

کشف و خنثی کردن تله‌های فکریِ وسواس
آموزش فراشناختی برای اختلال وسواس فکری - عملی



اشفتان موریتس، ماریت هاوشیلت

کشف و خنثی کردن تله‌های فکری و سواس

آموزش فراشناختی برای اختلال وسواس فکری- عملی
ترجمه: دکتر مسعود چینی فروشان

فروست: ۱۲۶۳

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: پرستو قدیم‌خانی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش‌نیزار

چاپ اول، دی ۱۳۹۷، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۴۰-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: موریتس، اشفتان، Moritz, Steffen

عنوان و نام پدیدآور: کشف و خنثی کردن تله‌های فکری و سواس: آموزش فراشناختی برای اختلال وسواس فکری - عملی / تألیف اشفتان موریتس، ماریت هاوشیلت؛ ترجمه مسعود چینی فروشان.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص. قطع: رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۴۰-۷

عنوان اصلی: Detection and Defusing Thought

Traps metacognitive Training for Obsessive-Compulsive Disorder (MCT)

موضوع: وسواس - درمان، Obsessive-Compulsive

Disorder--Treatment، شناخت‌درمانی، Cognitive

Therapy

شناسه افزوده: هاوشیلت، ماریت، Hauschildt, Marit

چینی فروشان، مسعود، ۱۳۶۳- مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۵ ۱۳۹۷ ک.م/۵۳۳ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۷۰۶۵۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۸۸۴۳۰

مرکز بخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۲۳۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

ترجمهٔ این کتاب را به روح مادر بزرگ عزیزم تقدیم می‌کنم.
کسی که تا پایان عمر از وسواس رنج برد و هیچ وقت به
درمان مناسب دست پیدا نکرد.

۴۰۴ ج

فهرست

- مقدمه مترجم ۹
- مقدمه: اهداف، تاریخچه نظری و ساختار شروع کنیم! ۱۱
- فکر تحریف شده #۱: آیا افکار بد غیرعادی هستند؟ ۳۱
- فکر تحریف شده #۲: آیا افکار بد منجر به رویدادهای بد می‌شوند؟ ۵۵
- فکر تحریف شده #۳: آیا افکار باید کاملاً مطابق میل شما باشند؟ ۶۵
- فکر تحریف شده #۴: آیا دنیا جای خطرناکی است؟ ۷۷
- فکر تحریف شده #۵: آیا افکار بد باید سرکوب شوند؟ ۹۵
- فکر تحریف شده #۶: آیا لزوماً هر وقت که احساس خطر می‌کنم، خطری وجود دارد؟ ۱۰۳
- فکر تحریف شده #۷: آیا افکار وسواسی لزوماً سمی هستند؟ ۱۱۳
- فکر تحریف شده #۸: آیا من مسئول همه چیز هستم؟ ۱۲۱
- فکر تحریف شده #۹: خوب بودن به اندازه کافی خوب نیست ۱۲۹
- فکر تحریف شده #۱۰: آیا میتوانم به حقیقت مطلق دست پیدا کنم؟ ۱۳۵
- فکر تحریف شده #۱۱: آیا در فکر فرو رفتن به حل مسائل کمک میکند؟ ۱۴۱
- فکر تحریف شده #۱۲: اختلال وسواس فکری - عملی یک بیماری مغزی است -
یعنی من نمیتوانم هیچ کاری برای تغییر آن انجام دهم؟ ۱۴۷
- فکر تحریف شده #۱۳: آیا من یک شکست‌خورده هستم؟ ۱۵۵
- فکر تحریف شده #۱۴: یعنی دیگر بهتر نمی‌شوم و ممکن است در نهایت دیوانه
شوم؟ ۱۷۱
- کلام آخر ۱۷۵

