

چیرگی بر اختلال وسواسی - اجباری در ۱۰ گام

کتاب کاری برای بازیافتن زندگی تان

## فهرست مطالب

تقدیر و تشکر..... ۷

پیشگفتار..... ۹

### بخش اول

#### آشنایی با اختلال وسواسی-اجباری

گام اول: اختلال وسواسی-اجباری: نشانه‌ها، علل و درمان‌ها..... ۱۹

گام دوم: تحلیل نشانه‌های اختلال وسواسی-اجباری تان..... ۵۴

گام سوم: درک نحوه کار اختلال وسواسی-اجباری..... ۸۹

### بخش دوم

#### آماده شوید

گام چهارم: تهیه طرح درمان..... ۱۱۹

گام پنجم: تقویت اراده برای پیشروی..... ۱۵۰

### بخش سوم

#### برنامه درمانی شما

پیش از شروع..... ۱۸۱

گام ششم: چالش با پایه‌های اختلال وسواسی-اجباری: خطاهای فکری..... ۱۸۷

گام هفتم: حمله به رفتار اجتنابی با مواجهه‌سازی موقعیتی..... ۲۱۹

۲۶۶	گام هشتم: رویارویی با افکار، تردیدها و تصاویر ذهنی وسواسی.....
۲۹۵	گام نهم: مقابله با میل اجباری.....
۳۳۰	یکپارچه ساختن همه باهم.....
۳۴۲	گام دهم: پایان بخشیدن به برنامه و حفظ بهبودی.....
۳۶۹	منابع.....
۳۷۰	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۳۷۳	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

## پیشگفتار

آیا وسواس‌های فکری و رفتارهای اجباری، شما را از زندگی انداخته‌اند؟ شاید هرگز در این باره به طور دقیق فکر نکرده باشید. حتی اگر کاملاً از زندگی ساقط نشده باشید، ولی این واقعیت که در حال خواندن این جملات هستید، گویای آن است که اختلال وسواسی - اجباری به گونه‌ای شما را دچار دردسر کرده است: یا شما را از رفتن به جایی که دوست دارید بروید باز می‌دارد، یا مانع انجام کاری که می‌خواهید انجام دهید می‌شود، یا وقتی را که می‌خواهید برای چیزی صرف کنید از شما می‌گیرد، یا فقط باعث ناراحتی تان می‌شود.

اگر می‌خواهید نگذارید وسواس‌های فکری و رفتارهای اجباری، شما را از زندگی بیندازند، با استفاده از گام‌هایی که در این کتاب آمده است با خودتان کار کنید.

به این سفر پاداش بخش و چالش‌انگیز خوش آمدید. این سفر پاداش بخش است، زیرا احتمالاً با تمرین مهارت‌هایی که در این کتاب یاد خواهید گرفت، پیشرفت زیادی به دست می‌آورید. فقط تصور کنید که دیگر ترس‌های وسواسی وحشتناک ندارید. دیگر نیازی نیست از موقعیت‌های خاصی اجتناب کنید. دیگر به رفتارهای اجباری برای کنار آمدن با اضطراب‌تان متکی نیستید. محدودیت‌های زیادی در زندگی روزمره خود ندارید. عالی به نظر می‌رسد، این طور نیست؟

این سفر چالش‌انگیز است، زیرا یادگیری استفاده از مهارت‌هایی که به شما در پیروزی بر اختلال وسواسی - اجباری کمک می‌کند، مستلزم تمرین و تلاش نسبتاً زیادی است. آیا پیش از این سعی کرده‌اید کمک دریافت کنید؟ شاید درمان مؤثر نبوده است. آیا در حال حاضر، تحت نظر درمانگری هستید؟ شاید یافتن متخصصی که بداند چگونه اختلال وسواسی - اجباری را به طور مناسب درمان کند، دشوار باشد. شاید به دریافت کمک فکر کرده‌اید، ولی هرگز چنین نکرده‌اید. اکثر افرادی که اختلال وسواسی - اجباری دارند هرگز به متخصصان بهداشت روانی و رفتاری مراجعه نکرده‌اند. این موضوع یکی از دلایل اصلی نگارش این کتاب است. شاید مطالعه این کتاب اولین تلاش شما برای مقابله با نشانه‌های اختلال وسواسی - اجباری تان باشد. در هر صورت، با انتخاب این کتاب کار، برنامه‌ای را انتخاب کرده‌اید که نیم‌قرن پژوهش علمی، پشتوانه آن است. تعدادی از این پژوهش‌ها را من انجام داده‌ام و با تعداد بی‌شماری از افراد مبتلا به اختلال وسواسی - اجباری کار کرده‌ام. بنابراین، این مشکل و چگونگی برخورد با آن را کاملاً درک می‌کنم. در نگارش این کتاب، علاوه بر دانش علمی از مهارت

بالینی‌ام نیز استفاده کرده‌ام تا مؤثرترین درمان اختلال وسواسی- اجباری، یعنی گونه‌ای از درمان شناختی- رفتاری را به نام *مواجهه‌سازی و بازداری پاسخ*<sup>۱</sup> به ساده‌ترین شکل، در دسترس قرار دهم. دلیل نگارش ویراست دوم این کتاب چیست؟ پیشرفت‌های علمی هیجان‌انگیز و مؤثر در زمینه درمان اختلال وسواسی- اجباری پس از انتشار نسخه اول، تصورمان را از وسواس‌ها و اجبارها و درمان آن‌ها تغییر داده‌اند. به‌عنوان نمونه اکنون در مورد اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>۲</sup> اطلاعاتی داریم که دیدگاه تازه‌ای را برای درک و هدف قرار دادن اختلال وسواسی- اجباری فراهم می‌سازد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبودگی مبارزه با وسواس‌ها و اضطراب تأکید دارد و در عوض اهمیت تغییر در نحوه ارتباط با آن‌ها و سایر تجربه‌های درونی ناخواسته را مورد تأکید قرار می‌دهد به‌گونه‌ای که مانع از لذت شما در لحظه و انجام هر آنچه برایتان مهم است نشوند. پژوهش‌هایی که انجام داده‌ام نشان می‌دهند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد چطور می‌تواند درمان مواجهه‌سازی و بازداری پاسخ را توسعه ببخشد (نه این که جای آن را بگیرد) تا اگر در گذشته تلاش کرده‌اید از این رویکرد بهره ببرید، امید تازه‌ای به شما بدهد. بر این اساس در به‌روزرسانی این کتاب فنون درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را معرفی کرده‌ام تا بیشترین بهره را از این برنامه درمانی به دست آورید.

