

به نام خداوندی،

که هستی را آفرید،

که اسرار هستی را آفرید،

و انسان را، که در این اسرار غور کند.

سرشناسه: وسواس و درمان شناختی - رفتاری آن

عنوان و نام پدیدآور: جاناتان اس آبراموویتز

مترجمان: امیر هوشنگ مهریار و شعله نمازی

مشخصات نشر: نیوند

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۳۰۳ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۸۲-۸-۷

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ و RC۵۳۳/۱۲

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲۷

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۹۸۸۰۶۴

وسواس

و درمان شناختی - رفتاری آن

جانان اس. آبراهاموویتز

درمانگاه می.یو. برنامه اختلالات وسواس / اضطراب، راپستر، ایالات متحده آمریکا.

ترجمه

دکتر امیر هوشنگ مهریار

روانشناس بالینی، استاد روانشناسی

موسسه عالی آموزش و پژوهش در مدیریت و برنامه‌ریزی تهران، ایران

دکتر شعله نمازی

وسواس و درمان شناختی - رفتاری آن

جانان اس. آبراهامویتز

ترجمه

دکتر امیر هوشنگ مهريار

دکتر شعله نمازی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: دیجیتال آبنوس

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

مدیر تولید: پریسا فرجی

نشر نیوند

وابسته به نشریه پژوهشهای روان‌شناختی

نشانی: تهران / اتوبان کردستان / بعد از پل حکیم / ف ۲۷ غربی / ۲۰ متری اول / ف ۲۵ / شماره ۱۸ / ط ۲

تلفن: ۸۸۳۵۰۸۵۸

فهرست

۷دیباچه مترجم
۱۳پیشگفتار (مؤلف)
۱۷سپاسگزاری (مؤلف)
۲۱فصل اول: توصیف
۴۷فصل دوم: نظریه‌ها و الگوها
۶۷فصل سوم: شاخص‌های تشخیص و درمان
۹۳فصل چهارم: درمان
۲۰۹فصل پنجم: نمونه‌های بالینی
۲۲۳پیوست‌ها
۲۲۷جزوه مقابله با افکار وسواسی
۲۳۸برگه تمرین مواجهه
۲۳۹خودپایی علائم OCD و برگه سلسله مراتب ترس
۲۴۰ده فرمان مواجهه موفقیت‌آمیز
۲۴۳ارزیابی تابعی علائم OCD
۲۴۵پیوست ۱. مقیاس وسواسی اجباری ییل - براون (Y-BOCS)
۲۴۷پیوست ۲. پرسشنامه افسردگی بک - ویرایش دوم (BDI-II)
۲۵۳پیوست ۳. پرسشنامه اضطراب بک (BAI)

فهرست

۲۵۵ پیوست ۴. مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21)
۲۵۷ پیوست ۵. مقیاس واحدهای ذهنی ناراحتی (SUDs)
۲۵۸ پیوست ۶. پرسشنامه راهبردهای کنترل فکر (TCQ)
۲۶۱ پیوست ۷. پرسشنامه درآمیختگی فکر (TFI)
۲۶۴ پیوست ۸. پرسشنامه نشانه‌های توقف (SSQ)
۲۶۷ پیوست ۹. مقیاس اختلال وسواسی - اجباری (OCD-S)
۲۷۱ پیوست ۱۰. مصاحبه فرمول‌بندی موردی OCD
 براساس الگوی فراشناختی
۲۷۳ منابع

دبیاچه مترجم

بیماری وسواس یا "اختلال وسواس جبری" در اصطلاح رسمی روان‌پزشکان یکی از شایع‌ترین و شگفت‌ترین انواع اختلالات روانی است. این بیماری از حیث میزان شیوع در ردهٔ چهارم اختلالات روانی قرار دارد. طبق آمارهای بین‌المللی دو تا سه درصد کل جمعیت ممکن است در طی عمر خود به این بیماری دچار شوند و از هر ده نفر مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت روانی یک نفر تحت این عنوان طبقه‌بندی می‌شود. بروز آن از اوایل زندگی (حتی کودکان ۲/۵ ساله) تا اواخر عمر گزارش داده شده است.

