری و شناختی است. همان‌طور که در جدول ۱-۱ ذکر شد، وقتی که فکر ناخواسته به آگاهی هوشیار وارد شود به‌آسانی مورد غفلت قرار نمی‌گیرد. ییی و واگهان (۱۹۹۶) تأکید کردند که تداخل شناختی باید برحسب آسیب به عملکرد توجه فهمیده شود، یعنی با ارائه یک محرک چقدر توجه افراد از انجام تکلیف منحرف می‌شود. بدین‌صورت، افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های مزاحم، محرک‌های درونی هستند که حواس را پرت می‌کنند و توجه را به خود معطوف می‌کنند. پژوهش‌های تجربی درباره کنترل افکار مزاحم نشان می‌دهد که افراد به‌خصوص، در توجه نکردن به این افکار، مشکل دارند (ادواردز و دایکرسون، ۱۹۸۷؛ ساترلند و نیومن و راجمن، ۱۹۸۲).

افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های مزاحم نابهنجار، غیرعمدی یا غیرارادی هستند، با عواطف منفی مرتبط بوده و کنترل آنها مشکل است. غیرارادی بودن، بی‌جهت یا «خودبه‌خودی» بودن افکار مزاحم ویژگی اصلی این پدیده شناختی است. کلینگر (۱۹۹۶) بیان کرد که افکار مزاحم بدون هیچ‌گونه هدف عمدی اتفاق می‌افتند و راجمن (۱۹۸۱) از مستقل بودن این افکار صحبت می‌کند. به‌علاوه، افکار مزاحم نابهنجار ویژگی‌های برانگیزاننده هیجان نیز دارند. اینها افکار خودآیند نسبتاً خنثی یا خوشایند نیستند، بلکه شناخت‌واره‌هایی با یک «بخش هیجانی» هستند. براساس فرضیه اختصاصی بودن محتوا، انتظار داریم نوع پاسخ هیجانی مرتبط با این افکار به محتوای آنها وابسته باشد. با توجه به این ویژگی‌ها، عجیب نیست که فرونشانی یا نادیده گرفتن افکار مزاحم بسیار دشوار است. بنابراین، با وجود تلاش‌های فرد برای کنترل ذهنی بیشتر، این افکار دوباره برگشت می‌کنند.

میزان بروز

همچنان‌که در سرتاسر این کتاب بیان شده، افکار مزاحم نقش مهمی در سبب‌شناسی اختلال‌های بالینی دارند (ساندرلند و همکاران، ۱۹۹۶ را نیز ببینید). شواهد فراوانی وجود دارد که متخصصان باید برای درمان مؤثر اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی و اختلال‌های دیگر، افکار مزاحم و واکنش بیمار به این افکار را مورد هدف قرار دهند. از سوی دیگر، چه شواهدی داریم که افراد بهنجار همان افکار مزاحمی را تجربه می‌کنند که ما در اختلال‌های بالینی می‌بینیم؟ اگر چنین است، تفاوت‌های بین نمونه‌های نابهنجار و بهنجار چیست؟ و پژوهش درباره نمونه‌های بهنجار، چه کاربردی در درک افکار مزاحم در اختلال‌های بالینی دارد؟

شواهد آشکاری درباره افکار مزاحم در OCD وجود دارد، برخی پژوهش‌ها دریافته‌اند که تکانه‌ها، تصاویر ذهنی و افکار مزاحمی که افراد بهنجار تجربه می‌کنند، محتوایی مشابه افکار وسواسی دارد. راجمن و دسیلوا (۱۹۷۸) اولین بار گزارش دادند که افکار وسواسی در افراد بهنجار هم اتفاق می‌افتند. آنها دریافتند که ۸۴٪ نمونه بهنجارشان، تکانه‌ها، تصاویر ذهنی و افکار مزاحمی را گزارش داده بودند که محتوایی بسیار مشابه با افکار وسواسی (موضوعات تفرانگیز نجاست، آلودگی، حوادث، جراحت، پرخاشگری، کفر و توهین به مقدسات، موضوعات جنسی و غیره) داشت. پژوهش‌های بعدی تأیید کردند که ۹۰-۸۰٪ جمعیت بهنجار، افکار مزاحم مرتبط با وسواس را تجربه می‌کنند (برای نمونه، فریستون، لاداکپور، تیبودیر و گانگنون، ۱۹۹۱؛ نیلر و بک، ۱۹۸۹؛ پارکینسون و راجمن، ۱۹۸۱؛ پاردون و کلارک، ۱۹۹۳؛ راجمن و دسیلوا، ۱۹۷۸؛ سالکوسکیس، هاریسون، ۱۹۸۴). شواهد به‌دست‌آمده درباره اینکه بیشتر افراد بهنجار گاهی اوقات، افکار مزاحمی شبیه افکار وسواسی دارند، نقش مهمی در ایجاد فرمول‌بندی شناختی و رفتاری OCD داشته است (کلارک، ۲۰۰۴؛ راجمن، ۱۹۹۷، ۱۹۹۸، ۲۰۰۳؛ سالکوسکیس، ۱۹۸۵، ۱۹۸۹، ۱۹۹۹).