به‌علاوه در ویراست جدید، پیشرفت‌های حاصل در زمینه عصب‌شناسی مواجهه‌سازی و بازداری پاسخ گنجانده شده است. مثلاً پژوهش‌های مربوط به چگونگی یادگیری مغز، دیدگاه سنتی را مبنی بر این که خوگیری با محرک ترس‌آور مهم‌ترین نکته در مواجهه درمانی است را رد می‌کنند. نکته بسیار مهم این است که مواجهه‌سازی زمینه پرورش یادگیری جدیدی را (مانند «دستشویی بی‌خطر است») فراهم می‌سازد تا تفکر وسواسی (مانند «دستشویی باعث بیماری من می‌شود») را تحت‌الشعاع قرار دهد. این نوع یادگیری تحت عنوان *یادگیری بازداری‌ناده*<sup>۳</sup> نامیده می‌شود و پژوهش‌ها منجر به تغییرات بزرگی در شیوه اجرای مواجهه‌سازی و بازداری پاسخ توسط درمانگران شده‌اند تا به شکلی بهینه درآید- مثلاً تنظیم دقیق هر تمرین مواجهه‌سازی برای چالش با ترس وسواسی‌تان و پس از آن تکرار مواجهه‌سازی‌ها در بسیاری از موقعیت‌های متفاوت به‌جای نگرانی از این که آیا سطح اضطراب در طی تمرین مواجهه‌سازی کاهش می‌یابد یا نه. هم‌اکنون ما شماری از «راهکارهای یادگیری بازداری‌ناده» را در درمانگاه خود استفاده می‌کنیم تا برنامه مواجهه‌سازی و بازداری پاسخ را بیشتر تقویت نماییم. بنابراین می‌دانستم که باید آن‌ها را در گام‌های ۷ و ۸ این کتاب در مورد مواجهه درمانی ادغام کنم.

برخلاف بسیاری از کتاب‌های موجود دیگر در این زمینه، فونونی که در این کتاب توضیح داده شده است، همگی در طرح‌های بالینی علمی، به‌طور گسترده مورد پژوهش قرار گرفته‌اند. این یک واقعیت

---

1. exposure and response prevention  
2. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)  
3. inhibitory learning

علمی است: اگر روش‌های توصیف شده در این کتاب به روش درمانی مورد استفاده قرار گیرند، به‌طور کلی افراد کاهش قابل توجهی را در نشانه‌های اختلال وسواسی-اجباری و افزایش توانایی حرکت رو به جلو را در زندگی تجربه می‌کنند. اساساً راهبردهایی را اتخاذ کرده‌ام که مفید بودن آن‌ها در درمان اثبات شده است. سپس، تغییراتی را در آن‌ها ایجاد کرده‌ام تا به شکل خودیاری بتوانید از آن‌ها استفاده کنید. در این راه من مربی شما خواهم بود، یعنی همه‌ی خم و چم‌های چیرگی بر این مشکل را به شما خواهم آموخت. هم‌چنین، مشوقتان خواهم بود و به شما دلگرمی خواهم داد تا در این مسیر ثابت قدم بمانید.

مشکل‌تان چقدر جدی است؟ شاید اختلال وسواسی-اجباری یک «مسئله‌گه‌گذاری» باشد که تنها در موقعیت‌های خاصی برایتان دردسر ایجاد می‌کند. مثلاً وقتی مجبورید از توالی عمومی استفاده کنید؛ وقتی آخرین کسی هستید که محل کار را ترک می‌کنید و مسئول قفل کردن در هستید؛ وقتی یک چاقو، چوب بیس‌بال یا شخص یا حیوان آسیب‌پذیری را می‌بینید و افکار ناخواسته‌ای را در مورد ارتکاب خشونت در شما ایجاد می‌کند. یا شاید وسواس‌ها و اجبارها، همراه همیشگی شما هستند که در روابط و زندگی خانوادگی، مذهبی یا معنوی، شغل و سایر حوزه‌های زندگی‌تان مزاحمت ایجاد می‌کنند. مثلاً افکار جنسی یا ترس‌های ناخواسته و مستمری در مورد ارتکاب گناه یا اشتباه دارید یا همیشه نگرانید که موجب سانحه‌ای شوید. شاید هرگز چیزی «سر جایش» به نظر نمی‌رسد و احساس می‌کنید باید آن‌ها را به شکلی کمال‌گرایانه مرتب یا منظم کنید. صرف‌نظر از این‌که با وسواس‌های فکری و رفتارهای اجباری خود چقدر مشکل دارید، امیدوارم در این سفر ۱۰ مرحله‌ای به‌سوی سلامتی و آزادی، به من پیوندید. فکر می‌کنم در این مسیر همه‌ی گام‌ها را ارزشمند بیابید.

## من کیستم؟

اولین برخورد من با اختلال وسواسی-اجباری در سال ۱۹۹۴ در دانشگاه ممفیس بود. آن موقع دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی بودم. به‌عنوان درمانگر در حال آموزش، قرار بود با یک زن بسیار مؤدب و دوست‌داشتنی کار کنم که می‌ترسید از کوره در برود و خانواده‌اش را در خواب به قتل برساند. همه‌ی چاقوها را در محفظه‌ای قفل شده قرار داده بود و مرتب دعا می‌خواند تا خداوند او را از عمل به این افکار بی‌معنی محافظت کند. البته کتاب‌ها و مقاله‌های پژوهشی را در مورد اختلال وسواسی-اجباری خوانده بودم، اما هیچ‌یک از آن‌ها مرا برای شنیدن این مشکل دست‌اول و درک میزان رنج این زن، آماده نکرده بودند. بالاخره تحت نظارت استادم، به او کمک کردم تا با استفاده از مواجهه‌سازی و بازداری پاسخ بر وسواس فکری‌اش چیره‌گردد. از آن زمان، علاقه‌ام به اختلال وسواسی-اجباری افزایش یافت و تصمیم گرفتم با انجام پژوهش‌ها و کسب تجربه‌ی بالینی بیشتر و همکاری با سایر بالینگران و دانشمندانی که در حوزه اختلال وسواسی-اجباری کار می‌کردند، در مورد این اختلال بیشتر بیاموزم.