مقدمه مترجم

«اختلال وسواس فکری- عملی» یا آن‌طور که بین مردم رایج است «وسواس»، یکی از چهار اختلال رایج روان‌شناختی است و از هر صد نفر، دست‌کم سه نفر به این اختلال مبتلا هستند (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). امروزه مبتلایان به این اختلال نسبت به افرادی که چهل سال قبل به این اختلال مبتلا بودند، خوش‌شانس‌تراند؛ چهل سال قبل درمان مؤثری برای اختلال وسواس فکری- عملی و خصوصاً وسواس فکری شناخته نشده بود. به مرور زمان درمان‌های رفتاری و سپس درمان‌های شناختی- رفتاری و درمان فراشناختی توانستند به عدّه زیادی از بیماران کمک کنند. متأسفانه همه خوش‌شانس نیستند. در هر جامعه عدّه‌ای به درمان روان‌شناختی مؤثر دسترسی ندارند. تحقیقات خارج از کشور نشان داده کمتر از ۱۰ درصد از مبتلایان به وسواس از درمان‌های علمی و مؤثر بهره‌مند می‌شوند (تورس و همکاران، ۲۰۰۷). تجربه شخصی سال‌ها کار با مراجعان مبتلا به وسواس به من نشان داده که متأسفانه در کشور ما نیز کم و بیش اتفاق مشابهی در حال رخ دادن است: بسیاری از مبتلایان به وسواس به دلیل مشکلات مالی یا نبود درمانگر آموزش‌دیده در شهر یا روستایشان، به درمان تخصصی دسترسی ندارند. کتاب‌های خودیاری برای این دسته از افراد تهیه شده‌اند و سعی دارند این نقص از سیستم درمان را جبران کنند.

همیشه تلاش کرده‌ام کتاب‌هایی را برای ترجمه انتخاب کنم که برای درمانگران کاربردی باشند؛ مشاوران کم‌ادعایی که شاید توانایی شرکت در کلاس‌های تخصصی روان‌درمانی را ندارند، ولی تلاش می‌کنند بهترین درمان‌های مبتنی بر شواهد را برای بیماران خود فراهم آورند. اما نقایصی که برشمردم مرا بر آن داشت ترجمه کتاب‌های خودیاری را در اولویت قراردهم.

در طول سالیان اخیر کتاب‌های خودیاری بسیاری برای افسردگی و اضطراب منتشر شده‌اند، ولی کتاب‌هایی که به وسواس پرداخته باشند بسیار کم هستند. اغلب این کتاب‌ها به تکنیک‌های رفتاری پرداخته‌اند که برای درمان وسواس‌های عملی مؤثرتر هستند تا وسواس‌های فکری و کتاب‌های انگشت‌شماری که به وسواس فکری

پرداخته‌اند بیشتر مناسب درمانگران هستند تا افراد مبتلا. هنگام مطالعه منابع علمی برای نگارش پایان‌نامه دکتری‌ام که به درمان فراشناختی اختلال وسواس فکری- عملی اختصاص داشت، به کتابی برخوردیم که تحقیقات علمی متعدد نشان می‌داد مطالعه آن حتی بدون مراجعه به درمانگر در کاهش شدت وسواس بسیاری از بیماران مؤثر بوده است. از مزایای دیگر کتاب آن بود که علاوه بر ساده و قابل فهم بودن، بخش قابل توجهی را به وسواس‌های فکری اختصاص داده بود. همین موضوع مرا ترغیب کرد که این کتاب خوب و خوش‌خوان را ترجمه کنم که حاصل این ترجمه را مطالعه می‌کنید. کتاب حاضر مانند سایر خودآموزهای درمانی جایگزین جلسات درمان نمی‌شود، ولی می‌تواند برخی از نواقص سیستم درمانی را جبران کند. مطالعه این کتاب را به همه مبتلایان به اختلال وسواس فکری- عملی و خصوصاً افراد مبتلا به وسواس فکری توصیه می‌کنم. از آنجایی که کتاب‌های کمی درباره درمان فراشناختی به زبان فارسی ترجمه شده‌اند، مطالعه این کتاب برای درمانگران و دانشجویان رشته روان‌شناسی نیز جنبه آموزشی دارد و مفید خواهد بود.

مسعود چینی‌فروشان

آذر ۱۳۹۷

منابع

- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental Disorders (5th ed). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Torres, A. R., Prince, M. J., Bebbington, P. E., Bhugra, D. K., Brugha, T. S., Farrell, M., & Singleton, N. (2007). Treatment seeking by individuals with obsessive-compulsive disorder from the British psychiatric morbidity survey of 2000. *Psychiatric Services*, 58, 977-982.

مقدمه

اهداف، تاریخچه نظری و ساختار

شروع کنیم!

