



1 2 3 4 9 6 7 8 A B C D E W

فهرست

- ۷ _____ سخنی با خوانندگان
- ۹ _____ در باب کتاب پیش‌رو
- ۱۱ _____ ۱. شروع
- ۱۷ _____ ۲. تنها با افکارم
- ۲۲ _____ ۳. سنگینی یک بار نامرئی
- ۳۱ _____ ۴. آنچه پدر و مادرم انجام دادند
- ۳۵ _____ ۵. ملاقات با روان‌شناس
- ۴۴ _____ ۶. انجام دادن تکلیف جو
- ۵۸ _____ ۷. نگه داشتن فکر
- ۷۰ _____ ۸. مواجهه و جلوگیری از پاسخ
- ۸۱ _____ ۹. پایان درمان و شروع یک زندگی جدید
- ۸۶ _____ سخن پایانی
- ۸۷ _____ نمونه‌هایی از افکار وسواسی متداول
- ۸۷ _____ نمونه‌هایی از اعمال اجباری متداول
- ۸۸ _____ شاید مبتلا به OCD باشم: چه کاری باید انجام دهم؟

در باب کتاب پیش رو

کتاب پیش رو سفر نوجوانی به نام بن را روایت می‌کند، از زمانی که ابتلای او به OCD آشکار شد تا زمانی که با کمک درمان شناختی - رفتاری (CBT) توانست به زندگی سالم، شاد و عادی برگردد.

اختلال وسواسی - جبری (OCD) به طور کلی دو جزء دارد که بن هر دو را تجربه می‌کند. جزء اول افکار وسواسی هستند که به طور مکرر به ذهن خطور می‌کنند و اضطراب قابل توجهی به وجود می‌آورند. این افکار می‌توانند به شکل‌های مختلف و در خصوص اشیای مختلف بروز پیدا کنند. جزء دیگر OCD اعمال اجباری هستند که بن با انجام آنها سعی می‌کند از افکار یا وسوسه‌ها رهایی پیدا کند و اضطراب خودش را کاهش دهد.

از طریق داستان بن، پی می‌برید که OCD چگونه خودش را نشان می‌دهد و نسبت به تأثیرات آن هم بر بیمار و هم بر خانواده او آگاهی پیدا می‌کنید. افزون بر این، متوجه می‌شوید که فرایند درمان چگونه به او کمک می‌کند در نبردی شجاعانه، با کمک والدین، دوستان و درمانگر، ابتلایش به OCD را به چالش بکشد. این کتاب در رابطه با نوجوانان مبتلا به OCD نگاشته شده است، اما بزرگسالان نیز می‌توانند از آن سود ببرند، چرا که تظاهر OCD و فرایند CBT از جهات بسیاری برای بزرگسالان و کودکان یکسان است. داستان بن تصویری از این روند درمانی ارائه می‌دهد.

سلام دکتر کوشنیر، اسم من بن است و مبتلا به OCD هستم. از شما متفترم. حداقل اینکه به آن عادت کرده‌ام، اما حالا خیلی بهترم. می‌خواهم داستانتان را برایتان تعریف کنم.

۱. شروع

همه چیز از دو سال پیش شروع شد. یک روز عادی بود، درست مثل هر روز دیگری. روز بعدش امتحان ریاضی داشتم و در راه رفتن به مدرسه بودم و راجع به برخی از سؤالات ریاضی فکر می‌کردم. خیلی برای این امتحان مهم و برای سایر امتحانات مطالعه کرده بودم. وقت و ذهنم خیلی زیاد پر شده بود. سپس، به طور ناگهانی فکر آشفته‌کننده‌ای به ذهنم خطور کرد: «اگر آن درخت را چهار بار لمس نکنی، در امتحان رد می‌شوی.» این وسوسه عجیب مرا وادار کرد پیش بروم و آن درخت را لمس کنم. گیج شده بودم و خیلی می‌ترسیدم، اما با خودم فکر کردم که چاره‌ای ندارم، نمی‌خواستم در امتحان رد شوم!

می‌دانید دارم از چه چیزی صحبت می‌کنم؟ هیچ چیز خاصی در مورد من وجود نداشت. فقط یک نوجوان معمولی بودم، زندگی معمولی داشتم، با دوستانم بیرون می‌رفتم، بسکتبال تمرین می‌کردم، از زندگی‌ام لذت می‌بردم (البته به جز از مطالعه کردن) و ناگهان چنین چیزی برایم اتفاق افتاد.

به هر حال، امتحان را خیلی خوب دادم. پس، به نظر می‌رسید که لمس کردن درخت در آن صبح کار درستی بوده است. زیاد راجع به آن فکر نمی‌کردم، زندگی معمولی‌ام را ادامه می‌دادم و به کارهای روزمره‌ام می‌پرداختم.