خوشبختانه پس از اتمام آموزش دکترای تخصصی، کار حرفه‌ای خود را در مرکز درمان و مطالعه اضطراب در فیلادلفیا (که اکنون بخشی از دانشگاه پنسیلوانیا است) تحت نظارت دکتر ادنا فوآ، دکتر مایکل کوزاک و دکتر مارتین فرانکلین، چند تن از خبرگان پیشرو جهان در زمینه اختلال وسواسی-اجباری و درمان شناختی-رفتاری شروع کردم. مدت ۴ سال را در این مرکز صرف ارزیابی و درمان افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری و پژوهش و یادگیری در مورد این اختلال کردم که در حرفه من به‌عنوان یک بالینگر و یک دانشمند بسیار ارزشمند بود.

در سال ۲۰۰۰ به کلینیک مایو در روجستر، مینه‌سوتا رفتم و کلینیک اختلالات اضطرابی و وسواسی-اجباری مایو را بنیان نهادم که یک مرکز درمانی و پژوهشی است که روان‌پزشکان و روان‌شناسان متعددی را به خدمت گرفته است. افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری از نقاط مختلف ایالات متحده و سرتاسر جهان به مایو می‌آمدند. شخصاً صدها بیمار را مورد مشاهده و درمان قرار داده‌ام و به درمانگران مختلفی که مایل بودند کمک به این بیماران را یاد بگیرند، آموزش و راهنمایی ارائه کرده‌ام. به‌علاوه سه کتاب اول خود را در مورد اختلال وسواسی-اجباری (برای متخصصان) هنگامی که در مایو بودم نگارش و گردآوری کرده و به چاپ رساندم تا دیگران از آنچه از طریق پژوهش‌ها، آموزش و کار بالینی آموخته بودم، بهره‌مند گردند.

در سال ۲۰۰۶، به دانشگاه کارولینای شمالی (UNC) در چپل هیل منتقل شدم و در آنجا استاد روان‌شناسی و علوم اعصاب هستم. هم‌چنین مدیر کلینیک اختلالات اضطرابی و استرس هستم که یک درمانگاه سرپایی است و در درجه اول به افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری و مشکلات مربوط به اضطراب، خدمات ارائه می‌دهد. مسئولیت من در این‌جا آموزش و نظارت بر دانشجویان دکترای تخصصی (روان‌شناسان آینده) در زمینه شناخت، پژوهش و استفاده از فنون درمان شناختی-رفتاری برای کمک به افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری است. تیم ما می‌کوشد در زمینه پیشگیری و درمان اختلال وسواسی-اجباری پژوهش کند تا بتواند رنج افراد مبتلا را به حداقل برساند. ازجمله دستاوردهای ما عبارت است از تدوین برنامه درمانی مبتنی بر زوج برای اختلال وسواسی-اجباری با همکاری دکتر دونالد باکوم، متخصص زوج‌درمانی. همکاری با دکتر مایکل توئیگ در حوزه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و دکتر جوآنا آرک در حوزه یادگیری بازدارنده به ما در تقویت درمان مواجهه‌سازی و بازداری پاسخ کمک کرد. در سال ۲۰۱۲ سردبیر مجله *اختلال وسواسی-اجباری و اختلالات مرتبط* شدم که پژوهش‌های علمی و مقالات بالینی در زمینه اختلال وسواسی-اجباری منتشر می‌کند. علاوه بر این، کار خصوصی مختصری هم دارم که تقریباً به‌طور کامل صرف درمان افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری می‌شود که از نقاط مختلف به چپل هیل می‌آیند.

به عبارت ساده، من عاشق کارم هستم. برای سرگذشت افراد ارزش‌قائل و از چالش در جهت درک وسواس‌های فکری و رفتارهای اجباری هر فرد جدیدی لذت می‌برم. با این‌وجود آنچه بیش از هر چیزی مرا خرسند می‌سازد، کمک به افرادی همچون شماست تا بتوانید اصول درمان مواجهه‌سازی و

بازداری پاسخ را برای رهایی از افکار و ترس‌های وسواسی، آیین‌مندی‌های بی‌معنی و اضطراب رنج‌آور، به کار بگیرید. با توجه به علاقه و عشقم به این کار و آموزش و تجربه ویژه‌ای که به‌عنوان بالینگر و دانشمند دارم، نگارش کتاب کاری برای افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری، بهترین خدمتی است که می‌توانم برای همه افرادی که امکان کار مستقیم و رودررو را با آن‌ها ندارم، انجام دهم. امیدوارم دریابید که تمام دانش و هنر خود را در این کتاب نثار شما کرده‌ام.

## این کتاب کار چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟

نخبگان حوزه روان‌شناسی و روان‌پزشکی توافق دارند که مواجهه‌سازی و بازداری پاسخ مؤثرترین نوع درمان برای اختلال وسواسی-اجباری است. این موضوع بر روی هزاران بیمار در مراکز درمانی سرتاسر جهان، مورد پژوهش قرار گرفته است. ۶۰ الی ۷۰ درصد احتمال دارد که بهبودی نسبی به دست آورید؛ اگر دوره درمان را کامل کنید، احتمالاً ۵۰ الی ۷۰ درصد از نشانه‌های اختلال وسواسی-اجباری شما کاهش خواهد یافت. این به معنی بهبود معنادار کیفیت زندگی شماست. اگرچه نمی‌توانم در مورد موفقیت به شما تضمین بدهم، ولی شرط می‌بندم اگر تلاش کنید، از این درمان سود خواهید برد.