اهداف، تاریخچه نظری و ساختار

هدف از آموزش

هدف خودآموز فراشناختی، آموزش دانش و راهبردهای برای مقابله با تله‌های فکری رایج در اختلال وسواس فکری- عملی است. تله‌های فکری راه‌هایی غیرمفید برای جمع‌آوری و تبیین اطلاعات خاص هستند؛ مانند توجه کردن به خطرهای بالقوه در محیط به جای توجه به جنبه‌های خنثی، فکر کردن به این که همه چیز باید کامل باشد، یا احساس مسئولیت مفرط درباره دیگران. این تله‌ها می‌توانند در شروع و پیشرفت اختلال وسواس فکری- عملی موثر باشند. با این حال، هر چیزی که شبیه اختلال وسواس فکری- عملی است، واقعاً اختلال وسواس فکری- عملی نیست. باید بین الگوی تفکر غیردقیق و مشکل‌سازی که در اختلال وسواس فکری- عملی وجود دارد، و عادت‌ها و رفتارهایی که به ظاهر وسواسی هستند ولی در بافت خاصی مناسب به نظر می‌رسند و فشار روان‌شناختی ایجاد نمی‌کنند، مثل «درگیری ذهنی» خلبان‌ها یا جراح‌ها با جزئیات زندگی شغلی‌شان در محیط کار و نه در خانه، تمایز قائل شد.

این برنامه آموزشی به چند بخش تقسیم شده است که هر بخش به نوع خاصی از تله یا تحریف فکری می‌پردازد. علاوه بر این، بخش آخر به مشکلات همراه یا ثانویه، از قبیل افسردگی یا عزت نفس پایین، و همچنین برخی از ترس‌های رایج بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی از قبیل ترس از ابتلا به اسکیزوفرنی یا ضایعه شدید مغزی پرداخته است. اگرچه این کتاب برای افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی نوشته شده است، برخی از بخش‌ها می‌تواند برای اختلال شخصیت وسواسی



(OCPD) نیز مفید باشد. در ادامه این فصل به تفاوت این دو اختلال می‌پردازیم.

اگر پیش از این برای اختلال وسواس فکری- عملی تحت درمان قرار گرفته‌اید، احتمالاً با برخی از مفاهیم و تمرینات این برنامه آموزشی آشنا هستید.

نحوه استفاده از خودآموز فراشناختی

زیاد هیجان‌زده نشوید: در این کتاب شعار «کیفیت به جای کمیت» سرلوحه قرار گرفته است. باید به جای کار سطحی روی چندین موضوع، بر روی موضوعات مربوط به خودتان به شدت کار کنید.

هر فکر تحریف شده به یک موضوع اصلی ارتباط دارد، که در صفحه ۲۸ فهرست شده‌اند (در سؤال مرتبط با فصل مورد نظر در فهرست کتاب نیز قابل مشاهده هستند). هر پرسش را به دقت بخوانید و فوری پاسخ دهید. باید به فصل‌هایی که به پرسش‌های هسته‌ای آن پاسخ «بله» داده‌اید، توجه ویژه‌ای داشته باشید.

بر روی فصل‌هایی که به شما مربوط است زمان بیشتری بگذارید و برای درگیر شدن بیشتر با محتوای کتاب، تمرین‌ها را انجام دهید. بر اساس نتایج تحقیقات بسیار به این نتیجه رسیده‌ایم که بهترین راه برای یادگیری دانش جدید تکرار کردن، درگیر شدن و بکارگیری است. به همین دلیل است که نام رویکرد خود را «آموزش» گذاشته‌ایم.

راهنمای درمانی شامل اطلاعاتی برای مطالعه و قسمت‌های عملی است. بعضی قسمت‌ها با این علامت‌ها مشخص شده‌اند:



صفحه‌هایی که با علامت سؤال مشخص شده‌اند، پرسش‌هایی را مطرح می‌کنند که باید پیش از مطالعه صفحه‌ها یا پاراگراف‌های بعد به آنها پاسخ دهید. این پرسش‌ها شما را برای رسیدن به پاسخ‌ها یا راه‌حل‌ها آماده می‌کنند.



