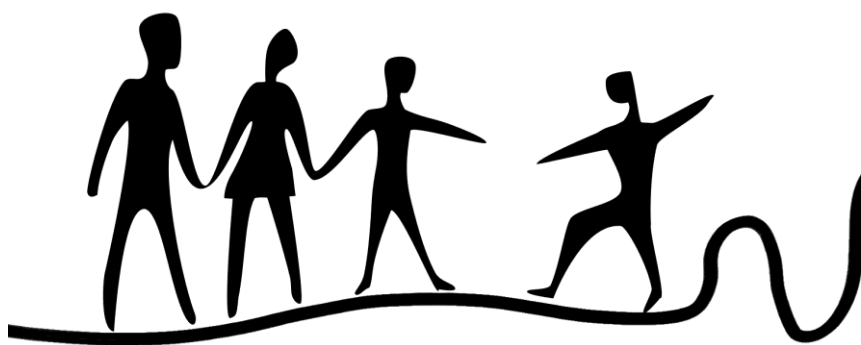


راهنمای خانواده برای غلبه بر اختلال وسواسی-اجباری

از زندگی خود را پس بگیرید و به عزیزانتان کمک کنید |



فهرست

- مقدمه بر ترجمه کتاب..... ۱۱
- تقدیر و تشکر..... ۱۵
- مقدمه..... ۱۷
- بخش ۱: شناخت اختلال وسواسی- اجباری..... ۲۵**
- ۱: اختلال وسواسی- اجباری چیست؟..... ۲۷
- ۲: چگونه اختلال وسواسی- اجباری دام خود را پهن می کند؟..... ۴۱
- ۳: چگونه خانواده ها درگیر اختلال وسواسی- اجباری می شوند؟..... ۵۲
- ۴: درمانی که می تواند به خانواده شما و عزیزتان کمک کند..... ۶۸
- بخش ۲: آماده شدن برای رهایی از اختلال وسواسی- اجباری..... ۷۹**
- ۵: چرا عزیزتان ممکن است از درمان امتناع کند و آنچه شما می توانید انجام دهید..... ۸۱
- ۶: یادگیری حقایق درباره اضطراب، وسواس و باتکلیفی..... ۹۶
- ۷: یادگیری برقراری ارتباط مؤثر..... ۱۰۸
- بخش ۳: کاهش گام به گام تأثیر اختلال وسواسی- اجباری..... ۱۲۵**
- ۸: بررسی وضعیت شما..... ۱۲۷
- ۹: آماده سازی عزیزتان..... ۱۴۲
- ۱۰: تنظیم و حفظ انتظارات..... ۱۵۷
- ۱۱: کاهش سازش ها..... ۱۷۷
- ۱۲: پاسخ به بحث و جدل ها و تهدیدها و رفتارهای افراطی..... ۱۹۸
- ۱۳: ماندن در مسیر..... ۲۱۲
- بخش ۴: هنگامی که عزیز شما آماده کمک گرفتن است..... ۲۲۷**
- ۱۴: یافتن برنامه درمانی و درمانگر مناسب..... ۲۲۹

۱۵: تبدیل شدن به مربی مؤثر در مواجهه درمانی..... ۲۴۸

منابع..... ۲۶۴

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۶۶

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۶۹

درباره نویسنده..... ۲۷۲

مقدمه

مطمئنم شما به این خاطر در حال خواندن این کتاب هستید که یکی از نزدیکانتان مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری (OCD) است. چه بسا دوست ندارید ببینید که زن یا شوهر یا شریک زندگی‌تان این قدر مضطربند یا پسر یا دخترتان زمان زیادی را در انزوا می‌گذرانند. شاید نزدیکان خود را در حال انجام رفتارهای تشریفاتی عجیب‌غریب یا افراطی دیده باشید یا متوجه شده باشید که بارها به سؤالات مشابهی از سوی آنها پاسخ می‌دهید. ممکن است شادی و صمیمیت در رابطه شما از بین رفته باشد، یا شاید بدتر از آن، در مشاجرات روزانه و جنگ قدرت، با تهدید به خشونت و آسیب رساندن به خود مواجه شده باشید.

این مسئله خیلی نیاز به توضیح ندارد که زندگی با فرد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری می‌تواند رابطه را تا حد شکست پیش ببرد. قریب‌به‌یقین پیش‌تر درک کرده‌اید که وسواس‌ها و رفتارهای تشریفاتی اجباری، رنج‌آور و سخت هستند و باعث ناراحتی زیادی برای شخصی که برایتان اهمیت دارد، می‌شود. اما شاید در حال حاضر این وسواس‌ها هر روز زمان بیشتری را از کل خانواده می‌گیرند و شما از تلاش برای اینکه همسر، فرزند، والدین یا خواهر و برادر خود را متقاعد کنید که وسواس‌ها و ترس‌هایشان غیرمنطقی‌اند و رفتارهای تشریفاتی اجباری یا راهبردهای اجتناب آنها افراطی هستند، خسته شده‌اید. ممکن است بدیهی به نظر برسد که منطقی ساده باید همه اینها را برطرف کند؛ اما وقتی متوجه می‌شوید این‌طور نیست، شما را بیشتر هم ناامید می‌کند. شما سعی کرده‌اید در این مسیر تسلیم نشوید؛ اما این فقط منجر به درگیری و مشاجره بیشتر می‌شود.

آیا باگذشت زمان اوضاع بد و بدتر شده است؟ آیا خویشاوندتان هر روز بیشتر به کمک شما تکیه کرده است؟ آیا او از دریافت کمک امتناع می‌کند؟ آیا شما و سایر اعضای خانواده‌تان درباره نحوه برخورد با این وضعیت اختلاف نظر دارید؟ آیا احساس می‌کنید تحت تأثیر اختلال وسواسی-اجباری عزیزتان قرار گرفته‌اید؟

می‌فهمم. من با خانواده‌های بی‌شماری که تحت تأثیر اختلال وسواسی-اجباری قرار گرفته‌اند کار کرده‌ام و اینجا هستم تا به شما بگویم مجبور نیستید این مسیر را این‌گونه ادامه دهید. می‌توانید همه چیز را به حالت قبل برگردانید. مجبور نیستید رعایت حال کسی را بکنید. مجبور نیستید بحث کنید. لازم نیست نگران باشید که نکند اضطراب «بیش از حد» باعث شود فرد موردعلاقه‌تان «به مرز جنون»

کشیده شود. مجبور نیستید آنها را به زور به اتاق درمان بکشانید. راه حل این است که شما باید نوعی حمایت مداوم و پایدار را برای خویشاوندتان فراهم کنید تا به او کمک کند به روشی سالم تر و بدون نیاز به تکیه بر شما یا دیگران، اعتماد به نفس و مهارت های مدیریت علائم اختلال وسواسی-اجباری را در خود افزایش دهد. بدون شک برای کاهش علائم اختلال وسواسی-اجباری نیاز به یک درمانگر خوب و کار سخت است اما حتی اگر عضو بیمار خانواده که دوستش دارید، تمایلی به دریافت کمک نداشته باشد، کارهایی وجود دارد که شما می توانید برای کاهش اثرات اختلال وسواسی-اجباری در خانه انجام دهید، مانند بهبود دادن محیط زندگی، کاهش درگیری ها و احساسات خشن و بازگرداندن زندگی خانوادگی به مسیر اصلی اش. به نظرتان زیبا نیست؟