در کار با بیمارانم و در پژوهش‌هایم، یک چیز برایم کاملاً روشن شده است: بهترین روش برای چیرگی بر اختلال وسواسی-اجباری یک فرآیند گام‌به‌گام است. مواجهه‌سازی و بازداری پاسخ که برای از بین بردن وسواس‌های فکری و رفتارهای اجباری تا این حد مؤثر هستند، دقیقاً به این دلیل موفق‌اند که شما با کار خودتان و به روش خودتان در فرآیند درمان پیشرفت می‌کنید. به همین دلیل است که این کتاب کار، برخلاف سایر کتاب‌هایی که در کتاب‌فروشی‌ها پیدا می‌کنید، به روش گام‌به‌گام نوشته شده است، با ۱۰ گام که منطبق با مراحل درمان است. در هر گام، تمرین‌هایی را انجام خواهید داد که به‌منظور آموزش راهبردهای اساسی چیرگی بر وسواس‌های فکری و رفتارهای اجباری طراحی شده‌اند. توصیه می‌کنم هنگام مطالعه، قلمی در دست داشته باشید و از کاربرگ‌ها و برگه‌های سفید، چند نسخه برای استفاده شخصی خود تهیه کنید تا بتوانید در ماه‌های بعد هم از آن‌ها استفاده کنید. این یک کتاب خودیاری است، یعنی به‌گونه‌ای طراحی شده که خودتان بتوانید از آن استفاده کنید. اما بدین معنا نیست که جایگزین درمان توسط یک روان‌شناس متخصص و صاحب صلاحیت هست. از این کتاب کار می‌توانید به شیوه‌های زیر استفاده کنید:

- به‌عنوان مکملی برای کار با یک درمانگر. درواقع، یکی از انگیزه‌های من برای نگارش این کتاب این بود که منبع خوبی برای استفاده بیماران و مراجعانم در فرآیند پیشرفت درمان باشد. اگر قبلاً درمان‌نچندان موفق‌تری را تجربه کرده‌اید، ممکن است درمان‌گرتان، تخصص کافی در زمینه درمان اختلال وسواسی-اجباری نداشته است. اگر بالینگری را یافته‌اید که دوستش دارید و به وی اعتماد



دارید (یک عنصر اصلی در درمان مؤثر) شاید بخواهید این کتاب را به او معرفی کنید تا رابطه درمانی‌تان پربارتر شود و زبان مشترکی برای صحبت در زمینه این اختلال بیابید. این کتاب کار به صورت یک همراه می‌تواند درمانتان را به پیش برده و به آن ساختار بدهد.

- برای کمک به نشانه‌های اختلال وسواسی-اجباری که مستلزم مراقبت حرفه‌ای منظم نیست. بسیاری از افراد به این دلیل به دنبال دریافت کمک حرفه‌ای برای درمان وسواس‌ها و اجبارهایشان نمی‌روند که مبتلا به شکلی از اختلال هستند که به آن «شبه بالینی» می‌گوییم، یعنی مشکلاتشان از شدت کافی برای دریافت تشخیص رسمی اختلال وسواسی-اجباری برخوردار نیست. البته، این‌طور نیست که زندگی آن‌ها لطمه ندیده باشد یا این‌که نمی‌توانند بهبودی یابند. در گام اول، به شما کمک می‌کنم تا متوجه شوید آیا مشکلات شما جدی‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کردید و آیا لازم است برای ارزیابی تشخیصی به یک متخصص مراجعه کنید یا نه. اگر چنین نباشد، درمان شناختی-رفتاری خود-رهنمود با این کتاب کار، شاید برای شما خیلی مناسب باشد. اما اگر احساس افسردگی دارید (که معمولاً در افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری شایع است) یا افکاری در مورد خودکشی دارید، باید فوراً به یک دکتر مراجعه کنید.

- اگر مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری هستید و جویای حمایت هیجانی بیشتری هستید. نمونه‌ها و مثال‌هایی که در این کتاب مطالعه خواهید کرد (آمیزه‌ای است از افراد واقعی، نشانه‌های واقعی و پیروزی‌های واقعی که شخصاً شاهد بوده‌ام)، به شما کمک می‌کند دریابید که در این مبارزه در جهت رهایی از اختلال وسواسی-اجباری تنها نیستید. افرادی که با آن‌ها مشاوره داشته‌ام، به خاطر نشانه‌هایی که آن‌ها را به ستوه آورده‌اند، احساس شرمساری می‌کنند، به‌رغم این واقعیت که آن‌ها به خاطر ورود ناخوانده وسواس‌ها و اجبارها به زندگی‌شان سزاوار سرزنش نیستند. شرمساری و احساس گناه موانع بهبودی هستند و هنگامی از بین می‌روند که پی ببرید اختلال وسواسی-اجباری ناخوانده به زندگی افراد بی‌گناه وارد می‌شود.

- برای تسهیل شبکه حمایتی شما. این کتاب کار می‌تواند به دوستان، خانواده و متخصصان بهداشت روانی شما کمک کند تا اطلاعات کامل‌تری در مورد اختلال وسواسی-اجباری به دست آورند، بهتر بفهمند که با چه چیزی دست‌وپنجه نرم می‌کنید و روش‌هایی را برای کمک به شما در مدیریت مشکلاتتان یاد بگیرند.

اگر شما یکی از بسیار کسانی هستید که مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری هستید و هرگز به متخصص روانی و رفتاری مراجعه نکرده‌اند (کم هستند متخصصانی که از میزان آموزش و تجربه کافی برای کمک موفقیت‌آمیز به افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری برخوردار باشند) خوشوقتم فرصتی

را به شما می‌دهم که در مورد بیماری خود بیشتر بدانید و سفر خود را به‌سوی بهبودی آغاز نمایید. اگر از این کتاب در حین کار با یک درمانگر استفاده می‌کنید، سپاسگزارم که مرا هم در برنامه درمان خود وارد ساخته‌اید. خرسندم از این که دست یاریگری را به سویتان دراز می‌کنم. اگر شما درمانگری هستید که تجربه زیادی در زمینه وسواس نداشتید، مایه مسرت من خواهد بود که راهنمایتان باشم. امیدوارم این کتاب در کارتان مفید باشد.

### چه نکاتی در کتاب مطرح شده است؟

طبیعی است در مورد شروع یک برنامه درمانی جدید، احساس‌های کاملاً متفاوتی وجود داشته باشند. از یک طرف احساس اشتیاق دارید، اما از طرف دیگر تغییر می‌تواند اضطراب ایجاد کند. شدیداً مایلید اختلال وسواسی-اجباری را به‌گور بسپارید، اما برای رسیدن به آن، چه سختی‌هایی را باید تحمل کنید؟ باین همه هیجان‌های مختلف، احتمالاً احساس سردرگمی و ضعف می‌کنید. برنامه درمانی این کتاب، به شما کمک خواهد کرد احساس‌هایتان را بهتر بفهمید. به‌علاوه کمکتان خواهد کرد تا در رویارویی با ترس و اضطراب، انعطاف‌پذیرتر باشید به‌گونه‌ای که این تجربه‌ها مانع حرکت به‌سوی اهداف و ارزش‌های زندگی‌تان نگردند.

