

فهرست مطالب

پیشگفتار	۵
مقدمه	۷
فصل یک: فکرِ دوباره (و سه باره و چهار باره): وسواس‌های فکری و عملی	۱۱
فصل دو: سرازیری لغزنده به سمت بیمارستان: تشخیص و بستری شدن	۳۷
فصل سه: ماجراهای روزانه: اختلال وسواس فکری-عملی در خانه و مدرسه	۶۰
فصل چهار: به دنبال مسیر زندگی: روان‌درمانی و دارو	۸۳
فصل پنج: آیین‌ها، عادت‌های روزمره و بهبودی	۱۱۱
فصل شش: جایی که دیروز بودم، جایی نیست که امروز هستم	۱۳۴
پرسش‌های متداول	۱۴۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۵۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۵۵
منابع انگلیسی	۱۵۷

برنامه سلامت روان نوجوان توسط اتحادیه بنیاد آئنبِrg در سانی‌لندز ایجاد شد تا پیشرفت‌های حاصل در درمان و پیشگیری را که اکنون در دسترس نوجوانان با اختلالات سلامت روان، هستند، با متخصصان سلامت روان، والدین و نوجوانان به اشتراک بگذارد. این برنامه با سخاوت و بصیرت سفیران، والتر و لیوئر آئنبِrg، ممکن شد و این پروژه در مرکز عمومی سیاست آئنبِrg در دانشگاه پنسیلوانیا با همکاری انتشارات دانشگاه آکسفورد مدیریت شد.

این برنامه با گردهمایی هفت کمیسیون مطالعاتی، شامل بیش از ۱۵۰ روان‌پزشک و روان‌شناس سرآمد از سراسر کشور، در سال ۲۰۰۳ در فیلادلفیا و نیویورک آغاز شد. با کرسی دکترها، ادنا بی. فوآ، دوایت ال. ایوانز، بی. تیموتی والش، مارتین ای. پی. سلیگمن، رکوتل ای. گر، چارلز پی اُبرین و هربرت هِندین، این کمیسیون‌ها وظیفه داشتند وضعیت پژوهش‌های علمی را درباره اختلالات روانی شایع که شروعشان اغلب بین ۱۰ تا ۲۲ سال است، ارزیابی کنند. جمع‌بندی یافته‌های ایشان اکنون در کتابی برای متخصصان سلامت روان و سیاست‌گذاران، با عنوان *درمان و پیشگیری از اختلالات روانی نوجوانی* (۲۰۰۵) ظاهر شده است. به عنوان اولین محصول برنامه، این کتاب همچنین یک مباحثه پژوهشی در نظر گرفته می‌شود که به بهترین وجه، توانایی ما را در پیشگیری و درمان این اختلالات، از جمله اختلالات اضطرابی، افسردگی و اختلال دوقطبی، اختلالات خوردن، سوءمصرف مواد، و اسکیزوفرنیا، پیش می‌برد.

شاخه دوم کوشش‌های سه‌گانه برنامه مجموعه‌ای از کتاب‌های کوچک‌تر برای خوانندگان عمومی است. بعضی از کتاب‌ها به ویژه برای والدین نوجوانان مبتلا به یک اختلال خاص سلامت روان طراحی شده‌اند. و بعضی دیگر، از جمله کتاب حاضر، خود نوجوانانی را خطاب قرار می‌دهند که با یک بیماری روانی دست‌به‌گریبان‌اند. همه

کتاب‌ها بخشی از اطلاعات علمی خود را از مجموعه متخصصان اتحادیه می‌گیرند، و آنها را به شیوه‌ای ارائه می‌دهند که برای خوانندگان عمومی در سنین مختلف، در دسترس باشد. «کتاب‌های نوجوان» همچنین شامل داستان واقعی زندگی یک فرد جوان هستند که درگیر یک بیماری روانی خاص بوده و حالا بر آن فائق آمده است. این کتاب‌ها هم به عنوان یک منبع استوار پژوهش درباره بیماری و هم یک نقشه راه به سمت بهبود برای جوانان آسیب‌دیده به کار می‌روند. بنابراین، در تلاش برای الهام نوجوانان در پذیرفتن یک نقش فعال در روند درمان خودشان، آن‌ها ترکیب منحصربه‌فردی از دانش پزشکی و خرد عملی دسته‌اول ارائه می‌کنند.