اگر با فردی که به اختلال وسواسی-اجباری مبتلا است، رابطه ای نزدیک و صمیمی دارید، مانند یکی از اعضای خانواده، همسر یا حتی دوستی بسیار صمیمی، در واقع این کتاب را برای شما نوشته ام. این کتاب به شما کمک می کند تا بفهمید وقتی عزیزتان مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری است، با چه موقعیتی روبه رو هستید. همین طور شما را تشویق می کند سوء تفاهم ها و گام های اشتباه اما رایجی را که شاید در گذشته هنگام تلاش برای برخورد با این موقعیت داشته اید کنار بگذارید. این کتاب به شما درباره پویایی های بین فردی که هنگام تعامل با فرد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری رخ می دهد، آموزش های لازم را ارائه می دهد و ابزارهایی در اختیارتان قرار می دهد تا در این موقعیت از بروز بحث و جدل جلوگیری کرده و ارتباط مؤثرتری برقرار کنید. همچنین به شما کمک می کند برای حمایت از فردی که به او اهمیت می دهید، اقدام کنید و او را از چرخه معیوبی که در آن گرفتار شده و اضافه بار زیادی بر شما تحمیل می کند، برهانید. همه اینها شرایط مطلوب تری را برای بهبودی خویشاوندتان و محیط خانه فراهم می کند.

ممکن است شما کتاب های دیگری درباره اعضای خانواده مبتلایان به اختلال وسواسی-اجباری خوانده باشید یا شاید برای دریافت راهنمایی درباره نحوه مدیریت این وضعیت به متخصص سلامت روان مراجعه کرده باشید. اگر چنین است، ممکن است درباره استفاده از تکنیک های درمان شناختی-رفتاری (CBT)، مانند مواجهه و پیشگیری از پاسخ برای تغییر الگوهای فکری و رفتاری و هیجانی خویشاوندان خود آموزش هایی دیده باشید. اما من مطمئنم این کتاب را برای این می خوانید که اختلال وسواسی-اجباری هنوز برای شما مشکل زا است. اگرچه این راهبردها می توانند مؤثر باشند، شما نمی توانید پسر، دختر، همسر یا والدین خود را به استفاده از آنها مجبور کنید. به همین دلیل است که در این کتاب بر تغییر نحوه واکنش شما به اختلال وسواسی-اجباری عزیزتان تأکید می کنیم. تمرکز بر این موضوع به شما کمک می کند تا از عوارض ناشی از تلاش برای کنترل شخص دیگر عبور کنید. این عملی متعادل کننده است: درک و همدلی با عزیزتان در حالی که به آرامی اما قاطعانه از مشارکت کردن

در علائم اختلال وسواسی-اجباری او امتناع می‌کنید. البته این عمل نیاز به صبر و تلاش زیاد دارد. برای مثال برای دستیابی به ثبات در خانواده و تبدیل شدن به آن حمایت‌کننده‌ای که عزیزتان به‌درستی به آن نیاز دارد، ممکن است نیاز باشد محدودیت‌هایی تعیین کنید که فرد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری از آنها ناراضی باشد. به همین دلیل است که من در کنار سایر آموزش‌ها، به شما راهبردهایی برای خنثی کردن مشاجرات و مدیریت استرس خود و حرکت از احساس درماندگی و ناامیدی و گناه به سمت موقعیتی بسیار مستحکم‌تر و سرشار از اعتمادبه‌نفس و خوش‌بینی ارائه خواهم داد.

اثربخشی تمام تکنیک‌هایی که در این کتاب ارائه شده، در کارآزمایی‌های بالینی بررسی شده است. این واقعیتی علمی است که اگر از این اطلاعات و راهبردها به‌درستی استفاده شود، زندگی خانوادگی کمتر تحت تأثیر اختلال وسواسی-اجباری قرار می‌گیرد و روابط بین‌فردی رضایت‌بخش‌تر می‌شود و چه بسا وسواس‌ها و اجبارهای عزیزتان کاهش می‌یابد؛ حتی اگر او تصمیم گرفته باشد کمک‌های حرفه‌ای را دریافت نکند و اگر هم خویشاوندان تصمیم بگیرد برای درمان اقدام کند، شما با مهارت‌هایی که به دست آورده‌اید، می‌توانید نقش مؤثرتری ایفا کنید و اثرات درمان را تقویت کنید. من در این کتاب راهبردهای پیشرفته‌ای را دست‌چین کرده‌ام که اثربخشی هرکدام برای اختلال وسواسی-اجباری در خانواده و زوج‌درمانی به‌اثبات رسیده است و آنها را در قالب یک بسته خودیاری برای شما تنظیم کرده‌ام.

من چه کسی هستم؟

من در دهه ۱۹۹۰ به‌عنوان دانشجوی کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی بالینی در دانشگاه ممفیس در زمینه اختلال وسواسی-اجباری شروع به کار کردم. سپس به‌عنوان همکار در دوره فوق‌دکتر در مرکز درمان و مطالعه اضطراب دانشگاه پنسیلوانیا، فرصت درخور توجهی برای دریافت راهنمایی و نظارت از برخی درمانگران و محققان برجسته جهان در زمینه اختلال وسواسی-اجباری از جمله دکتر ادنا فوآ و مایکل کوزاک و مارتین فرانکلین داشتم. در سال ۲۰۰۰ به کلینیک مایو در روچستر، مینه‌سوتا نقل مکان کردم و کلینیک اختلال وسواسی-اجباری و اختلالات اضطرابی مایو را که برنامه درمانی و تحقیقاتی‌ام بود، با کارکنانی از روان‌پزشکان و روان‌شناسان متعهد افتتاح کردم. افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری از سراسر ایالات متحده و سراسر جهان به مایو می‌آمدند و من به‌طور فردی به صدها بیمار مشاوره داده و آنها را تحت درمان قرار می‌دادم و درمانگران متعددی را که می‌خواستند یاد بگیرند چگونه به افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری کمک کنند، آموزش می‌دادم و به کارشان نظارت می‌کردم. همچنین زمانی که در مایو بودم، ۳ کتاب اول اختلال وسواسی-اجباری خود (برای متخصصان) را تألیف کردم و آنچه را از طریق پژوهش‌ها و آموزش‌ها و کار بالینی‌ام آموخته بودم به

چاپ رساندم تا دیگران از آنها بهره ببرند.