این کتاب کار به سه بخش تقسیم شده است. بخش اول، که شامل گام‌های ۱، ۲ و ۳ هست کمکتان می‌کند در مورد نشانه‌های اختلال وسواسی-اجباری، علل آن‌ها و درمان‌های موجود نکاتی را فراگیرید. انواع مختلفی از وسواس‌های فکری و رفتارهای اجباری وجود دارد. در بخش اول، به شما کمک خواهم کرد تا در مورد نوع خاص خودتان اطلاعات بیشتری به دست آورید و بنابراین، فنون درمان را به‌گونه‌ای مورد استفاده قرار دهید که نیازهای اختصاصی شما را برآورده سازد. درنهایت، یاد خواهید گرفت اختلال وسواسی-اجباری را از زاویه‌ای نگاه کنید که بتوانید از راهبردهای درمانی که در گام‌های بعدی مورد استفاده قرار خواهید داد، بیشترین بهره را ببرید.

در بخش دوم، خود را برای استفاده از راهبردهای درمانی مؤثر برای اختلال وسواسی-اجباری آماده می‌کنید. به‌ویژه در گام ۴، طرح درمان خود را تهیه خواهید کرد. در گام ۵، تمرین‌هایی را انجام می‌دهید که به شما کمک می‌کند برای کار چالش‌انگیز مواجهه‌سازی و بازداری پاسخ، بانگیزه و مصمم باقی بمانید.

بخش سوم، قلب و جوهر این کتاب کار است. در گام‌های ۶، ۷، ۸ و ۹ دستورالعمل‌های گام‌به‌گامی را ارائه می‌دهم که کمکتان می‌کند فنون درمان شناختی-رفتاری را که در درمان اختلال وسواسی-اجباری بسیار مؤثر هستند (مواجهه‌سازی، بازداری پاسخ، شناخت درمانی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) به کار بگیرید. این فنون یاری‌تان می‌کنند تا الگوهای تفکر، احساس و رفتاری که اختلال وسواسی-اجباری را زنده نگاه می‌دارند، تغییر دهید. در گام ۱۰ کمکتان می‌کنم طرح‌هایی را برای حفظ بهبودی خود در طول زمان تهیه کرده و بتوانید مشکلاتتان را با اختلال وسواسی-اجباری

پشت سر بگذارید. مثال‌ها، کاربرگ‌ها و برگه‌هایی را فراهم ساخته‌ام که به شما کمک می‌کند بیشترین بهره را از این برنامه بگیرید. هر گام در این کتاب بر پایه گام‌های قبلی برداشته می‌شود، بنابراین، به‌عنوان مثال، تحلیل و بررسی خود را که در گام ۲ انجام می‌دهید، در گام‌های ۳، ۴، ۵ و ۶ در طراحی و به‌کارگیری برنامه درمانی استفاده خواهد شد. به همین دلیل، توصیه‌ای اکید دارم که گام‌ها را به ترتیب بخوانید و کار کنید.

بنابراین، اکنون که می‌دانید چه چیزی در پیش رو دارید، بیایید برنامه را شروع کنیم. گام ۱ سفر شما را به سوی یک زندگی بهتر و پربارتر آغاز می‌کند؛ زندگی با ترس و اضطراب کمتر و وقت بیشتر برای کار و بازی، زندگی‌ای که در آن خودتان باشید.

بخش اول

# آشنایی با اختلال وسواسی- اجباری



## گام اول

### اختلال وسواسی - اجباری: نشانه‌ها، علل و درمان‌ها

بگذارید یک چیز را کاملاً راست و پوست‌کنده به شما بگویم: اختلال وسواسی - اجباری یک اختلال روان‌شناختی واقعی است که برای کسانی که از آن رنج می‌برند و افراد مورد علاقه‌شان، واقعاً فرساینده است. بیماری‌ای نیست که ادای آن را از خودتان در بیاورید یا به خودتان تلقین کنید. شما آن را نخواسته‌اید، گرچه یادگیری تغییر نحوه تفکر تان و برخورد با افکار وسواسی و اضطراب، قطعاً کلید حذف آن از زندگی تان است.

بهترین تعریف از نشانه‌های اختلال وسواسی - اجباری عبارت است از مجموعه‌ای از تجربه‌های درونی و الگوهای رفتاری ناخواسته که بسیار استرس‌آور و بی‌ثمر است و بدون درمان به‌دشواری می‌توان کنترلشان کرد. تجربه‌های درونی شامل افکار، تصاویر ذهنی و تردیدهای بی‌معنی، به نام وسواس فکری، هستند که برخلاف خواسته شما به ذهنتان می‌آیند. این نوع مزاحمت‌های ذهنی که اغلب با چیزی در محیط آغاز می‌شوند، احساس اضطراب یا ناراحتی برمی‌انگیزند و همراه با این ترس و شک هستند که اتفاق بد یا آزاردهنده‌ای ممکن است بیفتد. ممکن است متوجه تغییراتی در بدنتان شوید مانند تپش قلب، سفتی ماهیچه‌ها و دل‌آشوبه - که این نشانه‌ها پاسخ «جنگ یا گریز» نامیده می‌شوند. این تجربه‌های درونی، به‌نوبه خود تمایل به انجام کاری برای کاهش اضطراب و برخورد با افکار وسواسی ایجاد می‌کند. *آیین‌مندی‌ها* (گاهی *آیین‌مندی‌های اجباری* نامیده می‌شوند) و راهبردهای اجتناب انواع الگوهای رفتاری هستند که افراد مبتلا به اختلال وسواسی - اجباری در تلاش برای مقابله با افکار وسواسی اتخاذ می‌کنند و موجب احساس ایمنی و اطمینان و کاهش اضطراب می‌گردند. دو پیام مهم اصلی در این جا عبارت‌اند از:

۱. وسواس‌ها، باعث برانگیختن اضطراب، عدم اطمینان و ناراحتی می‌شوند.
۲. تشریفات اجباری و اجتناب‌ها کوشش‌هایی در جهت کاهش اضطراب و ناراحتی تان هستند.