بخش سوم برنامه سلامت روان نوجوان سانی‌لندز دو وبسایت را دربرمی‌گیرند. اولی، www.CopeCareDeal.org، به نوجوانان می‌پردازد. دومی، www.oup.com/us/teenmentalhealth، به روزرسانی‌های جامعه پزشکی را درباره موضوعات بحث‌شده در درمان و پیشگیری از اختلالات روانی نوجوانی، کتاب تخصصی اتحادیه، فراهم می‌آورد.

امیدواریم این مجموعه را، به عنوان یکی از ثمره‌های برنامه، کمک‌کننده و روشنگر بیابید.

پاتریک جیمیسون

ویراستار مجموعه، موسسه مجمع مخاطرات نوجوانی

مرکز عمومی سیاست آننبرگ

دانشگاه پنسیلوانیا فیلادلفیا، پی‌ای

در دوازده سالگی با این عقیده کنار آمده بودم که شاید مجبور باشم باقی زندگی‌ام را با اختلال وسواس فکری-عملی سر کنم. به روشنی به یاد می‌آورم؛ در حالی که به آسمان نگاه می‌کردم با خود گفتم: «بسیار خوب؛ ولی ای کاش پذیرفتن این موضوع، کمک‌کننده باشد.» جالب است که همان موقع با خود فکر کردم، اگر روزی راهم را پیدا کردم و از این ابهام خارج شدم، کتابی درباره تجاربم در این دران بنویسم.

یازده سال بعد، خانم سارا هرینگتون، که یکی از دستیاران ویراستاری مطبوعات دانشگاه آکسفورد بود، با بنیاد وسواس فکری-عملی در نیویورک تماس گرفت و می‌خواست با نویسنده چند تا از مقالاتی که برای بنیاد نوشته بودم صحبت کند. پاتریشیا پرکینز، مدیر اجرایی بنیاد، با منزل من تماس گرفت و به این شکل کتابی که در دست دارید متولد شد. امروز، بعد از یک سال نوشتن و بازنویسی، بالاخره به نقطه‌ای رسیدم که می‌توان آن را نوعی موفقیت مادام‌العمر تلقی کرد.

هدف من از تألیف این کتاب، معنی بخشی به رنج‌ها و ایجاد نظم و آرامش در اختلالات است. من به عنوان کسی که بیش از نیمی از زندگی خود را با وسواس مقابله کرده، با کسانی که با نبردی مشابه رو به رو هستند، احساس نزدیکی شدیدی می‌کنم. من می‌توانم با مشکلات شما همدلی کنم چون آنها مشکلات من هم هستند.

اگر راستش را بخواهید، دست و پنجه نرم کردن با اختلال وسواس خصوصاً در نوجوانی کار ساده‌ای نیست. در واقع پیش از آنکه درمان مناسب خود را پیدا کنید، می‌تواند مسیر وحشتناکی هم باشد. هدف خالصانه من به عنوان یک نویسنده و یک همراه در مسیر مقابله با این اختلال روانی آن است که شما آرامش خود را در میان این صفحات پیدا کنید.

افراد پشت این صفحات

این کتاب اولین یادداشت از زندگی و داستان من دربارهٔ اختلال وسواس در نوجوانی است. مسیر آسانی نبود و در فصل‌های این کتاب با تمام مشکلات ناراحت کننده‌ای که با آنها مواجه شدم آشنا می‌شوید. اما پیش از آنکه به گذشته و شروع راه برگردیم، ببینیم این مسیر من را به کجا رسانده است.

مدیریت این اختلال در مدرسه برای من چالش ویژه‌ای بود. با این حال من در ۲۰۰۶ مدرک کارشناسی خود را در رشته زبان انگلیسی و نوشتن خلاق، با بهترین نمره‌ها، گرفتم. بعد از فارغ التحصیلی شروع به نوشتن این کتاب کردم. اندکی بعد، درحالی که این کتاب را پیش می‌بردم، به عنوان دستیار محقق بالینی در کلینیک مخصوص اختلال بدشکلی بدن در بیمارستان عمومی ماساچوست، که یکی از بهترین بیمارستان‌های کشور است، استخدام شدم. در فصل ۵ متوجه خواهید شد که اختلال بد شکلی بدن یکی از اختلالاتی است که معمولاً به راحتی با اختلال وسواس فکری- عملی همراه می‌شود و این باعث می‌شد که این کار به عنوان مکملی برای نویسنده‌گی‌ام عمل کند.

