

MANCHESTER
1824

The University of Manchester

اضطراب الوسواس القهري: كتاب مساعدة ذاتية

كارينا لوفيل ولينا جيغا

شكر وتقدير

نود أن نشكر جميع الأشخاص الذين ساعدونا في إنتاج هذا الكتاب. على وجه الخصوص، نود أن نشكر الأشخاص أصحاب التجارب المعاشة في اضطراب الوسواس القهري الذين قدموا اسهامات قيمة للكتاب وفريق بحث OCTET في جامعات مانشستر ويورك وشيفيلد وإيست أنجليا:

د. بيني بي، د. بيتر باور، والبروفيسور مايكل باركهام، د. سارة بايفورد، السيدة هيلين كوكس، د. جوديث جيلاتلي، البروفيسور جيليان هاردي، السيدة نيكولا ليدبيتر، د. دين ماكميلان، د. بات موترام، د. كريس روبرتس، البروفيسور سيمون جيلبودي، البروفيسور شيرلي رينولدز

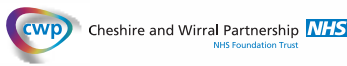
نود أيضاً أن نشكر جميع الأشخاص المصابين بالوسواس القهري الذين تحدثنا معهم على مر السنين. كانت التصورات التي شاركنا إياها هؤلاء "الخبراء بالتجربة" لا تقدر بثمن لتكوين الأسلوب الذي ألفنا به هذا الكتاب. أصبح الكتاب أفضل بكثير، بسبب ما تعلمناه من التحدث إلى الناس الذين يعرفون بالفعل معنى الإصابة بالوسواس القهري. شكراً لكم.



THE UNIVERSITY of York



UEA University of East Anglia



Institute of
Psychiatry
at The Maudsley

KING'S
College
LONDON



المحتويات



القسم الأول

4 ما موضوع هذا الكتاب؟

القسم الثاني

6 ما هو الوسواس القهري؟

8 ما الذي يسبب الوسواس القهري؟

10 ما تأثير الوسواس القهري فيك؟

12 فهم ما أشعر به

17 تحديد بعض الأهداف

18 الأهداف الخاصة بك

القسم الثالث

20 كيفية التغلب على الوسواس القهري

23 القواعد الأربع الذهبية

24 برنامجك الفردي

القسم الرابع

28 الأسئلة الشائعة

القسم الخامس

30 كيف أمنع عودة الوسواس القهري؟

القسم السادس

القصص

32 جلين

34 بول

36 كولين

القسم السابع

38 اليوميات الشخصية

القسم الأول: ما موضوع هذا الكتاب؟



المقدمة

لقد حاولنا جعل هذا الكتاب سهل الاستخدام ومفيدًا. نرحب بتعليقاتك على الكتاب، لذا يرجى إخبارنا برأيك.

في هذا الكتاب، وضعنا نصائح عن استخدام العلاج (العلاج المعرفي السلوكي CBT). العلاج المعرفي السلوكي هو "العلاج بالكلام" الموصى به للوسواس القهري في الإرشادات الوطنية للمملكة المتحدة (www.nice.org.uk/CG031). وأضافنا أيضا أشياء أخبرنا بها الأشخاص المصابون بالوسواس القهري أنها مفيدة. نأمل أن تجد كل المعلومات مفيدة. والأهم من ذلك كله، نأمل أن تتمكن من وضع بعض هذه الاقتراحات موضع التنفيذ.

فريقك

في هذه المرحلة، نريد أن نطمئنك بأنك لست وحدك. لا نريدك أن تستخدم الكتاب دون دعم من أشخاص آخرين. إن التعامل مع الوسواس القهري جهد جماعي - شراكة. لذا أولا وقبل كل شيء، دعونا نتعرف على الفريق. يتألف الفريق منك أنت، وهذا الكتاب، والميسر، وأصدقائك، وعائلتك.

أنت أهم شخص، ولا يمكنك لأحد سواك اتخاذ الخطوات اللازمة للتغلب على الوسواس القهري. أنت الشخص الوحيد الذي يعرف حقيقته، وأنت الشخص الذي يعرف ما تود أن تشعر به في المستقبل.

هذا الكتاب: ينقسم هذا الكتاب إلى سبعة أقسام، و يرغب معظم الناس في العمل به قسماً تلو الآخر، ولكن يمكن قراءة كل قسم بمفرده. الكتاب متوفر بطريقة مكتوبة أو إلكترونية أو على قرص صوتي. اختيار الطريقة التي ترغب فيها يرجع إليك.