در کتب روان‌پزشکی غربی معمولاً اولین مورد مبتلا به اختلال وسواس را کشیشی آلمانی می‌دانند که طبق نوشتهٔ کرامر و اشپرانگر در اوایل قرن پانزدهم میلادی برای معالجه تمایلات وسواسی آزاردهندهٔ خود به دربار پاپ پناه آورده بوده است. مشکل او آن بوده که علی‌رغم رفتار عادی و تحصیلات عالی خود در علوم دینی هر وقت در کلیسا جلو تندیس یا تصویر عیسی و مریم مقدس زانو

می‌زده افکاری وحشتناک و کفرآمیز دربارهٔ آنها به ذهنش خطور می‌کرده و نمی‌توانسته خود را از ایراد مکرر جملات توهین‌آمیز و وقیحانه باز دارد. تقریباً یک قرن بعد در تراژدی مکبث شکسپیر، به توصیف رفتارهای وسواسی (شستشوی مکرر دست‌ها) توسط بانو مکبث، که همسر خود را به قتل پادشاه ترغیب کرده بود برمی‌خوریم. بانو مکبث که پس از قتل پادشاه شدیداً دچار احساس گناه و پشیمانی شده بود مرتباً و به مدتی طولانی دست‌هایش را می‌شست تا اثر خون مقتول را از بین ببرد. به قول شکسپیر بانو مکبث علاوه بر هذیان بصری (دیدن آثار خون) دچار هذیان بویایی هم شده بوده و برای از بین بردن بوی ناراحت‌کنندهٔ خون از انواع عطریات استفاده می‌کرد؛ اما چه حاصل، به‌قول شکسپیر "اگر همهٔ عنبرهای عربستان را هم به دست‌های او می‌زدند بوی خون بی‌گناه از بین نمی‌رفت".

در فرهنگ اسلامی، کلمهٔ وسواس و صُور فعلی آن از همان آغاز در یکی از آیه‌های قرآن مجید آمده و طبق نوشتهٔ مفسر نامی محمد جریر طبری، در زمان حیات رسول اکرم (ص) حداقل یک نفر برای دفع افکار وسواسی آزاردهنده خود (ظاهراً افکار کفرآمیز) به او پناه آورده بوده است. در قرون بعد استفاده از کلمه وسواس به معنی افکار و اعمال مزاحم تکراری در متون فقهی ادامه یافته و در میان پزشکان اسلامی و شعرا هم گاهی به‌عنوان اسمی کلی برای دیوانگی و جنون به‌کار رفته است. از میان عرفای بزرگ ایرانی شیخ ابوسعید ابوالخیر طبق

نوشته نوه‌اش در دوره ریاضت‌های بسیار سختگیرانه قبل از نیل به مقام شیخی مدتی دچار وسواس شستشوی دست‌ها و تردید درباره صحت انجام آئین وضو شده بود. خواجه عبدالله انصاری که به خاطر مناجات‌های بسیار زیبایش مشهور است و تفسیر عظیم «کشف الاسرار و عدت‌الابرار مشهور به تفسیر میبدی» سراسر از سخنان زیبای او موج می‌زند، در اوایل جوانی دچار وسواس فحش دادن یا ادای اجباری کلمات زشت و مستهجن بود ولی پس از رجوع به ابوسعید ابوالخیر و خوردن بازمانده لقمه حلوی او از این بیماری نجات یافت. وسواس شستشوی بسیار شدیدی هم به خواهر شیخ نسبت داده شده است. از میان پادشاهان مشهور ایران، شاه طهماسب صفوی علائم شدید وسواس تمیزی و شستشو و جمع‌آوری اشیاء نالازم را داشته است. در میان علمای دینی هم ظاهراً رفتارهای وسواس‌گونه شستشو و شک و تردید در نماز ظاهراً کمیاب نبوده و مرحوم آیت‌... قوچانی در کتاب جالب خود "سفرنامه شرق و غرب" به مواردی از وسواس شستشو در میان طلاب هم عصر خود اشاره کرده است.

اگرچه طبق نوشته کاپلان و سادوک (۱۳۸۷) طبق بررسی‌های انجام شده در اروپا، آمریکا و آفریقا و آسیا ثابت شده ارقام مربوط به نرخ شیوع رفتارهای وسواس‌گونه "در تمام حوزه‌های فرهنگی یکسان است"؛ اما شواهدی در دست است که وسواس شستشو از نوع طاهر و نجس آن در کشورهای اسلامی بسیار

شایع‌تر است. چون طهارت تن و جامه از ضروریات عبادات روزانه مکرر مسلمانان است احتمال اینکه پیروان دین مبین اسلام از لحاظ طاهر بودن تن و لباس خود دچار تردید و وسواس شدید شوند غیرمنطقی نیست. به همین ترتیب، لزوم حرکات بدنی متوالی و تکرار جملاتی ثابت در حین وضو و نماز احتمال اشتباه و دچار شک و تردید شدن را در جوامع اسلامی افزایش می‌دهد. در تأیید این امر می‌توان به توجه فقهای مسلمان به پدیده وسواس و وجود احکامی در رابطه با نحوهٔ مقابله با تردید و دودلی وسواس‌گونه در انجام مراسم دینی و مقابله با تکرار وسواسی اعمال مربوط به طهارت و استحمام اشاره کرد. از میان فقهای معاصر شیعه در رساله علمیه آیت‌... سیستانی و آیت‌... خامنه‌ای احکام بسیار جامعی در این باره دیده می‌شود. اما موضوع به فقهای شیعه یا کشورهای خاورمیانه محدود نیست و با مراجعه به اینترنت و واردکردن کلمه وسواس و اسلام (در انگلیسی OCD & Islam) سایت‌های بسیار متعددی تقریباً به همهٔ زبان‌های رایج دنیا در رابطه با موضوع وسواس و نحوه مقابله با آن از لحاظ فقه اسلامی پدیدار می‌شود.