برای آنکه مطمئن شوم که بخش‌های بالینی و علمی این کتاب صحیح هستند، سعادت آن را داشتم که با یکی از متبحرترین متخصصان در زمینهٔ وسواس فکری- عملی همکاری کنم. دکتر مارتین ای. فرانکلین استادیار روان‌شناسی بالینی و روان‌پزشکی و مدیر بالینی مرکز مطالعاتی و درمانی اضطراب در دانشکده پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا است. دکتر فرانکلین بر تحول و ارزیابی روش‌های درمانی وسواس متمرکز است. پیش از این، دکتر فرانکلین، یکی از محققان و سرپرستان بالینی تحقیق حمایت شده از طرف موسسهٔ ملی سلامت روان بود که بر وسواس کودک و بزرگسال مبتنی بود. ایشان در سال چاپ این کتاب، سرپرست محققان مطالعهٔ دیگری بود که این بار هم توسط موسسهٔ ملی سلامت روان حمایت می‌شد. این تحقیق، به بررسی اثر درمان شناختی- رفتاری بر کودکان و نوجوانانی متمرکز بود که بعد از یک دوره دارودرمانی، پیشرفت‌های اولیه‌ای نشان داده بودند.

و با تمام این تفاسیر، دکتر فرانکلین، چند دهه به مطالعه وسواس و درمان صدها

بیمار درگیر با این اختلال ناتوان کننده پرداخته است. با ترکیب مهارت‌های حرفه‌ای ایشان و تجارب شخصی من، این کتاب به شما کمک می‌کند که تمام ابعاد اختلال و سواس فکری-عملی را ببینید.

سومین عضو گروه نویسندگان این کتاب، لیندا واسمر اندروز است که به عنوان یک خبرنگار با تخصص در موضوعات سلامت روان از اوایل دهه ۱۹۸۰ مشغول به فعالیت بوده است. من به کمک همکارانم این کتاب ویژه را به گونه‌ای تألیف کردیم که خودآگاهی‌های عمیق و شخصی، با به روزترین اطلاعات علمی ترکیب شده باشد. این داستان من است؛ اما به گونه‌ای داستان شما نیز محسوب می‌شود. با در نظر گرفتن این نکته، توصیه‌هایی عملی و منابعی کاربردی برای سازش با اختلال و سواس ارائه کرده‌ایم.

نحوه استفاده از این کتاب

هر فصل این کتاب با بخشی با عنوان «داستان من» شروع می‌شود. من در این بخش‌ها، داستان خودم را در مسیر اختلال و سواس بیان می‌کنم؛ که گاهی دلخراش و گاهی خنده‌دار به نظر می‌رسد اما تمام آنها حقیقت زندگی من را تشکیل می‌داد.

عنوان بخش دوم هر فصل «تصویر بزرگ» است؛ در این بخش‌ها، تجارب شخصی من را در دورنمایی مفهومی‌تر بررسی می‌کنیم. در این بخش، اطلاعات لازم برای پیشبرد بهتر داستان خودتان را پیدا می‌کنید.

افراد، مکان‌ها و اتفاقاتی که در نوشته‌هایم ذکر کرده‌ام همگی مبتنی بر واقعیت هستند و برای حفظ حریم شخصی افراد، از اسم مستعار استفاده شده است اما در سایر موارد سعی کردم داستان و مسیرم را به صادقانه‌ترین و دست نخورده‌ترین شکل ممکن ارائه کنم و احساساتی را که در آن زمان داشتم به اشتراک بگذارم.

از زمانی که تشخیص اختلال و سواس فکری-عملی را دریافت کرده‌ام تا به امروز، نگرش عموم به آن تغییر چشمگیری کرده است؛ امروزه به این اختلال با دید بازتری نگاه می‌شود و به اندازه قبل تعجب برانگیز نیست. در عوض غالب مردم با کنجکاوی و تمایل به کسب اطلاعات درباره آن، با موضوع برخورد می‌کنند. با وجود اینکه هنوز

هم طرحواره‌های منفی نسبت به این موضوع در ذهن مردم رایج است، پذیرش و درک عموم نسبت به اختلال وسواس به عنوان یک بیماری زیستی که به درمان‌های خاصی پاسخ می‌دهد افزایش یافته است.