صمم هذا الكتاب لمساعدتك على التعامل مع اضطراب الوسواس القهري (OCD) بدعم من ميسر الصحة العقلية. يحتوي هذا الدليل على سبعة أقسام، ومع أن معظم الناس يرغبون بالعمل به قسماً تلو الآخر، إلا أنه يمكن قراءة كل قسم بمفرده. في بعض الأقسام توجد تمارين يمكنك عملها.

- يخبرك القسم الأول بكيفية استخدام هذا الكتاب بدعم من الميسر.
- يوفر لك القسم الثاني بعض المعلومات عن الوسواس القهري، وكيف يؤثر فيك.
- يشرح القسم الثالث أساليب التعامل مع الوسواس القهري.
- يقدم القسم الرابع بعض الإجابات عن الأسئلة الشائعة.
- يتحدث القسم الخامس عن الحفاظ على صحتك عندما يتحسن تعاملك مع الوسواس القهري.
- يحتوي القسم السادس على ثلاث قصص لأشخاص مصابين بالوسواس القهري، وكيف تغلبوا على الصعوبات التي واجهتهم.
- توجد في القسم السابع بعض الصفحات الفارغة في حال أردت تدوين يومياتك الشخصية.



يرى الميسرون عادة الأشخاص على مدى ثلاثة أشهر. سيتواصلون معك أسبوعياً. يمكنهم رؤيتك وجهاً لوجه أو الاتصال بك هاتفياً. الاختيار يرجع إليك للطريقة التي تريد بها تنظيم ذلك، ولكن إذا أردت تحديد موعد في المساء (حتى الساعة 8 مساءً)، فسيكون ذلك عادةً عبر الهاتف.

يمكنك أن تُعد الميسر مدرب لياقة بدنية شخصي. إذا كنت تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية أو تمارس الرياضة، فإن مدربي اللياقة البدنية لا يمارسون العمل البدني الفعلي الذي يجعلك تتمتع باللياقة. وهذا يرجع إليك. ولكن سيساعدك المدرب في وضع خطة للياقة البدنية ومراقبة تقدمك والاستمرار في تشجيعك عندما تصبح الأمور صعبة. سيتصرف الميسر بالطريقة ذاتها. إنهم متواجدون دائماً لدعمك.

أصدقائك وعائلتك: عند الكثير منا، أصدقاؤنا وأقرباؤنا هم عادة الأشخاص الأقرب إلينا. عندما نصاب بالوسواس القهري، غالباً ما يكونون أول من يلاحظ ذلك. غالباً ما يتواجدون في طقوسنا أو يقدمون لنا الطمأنينة. في بعض الأحيان، بالطبع، نحاول إخفاء ما نشعر به عن أقرب الأشخاص إلينا. نشعر بالحرج أو قد نرغب في حمايتهم مما نشعر به.

نعتقد نحن أن العائلات والأصدقاء مهمون جداً للتغلب على الوسواس القهري. يجب على كل شخص أن يتخذ قراراته بتحديد ما يقول ولمن. يمكنك مناقشة هذا الكتاب معهم. إذا أرادوا الحصول على نسخة من الكتاب تحدث مع الميسر.

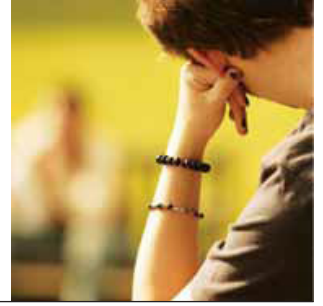
لقد استخدمنا القصص لتوضيح كيف يمكنك استخدام الأساليب المختلفة التي وصفناها في الكتاب. نتحدث هذه القصص عن الأشخاص المصابين بالوسواس القهري، وتُظهر الأنماط العديدة المختلفة التي يظهر بها الوسواس القهري. قبل أن نكتب هذه القصص، تحدثنا إلى كثير من المصابين باضطراب الوسواس القهري عما يجب أن يتضمنه هذا الكتاب. وطلبتنا نصيحة الأطباء وغيرهم من العاملين في مجال الصحة العقلية.

ألف هذا الكتاب فريق من الباحثين العاملين في NHS والجامعات. تضم مجموعتنا مرضات وأخصائيين نفسيين وأطباء وباحثين صحيين. نحن ملتزمون جميعاً بتحسين حياة العديد من الأشخاص المصابين بالوسواس القهري.