علامت ابزار مشخص‌کننده تمرینات عملی است که به شما در آگاه شدن نسبت به افکار تحریف شده و کسب تجربیات جدید (اصلاحی) کمک می‌کنند.



کاربرگ‌هایی برای تمرینات عملی ارائه خواهند شد که با علامت قلم و کاغذ مشخص شده‌اند.

! تقلب نکنید!

اگر پیش از مطالعهٔ صفحه یا پاراگراف بعدی، بر روی تمرینات مشخص شده با علامت‌های بالا کار کنید، یادگیری و تجربهٔ «آهان» یا «پیدایش کردم» بسیار بیشتری خواهید داشت. در غیر این صورت، اتفاقی خواهد افتاد که در روان‌شناسی به آن «سوگیری ادراک» می‌گویند: دانش جدید به صورت خودکار با دانش فعلی ترکیب می‌شود و شما این‌گونه برداشت می‌کنید که دانش جدید را از قبل به خوبی می‌دانستید.

! خودآگاهی و تجربه، پیش‌نیازهای یک تغییر پایدار هستند. مطالعه می‌تواند شما را داناتر کند، ولی به خودی خود چیزی به شما اضافه نخواهد کرد.



تاریخچه نظری

این برنامه تا حدی تحت تاثیر مدل‌های نظری ارائه‌شده توسط تیم‌های تحقیقات پاول سالکوفسکیس و آدریان ولز و همچنین کارگروه وسواس فکری- عملی است. همچنین این برنامه شامل تکنیک‌ها و ایده‌هایی است که توسط تیم تحقیقاتی ما در هامبورگ تدوین شده‌اند.

زیربنای خودآموز فراشناختی فهم روان‌شناختی از اختلال وسواس فکری- عملی است که قصد دارد افکار تحریف‌شده را اصلاح کند.

افکار تحریف‌شده از کجا می‌آیند؟ مسئولیت‌پذیری افراطی، کمال‌گرایی و ترس از این- که افکار بد منجر به رویدادهای بد شود، یک‌دفعه به وجود نیامده‌اند. گاهی اوقات تجربیات دوران کودکی و نوجوانی، از جمله تربیت سخت‌گیرانه یا والدین کنترل‌کننده، متوقع یا بی‌تفاوت، می‌توانند در این زمینه نقش داشته باشند. برداشت‌های نادرست از آموزه‌های دینی نیز می‌توانند زمینه‌ساز اختلال وسواس فکری- عملی شوند. این تجربیات، شکل‌دهنده باورهای کودکان درباره خود («من بد هستم») و جهان اطراف («به هیچ کس اعتماد نکن») و همچنین راهبردهای مقابله برای موقعیت‌های دشوار، از قبیل واری‌های افراطی از ترس این که هر اشتباه به سختی تنبیه خواهد شد، خواهند بود. چیزی که در کودکی مفید و حتی ضروری بوده، اغلب در ادامه زندگی ایجاد مشکل می‌کند و می‌تواند اثر معکوس داشته باشد. افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی شرح حال مشابهی ندارند؛ هر فردی داستان خودش را دارد.



! پیش از این که آموزش افکار تحریف‌شده را شروع کنیم، از شما می‌خواهیم که مقداری صبور باشید. برخی از مفاهیم باید در ابتدا توضیح داده شوند. لطفاً از این صفحه‌ها عبور نکنید.



اختلال وسواس فکری - عملی چیست؟



وارسی



شستشو

از آنجایی که بسیاری از مبتلایان به اختلال وسواس فکری- عملی راز بیماری خود را، غالباً از روی شرم، پیش خودشان نگه می‌دارند، و درمان را به تأخیر انداخته و حتی سراغ درمان نمی‌روند، میزان شیوع این اختلال طی قرن‌ها دست‌کم گرفته می‌شد. در حال حاضر می‌دانیم حدود ۳ درصد از مردم در تمامی فرهنگ‌های جهان به اختلال وسواس فکری- عملی مبتلا هستند. مواردی از اختلال وسواس فکری- عملی در کشورهای مختلف توصیف شده‌اند و این اختلال به هیچ عنوان اختلالی ناشی از فرهنگ غربی به شمار نمی‌آید. بیش از ۹۰ درصد از مردم برخی اوقات افکار وسواسی و رفتارهای وسواسی را تجربه می‌کنند. مرز بین ترس‌ها و آتین‌مندی‌های معمول و افکار وسواسی ناخواسته و وسواس‌های عملی اغلب مبهم است و تشخیص آن‌ها کار دشواری است. راهبردهای مقابله‌ای مشکل‌زا از قبیل نشخوار ذهنی و بیش‌برآورد اهمیت افکار منفی بی‌ضرر، می‌توانند رنجی مختصر را تبدیل به مشکلی بزرگ کنند.