اگرچه آیین‌مندی‌های اجباری و رفتارهای اجتنابی گاه و بی‌گاه در کاهش اضطراب وسواسی و عدم اطمینان و سایر تجربه‌های درونی ناخواسته، در کوتاه‌مدت موفق هستند، ولی در بلندمدت اثر معکوس دارند. زیرا تجربه‌های درونی مرتبط با اختلال وسواسی - اجباری همیشه بازمی‌گردند، بنابراین ناگهان

به خود آمده و می‌بینید همان آیین‌مندی‌ها و رفتارهای اجباری را بیشتر و بیشتر انجام می‌دهید. در طول زمان، این الگوها شدت می‌یابند تا جایی که فرد ناچار است نیروی بسیار زیادی را صرف مبارزه با تجربه‌های درونی‌اش به وسیله اجتناب و آیین‌مندی‌ها نماید (که به هر حال اثر معکوس دارند) و بنابراین حوزه‌های مهم زندگی مختل می‌گردند.

آیا تاکنون متوجه این الگوهای مختل‌کننده در زندگی‌تان شده‌اید؟

## چه چیز اختلال وسواسی - اجباری است و چه چیز نیست؟

مطابق نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی انجمن روان‌پزشکی آمریکا، اختلال وسواسی - اجباری بر اساس وجود افکار وسواسی تکرارشونده و آیین‌مندی‌های اجباری تعریف می‌شود که آن قدر شدید هستند که وقت می‌گیرند (حداقل یک ساعت در روز) و باعث ناراحتی قابل توجه یا اشکال در فعالیت‌های روزمره می‌گردند. راهبردهای درمانی موجود در این کتاب کار برای اختلال وسواسی - اجباری بسیار مؤثر هستند، ولی به‌طور اختصاصی برای کمک به مشکلاتی طراحی شده‌اند که پیش از این خواندید. اختلالات دیگری هم هستند که شامل تفکر یا رفتار تکرارشونده‌اند و متأسفانه گاهی با اختلال وسواسی - اجباری اشتباه گرفته می‌شوند. بنابراین، غیر از اختلال وسواسی - اجباری بهتر است در مورد سایر مشکلاتی که اختلال وسواسی - اجباری محسوب نمی‌شوند، اطلاعاتی داشته باشید. اگر تصور می‌کنید هر یک از انواع اختلالات زیر را دارید، این کتاب کار به دردتان نمی‌خورد.

## اختلالات طیف وسواسی - اجباری

هر یک از مشکلات «وسواسی» و «اجباری» را که با آن‌ها مشکل دارید، علامت بزنید:

- کندن مو، زخم کردن پوست و ناخن جویدن تکرارشونده
- تیک یا سندرم توره<sup>۱</sup> (به‌عنوان مثال حرکات ناگهانی چهره مانند چشمک زدن، ایجاد صداهای ناخواسته به‌صورت صاف کردن گلو یا خرخر کردن، حرکات ناگهانی عضلات در قسمت‌های مختلف بدن)
- قماربازی یا دزدی اجباری

- عادت‌های جنسی اجباری (به‌عنوان مثال استفادهٔ مفرط از هرزه‌نگاری که در روابط یا کارکرد اشکال ایجاد می‌کند)
- رفتار خودجرحی (به‌عنوان مثال بریدن بدن)
- خرید کردن و احتکار اجباری
- پریشانی مفرط بر اثر سروصداها یا خاص
- گیردادن بی‌جهت به قسمتی از ظاهر خود (به‌عنوان مثال اختلال بدشکلی بدن)
- اشتغال ذهنی زیاد در مورد ابتلا به یک بیماری جدی (به‌عنوان مثال خودبیمارانگاری یا اضطراب سلامتی)

گرچه این اختلالات ویژگی‌های مشترکی با اختلال وسواسی- اجباری دارند ازجمله افکار تکرارشونده و رفتارهایی که مقاومت در برابر آن‌ها دشوار است، اما شامل آن نوع تجربه‌های درونی و الگوهای رفتاری که در نمودار صفحهٔ ۲۳ نشان داده شده است نیستند. بنابراین، رویکردهای درمانی خاص خودشان را نیاز دارند. اگر نشانه‌هایتان بیشتر با این مقوله مطابقت دارد، توصیه می‌کنم با یک روان‌پزشک یا روانشناس بالینی مشاوره نمایید.

آیا ممکن است به‌جای اختلال وسواسی- اجباری، اختلال طیف وسواسی- اجباری داشته باشید؟

### اختلال شخصیت وسواسی- اجباری

هرکدام از صفات شخصیتی که در فهرست زیر توصیف مناسبی از شما است، علامت بزنید:

- به جزئیات و مقررات خیلی توجه دارم.
- اصرار دارم دیگران طبق روش من عمل کنند و اگر چنین نکنند عصبانی و کلافه می‌شوم.
- کمال‌گرایی‌ام در انجام کارهایم مشکل به وجود می‌آورد.
- برایم سخت است که دارایی‌ام را با دیگران سهیم شوم.
- به‌شدت خود را وقف شغل و تولید می‌کنم.
- اغلب دیگران می‌گویند سخت‌گیر و یک‌دنده هستم.
- در مورد اخلاقیات خیلی باوجدان و سخت‌گیر هستم.

اگر مثل اکثر مردم باشید، احتمالاً تعداد کمی از جملات بالا را علامت زده‌اید. اما اگر این ویژگی‌ها در زندگی مشکلاتی برایتان ایجاد می‌کنند، شاید مشکلی به نام اختلال شخصیت وسواسی- اجباری



دارید. اختلال شخصیت وسواسی - اجباری با اختلال وسواسی - اجباری (علیرغم تشابه اسمی) فرق می‌کند. این اختلال نه آن الگوهای تفکر، احساس و رفتاری اختلال وسواسی - اجباری را دارد و نه به فنون درمانی که در این کتاب کار استفاده شده‌اند، پاسخ می‌دهد.