كل مقترحاتنا في هذا الكتاب إما أن شخصاً آخر قد وجدها مفيدة، أو أننا اكتشفنا بأنفسنا أنها مفيدة. ويسرنا عمل جميع التمارين بأنفسنا. ويسرنا أن نوصي بها لأصدقائنا وأقاربنا.

الميسر هو عامل صحة عقلية مطلع على الوسواس القهري وعلى تأثيره في الناس. لقد تلقى أيضاً بعض التدريب الإضافي بصفته ميسر المساعدة الذاتية. سيساعدك الميسر على فهم كيف تجعل أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك الوسواس القهري مستمرا. الأهم من ذلك أنه سيساعدك على التغلب على الوسواس القهري. قد يكون التغلب على الوسواس القهري صعباً. لذلك عندما نشعر بالإحباط، سيعطيك الميسر النصيحة والدعم في جميع الأوقات الصعبة. ويمكنه أيضاً، إذا أردت، التحدث إلى صديق أو قريب معك.

القسم الثاني: ما هو الوسواس القهري؟



لفهم الوسواس القهري، من المهم معرفة ما هي الوسواس والأفعال القهرية في الواقع.

الوسواس أفكار أو صور متطفلة وغير مرغوب فيها ومتكررة وعادة ما تكون مزعجة وتسبب القلق. غالبًا ما تكون الأفكار عن الأوساخ والتلوث والأذى العرضي والمرض والعدوان والجنس والنظام والكمال. قد يهتمك معرفة أن البحوث خلصت إلى أن محتوى الأفكار لا يختلف عند الأشخاص المصابين بالوسواس القهري عن الأشخاص غير المصابين به. وهذا يعني أنه لدى الجميع هذه الأنواع من الأفكار، ولكن الأشخاص المصابين بالوسواس القهري تتنابهم هذه الأفكار أكثر، ويعطون هذه الأفكار أهمية أكثر ويعتبرونها ذات مغزى أكثر من غيرهم من الناس.

الأفعال القهرية (الطقوس) هي أشياء نفعها لتقليل القلق الذي تثيره الأفكار. تتخذ الأفعال القسرية أشكالًا عديدة، لكن أكثرها شيوعًا هي الفحص والتنظيف والتكرار والترتيب ووضع الأشياء بالترتيب والبحث عن الطمأنينة. نمارس بالطقوس لأسباب عديدة: تمنعنا من الشعور بالقلق، لأنها تطمئنا أنه لن يحدث شيء رهيب، أو أنها تصبح عادات راسخة لا يمكننا التحرر منها.

استخدم الورقة الموجودة في الصفحة التالية لتحديد أفكارك وطقوسك إذا اعتقدت أنه مفيد لك.

اضطراب الوسواس القهري (OCD) هو مشكلة شائعة تصيب نحو 1 من كل 100 شخص. يمكن أن يبدأ في أي وقت، ولكن غالبًا ما يبدأ في أواخر المراهقة. يصيب الرجال والنساء، صغارًا وكبارًا، وينتشر لدى خلفيات وثقافات اجتماعية مختلفة. يقلق الوسواس القهري الناس ويحزنهم، ويعيق الأنشطة اليومية، ويمكن أن يؤثر في جميع نواحي حياة الناس. على عكس بعض مشاكل الصحة العقلية، نادرًا ما يتحسن الوسواس القهري دون علاج.



أفكار الوسواسية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أفعالي القهرية (الطقوس)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما الذي يسبب الوسواس القهري؟



ومع ذلك، لا أحد يعرف حقاً أسباب الوسواس القهري، ومن الصعب على كثير من الناس تحديد سبب واحد. غالباً ما يكون هناك عدد من العوامل التي تؤدي إلى الإصابة به. يحب العديد من الأشخاص فهم سبب بدء مشكلاتهم، ويمكنك أنت والميسر مناقشة هذا الأمر. من المفيد أن تكتب أفكارنا الخاصة في المربع بالصفحة التالية عن سبب اعتقادك أن الوسواس القهري بدأ وما الذي يجعله يستمر.

يوجد العديد من التفسيرات للإصابة بالوسواس القهري. يقول بعض الناس إنه وراثي، ويقول آخرون إن أحداث الحياة (مثل الفجعة أو غيرها من الأحداث المؤلمة) قد تسبب ذلك. ويقول غيرهم أنه ناتج عن عدم توازن المواد الكيميائية في الدماغ، ويعتقد البعض أن الأشخاص ذوي الشخصيات التي تدقق في صغائر الأمور والتي تنشده الكمال أكثر عرضة للإصابة بالوسواس القهري. يختلف حكم الناس على نفع التفسيرات من شخص لآخر.