اما همه اینها تنها تا سال ۲۰۰۶ ادامه یافت. در سال ۲۰۰۶ به دانشگاه کارولینای شمالی در چپل هیل (UNC) نقل مکان کردم. در آنجا بود که دریافتم چقدر (و به چه روش‌هایی) اختلال وسواسی-اجباری بر روابط فرد با اعضای خانواده یا همسرش تأثیر می‌گذارد (و یا از آنها تأثیر می‌پذیرد). این درست زمانی بود که همکاری با دکتر دونالد باوکوم، همکارم در دانشگاه و متخصص بین‌المللی شناخته‌شده در زمینه روابط بین‌فردی را آغاز کردم. من و دکتر باوکوم از بنیاد بین‌المللی اختلال وسواسی-اجباری (FOCDI) کمک مالی دریافت کردیم تا برنامه‌ای درمانی برای خانواده‌های آسیب‌دیده از اختلال وسواسی-اجباری تهیه و ارزیابی کنیم. کار مشترک ما که تا به امروز ادامه دارد، درک من را به‌درستی از جنبه‌های بین‌فردی اختلال وسواسی-اجباری گسترش داد و دری را به روی بسیاری از مسیرهای تحقیقاتی جذاب و تازه گشود. اما مهم‌تر از همه، این موضوع سطح کار من را به‌عنوان بالینگر به نقطه‌ای کاملاً جدیدی رسانده است. در حالی که زمانی احساس می‌کردم مهم است گاهی اوقات اعضای خانواده را در درمان فرد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری مشارکت دهیم، اکنون این موضوع را ضروری می‌دانم. من اختلال وسواسی-اجباری را یک «مسئله خانوادگی» می‌دانم و به‌عنوان بخشی از درمان به اعضای خانواده آموزش می‌دهم که چگونه سهم خود را برای حمایت درست و اصولی از عزیزان خود انجام دهند و در عین حال تعادل خانواده خود را حفظ کنند.

من عاشق کارم هستم، اگرچه همیشه کار آسانی نیست. من قدردان داستان‌هایی هستم که از افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری و عزیزانشان می‌شنوم و از چالش فهمیدن نحوه برخورد هر خانواده و زوج با وسواس‌ها و اجبارها استقبال می‌کنم. بهترین پاداش برای من این است که به افرادی مانند شما کمک کنم تا مهارت‌هایی را برای کمک به عزیزشان که مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری است، بیاموزند و به کار ببرند و هزینه‌ها و سختی‌های این اختلال را برای خانواده‌ها کاهش دهند. با توجه به علاقه و عشق من به این کار و تجربیات و یادگیری‌های فوق‌العاده‌ای که به‌عنوان درمانگر و پژوهشگری خوش‌شانس داشتم، نوشتن کتابی برای افرادی که روابط و خانواده آنها تحت تأثیر اختلال وسواسی-اجباری قرار گرفته است بهترین کاری بود که می‌توانستم برای همه کسانی که نمی‌توانم رودررو با آنها کار کنم، انجام دهم.

این کتاب چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟

یکی از نکات مهمی که از طریق کار با بیماران و خانواده‌ها برای من روشن شده است، این است که افرادی که با یک عزیز مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری زندگی می‌کنند، به همان اندازه که فرد مبتلا نیاز به درمان دارد، آنها هم به همان اندازه به مهارت‌ها و حمایت نیاز دارند. این نکته به این معنا نیست

که شما مشکلاتی دارید یا اینکه اختلال وسواسی-اجباری عزیزتان به نوعی تقصیر شما است، به هیچ وجه این طور نیست؛ اما همان طور که در این کتاب خواهید آموخت (اگر پیش تر آن را از روی تجربه متوجه نشده‌اید)، تلاش مستقیم برای تغییر افکار و رفتارهای عزیزتان کارساز نیست. در واقع این کار شاید باعث شود خویشاوندتان دفاعی تر عمل کند و آتش اختلال وسواسی-اجباری او را شعله‌ورتر کند؛ بنابراین باید بدانید تنها با آشنایی بیشتر با ماهیت اختلال وسواسی-اجباری و با تغییر رفتار خودتان (که تنها چیزی است که می‌توانید کنترل کنید) خواهید توانست به روشی مؤثر از عزیزتان حمایت کنید و از بسیاری از ناکامی‌های برخاسته از تلاش برای واداشتن دیگران به احساسات و رفتارهای متفاوت جلوگیری کنید؛ علاوه بر این هنگامی که توانستید با عزیز خود با موفقیت بیشتری تعامل برقرار کنید و راهبردهایی برای حدودمرزها تعیین و خود را از نیاز به بحث و جدل یا تسلیم شدن در برابر اختلال وسواسی-اجباری رها کنید، روحیه و احساس شایستگی خود و عزیزانتان به طور قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌یابد و از این طریق تغییر معناداری در نگرشتان به عزیزتان و در رابطه خود با او تجربه خواهید کرد.

به همین دلیل است که این کتاب برخلاف سایر کتاب‌هایی که به صورت آنلاین یا در کتاب‌فروشی‌های محلی پیدا می‌کنید، قصد دارد شما را به یک متخصص در زمینه اختلال وسواسی-اجباری و فردی مؤثر بر افراد و خانواده‌ها تبدیل کند. به علاوه این کتاب می‌خواهد به شما کمک کند تا: ۱. این دانش را برای افزایش ارتباط مؤثر با عزیزتان به عمل درآورید؛ ۲. مسیریابی را (شاید بدون اینکه متوجه باشید) که ممکن است علائم اختلال وسواسی-اجباری را تقویت کند، مسدود کنید؛ ۳. ناکامی‌های خود را در این زمینه بهتر مدیریت کنید؛ ۴. صدماتی را که ممکن است اختلال وسواسی-اجباری به خانواده و روابط شما وارد کرده باشد ترمیم کنید. من نمی‌توانم تضمین کنم که این کار آسان خواهد بود. در واقع برخی از پیشنهادها من ممکن است چالش‌برانگیز یا متناقض به نظر برسند، اما سعی کنید به یاد داشته باشید گاهی اوقات راه‌حل‌هایی که رایج‌تر و مبتنی بر تفکر عامیانه هستند، چه بسا جواب نمی‌دهند (به هر حال شاید یکی از دلایلی که این کتاب را انتخاب کرده‌اید این است که راهکارهای قبلی شما خیلی مؤثر نبوده‌اند)؛ بنابراین پذیرای ایده‌های جدید باشید و خودتان را آماده کنید تا راه‌ها و موقعیت‌های جدیدی را امتحان کنید.