آیا به جای اختلال وسواسی - اجباری، ممکن است اختلال شخصیت وسواسی - اجباری داشته باشید؟

## اختلال وسواسی - اجباری شبیه چیست؟

اختلال وسواسی - اجباری یک اختلال ناهمگون است و در افراد مختلف می‌تواند به صورت‌های متفاوتی تظاهر یابد، همان‌طور که در چهار شرح‌حالی که در پی آمده است. باوجود این در زیر این نشانه‌های بسیار متفاوت، همان‌طور که در جدول صفحه بعد نشان داده شده است، بدون تردید متوجه تجربه‌های درونی و الگوهای رفتاری و نیز تأثیرشان بر کیفیت زندگی می‌شوید. آیا می‌توانید تشخیص دهید که در شرح‌حال‌های زیر چگونه این الگوها با یکدیگر مرتبط می‌شوند؟

### شانون: تصادفی که هرگز اتفاق نیفتاده است

«نشانه‌های من وقتی شروع شد که برای اولین بار باید دور از خانه زندگی می‌کردم. هر وقت در مسیر رانندگی از یک عابر یا دوچرخه‌سوار رد می‌شدم، کسی از خیابان عبور می‌کرد یا حتی اتومبیل دیگری از کنارم رد می‌شد، این فکر به سرم می‌زد که شاید باعث تصادفی شده‌ام. مثلاً «اگر به آن عابر زده باشم و متوجه نشده باشم چی؟» افکاری در مورد این که مبادا باعث مرگ کسی شده باشم به ذهنم هجوم می‌آوردند. به‌علاوه تصور می‌کردم پلیس جلوی ماشینم را می‌گیرد و مرا به خاطر ترک صحنه تصادف دستگیر می‌کند.

«برای این که مطمئن شوم به کسی آسیب نزده‌ام همیشه باید واریسی می‌کردم. اما خیلی زود واریسی‌ها از کنترلم خارج شد. مجبور بودم از جاهایی که فکر می‌کردم به کسی یا چیزی زده‌ام بارها عقب و جلو بروم تا مطمئن شوم. حتی پس از چندین بار واریسی، باز هم شک داشتم. گاهی مجبور می‌شدم از ماشین پیاده شوم و اطراف جاده را به دنبال جسد بگردم. البته از لحاظ منطقی می‌دانستم که این کاملاً بی‌معنی است - مطمئن بودم که اگر عملاً به کسی زده بودم یا تصادف کرده بودم، می‌فهمیدم. ولی همچنان واریسی کردن به من اطمینان می‌بخشید. انگار احساس می‌کردم وسواس‌های فکری تا ابد ادامه خواهند یافت مگر آن که تضمینی داشته باشم که همه چیز روبه‌راه است.»

سه قسمت اختلال وسواسی- اجباری

تجربه‌های درونی مربوط به پاسخ به تجربه‌های درونی اثرات منفی بر روی کیفیت زندگی اختلال وسواسی- اجباری

- وسواس‌های فکری- افکار، تردیدها و تصاویر ذهنی مزاحم و ناخواسته و تکرارشونده
- آیین‌مندی‌های اجباری، «خرده آیین‌مندی‌ها»، آیین‌مندی‌های ذهنی، اجتناب
- اضطراب، ترس و عدم اطمینان برخاسته از وسواس‌های فکری
- فراهم ساختن گریزگاهی کوتاه‌مدت از تجربه‌های درونی ناخواسته
- احساس‌های بدنی (تپش قلب، سرگیجه و غیره) که بخشی از اضطراب هستند
- تبدیل شدن به عادت‌هایی ریشه‌دار که وقت‌گیر هستند و در زندگی اشکال ایجاد می‌کنند
- تداخل با فعالیت‌های مهم، روابط و سایر حوزه‌های زندگی
- باعث تلاش در جهت مبارزه با تجربه‌های درونی
- خود تجربه‌های درونی بر روی کیفیت زندگی تأثیر ندارند

مایک: نصاب سخت‌گیر

«من نصاب کابل تلویزیون بدم و همیشه باید به منزل افراد مختلف می‌رفتم. کم‌کم این فکر در من شروع شد که ممکن است میکروب‌ها و سایر آلودگی‌های خطرناک را در شهر پخش کنم. فرض کنید، از شخصی که در خیابان نارون زندگی می‌کند میکروب‌هایی را گرفته باشم و سپس، در همان روز آن را به خانواده‌ای در خیابان افرا منتقل کنم. در این صورت، اگر شخص بی‌گناهی (مثلاً یک کودک) بیماری وحشتناکی بگیرد، تقصیر من خواهد بود. به علاوه نگران بودم مبادا بر روی چمن‌هایی که حشره‌کش‌های سمی یا کودهای شیمیایی به آن‌ها پاشیده شده، راه رفته باشم و آن را به خانه کسی منتقل کرده باشم؟ نکنند بچه‌ای آنجا زندگی کند و جایی که من راه‌رفته‌ام سینه‌خیز برود؟ نمی‌توانستم این افکار وسواسی را از سرم بیرون کنم. به نظر می‌رسید در هر لحظه بیداری با من هستند.

برای مقابله با این افکار و ترس‌ها، دقت می‌کردم که کجا قدم می‌گذارم و از راه رفتن روی چمن‌ها اجتناب می‌کردم. به علاوه قبل از رفتن به خانه مردم، دست‌هایم را به هم می‌مالیدم تا تمیز شود و کفش‌هایم را تمیز می‌کردم. حتی برنامه جدیدی را ترتیب دادم به نحوی که بین رفتن به خانه‌ها، به خانه خودم می‌رفتم، دوش می‌گرفتم و لباس کارم را می‌شستم. نیازی به گفتن نیست که بالاخره به خاطر همه این اجتناب‌ها و تمیزکاری‌ها، کارم را در شرکت از دست دادم.»

استفانی: اختلال وسواسی- اجباری پس از زایمان

«همه چیز از تولد پسرم تایلر شروع شد. هر بار می‌خواستم پوشک او را عوض کنم واژه «آلت تناسلی» به ذهنم خطور می‌کرد و افکاری در مورد لمس جنسی او داشتم. اگرچه به شدت سعی

می‌کردم از شر این افکار خلاص شوم ولی باز به ذهنم بازمی‌گشتند. سعی کردم در عوض، به چیزهای دیگری فکر کنم ولی همیشه افکار بد برنده بودند. چرا؟ آیا من نوعی انحراف جنسی نهفته داشتم؟ آیا پس از مدتی بر اساس این افکار وحشتناک عمل خواهم نمود؟ بالاخره، از عوض کردن پوشک تایلر اجتناب کردم و همسرم این کار را می‌کرد. بچه بیچاره مجبور بود لباس‌های کتیف را به تن داشته باشد تا همسرم از سر کار به خانه برگردد. به‌علاوه، مرتب از شوهرم می‌پرسیدم آیا او فکر می‌کند من آدم بدی هستم که چنین افکاری دارم. و او به من اطمینان می‌داد که هنوز آدم خوبی هستم، ولی از سؤال کردن‌های بی‌امان من آزرده می‌شد. همه این‌ها به رابطه ما و خانواده جدیدمان فشار وارد می‌کرد.»