1. في رأيك، ما هو سبب الوسواس القهري لديك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ما الذي تعتقد أنه جعل الوسواس القهري لديك مستمرا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ما أثر الوسواس القهري فيك؟

قد يؤثر الوسواس القهري في حياتك المنزلية وحياتك الاجتماعية وعملك وعلاقاتك الشخصية مع الشركاء والعائلات والأصدقاء. الأشياء التي تحدها الآن هي الأشياء التي تريد تغييرها حقًا. توجد في الصفحة التالية ورقة يمكنك فيها تدوين جميع تأثيرات الوسواس القهري في حياتك. اكتبها وحاول أن تكون محددًا قدر الإمكان. إذا وجدت صعوبة في عمل ذلك، فقد تساعدك الأسئلة الموجودة في الأسفل.

- ما الذي تجده صعبًا بالتحديد؟
 - أين ومتى يكون ذلك صعباً؟
 - هل الصعوبات مرتبطة بمواقف معينة أو بأشخاص معينين؟
- توجد هنا نسخة من "ورقة التأثير" لمساعدتك على تحديد ما تكتبه. اطلب من الميسر مساعدتك في ذلك، إذا لم تكن متأكدًا.

يجد كثير من الناس أن تدوين تأثير مشاكلهم في حياتهم هو الخطوة الأولى للتعامل مع الوسواس القهري لديهم. على الرغم من أنه قد يكون من المحزن سرد كل هذه الأشياء، إلا أن تدوينها يمكن أن يمنحنا شيئاً نسعى لتحقيقه.

ورقة التأثير

البيت - أشياء تتعلق ببيتك مثل الأعمال المنزلية والطهي وما إلى ذلك.
الأشياء المتعلقة بالبيت التي أجدها صعبة بسبب الوسواس القهري:

العمل - بأجر أو العمل الحر أو العمل في البيت أو رعاية الآخرين
الأشياء المتعلقة بالعمل التي أجدها صعبة بسبب الوسواس القهري:

العلاقات - الأسرة والعلاقات الوثيقة مع الآخرين
الأشياء المتعلقة بالعلاقات التي أجدها صعبة بسبب الوسواس القهري:

الأنشطة الاجتماعية - التواجد مع أشخاص آخرين
الأشياء المتعلقة بالوجود مع الآخرين التي أجدها صعبة بسبب الوسواس القهري:

الأنشطة الشخصية - عمل الأشياء التي تستمتع بها بمفردك مثل القراءة
الأشياء المتعلقة بالأنشطة الشخصية التي أجدها صعبة بسبب الوسواس القهري:

فهم ما أشعر به



"الحلقة المفرغة" من الوسواس القهري

يمكننا أن نعد ذلك "حلقة مفرغة" من الوسواس القهري. مثال على ذلك:

كان لدى جاك أفكار هاجسية متكررة بإمكانية حدوث حريق من المعدات الكهربائية. أفلقته هذه الأفكار جدًّا، واكتشف أنه إذا فحص المعدات الكهربائية مرارًا وتكرارًا، تقل مشاعر القلق الجسدية لديه. إذا نظرنا إلى قلقه باستخدام الأجزاء الثلاثة الموضحة أعلاه (المشاعر الجسدية والأفكار والسلوك) يمكننا أن نرى كيف ترتبط ببعضها.

الاحاسيس الجسدية - "أشعر بالذعر الشديد واضطراب في معدتي، ويمكنني أن أشعر بقلبي ينبض بسرعة (خفقان) وفي بعض الأحيان أجد صعوبة في التقاط أنفاسي.

الأفكار - "إذا اندلع حريق بسبب عطل كهربائي، ولم أطفئ الجهاز، فيكون ذلك خطأي، وسأكون مسؤولاً عن وفاتي ووفاة الآخرين." "يجب أن أتأكد من إطفاء جميع الأجهزة الكهربائية"، "أريد أن أكون متأكدًا بنسبة 100% أنني لن أشعل حريقًا."

السلوك - "أتأكد من أن جميع الأجهزة مغلقة، ولكن بعد ذلك أشك في أنني فعلت ذلك، ويجب علي أن أفعل ذلك مرارًا وتكرارًا. كما يجب أن أتأكد بترتيب معين. يساعدني ذلك على التأكد من أنني تحققت كما يجب. أتجنب استخدام الأجهزة الكهربائية قدر المستطاع."