این کتاب یک کتاب خودیاری است؛ یعنی طوری تدوین شده است که بتوانید خودتان به تنهایی از آن بیاموزید و از مطالبش استفاده کنید؛ اما در صورتی که شما یا تمام اعضای خانواده‌تان بخواهید یا نیاز به کمک حرفه‌ای داشته باشید، نمی‌تواند جای کار با متخصص سلامت روان را بگیرد. شما می‌توانید از این کتاب به یکی از روش‌های زیر استفاده کنید:

به‌عنوان مکمل کار با درمانگر. آیا عزیز شما به‌خاطر اختلال وسواسی-اجباری‌اش تحت درمان است؟ آیا خویشاوندتان (یا درمانگر او) به شما توصیه کرده است دربارهٔ این اختلال و عوارض آن بیشتر بدانید؟ یکی از دلایل من برای نوشتن این کتاب این است که منبع خوبی برای خانواده‌های بیمارانم داشته باشم تا زمانی که عزیز آنها در حال پیشرفت در درمانش است، از آن استفاده کنند. اگر درمان عزیز شما با موفقیت زیادی همراه نباشد، شاید درمانگر، متخصص اختلال وسواسی-اجباری نبوده است یا شاید بالینگر عادت نداشته است به اختلال وسواسی-اجباری به‌عنوان مشکلی که روی خانواده تأثیر می‌گذارد، پردازد. چنانچه در حال حاضر عزیزتان در حال کار کردن با متخصص موردعلاقه‌اش است، می‌توانید این کتاب را با آن متخصص به اشتراک بگذارید و به او کمک کنید تا چیزی را که بر شما به‌عنوان یک خانواده می‌گذرد، بهتر درک کند و دربارهٔ ابزارهایی که به مدیریت بهتر شما کمک می‌کند، بیشتر بیاموزد.

اگر عزیزتان با شما همکاری نمی‌کند یا از دریافت کمک امتناع می‌کند. این ماهیت اختلال وسواسی-اجباری است که بسیاری از مبتلایان را در ابتدا به مقاومت در برابر کمک وا می‌دارد (همان‌طور که در فصل ۵ مطالعه خواهید کرد)؛ اما مطمئن باشید عزیزتان خودش هم می‌خواهد با شرایط بهتر کنار بیاید و روابط سالم را احیا کند و شادتر و مستقل‌تر باشد. این کتاب به شما کمک می‌کند خودتان را به‌طور مداوم با تمایل او برای شادی و استقلال هماهنگ کنید. وقتی درمی‌یابید که عزیزتان به‌طور فزاینده‌ای پذیرای خوش‌بینی و رهبری شده است، همان‌طور که من در این کتاب آن را مطرح کرده‌ام، شگفت‌زده خواهید شد؛ به‌علاوه این راهبردها شاید خویشاوندتان را به‌سمت دریافت کمک‌های حرفه‌ای لازم سوق دهد.

اگر به‌دنبال دریافت حمایت عاطفی بیشتری هستید. داستان‌ها و مثال‌هایی که در این کتاب خواهید خواند (ترکیبی از افراد و موقعیت‌های واقعی‌اند که من مشاهده کرده‌ام) به شما کمک می‌کند تا ببینید در تلاش‌ها و مبارزات خود در خانواده برای مدیریت کردن مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری تنها نیستید. خانواده‌هایی که من به آنها مشاوره می‌دهم، اغلب از مخمصه‌ای که در آن گیر افتاده‌اند، احساس شرمندگی می‌کنند؛ با وجود این واقعیت که آنها برای ایجاد اختلال وسواسی-اجباری یا پویایی‌های ارتباطی که به‌طور معمول در خانواده‌های متأثر از این وضعیت رخ می‌دهد، مقصر نیستند. هرچه بیشتر متوجه می‌شوید که اختلال وسواسی-اجباری چطور مانند مهمانی ناخوانده وارد زندگی افراد بی‌گناه می‌شود، شرم و گناه به‌عنوان یکی از موانع مهم پیشرفت از بین می‌رود.

اگر کسی که دوستش دارید مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری است و خانواده و روابط شما را تحت تأثیر قرار داده است، ولی به دلایل مختلف هرگز نمی‌توانید به متخصص بهداشت روانی یا رفتاری مراجعه کنید؛ یعنی متخصصی که حداقل مدرک آموزشی و تجربه لازم برای کنترل موفقیت‌آمیز جنبه‌های بین‌فردی پیچیده این مشکل را داشته باشد، خوشحالم که این فرصت در اختیارم است تا آموزش‌های لازم درباره اختلال وسواسی-اجباری را به شما ارائه دهم و کمک کنم تا نوعی حمایت سالم به فرد بیمار عرضه کنید و از این طریق اوضاع و شرایط شروع به تغییر کند. اگر در حین کار با درمانگر از این کتاب استفاده می‌کنید، خوشحال می‌شوم که دست یاری به‌سوی شما دراز کنم. اگر شما درمانگری هستید که تجربه زیادی در زمینه اختلال وسواسی-اجباری از دیدگاه بین‌فردی ندارید، امیدوارم این کتاب بتواند در کار شما مفید باشد.

محتوای کتاب چیست؟

این کتاب به ۴ بخش تقسیم شده است. بخش اول که شامل فصل‌های ۱ تا ۴ است، مبنایی برای درک اختلال وسواسی-اجباری و چگونگی تأثیرگذاری آن (و تأثیرپذیری آن) بر فرد بیمار و بر پویایی‌های خانواده یا روابط به شما ارائه می‌کند. همچنین در این بخش درباره درمان مؤثر اختلال وسواسی-اجباری که مبنای راهبردهای این کتاب است، خواهید آموخت. بخش دوم؛ یعنی فصل‌های ۵ تا ۷، شما را آماده می‌کند تا با ایجاد طرز تفکر مناسب و به‌کارگیری ابزارهایی برای برقراری ارتباط موفق، شروع به اقدام کنید. در بخش سوم؛ یعنی فصل‌های ۸ تا ۱۳، من گام‌به‌گام شما را در یک برنامه مدون همراهی می‌کنم، برنامه‌ای که شما را به حامی مطمئن‌تر و شایسته‌تری برای عزیزتان تبدیل می‌کند. شما از این طریق، در شرایط بروز و تشدید علائم وسواس، طرحی آماده می‌کنید و آن را با درایت به عزیزتان اعلام می‌کنید، محدودیت‌ها و حدودمرزهای سالمی تعیین می‌کنید، درگیری خود (و دیگران) با علائم اختلال وسواسی-اجباری را کاهش می‌دهید و در عین حال موفقیت خود را در زمینه مدیریت تعارض‌ها افزایش می‌دهید. در نهایت فصل‌های ۱۴ و ۱۵ که بخش چهارم را تشکیل می‌دهند، به شما کمک می‌کنند تا نوع کمک حرفه‌ای مناسب را برای عزیزتان پیدا کنید (زمانی که او آماده است) تا بتوانید نقش حمایتی را در درمان او ایفا کنید.