من به عنوان نویسنده این کتاب و کسی که خودش درگیر اختلال وسواس است، امیدوارم که بتوانیم این بیماری را پشت سر گذاشته و به سوی اهداف آینده حرکت کنیم. ما می‌توانیم در این مسیر از یکدیگر حمایت کنیم و با هم دید منفی و ننگ اجتماعی‌ای را که حتی تا به امروز نسبت به بیماری‌های روانی وجود دارد از بین ببریم. به این ترتیب می‌توانیم یکدیگر را در این مسیر قوی‌تر سازیم.

فصل یک

فکر دوباره (و سه باره و چهار باره): وسواس های فکری و عملی

داستان من

کوچک تر که بودم، خیلی قبل تر از اینکه علائم بروز کند، کودک شادی بودم. حداقل، به نظر می رسد بیشتر خاطرات من از جوان تر بودن حول محور این آگاهی می گردد که من به نوعی خاص بودم.

من یکی از آن بچه هایی بودم که به جای فوتبال بازی کردن، لانه مورچه ها را بررسی می کردم. به جای درخواست سربازهای مجسمه ای از پیش آماده شده و اسباب بازی هایی که در تلویزیون تبلیغ می شد، با بلوک های ساختمانی شهر می ساختم. می توانستم به همین شکل کل روز خودم را سرگرم کنم. بزرگ تر که شدم، چیزهایی که می ساختم کم کم دردسری را که قرار بود رخ دهد بازتاب می دادند. مثل اسبی که می تواند بوی باران را قبل از باریدن احساس کند، می توانستم بوی توفان پیش رویم را استشمام کنم.

با این حال، به طور کلی، کودک آرامی بودم. عاشق خواندن بودم؛ در کلاس اول در حد کلاس دوازدهم می خواندم. جاهای مختلف خانه می نشستم، در حالی که به ابزارهای جورواجور زندگی مدرن نگاه می کردم، با خشونت شیوه کار کردن آنها را مطالعه می کردم. زمانی که به مهدکودک می رفتم سواد کامپیوتر داشتم.

با نگاه به گذشته، می توان گفت همه دنیا در دستانم بود. در جامعه ای مرفه با خانواده ای دوست داشتنی و سخت کوش بزرگ شدم. مادرم کلاس سوم را درس می داد

و پدرم وکیل بود. عادت داشتم وقتی پدرم در جلسه بود در دفترش بنشینم و محتوای کتبه‌هایش را وارسی کنم و با سنجاق‌های قفلی، گیره‌های کاغذ، خودکارها و مدادها و وسایل نقلیه کوچک بسازم.

تا همین امروز، همکاران پدرم درباره‌ی زمانی صحبت می‌کنند که یک جعبه‌ی قرمز همزن‌های قهوه و تعدادی سوزن منگنه را به مجسمه‌ی قابل قبول خرنجنگی تبدیل کردم. کافی است که بگویم کودک خلاق بودم، اما هیچ‌وقت نگران این نبودم که دیگران را تحت تأثیر قرار دهم. عجیب است که فکر کنید، وقتی خیلی جوان‌تر بودم، مطمئن بودم مردم من را به‌خاطر خودم دوست دارند. اینکه چگونه این عزت نفس معصومانه در فرهنگ ما با رسیدن به کلاس پنجم نابود می‌شود، ناراحت‌کننده است.

الان می‌فهمم که ویژگی‌های عجیبی داشتم، اما به نظر نمی‌رسید باعث مشکل بزرگی شوند. من در ورزش‌های تیمی به‌دردنخور بودم، اما می‌توانستم در مباحثه‌های مختلف خودم را نشان دهم. من با تأثیرات فرهنگی و سلیقه‌ی موسیقایی یکسان، یا حداقل مشابه، هر پسر جوان دیگری بزرگ شدم. تقریباً به هر نوع موسیقی‌ای گوش می‌دادم.