### **استیو: اختلال وسواسی - اجباری «یک چیزی درست نیست»**

«روزهای من صرف این می‌شود که مطمئن شوم همه‌چیز «زوج» و «هم‌تراز» هستند. مغز من مانند یک خلبان خودکار در هر لحظه به این فکر مشغول است. اگرچه از این کار متنفرم و آرزو می‌کنم این طوری فکر نکنم، ولی انگار نمی‌توانم آن‌ها را نادیده بگیرم یا کنار بگذارم. به‌عنوان مثال، شماره‌های فرد برای من یک مسئله هستند چون فکر می‌کنم آن‌ها هم‌تراز نیستند. اگر به یک عدد فرد برخورد کنم، باید کاری کنم تا زوج شود. مثلاً اگر متوجه شوم امروز ۲۳ نامۀ الکترونیکی دریافت کرده‌ام، مجبورم برای خودم یکی دیگر بفرستم تا ۲۴ تا شود. اگر چیزی کامل، هم‌تراز یا زوج نباشد هیچ چیز بدی اتفاق نمی‌افتد، اما یک حس اعصاب‌خردکن به وجود می‌آید که «یک چیزی درست نیست». و انگار این احساس تا ابد ادامه می‌یابد و مغز من با فکر کردن در مورد آن داغان خواهد شد. بنابراین، برای خلاص شدن از شر این احساس، فقط باید وقت بگذارم تا این آیین‌مندی‌ها را انجام دهم. متأسفانه، آن‌ها آن قدر از من وقت می‌گیرند که به‌سختی می‌توانم تفریح کنم یا به کارهای دیگرم برسم.»

آیا تجربه‌های درونی (افکار و احساسات) و الگوهای رفتاری اختلال وسواسی - اجباری را در این شرح‌حال‌ها توانستید بازشناسی کنید؟ آیا دیدید که این اجتناب‌ها و آیین‌مندی‌ها

*چه شباهت‌هایی بین این افراد و خودتان یافتید؟*

(روش‌هایی که این افراد برای کنترل اضطراب خود به کار می‌گرفتند) نه‌تنها ناموفق بود بلکه سد راه زندگی آن‌ها می‌شد؟ اولین گام مهم در درمان شناختی - رفتاری عبارت است از یادگیری چگونگی کشف این تجربه‌ها و الگوها در افکار، هیجان‌ها و اعمال خودتان.

## آیا تنها شما به این اختلال مبتلا هستید؟

اضطراب یک تجربه همگانی است و همه می‌دانند که ترس و نگرانی چیست و هجوم افکار و احساس‌های بدنی همراه این هیجان چه حسی دارد. حدود ۲۰٪ از بزرگسالان (یعنی یک نفر از هر ۵ نفر) زمانی از زندگی‌شان اضطراب بالینی شدید خواهند داشت. در مورد اختلال وسواسی- اجباری ۲ تا ۳ درصد از جمعیت بزرگسالان مبتلا می‌شوند، یعنی از هر ۴۰ نفر یک نفر. تنها در ایالات متحده بیش از ۶ میلیون بزرگسال مبتلا به اختلال وسواسی- اجباری هستند. و این غیر از میلیون‌ها نفری است که وسواس‌های فکری و آیین‌مندی‌ها را گاه و بیگاه تجربه کرده و ملاک‌های اختلال وسواسی- اجباری را به‌طور کامل ندارند. همان‌طور که خواهیم دید، تقریباً همه افراد زمانی از زندگی، وسواس فکری و آیین‌مندی دارند. احتمالاً در بین آشنایان شما کسانی هستند که مبتلا به مشکلات اضطرابی یا اختلال وسواسی- اجباری باشند، حتی اگر آن را تشخیص ندهید. بنابراین، تنها شما نیستید که از اختلال وسواسی- اجباری رنج می‌برید.

اگرچه در هر سنی ممکن است شروع شود ولی اکثر افراد در اواخر دهه دوم یا اوایل دهه سوم زندگی‌شان دچار اختلال وسواسی- اجباری می‌شوند، یعنی زمانی که در اکثر جوامع، افراد مستقل‌تر شده و با مسئولیت‌های بیشتری مواجه می‌شوند. همان‌طور که از مطالعه شرح‌حال‌های پیشین، احتمالاً متوجه شده‌اید، مسئولیت‌ها غالباً در اختلال وسواسی- اجباری نقش دارند. به‌سختی می‌توان به‌طور دقیق مشخص کرد که مشکلات مرتبط با اختلال وسواسی- اجباری از کی شروع می‌شوند و درواقع شاید خیلی هم مهم نباشد که اولین افکار وسواسی و رفتارهای اجباری‌تان را به خاطر بیاورید. آنچه اهمیت بیشتری دارد این است که بفهمیم همین‌که الگوهای وسواسی- اجباری به وجود آمدند، دیگر خلاص شدن از شرشان دشوار است. بنابراین، هر چه زودتر شروع کنید بهتر است و راه شروع کردن عبارت است از آگاه شدن از انواع افکار، احساس‌ها و رفتارهایی که به‌عنوان بخشی از اختلال وسواسی- اجباری تجربه می‌کنید.

## اختلال وسواسی- اجباری چه حدس و گمان‌هایی را به زهن‌تان می‌آورد؟

بهترین دوستان ممکن است ادعا کنند در مورد خرید یک ماشین جدید دچار «وسواس» شده است. ممکن است زمانی را به خاطر بیاورید که در مورد یک قهرمان ورزشی یا گروه موسیقی «وسواس» داشتید. اما این کاربردها از واژه «وسواس»، تجربه شخص مبتلا به اختلال وسواسی- اجباری را کم‌اهمیت جلوه می‌دهد. از نظر یک روان‌شناس، وسواس‌های فکری چیزی بیشتر از زیاد فکر کردن به موضوعی است. در اختلال وسواسی- اجباری، وسواس‌های فکری عبارت‌اند از افکار، تکانه‌ها، تردیدها یا تصاویر ذهنی ناخواسته مستمر که مزاحم، نامناسب، بی‌معنی و ناراحت‌کننده هستند. برای افراد مبتلا به اختلال وسواسی- اجباری، وسواس‌های فکری تظاهراتی از علاقه شدید به چیزی نیست.