برای اینکه بتوانید حداکثر بهره را از این کتاب ببرید، مثال‌های متعددی درباره نشانه‌های اختلال وسواسی-اجباری و تکنیک‌هایی که توضیح می‌دهم، مطرح کرده‌ام. همین‌طور برخی از کاربرگ‌هایی که در صورت نیاز می‌توانید برای ثبت و پیگیری اطلاعات از آنها استفاده کنید، در کتاب آورده‌ام. همچنین به‌دقت به این مسئله توجه داشته‌ام که ترتیب ارائه فصل‌ها در کتاب باید به‌گونه‌ای باشد که هر فصل بر پایه فصل قبل بنیان‌گذاری شود. به همین دلیل توصیه می‌کنم فصل‌ها را به‌ترتیب مطالعه

کنید. پس بیایید شروع کنیم! فصل ۱ سفر شما را به سمت احساس اطمینان بیشتر درباره توانایی تان در حمایت از عزیز مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری و رضایت فزون‌تر در ارتباط با او و خوش‌بینی فراوان‌تر درباره زندگی خانوادگی آغاز می‌کند.

بخش ۱

شناخت اختلال وسواسی - اجباری

اختلال وسواسی - اجباری چیست؟

قبل از هر چیز می‌خواهم این نکته را در ذهن شما روشن کنم که اختلال وسواسی-اجباری یک اختلال روان‌شناختی واقعی است که می‌تواند مبتلایان را عذاب دهد و ضعیفشان کند؛ البته ناگفته نماند که آشفتگی‌ها و ناراحتی‌هایی را برای اعضای خانواده فرد مبتلا (مانند شما) نیز به همراه دارد. این بیماری چیزی نیست که عزیزتان آن را از خودش درآورده باشد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اختلال وسواسی-اجباری ۲ تا ۳ درصد از بزرگسالان و ۱ تا ۲ درصد از کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این آمار کم‌وبیش یک نفر از هر ۴۰-۵۰ نفر است و میلیون‌ها نفر دیگر را که وسواس‌ها و رفتارهای تشریفاتی را تجربه می‌کنند اما به‌طور کامل معیارهای تشخیصی وسواس را ندارند به حساب نمی‌آورد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند اختلال وسواسی-اجباری شایع‌تر از اختلال دوقطبی و اختلالات خوردن و اختلال طیف اوتیسم است.

خویشاوند شما خودش نمی‌خواهد وسواس داشته باشد و اگر دست خودش باشد و انتخابی غیر از این داشته باشد، ترجیح می‌دهد به سرعت از شر آن خلاص شود. فرد مبتلا ممکن است این را بروز ندهد اما از اینکه اختلال وسواسی-اجباری‌اش فشاری بر خانواده وارد کرده، متأسف است و حتی اگر این مشکل را انکار کند، باز هم ترجیح می‌دهد زندگی برای خودش و شما، بهتر از چیزی که هست، باشد. در واقع اختلال وسواسی-اجباری مانند نوعی شکنجه است که هر فرد به‌گونه‌ای خاص آن را تجربه می‌کند، هیچ‌کس شکنجه شدن را دوست ندارد.

تصورات نادرست زیادی دربارهٔ اختلال وسواسی-اجباری وجود دارد و اگر این اختلال را نداشته باشید، درک کامل فردی که به او اهمیت می‌دهید دشوار خواهد بود. جای تعجب نیست که بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری احساس می‌کنند که اعضای خانواده «آنها را درک نمی‌کنند». شاید تفکرات شما دربارهٔ اختلال وسواسی-اجباری تحت تأثیر رسانه‌ها باشد. تعداد بی‌شماری فیلم سینمایی و نمایش تلویزیونی و کتاب سعی کرده‌اند اختلال وسواسی-اجباری را از طریق شخصیت‌هایی مانند ملوین اودال (با بازی جک نیکلسون) در فیلم سینمایی از این بهتر نمی‌شه و

آدریان مانک (با بازی تونی شالوب) در سریال مانک به تصویر بکشند، حتی در مکث اثر کلاسیک ادبی شکسپیر، لیدی مکث به زور دستان خود را می شست. به نظر می رسد فهرست افراد مشهور مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری هر سال طولانی تر و طولانی تر می شود، انگار همیشه «قرار است» این تشخیص را داشته باشیم؛ اما رسانه های محبوب اغلب این وضعیت جدی سلامت روان را به اشتباه معرفی می کنند و بدون شک شنیده اید که مردم درباره چیزهایی مانند تمیز کردن، سازماندهی یا سایر تغییرات شخصی می گویند «اختلال وسواسی-اجباری شدید» دارند اما انتشار این اصطلاح به عنوان تنها یک نام مستعار زیبا، برای افرادی که از این اختلال رنج می برند تحقیرکننده است. آیا جای تعجب ندارد که اختلال وسواسی-اجباری تا این حد اشتباه درک شده است؟

هدف من در این بخش این است که نمایی کلی از چستی اختلال وسواسی-اجباری به شما ارائه دهم؛ افکار و احساساتی که خویشاوند شما تجربه می کند و اغلب نمی توانید آنها را ببینید و رفتارهایی که می توانید ببینید و قریب به یقین گیج کننده هستند. در بخش بعدی درباره سازوکارهایی زیربنایی توضیح می دهم که عزیزتان را به دام انداخته اند و اغلب در نهایت شما را نیز درگیر می کنند.

اختلال وسواسی-اجباری: افکار و هیجانات و اعمال

بهترین راه برای تفکر در زمینه اختلال وسواسی-اجباری، در نظر گرفتن آن به عنوان مجموعه ای از: ۱. تجربیات شخصی ناخواسته و ۲. الگوهای رفتاری با هدف تلاش برای کنترل این تجربیات شخصی است. همان طور که کادر صفحه بعد نشان می دهد، تجربیات شخصی همان افکار، ایده ها، تصاویر ذهنی و شک های بی معنا هستند (که وسواس نامیده می شوند) که به ذهن عزیزتان نفوذ می کنند؛ حتی اگر او نخواهد آنها در آنجا باشند. این وسواس ها که اغلب به وسیله چیزی در محیط برانگیخته می شوند، باعث ایجاد اضطراب و ترس و بلا تکلیفی در این باره می شوند که ممکن است اتفاق بدی بیفتد یا پیش تر اتفاق افتاده است. برای عزیزتان، وسواس ها بسیار ناراحت کننده و اضطرابی هستند و به نظر می رسد که نیاز به توجه کامل و تخصیص زمان دارند و با این حال هرچقدر هم که تلاش می کند از شر این افکار خلاص شود، آنها از بین نمی روند. وسواس ها می توانند کم و بیش درباره هر چیزی باشند که عزیزتان آنها را آزاردهنده می یابد اما رایج ترین موضوعات، احتمال اشتباه، بدشمنی، بلایا، آسیب و آلودگی است. وسواس هایی که بر افکار ناراحت کننده در زمینه خشونت، روابط جنسی، مذهب و اخلاق تمرکز دارند نیز رایج هستند. ممکن است همراه با افکار برانگیزاننده اضطراب، عزیزتان متوجه تغییرات جسمانی مانند ضربان قلب و تنش عضلانی و ناراحتی معده شود که به آن پاسخ «جنگ یا گریز» می گویند.