ولی وسواس‌های فکری و وسواس‌های عملی دقیقاً چه هستند؟



واقعاً چه هستند؟

این دو دسته از نشانه‌ها، صف اوّل اختلال و سواس فکری - عملی را تشکیل می‌دهند:

افکار و سواسی



طوفان متراکم می‌شود...

اعمال و سواسی



...و تخلیه می‌شود

افکار و سواسی واقعاً چه هستند؟

افکار و سواسی شامل افکار، تصاویر و تکانه‌های (مانند میل به آلوده کردن یک نفر به بیماری) ناخوشایندی هستند که مدام به ذهن یک فرد می‌آیند، با وجود این که فرد تمایلی به داشتن این افکار ندارد. این افکار اغلب محتوای غیرواقع‌گرایانه دارند، برخی اوقات شامل محتواهای مربوط به خشونت یا موارد جنسی بوده و با اصول اخلاقی و نگرش فرد مغایرت دارند.

افراد مبتلا به اختلال و سواس فکری- عملی اغلب افکار و سواسی را زائیده ذهن خود می‌دانند (برعکس افرادی که هذیان دارند؛ به «فکر تحریف شده #۱۴: یعنی هیچ وقت بهتر نمی‌شوم و ممکن است در نهایت دیوانه شوم؟» مراجعه کنید). با این حال، این افکار موجب فشار روان‌شناختی شدیدی می‌شوند.

فرد مبتلا نسبت به داشتن این افکار احساس درماندگی کرده و به خاطر محتوای افکار خود احساس گناه و شرم می‌کند.

افکار و سواسی ممکن است بدون عمل و سواسی نیز رخ دهند (که «وسواس‌های فکری خالص» نامیده می‌شوند).



طوفان متراکم می‌شود ...

وسواس‌های عملی واقعاً چه هستند؟

وسواس‌های عملی اعمال یا آئین‌مندی‌هایی هستند که فرد میل دارد بارها و بارها انجام دهد. وسواس‌های عملی می‌توانند شامل عمل‌های جسمانی یا «حرکتی» مانند شستن دست و واریسی کردن در، یا اعمال ذهنی از قبیل شمردن یا تکرار کردن یک آهنگ در ذهن باشند. فرد مبتلا اغلب احساس می‌کند مجبور است به خاطر وسواس‌های فکری، این کارها را انجام دهد.

آئین‌مندی‌ها فریبنده هستند زیرا به فرد احساس ایمنی می‌دهند، یعنی فرد احساس می‌کند با انجام این اعمال جلوی رویداد بد را می‌گیرد، در حالی که چه آئین‌مندی انجام بشود و چه انجام نشود، احتمال کمی وجود دارد که رویداد بدی اتفاق بیفتد. در بسیاری از موارد، افراد مبتلا تلاش می‌کنند با انجام آئین‌مندی‌ها از خود و/یا افراد مورد علاقه‌شان در مقابل خطر محافظت کنند. تلاش برای مقاومت در برابر عمل وسواسی عموماً موجب ترس زیادی می‌شود. در صورت درمان نشدن، معمولاً شدت اعمال وسواسی در طول زمان افزایش خواهد یافت.



...و تخلیه می‌شود

اجتناب و رفتار ایمنی بخش: مشکلات رایج دیگر در وسواس، چه معنایی دارند؟

اجتناب

رفتارهای اجتنابی تلاش عمدی برای فرار از موقعیت‌ها یا مکان‌هایی هستند که افکار یا اعمال وسواسی را تحریک می‌کنند. به عنوان مثال، رانندگی نکردن به دلیل ترس از دست دادن کنترل در هنگام رانندگی و زیر گرفتن یک نفر.