کلینگر (۱۹۷۹-۱۹۷۸؛ کلینگر و کاکس، ۱۹۸۷-۱۹۸۸) دو پژوهش انجام داد که در آن دانشجویان افکار خود را بلافاصله بعد از اینکه ساعتی که به همراه داشتند زنگ می‌زد، یادداشت می‌کردند. علاوه بر آن شرکت‌کنندگان، هر فکر را روی ۲۳ بعد

متفاوت درجه‌بندی کردند. در اولین پژوهش (کلینگر، ۱۹۷۸-۱۹۷۹)، ۱۲ دانشجو، ۲۸۵ نمونه فکر را در یک دوره ۲۴ روزه ارائه دادند، در پژوهش دوم نیز (کلینگر ۱۹۸۸-۱۹۸۷)، ۲۹ دانشجوی دوره لیسانس، ۱۴۲۵ نمونه فکر را در یک دوره ۷ روزه گزارش دادند. با توجه به اینکه مفهوم کلینگر از افکار پاسخگر، با تعریف ما از افکار مزاحم مرتبط است، جالب است که در اولین پژوهش ۲۷٪ افکار خارج از آزمایشگاه پاسخگر بودند و در پژوهش دوم، ۳۱٪ این افکار بدون جهت درجه‌بندی شده بودند. به علاوه، کلینگر (۱۹۷۸-۱۹۷۹) دریافت که ۲۲٪ افکار شرکت‌کنندگان، بسیار یا تا حدی عجیب و تحریف‌شده درجه‌بندی شده بودند. کلینگر و کاکس (۱۹۸۷-۱۹۸۸) دریافتند که ۱۳ درصد از افکار، صرف‌نظر از انتظارات دیگر یا اثر تکان‌دهنده مستقیمی که داشتند، «خارج از چارچوب‌های عادی»، قلمداد می‌شدند (ص. ۱۲۴). این افکار مزاحم بسیار به شناخت‌واره‌های مرتبط با وسواس که راچمن و همکاران در نمونه‌های بهنجار بررسی کردند، شبیه بودند. کلینگر (۱۹۹۹) به نقل از پژوهش کرول و منزینک بیان می‌کند که ۳۳٪ نمونه‌های فکر خنثی^۱ بودند و ۱۸٪ موارد غیرقابل‌پذیرش و ناراحت‌کننده بودند.

هرچند افکار وسواسی عادی در افراد بهنجار نیز اتفاق می‌افتد، نباید در فراوانی این افکار در جمعیت عمومی اغراق شود. وقتی که ارزیابی افکار مزاحم به محتوای وسواسی (برای نمونه، جراحی ناخواسته یا خشم نسبت به دیگران، اعمال جنسی غیرقابل‌پذیرش، نجاست یا آلودگی) محدود شد، افراد بهنجار بیان کردند که حتی معمول‌ترین افکار ناخواسته‌شان، فقط مدت کوتاهی در سال اتفاق می‌افتند (پاردون و کلارک، ۱۹۹۴a، ۱۹۹۴b). این فراوانی کم افکار مزاحم خودناهمخوان در نمونه دانشجویان کره‌ای نیز تکرار شد (لی و اون، ۲۰۰۳). از این گذشته، در یک مصاحبه ساختاریافته دربارهٔ کنترل ذهنی با ۱۰۰ دانشجو (وانگ، کلارک و پاردون، ۲۰۰۳)، از آنها خواستیم تا ۲ فکر ناخواسته را در هفته گذشته که کنترل آن برایشان مشکل بوده است بیان کنند، بیشترین افکار ابرازشده دارای محتوای اضطراب خودهمخوان (مرتبط با نگرانی)، بعد افکاری با محتوای وسواسی، سپس افکار افسرده‌زا و سرانجام افکار

مرتبط با خشم بود. به‌علاوه، دانشجویان گزارش دادند که این افکار ناخواسته مرتبط با نگرانی، چندین بار در هفته اتفاق افتاده‌اند اما با تلاش متوسطی، به‌طور موفقیت‌آمیز کنترل شده‌اند.

شواهد تأییدکننده دیگری نیز وجود دارد که افکار مزاحم افراد بهنجار، بیشتر شبیه موضوعات خودهمخوان مرتبط با نگرانی هستند نه مسائل خودناهمخوان مرتبط با افکار وسواسی. برای نمونه، افکار مزاحم مربوط به عدم احساس امنیت، عدم اعتماد به نفس و شکست، عامل مهمی در مضطرب شدن فرد در موقعیت‌های ارزیابی‌شدن است (اضطراب امتحان، ساراسون و همکاران، ۱۹۹۶). هورویتز (۱۹۷۵) نشان داد در افرادی که از جمعیت عمومی انتخاب شده بودند، فراوانی و تکرار افکار مزاحم مربوط به استرس بعد از تماشای فیلم‌های استرس‌آور دارای صحنه‌های تصادف، جراحی و آسیب به‌طور معناداری افزایش پیدا کرد (تاتا، ۱۹۸۹ را نیز ببینید). کلینگر (۱۹۷۸-۱۹۷۷)، کلینگر و کاکس، (۱۹۸۸-۱۹۸۷) دریافت که ۹۶٪ افکار شرکت‌کنندگان مربوط به تجربیات روزانه‌شان بود، آن‌هم افکاری که در ۶۷٪ درصد موارد با دغدغه‌های کنونی زندگی سروکار دارد. همچنین، دانشجویانی که به‌مدت ۲۴ ساعت در یک اتاق تاریک و ساکت قرار داشتند، گزارش دادند که محتوای فکرشان بر حوادث واقعی متمرکز بود که هم‌اکنون برای دوستان‌شان اتفاق می‌افتاد (سودفلر، بالار، باکر-برون و بوری، ۱۹۸۶-۱۹۸۵).