خانواده‌ی من مسافرت می‌کردند. من و خواهرم از هم متنفر، و در عین حال بهترین دوستان جدانشدنی بودیم و پدرم قهرمان من بود. من هم مثل بچه‌های دیگر مراحل مختلف «وقتی بزرگ بشوم...» را طی کردم. می‌خواستم یک پلیس-تعمیرکار-نجار-دکتر با موقعیتی بالا در دولت بشوم که از کشور دفاع می‌کند.

جدای از به‌شدت بدغذا و زیادی خجالتی بودن و آگاهی مداوم از تمایل به همیشه تمیز ماندن، بچه‌ی بهنجاری بودم. گمان می‌کنم واقعاً درست است که می‌گویند بلوغ همه چیز را تغییر می‌دهد.

بیماری‌ها، جسمانی و روانی

وقتی حدود ۱۱ سالم بود، ترس شدیدی از ویروس ابولا در آفریقا به وجود آمده بود. این بیماری کشنده، مرگبار بود چراکه باعث می‌شد خون در زیر پوست درز پیدا کند و از حفره‌های بدن چکه کند. این ویروس روزهای متوالی سرخط خبر در رسانه‌های ملی بود. انگار همه درباره‌ی احتمال شیوع ابولا در ایالات متحده و خطر بالقوه‌ای که

می‌توانست داشته باشد، صحبت می‌کردند.

از آنجایی که دغدغه علمی داشتم، تصمیم گرفتم همه چیزهای مربوط به ویروس ابولا را بخوانم. اسنادی از مراکز کنترل بیماری و پیشگیری در آتلانتا را جست‌وجو کردم و همه آنها را با دقت و توجه به تمام جزئیات خواندم. آنچه خیلی دیر متوجه شدم این بود که حیرت من درباره ابولا از یک احساس ناآرامی برخاسته بود؛ انگار که می‌توانستم فقط با خواندن درباره آن، در معرض ویروس قرار بگیرم. خیلی دیر به این خودآگاهی رسیدم و متوجه این موضوع شدم. جلد کتاب‌هایی درباره این موضوع، با تصاویر رنگی درخشانی از سلول‌هایی که با این بیماری عفونی شده بودند، تابو محسوب می‌شدند. وحشت داشتم آنها را لمس کنم از ترس اینکه مبدا بیماری به طریقی از عکس‌ها به من منتقل شود.

با نگاه به گذشته، می‌توانم علائم هشداردهنده زودهنگام دیگری را هم ببینم. وقتی به متوسطه می‌رفتم، بدون استثنا از زاویه‌ای مشخص وارد می‌شدم. معلوم بود که ساختمان را فردی طراحی کرده است که بیشتر از کارکرد به ظاهر علاقه‌مند بوده است و جهت‌یابی در آن دشوار بود. من از سالن ورودی شروع می‌کردم و ناگهان خود را در اتاق کمدها می‌دیدم؛ بدون اینکه بدانم چگونه به آنجا رسیده‌ام.

همیشه از همان راهی که وارد ساختمان شده بودم، راه خروج را شروع می‌کردم. اگر از مجموعه خاصی از راهروها عبور کرده بودم، از درهای مشخصی گذشته بودم و به کلاس‌های معینی رفته بودم، موقع خروج هم مجبور بودم همان مسیر را به سمت بیرون طی کنم. وقت‌هایی که تنبلی می‌کردم و این کار را انجام نمی‌دادم، احساس ناآرامی شدیدی، ناراحتی‌ای در معده‌ام، می‌کردم.

همین زمان‌ها بود که شروع کردم دستانم را با ملاحظه بیشتری بشویم. صابون باید ضدبakterی می‌بود و فقط با حوله‌های تازه شسته شده دستانم را خشک می‌کردم. بعضی وقت‌ها به بهانه استفاده از سرویس بهداشتی از کلاس بیرون می‌رفتم و فقط دستانم را می‌شستم.

آن روزها به‌شکی فعالی نمی‌دانستم دارم چه کار می‌کنم. هرچند، امروز می‌توانم بذره‌های بیماری را در این رفتارها ببینم. حقیقت آن است که خیلی قبل‌تر از

حقیقت آن است که خیلی قبل‌تر از اینکه تشخیص افتلال وسواس فکری-عملی بگیرم، دپار وسواس بودم.