به تدریج نوعی فرمانبرداری پیشگیرانه شکل می‌گیرد: از موقعیت‌هایی اجتناب می‌شود که احتمال بسیار کمی وجود دارد افکار یا اعمال وسواسی را تحریک کنند. در موارد افراطی، فرد مبتلاً اصلاً خانه را ترک نمی‌کند.

اجتناب: از این جلوتر نرو!

رفتار ایمنی‌بخش

«رفتار ایمنی‌بخش» اشاره به اعمالی دارد که به منظور جلوگیری از آسیب یا احساس مسئولیت نسبت به پیامدهای منفی انجام می‌شوند. این رفتارها می‌توانند شامل همراه داشتن طلسم خوش‌شانسی یا پوشیدن دستکش برای جلوگیری از آلوده شدن با



میکروب باشند. رفتارهای ایمنی‌بخش نوع پنهان اجتناب هستند: فرد از موقعیت اضطراب‌برانگیز به طور کامل اجتناب نمی‌کند، ولی به طور کامل با ترس اغراق‌شده خود روبرو نمی‌شود. تلاش برای سرکوب کردن افکار «بد» نوع دیگری از رفتار ایمنی است که در بخش #۵ (آیا افکار بد باید سرکوب شوند؟) به آن پرداخته شده است.

نظر قربونی: برای جلوگیری از چشم خوردن

اگرچه رفتارهای ایمنی‌بخش در کوتاه‌مدت موجب آرامش می‌شوند، در بلندمدت افکار وسواسی را تشدید می‌کنند، زیرا باعث می‌شوند این خیال باطل در فرد شکل بگیرد که این رفتارها «لازم» هستند و ترس دائمی بوده و فقط به کمک این رفتارها کاهش پیدا می‌کند.

وسواس‌های فکری و وسواس‌های عملی معمولاً شامل موضوعات زیر هستند.

اختلال وسواس فکری- عملی	افکار وسواسی رایج	وسواس‌های عملی رایج	اجتناب و رفتار ایمنی بخش
آلودگی	<ul style="list-style-type: none"> - «ممکن است فردی را آلوده کنم.» - «ممکن است مبتلا به ایدز شوم.» - «ممکن است خانه با مواد سمی آلوده شود.» 	<ul style="list-style-type: none"> - شستشو - تمیز کردن - استفاده افراطی از مواد ضدعفونی کننده 	<ul style="list-style-type: none"> - بیرون رفتن از خانه - رفتن به برخی مکان‌ها - دست نزدن به دستگیره درها - دست ندادن با دیگران
احساس مسئولیت درباره اشتباهات یا سوانح	<ul style="list-style-type: none"> - «ممکن است کسی را زیر بگیرم.» - «بی‌توجهی من ممکن است موجب آتش‌سوزی شود.» 	<ul style="list-style-type: none"> - کنترل کردن، واری کردن - اطمینان‌جویی افراطی از دیگران درباره این که اتفاقی نیافتاده یا نخواهد افتاد 	<ul style="list-style-type: none"> - رانندگی نکردن. - استفاده نکردن از وسایل برقی.
نظم و تقارن	<ul style="list-style-type: none"> - «باید هر کاری را دقیقاً درست انجام بدهم.» - «کارها باید به شیوه مشخصی انجام شوند.» - «این طوری درست نیست.» - «حس می‌کنم اشتباه است.» 	<ul style="list-style-type: none"> - منظم کردن، طبقه‌بندی کردن و چیدن موازی اجسام یا میزان کردن مکرر اجسام با استفاده از وسیله- ای خاص. - پریدن از روی اعداد فرد 	<ul style="list-style-type: none"> - نپذیرفتن مهمان به دلیل ترس از بهم‌ریختگی - فعالیت‌های مهم را فقط در «روزهای خوب» انجام دادن
احتکار و جمع کردن	<ul style="list-style-type: none"> - «باید همه چیز را نگه دارم.» - «همه این‌ها مهم هستند.» - «اگر چیز مهمی را از دست بدهم، مسئول خواهم بود.» 	<ul style="list-style-type: none"> - احتکار - ذخیره کردن - جمع‌آوری فعالانه اطلاعات، حتی از طریق گشتن بین اشیاءها. 	<ul style="list-style-type: none"> - ترک نکردن خانه برای اجتناب از وسوسه جمع کردن - اجتناب از تعاملات اجتماعی
افکار وسواسی پرخاشگری، جنسی، مذهبی/ اخلاقی	<ul style="list-style-type: none"> - «ممکن است مرتکب قتل شوم» - «آدم بدی هستم، زیرا افکار منفی درباره والدینم دارم.» - «ممکن است انحراف جنسی نسبت به کودکان پیدا کنم.» 	<ul style="list-style-type: none"> - آئین‌مندی‌های (ذهنی) برای خنثی کردن افکار (مانند دعا کردن، شماردن، «افکار متضاد») - سرکوب کردن افکار - اطمینان‌جویی مکرر از دیگران 	<ul style="list-style-type: none"> - اجسام «خطرناک» (مانند چاقوها) را از خانه خارج کردن - اجتناب از مکان‌ها (از قبیل مدارس) یا افراد خاص (از قبیل کودکان)