اختلال وسواس از آغاز روان‌پزشکی جدید مورد توجه بزرگان این رشته (از جمله اسکیرول، مورل، و ژانه) قرار داشته و عنوان ترکیبی وسواسی - اجباری در سال ۱۸۷۷ توسط روان‌پزشک آلمانی به نام کارل وستفال پیشنهاد شده تا جنبه اجباری و مقاومت‌ناپذیر تمایلات وسواسی از قبیل شستن دست‌ها، چک کردن

کلید در، شمردن سنگ‌های خیابان، یا ادای کلمات زشت را بیان کند. علی‌رغم این سابقه، تا نیمهٔ دوم قرن بیستم برای معالجه اختلال وسواس، روش مؤثری پیدا نشده بود. روانکاوی علی‌رغم توجیه جالب آن از این پدیده در تغییر رفتارهای وسواسی چندان مؤثر نبود و داروهای موجود هم چندان کارساز به نظر نمی‌رسید. به این دلیل، اختلال وسواس - اجباری ظاهراً تنها بیماری غیرروان‌پزیشانه بود که پزشکان مستأصل، امتحان روش جراحی مغزی را در مورد آن صلاح دانستند و به‌عنوان راه‌حل نهایی عده‌ای از بیماران وسواسی را از این طریق معالجه نمودند. اما تأثیر این روش هم، چندان مشخص نبود به‌طوری‌که در گزارش‌های اولیه استفاده از رفتاردرمانی در معالجه بیماران وسواسی به موارد زیادی از بیماران دارای سابقه جراحی مغزی اشاره شده است. با انتشار مقاله مایر (۱۹۶۴) دربارهٔ روش درمان موفقیت‌آمیز اختلال وسواس از طریق روش مواجهه و جلوگیری از پاسخ، امیدواری تازه‌ای در محافل روان‌پزشکی و روان‌شناسی پیدا شد. خوشبختانه تجارب علمی و عملی متعدد در اطلاق این روش به درمان علائم وسواس در کشورهای مختلف مؤید یافته‌های اولیه مایر بود و به‌تدریج این روش به‌عنوان روش مختار در معالجهٔ وسواس شناخته شد. با پیدایش داروهای مؤثر بر باز جذب سروتونین در دهه ۱۹۷۰ روش‌های دارویی مؤثری هم برای کنترل رفتارهای وسواس پدیدار شد. ترکیب رفتاردرمانی با درمان شناختی در دههٔ هشتاد پنجره‌های تازه‌ای را برای توجیه و تغییر رفتارهای وسواسی در

اختیار روان‌شناسان و روان‌پزشکان قرار داد.

علی‌رغم این پیشرفت‌ها، هنوز اختلال وسواس اجباری به‌عنوان چالشی عمده بر سر راه روان‌شناسان و روان‌پزشکان باقی مانده است. بررسی‌های آزمایشی درباره‌ی کارایی روش درمان شناختی - رفتاری حاکی از آن است که حدود هشتاد درصد بیماران وسواسی به این روش یا ترکیب آن با داروهای SSRI پاسخ می‌دهند. سرنوشت کسانی که این روش‌ها را قبول نمی‌کنند، ناتمام رها می‌سازند یا به آنها پاسخ نمی‌دهند یکی از دغدغه‌های صاحب‌نظران روان‌شناسی بالینی و روان‌پزشکی است.

کتاب حاضر که توسط یکی از محققان و کاربران شناخته شده درمان شناختی - رفتاری نوشته شده اصول درمان شناختی رفتاری وسواس و پدیده‌های مشابه را در اختیار خواننده می‌گذارد. آقای پروفیسور داوید اوویتس علاوه بر سوابق علمی خود چندین سال است که مدیریت درمانگاه اضطراب مرکز پزشکی مشهور مایو را برعهده دارد. امیدوارم این کتاب بتواند تا حدی به نیاز روان‌شناسان و روان‌پزشکان علاقمند به شناخت و درمان بیماران وسواسی دیگران کمک نماید.