لا توجد طريقة محددة يشعر بها الشخص المصاب بالوسواس القهري. وهي تجربة تختلف من شخص لآخر. ومع ذلك، يوجد العديد من الأعراض الشائعة التي يعاني منها الناس. يصف هذا القسم طريقة لفهم الوسواس القهري. يمكن أن نعد أن للوسواس القهري ثلاثة أجزاء منفصلة ولكنها مرتبطة.

- الأشياء التي نشعر بها جسديًا
- الأشياء التي نفرط بفعلها (السلوك) أو نتوقف / نتجنب عملها
- الأشياء التي نفكر فيها أو نتخيلها

الأشياء التي نشعر بها جسديًا - وهي الاحاسيس الجسدية التي نشعر بها عندما نشعر بالقلق / الذعر، ويمكن أن تشمل الخفقان (تسارع ضربات القلب) فرط التنفس (الشعور كما لو كنت تواجه صعوبة في التنفس)، الحركة في المعدة، التعرق، الاهتزاز، الارتعاش. قد تكون بعض الاحاسيس عقلية مثل الشعور بالخروج عن السيطرة أو الانفصال عن الواقع.

الأشياء التي نفرط بعملها بما في ذلك الطقوس مثل الإفراط في الغسيل والفحص والعد. الأشياء التي نتجنب عملها بما في ذلك الأشياء أو المواقف التي نخاف ونقلق منها، لذلك، نتوقف عن عمل هذه الأشياء تمامًا أو لا يمكننا عملها إلا إذا كان لدينا الكثير من التدابير الوقائية. غالبًا ما نسعى للحصول على طمأنينة من الآخرين بأن مخاوفنا غير صحيحة، أو أن طقوسنا قد نُؤتد كما يجب.

تشمل الأشياء التي نفكر فيها أفكارنا الوسواسية أو الصور المتطفلة، ولكن قد يكون لديك أيضًا أفكار عن كيفية تأثير الوسواس القهري فيك. على سبيل المثال، لدى بعض الأشخاص أفكار حزينة مثل "الوسواس القهري يدمر حياتي".



الأشياء التي تفرط في عملها أو التي توقفت عن عملها أو تجنبتها، وأفكارك.

قد يكون من الصعب تسجيل هذه الأشياء. احرص على التحدث عن ذلك مع الميسر، أو مع صديق مقرب أو أحد أفراد الأسرة، إذا أردت. جربها الآن.

مشاعرك الشخصية وسلوكياتك وأفكارك

الآن سنفكر فيك. ما هي مشاعرك الشخصية وسلوكياتك وأفكارك؟ يوجد في الأسفل نسخة من ورقة يمكنك استخدامها لتدوين كيف يؤثر الوسواس القهري فيك. دون أحاسيسك الجسدية،

أحاسيسي الجسدية

.....

.....

.....

الأشياء التي أفرط في عملها (السلوك) أو توقفت / تجنب عملها

.....

.....

.....

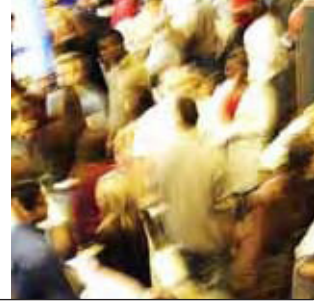
ما يخطر في بالي

.....

.....