نشانه‌های اختلال وسواس فکری - عملی در شما

حالا افکار وسواسی و رفتارهای وسواسی خود را فهرست کنید. مشخص کردن اجتناب‌ها و رفتارهای ایمنی‌بخش احتمالی را فراموش نکنید.

کاربرگ ۱



چیزهایی که اوضاع را بدتر می‌کنند!

برخی از راهبردهایی که افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری - عملی از آنها استفاده می‌کنند اوضاع را بدتر می‌کنند. این برنامه به شما کمک می‌کند تا این راهبردها را از بین برده، و روش‌های مقابله مفیدتری را جایگزین کنید.

جایگزین	چیزهایی که اوضاع را بدتر می‌کند
با اجسام و موقعیت‌های ترس‌آور روبرو شوید! محیط زندگی خود را دوباره فتح کنید، البته اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید. خیلی به خودتان سخت نگیرید؛ انجام مجدد برخی از کارها و عادت کردن به آن‌ها، به زمان و شجاعت احتیاج دارد. این اهداف را به گام‌های طبقه‌بندی شده تقسیم کنید و به تدریج شروع به انجام فعالیت‌هایی کنید که به خاطر نگرانی‌هایتان مدتی است متوقف شده‌اند. این رویکرد اصلی در درمان مواجهه‌سازی است (که به آن مواجهه و جلوگیری از پاسخ نیز گفته می‌شود) و با آن در بخش #۴ (آیا دنیا جای خطرناکی است؟) آشنا خواهید شد.	اجتناب اگرچه اجتناب در کوتاه‌مدت موجب کاهش ترس وسواسی می‌شود، در بلندمدت ترس‌ها را افزایش می‌دهد: منطقه‌هایی از زندگی که پیش از این فرد در آنها احساس امنیت می‌کرد، به مرور زمان کاهش پیدا می‌کنند.
طلسم خوش‌شانسی و همه چیزهایی که به شما کمک می‌کنند تا از پس یک موقعیت بر بیایید، ولی زمان زیادی از شما می‌گیرند و احساس اعتماد به نفس شما کاهش را می‌دهند را کنار بگذارید. شما نمی‌توانید شانس را کنترل کنید. اگر با دنیا درگیر نشوید، اتفاق‌های خوب هم برایتان رخ نخواهند داد. پس وارد دنیا شوید، و به رویدادها لبخند بزنید و شانس خوب خودتان باشید! تکرار می‌کنیم، در بخش #۴ (آیا دنیا جای خطرناکی است؟) به این موضوع برمی‌گردیم.	رفتارهای ایمنی‌بخش به عنوان مثال، استفاده از طلسم خوش - شانسی باعث ایجاد این توهم می‌شود که طلسم به تنهایی جلوی فاجعه را می‌گیرد.
سعی نکنید افکارتان را کنترل کنید. افکار بد را طبیعی بدانید. اجازه دهید عبور کنند، فکری دیگری می‌آیند، و بعد هم باز فکری دیگری. اجازه دهید افکار مثل اتوبوس‌هایی که نمی‌خواهید سوار آنها شوید، عبور کنند. لازم نیست سوار همه آنها شوید و کرایه	سرکوب کردن افکار تلاش برای سرکوب کردن افکار فقط آنها را تقویت می‌کند. مثل این است که بخواهید چیزهای زیادی را در گنجه جا