حالا تصور کنید اگر یک فکر ترسناک را مبنی بر اینکه اتفاق وحشتناکی در شرف وقوع است یا

پیش‌تر اتفاق افتاده و تقصیر شما است، نتوانید از ذهنتان خارج کنید، چه احساسی خواهید داشت. شما می‌خواهید هر کاری که می‌توانید برای جلوگیری از رخ دادن فاجعه ترسناک یا محافظت از خود و دیگران در برابر آن انجام دهید. عزیزتان نیز میل شدیدی برای کاهش ترس و اضطراب و بلا تکلیفی مرتبط با وسواس دارد. به هر حال، هیچ‌کس افکار و احساسات پریشان‌ساز را دوست ندارد. رفتار تشریفاتی (گاهی اوقات رفتار تشریفاتی اجباری نامیده می‌شود) و راهبردهای اجتنابی، انواع الگوهای رفتاری هستند که خویشاوند شما از آنها برای مقابله با وسواس‌ها و بازگرداندن احساس امنیت و اطمینان و کاهش احساسات اضطرابی استفاده می‌کند. اگر قصد کاهش ترس وسواسی را داشته باشد، کم‌وبیش هر رفتاری می‌تواند به یک رفتار تشریفاتی اختلال وسواسی-اجباری تبدیل شود اما رایج‌ترین رفتارهای تشریفاتی، شستن و تمیز کردن بیش از حد، چک کردن، کسب اطمینان، نظم و ترتیب دادن و تکرار رفتارهای معمول مانند ضربه زدن به دیوار و عبور مکرر از درها است. برخی از رفتارهای تشریفاتی نیز فقط در ذهن عزیزانتان رخ می‌دهد، مانند ذکر گفتن و دعای بیش از حد، تجزیه و تحلیل موقعیت‌ها و فکر کردن به یک فکر «خوب» به جای فکر «بد».

مؤلفه‌های اختلال وسواسی-اجباری

تجربیات شخصی ناخواسته	رفتارهایی در پاسخ به تجربیات شخصی ناخواسته
<ul style="list-style-type: none"> • وسواس‌ها: افکار، تردیدها، شک‌ها و تصاویر بی‌معنای ناخواسته‌اند که با وجود تلاش برای خلاص شدن از شر آنها، تکرار می‌شوند. 	<ul style="list-style-type: none"> • رفتار تشریفاتی اجباری، «رفتار تشریفاتی جزئی»، تشریفات ذهنی، اجتناب
<ul style="list-style-type: none"> • اضطراب و ترس و بلا تکلیفی ناشی از وسواس‌ها 	<ul style="list-style-type: none"> • فراهم کردن فرار کوتاه‌مدت از تجارب شخصی ناخواسته
<ul style="list-style-type: none"> • حس‌های بدنی (ضربان شدید قلب، سرگیجه و...) ناشی از اضطراب 	<ul style="list-style-type: none"> • تبدیل شدن به عادت‌های ریشه‌ای که زمان‌بر هستند و زندگی را مختل می‌کنند
<ul style="list-style-type: none"> • اعضای خانواده اغلب با این رفتارها به سمت «کمک کردن» سوق داده می‌شوند 	<ul style="list-style-type: none"> • اعضای خانواده اغلب با این رفتارها به سمت «کمک کردن» سوق داده می‌شوند

در اینجا دو نکته مهم وجود دارد:

۱. وسواس‌ها افکار ناخواسته‌ای هستند که باعث ترس و بلا تکلیفی و ناراحتی می‌شوند.
۲. رفتارهای تشریفاتی اجباری و اجتناب، همان تلاش‌های عزیز شما برای کاهش پریشانی مرتبط

با افکار وسواسی است.

اگرچه رفتارهای تشریفاتی و اجتناب گاهی موفق به کنترل یا کاهش وسواس در کوتاه مدت می شوند، در درازمدت مؤثر نیستند؛ بنابراین عزیزتان، خودش را در حال انجام افراطی همان رفتارهای تشریفاتی و اجتنابی می یابد. باگذشت زمان، این الگوها فضای بیشتری را در زندگی فرد اشغال می کنند. شاید بخش های مهمی از روز او، به مبارزه با وسواس ها و انجام رفتار تشریفاتی می گذرد. شاید این کار او را از سایر فعالیت های مهم یا باارزش زندگی مانند تکالیف خانگی، مراقبت از کودک، داشتن یک شغل، ورزش کردن، رفتن به تعطیلات، ایجاد روابط صمیمانه با دیگران، یا حتی بودن در لحظه دور کرده یا با آنها تداخل ایجاد می کند. ممکن است چیزی که باعث شده شما به این کتاب مراجعه کنید، این است که این رفتارهای تشریفاتی بخش بزرگی از زندگی شما را نیز به خود اختصاص می دهند.

ابتلا به اختلال وسواسی-اجباری چگونه است؟

همان طور که چهار فرد زیر نشان می دهند، داشتن اختلال وسواسی-اجباری برای یک فرد می تواند از آنچه برای فرد دیگری است، بسیار متفاوت باشد؛ با این حال در زیربنای علائم مختلف آنها، بدون شک الگوهای وسواسی و رفتارهای تشریفاتی را که پیش تر توضیح داده شد، خواهید دید: افکار آزاردهنده مکرر درباره یک مشکل فوری که ممکن است در کمین باشد و نیاز به توجه و رسیدگی داشته باشد تا از این طریق حس ایمنی و اطمینان بازگردد. ما این چهار نفر را در طول این کتاب دنبال خواهیم کرد. شاید شباهت هایی بین سرگذشت آنها و آنچه شما و خویشاوند مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری تان از سر می گذرانید پیدا کنید. من از داستان های آنها (و دیگران) به عنوان مثال استفاده خواهم کرد تا به شما نشان دهم چگونه مهارت ها و پیشنهادهای مختلفی را که در حین مطالعه فصل به فصل کتاب به شما ارائه می کنم، انجام دهید.

ادواردو: «همه چیز آلوده است!»