بروین، کریستودولاید و هاتکینسون (۱۹۹۶) نیز فراوانی افکار و خاطرات مزاحم افراد بهنجار را در یک دوره ۲ هفته‌ای گزارش کردند. باین‌حال، در تحقیق کلارک و دسیلوا (۱۹۸۵) دانشجویان بیان کردند که افکار منفی افسرده‌زا و اضطراب‌زا به‌ندرت به ذهن‌شان وارد می‌شود (بین دو هفته یک‌بار و ماهی یک‌بار). باین‌وجود، رویدادهای خاص، مسائل یا موقعیت‌های زندگی ممکن است فراوانی افکار مزاحم را افزایش دهد. در پژوهش پارکینسون و راجمن (۱۹۸۱)، مادران کودکانی که برای عمل لوزه در بیمارستان بستری بودند در مقایسه با مادران گروه کنترل، به‌طور معناداری افکار مزاحم مرتبط با استرس بیشتری را در یک دوره ۲۰ دقیقه‌ای هنگام گوش کردن به یک موزیک، گزارش دادند. درصد بالایی از والدین نوزادان (۶۵٪) افکار مزاحم مرتبط با

وقوع آسیب، جراحت یا بیماری برای فرزندان‌شان را تجربه می‌کنند (آبراهام‌اوتیز، اسکوارتز و مور، ۲۰۰۴) و ۴۱٪ از مادران افسرده، افکار مزاحم آسیب زدن به فرزندان‌شان را داشتند (جنینگر، راس، پاپر و المور، ۱۹۹۹).

با توجه به این نکات، می‌توان نتایج بسیاری دربارهٔ افکار مزاحم نابهنجار در افراد بهنجار به‌دست آورد. بیشتر افراد بهنجار، افکار، تصاویر ذهنی یا تکانه‌های مزاحم را تجربه می‌کنند. افکار عجیب و خودناهمخوان مرتبط با وسواس، یکی از انواع محتوای فکری افکار مزاحم است. هرچند، افکار اضطراب‌زا و افسرده‌زا خودهمخوان، احتمالاً معمول‌تر هستند. کاملاً روشن است که برانگیختگی بیرونی، نظیر یک محرک استرس‌زا یا یک رویداد زندگی، می‌تواند ماشه‌چکان فعالیت افکار مزاحم باشد (هورویتز، ۱۹۷۵؛ پارکینسون و راجمن، ۱۸۹۱b). دانش ما دربارهٔ فراوانی دقیق انواع افکار مزاحم در افراد بهنجار همچنان مبهم باقی مانده و هنوز مشخص نیست که آیا برخی افراد نسبت به دیگران، به تجربه افکار مزاحم آسیب‌پذیرتر هستند یا نه.

عوامل مرتبط^۱ با افکار مزاحم

از پژوهش درباره تجربه افکار مزاحم اضطراب‌زا، وسواسی و افسرده‌زا در نمونه‌های بهنجار، تصویر نسبتاً همسانی به‌دست آمده است. افکار ناخواسته غالب‌تر، بیشتر از لحاظ هیجانی ذهن را برانگیخته و پریشان می‌کنند. کنترل این افکار تکراری، مشکل‌تر بوده و احتمالاً با حالت خلقی منفی مرتبط هستند (کلارک و دسیلوا، ۱۹۸۵؛ فریستون، لاداکپور، تیودیا و گاگنون، ۱۹۹۲؛ نیلر و بک، ۱۹۸۹؛ پارکینسون و راجمن، ۱۹۸۱a؛ پاردون و کلارک، ۱۹۹۴a؛ رینولدز و سالکوسکیس، ۱۹۹۱؛ و سالکوسکیس و هاریسون، ۱۹۸۴). رینولد و سالکوسکیس (۱۹۹۲) رابطه متقابلی بین خلق و فراوانی افکار مزاحم نشان دادند. در اولین جلسه آزمایش، افکار مزاحم منفی‌تر با بدتر شدن خلق مرتبط بود، درحالی‌که در جلسه آزمایشی بعدی، القای یک خلق غمگین به افزایش افکار مزاحم منفی و کاهش افکار مثبت منجر شد. کلینگر (۱۹۷۸-۱۹۷۹) گزارش داد که