«۱۲ ساله بودم که نگران «میکروب های حمام» شدم و شستن مداوم و مکرر دست هایم بعد از استفاده از دست شویی را شروع کردم. می ترسیدم اگر همه میکروب ها را از بین نبرم ممکن است بیمار شوم. باگذشت سال ها اوضاع بدتر شد و من شروع کردم به دوش گرفتن و هر بار که از دست شویی استفاده می کردم لباس هایم را عوض می کردم. حتی به این فکر کردم که میکروب ها می توانند به ظرف شویی و دستگیره در و سایر قسمت های خانه من سرایت کنند؛ بنابراین نمی توانستم در برابر تمیز کردن این چیزها مقاومت کنم. فکر می کردم بقیه اعضای خانواده ام

آن قدرها مراقب میکروب‌ها نیستند؛ یکبار دیدم پدرم از دست‌شویی استفاده کرد و دست‌هایش را نشست؛ بنابراین از دست زدن به چیزی که آنها لمس کرده بودند اجتناب می‌کردم. دست زدن به کنترل تلویزیون، صندلی‌ها، صفحه‌کلید کامپیوتر و درها برای من ممنوع بود مگر اینکه مطمئن می‌شدم به‌طور کامل تمیز شده‌اند. اکنون ۱۷ ساله هستم و به‌طور کلی در اتاقم گیر کرده‌ام؛ زیرا می‌ترسم خانه‌مان پر از میکروب‌هایی باشد که افراد خانواده، مهمانان، پست، مواد غذایی، لباس‌های آنها و میکروب‌های بیمارستانی که پدرم در آن کار می‌کند و ... به‌داخل می‌آورند. من انواع روش‌های شست‌وشو و انواع پاک‌کننده‌ها را دارم؛ بنابراین هر روز حدود ۲ ساعت طول می‌کشد تا از حمام استفاده کنم، دوش بگیرم و لباس بپوشم. بعد از برنامه صبحگاهی، روزم را در اتاقم به‌انجام تکالیف مدرسه، بازی‌های ویدئویی و گپ زدن با دوستان آنلاینم می‌گذرانم. مادرم خانه می‌ماند و من در خانه تحصیل می‌کنم.»

آریل: آتش‌سوزی، سیل و دزدان (اوه خدای من!)

«من ۳۴ ساله هستم و همیشه درباره اشتباه کردن و مسبب فاجعه بودن، افکار وسواسی دارم. اگر اتو را خاموش نکنم و منجر به آتش‌سوزی شود چه؟ اگر به‌دلیل اینکه شیر آب را به‌طور کامل نبسته باشم، باعث ایجاد سیل شوم چه می‌شود؟ اگر دزد به خانه بزند و تقصیر من باشد که در قفل نبوده چه؟ مهم نیست که چه کاری انجام می‌دهم، به‌نظر نمی‌رسد بتوانم این ایده‌های وحشتناک را از ذهنم بیرون کنم؛ بنابراین چک کردن دائم وسایل، پریزهای برق، شیرهای آب و درها راهی است که می‌توانم مطمئن شوم اوضاع خوب است تا از این طریق بتوانم آرام باشم. مشکل این است که من اغلب دیر می‌کنم و بقیه اعضای خانواده را منتظر نگه می‌دارم (من شوهر و دو فرزند خردسال دارم). برای مثال، هر بار که خانه را ترک می‌کنم، یک روال ۲۰ دقیقه‌ای چک کردن وجود دارد. من باید همه‌چیز را پنج‌بار بررسی کنم و در حین انجام آن، در ذهنم این پنج‌بار را بشمارم. گاهی آنها را یادداشت می‌کنم تا بررسی کنم آنها را چک کرده‌ام! موقع خواب باید بدانم که درها قفل هستند و همه‌چیز در صحت و ایمنی کامل خاموش است؛ بنابراین همه‌چیز را چک می‌کنم و سپس از شوهرم می‌خواهم که دوباره به من در این خصوص اطمینان دهد. من معلم هستم و گاهی اوقات در محل کار با افکار وسواسی مواجه می‌شوم: اگر در راه مدرسه با اتومبیلم به‌کسی ضربه زده باشم اما متوجه نشدم چه؟ اگر در نمره دادن به مقاله دانش‌آموزی اشتباه کرده باشم چه؟ اگر فراموش کرده باشم قبل از خروج از خانه اتو را خاموش کنم چه می‌شود؟ من حتی بهانه‌هایی هم برای مدیر مدرسه آورده‌ام تا بتوانم وسط روز به خانه بروم تا بررسی کنم که آیا همه‌چیز را خاموش یا قفل کرده‌ام یا نه.»

خاویر: فراتر از ایمان

«من ۳۰ ساله هستم و با پدر و مادرم زندگی می‌کنم. همواره فکر می‌کنم که به‌طور تصادفی به خدا توهین کرده‌ام. اگر من از غذایی که او برایم فراهم می‌کند تمام وکمال قدردانی نکنم چه؟ چه می‌شود اگر من بیهوده از نام او استفاده کنم بدون اینکه بدانم؟ اگر الگوی اخلاقی خوبی نباشم و دیگری را تحت تأثیر قرار دهم تا مرتکب گناه شود چه؟ به‌خاطر این ترس، اجبارگونه دعا می‌کنم و از خداوند طلب آمرزش می‌کنم. دعا باید به‌طور کامل و بدون هیچ حواس‌پرتی خوانده شود، در غیر این صورت باید همه را تکرار کنم تا زمانی که احساس کنم خدا آنها را به‌وضوح شنیده است. از به کار بردن فحش، گفتن لطفه‌های بی‌مزه و تماشای فیلم‌هایی که بی‌بندوباری اجتماعی را ترویج می‌کنند، اجتناب می‌کنم. نوشیدن الکل و رابطه جنسی یا خودارضایی نیز ممنوع است. من همچنین هر روز ساعت‌ها صرف بررسی فعالیت‌هایم می‌کنم تا مطمئن شوم هیچ چیز نزد خدا (یا سایر افراد) نادرست یا غیراخلاقی نیست. به‌طور معمول در نهایت از پدرم برای کسب اطمینان خاطر سؤالاتی می‌پرسم؛ برای مثال: «بابا آیا امروز برای بچه‌های محله لطفه بی‌ادبانه‌ای گفتم؟». به‌تازگی ترسیده‌ام نکند در نوجوانی دوست‌دخترم را باردار کرده باشم. ما هرگز رابطه جنسی نداشتیم اما یک‌بار در حالی که داشتیم او را می‌بوسیدم دچار نعوظ شدم. ما به‌طور کامل لباس پوشیده بودیم اما من این تصور احمقانه را دارم که او به‌نوعی باردار شده و سپس سقط‌جنین کرده است. من اغلب با والدینم و کشیشم درباره این ترس صحبت می‌کنم و آنها به من می‌گویند چیزی برای نگرانی وجود ندارد؛ با این حال، من احساس می‌کنم که نمی‌توانم هیچ شانس‌داشته باشم، می‌ترسم آخر به جهنم بروم.»

لیندا: افکار اشتباه در بدترین زمان‌ها

«من از وقتی که زن جوانی بودم اختلال وسواسی-اجباری داشتم اما وقتی نوهامِ اما به دنیا آمد، اوضاع بدتر شد. هر بار که پسرم نوزاد را پیش ما می‌آورد، افکار هولناکی درباره دست زدن به اندام تناسلی او به ذهنم وارد می‌شد. سعی کردم با فکر کردن به هرچیز دیگری حواس خود را پرت کنم اما افکار وحشتناک مدام به سرم می‌زدند. آیا من در خفا یک بیمار منحرف جنسی هستم؟ شوهرم (نیکلاس) به من اطمینان می‌دهد که نیستم اما نمی‌توانم این افکار را تحمل کنم؛ بنابراین شروع به اجتناب از کودک کردم. او دیگر اجازه ورود به خانه ما را ندارد؛ نیکلاس باید به خانه پسرمان برود تا به‌جای هر دوی ما او را ببیند. ما همچنین تمام تصاویر اما را که در خانه در معرض دید قرار داده بودیم کنار گذاشته‌ایم؛ زیرا آنها افکار جنسی من را تحریک می‌کنند و اوضاع بدتر می‌شود. من باید از هرچیزی که کمترین تلقین جنسی دارد، مانند برخی از برنامه‌های

تلویزیونی موردعلاقه‌مان مثل رقصیدن با ستارگان و مرد مجرد، اجتناب کنم. وقتی این افکار به ذهنم خطور می‌کند، متوجه می‌شوم که سعی دارم بفهمم آیا به‌درستی می‌توانم از نظر جنسی جذب یک نوزاد شوم یا خیر. نیکلاس به من می‌گوید که او نیز گاهی اوقات افکار جنسی عجیبی دارد و این فقط ذهن من است که مرا فریب می‌دهد اما کدام مادر بزرگی باید این‌طور از نوه‌اش دوری کند؟!»

وسواس‌ها چه هستند؟

وسواس‌ها، همان‌طور که در بالا ذکر شد، فکرها، شک و تردیدها یا تصاویر ناخواسته مداومی هستند که برای عزیزتان عجیب‌غریب و مغایر با شخصیت و باورها و اخلاقش است؛ او سعی می‌کند آنها را نادیده بگیرد یا از کنارشان رد شود (اغلب در این زمینه ناموفق است) و آنها باعث می‌شوند او احساس ترس، اضطراب یا گناه کند. قبل از اینکه درباره انواع مختلف وسواس بخوانید، ابتدا بدانید وسواس‌ها چه چیزی نیستند:

- علاقه شدید به آهنگ موردعلاقه، بازی ویدئویی، برنامه تلویزیونی یا حتی یک عاشقانه بالقوه.
- نگرانی که اغلب نشانه اختلال اضطراب فراگیر (GAD) است. نگرانی‌ها مربوط به شرایط واقعی زندگی، مانند کار و مدرسه، روابط، سلامت و امور مالی هستند (برای مثال، اگر پدر سالخورده من وقتی خارج از شهر هستم سگت کند چه؟).
- نشخوار فکری شکل دیگری از تفکر منفی تکراری است. نشخوار فکری نشانه‌هایی از افسردگی است و شامل افکار تکراری درباره یک مشکل واقعی یا رویداد منفی (مانند نمره کم یا از دست دادن شغل) است که به‌نظر می‌رسد نمی‌توانید از کنار آن بگذرید.

انواع وسواس‌ها

وسواس‌های عزیز شما شاید متعلق به یک یا چند دسته وسیع زیر باشد:

احساس مسئولیت در برابر آسیب و اشتباه. برخی از افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری اضطراب شدید دارند و فکر می‌کنند که بی‌احتیاطی کرده‌اند و به شخص دیگری آسیب رسانده‌اند؛ ترس اینکه دوز اشتباه دارو را به فرزندشان بدهند یا مانند آریل، قفل در یا وسیله‌ای را باز بگذارند و یا پریز برق باعث آتش‌سوزی شود. آنها ممکن است درباره اینکه آیا به‌اندازه کافی برای جلوگیری از چنین فاجعه‌ای تلاش نکرده‌اند وسواس داشته باشند یا باور دارند که برخی کلمات (مانند چشم زدن)

یا اعداد (مانند ۱۳) باعث بدشانسی یا آسیب می‌شوند.

آلودگی. اضطراب شدید یا انزجار یا نگرانی از آلودگی ناشی از میکروب‌ها، مایعات یا مواد زائد بدن (برای مثال خون، بزاق، ادرار یا مایع منی)، کثیفی، حیوانات، غذاهای خاص یا مواد شیمیایی بالقوه مضر (مانند آفت‌کش‌ها، کودها و آزیست) یکی دیگر از انواع رایج وسواس است. شاید نامزد شما از رفتن به مکان‌های خاص یا بودن در اطراف افراد خاصی که «آلوده» هستند می‌ترسد، ذهن شریک زندگی شما با میکروب‌های حمام درگیر است یا خواهرتان نگران ابتلا به یک بیماری مقاربتی و سرایت آن به دیگران است.

نظم و تقارن. دل‌مشغولی بیش از حد دربارهٔ دقت، یکنواختی، تعادل و نیاز به چیدمان «درست» ممکن است به‌عنوان ترس از اعداد فرد یا نیاز به چیدمان کتاب‌ها یا اسباب‌بازی‌ها به‌شیوه‌ای خاص، شکل بگیرد. برخی از افراد می‌ترسند که چیدمان نادرست چیزها باعث بدشانسی شود (به‌طور مثال اگر عکسی به‌روش اشتباه آویزان شود، شخصی خواهد مرد).

خشونت و پرخاشگری. افراد مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری گاهی اوقات وسواس‌هایی دارند که به شکل افکار یا تصاویر ناخواسته یا ترس شدید از آسیب جسمی رساندن به افراد یا حیواناتی که هرگز نمی‌خواهند به آنها صدمه بزنند، مانند اعضای خانواده، حیوانات خانگی و حتی خودشان، ظاهر می‌شود. آنها همچنین ممکن است افکار صدمه زدن به دیگران را از نظر عاطفی داشته باشند، مانند ترس از توهین به کسی با استفاده از (یا حتی فکر کردن) توهین‌های نژادپرستانه یا سایر رفتارهای توهین‌آمیز یا تبعیض‌آمیز.

مهم است به یاد داشته باشید که این افکار برخلاف طبیعت معمول فرد است؛ ممکن است عزیز شما بی‌آزارترین یا باملاحظه‌ترین فردی باشد که می‌شناسید. همچنین به‌خاطر داشته باشید که این نوع وسواس‌ها می‌توانند با کلمات مرتبط با آسیب جسمانی یا عاطفی (برای مثال، قتل، اسلحه یا اصطلاحات توهین‌آمیز)، داستان‌هایی دربارهٔ رویدادهای غم‌انگیز یا اشیا یا می‌توانند برای ارتکاب خشونت مورد استفاده قرار گیرند، ایجاد شوند.

روابط جنسی. برخی از وسواس‌ها بر ترجیحات جنسی یا تابوها و موضوعات «انحراف» جنسی، مانند آزار جنسی کودکان یا محارم، زنا یا رابطهٔ جنسی با حیوانات، متمرکزند. لیندا با وجود اینکه یک بیمار منحرف جنسی نیست حتی فکر کردن به آزارواذیت نوه‌اش را وحشتناک و ناپذیرفتنی می‌داند. او نگران است که ماندن در چنین افکاری نشانهٔ این است که چیزی اشتباه است یا کارهایی را انجام