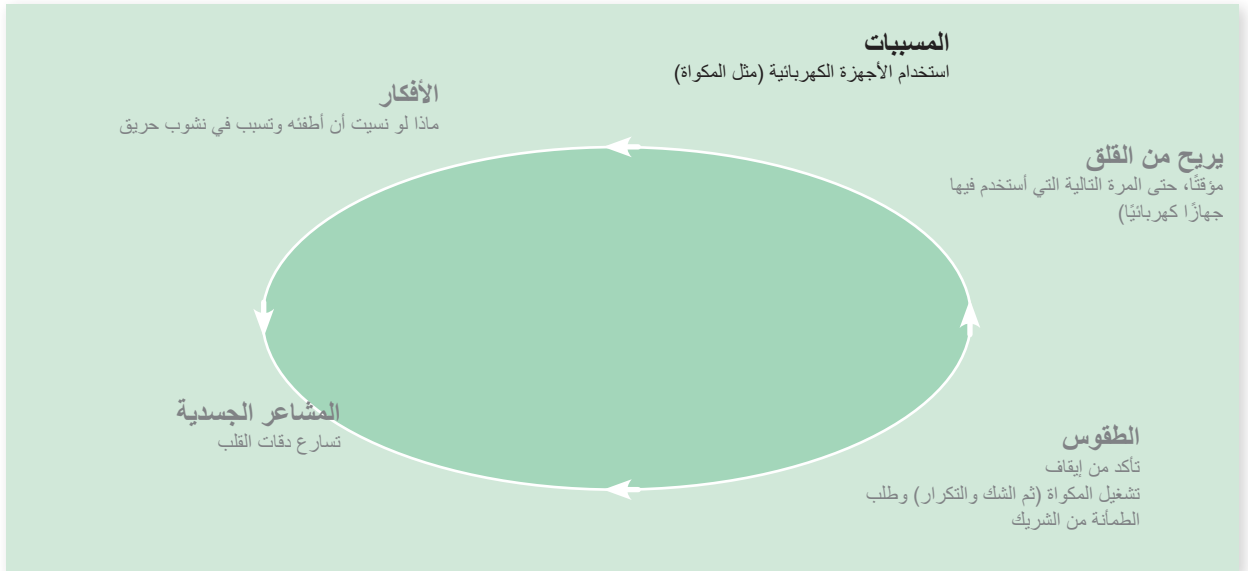
.....

فهم ما أشعر به



إذا رسمنا مخططاً لذلك، يمكننا أن نرى كيف تستمر الصعوبات التي يواجهها جاك، أي أنه يصبح قلقاً عندما يستخدم جهازاً كهربائياً، ثم تنتابه أفكار عن الحريق الذي قد يحدث إذا ترك الجهاز يعمل. وهذا يزيد من قلقه، ولتقليل هذا القلق، يتفقد الجهاز، ولكن بعد ذلك يشك في أنه فعل ذلك كما يجب، لذلك يعود ويتفقد مراراً وتكراراً. يخفف التفقد من قلقه لفترة وجيزة إلى أن يستخدم الجهاز نفسه أو جهاز كهربائي آخر. وهكذا، نرى في الرسم البياني في الأسفل، تشكل "دائرة مفرغة" وهذه الدائرة هي التي تجعل الوسواس القهري مستمراً.

على الرغم من أهمية هذه الأجزاء الثلاثة، إلا أن الأشياء التي تفعلها (السلوك) بما في ذلك الأفعال القهرية (الطقوس)، والتجنب، والهروب، والطمأنينة، وما إلى ذلك، هي التي تجعل الوسواس القهري يستمر. سنشرح ذلك بمزيد من التفصيل. على سبيل المثال، يشعر جاك بالقلق في كل مرة يستخدم فيها معدات كهربائية (مسببات) ويغادر منزله منزله. عندما يحدث هذا، تراوده أفكار مثل "ماذا لو لم أطفئه واندلع حريق؟" ولتخفيف قلقه، يقوم بالعديد من الطقوس (يفحص المعدات بشكل متكرر) أو يتجنب استخدام المعدات. يريح الطقوس والتجنب من القلق لكنهما يتدخلان في حياته فيقضي ما يصل إلى ثلاث ساعات في اليوم في التحقق.





في الفراغ الموجود في الأسفل، حاول إتمام الحلقة المفرغة الخاصة بك.
يمكنك عمل ذلك بمفردك أو مع الميسر.

المسببات

المشاعر الجسدية

يقل القلق، ولكن مؤقتًا فقط

الأفكار

الطقوس

فهم ما أشعر به



سيشرح القسم التالي كيف وأين ولماذا يمكن كسر "الحلقة المفرغة"، ولكن قبل ذلك من المفيد النظر إلى ما تريد تحقيقه في الأشهر الثلاثة المقبلة.

يجب كسر الحلقة المفرغة للوسواس القهري، أين تعتقد أنه يمكن كسر الحلقة؟ يمكنك تدوين ذلك (في الأسفل) - وهذا شيء يمكنك القيام به مع الميسر.

تحديد الأهداف

أمثلة على أهداف محددة لشخص ما:

- الخروج مع عائلتي / صديقي مرة واحدة في الأسبوع لمدة ساعتين والاستمتاع بالوقت الذي أمضيته معهم
- غسل ملابس العائلة مرتين في الأسبوع في 4 ساعات
- مغادرة المنزل كل يوم وترك المصباح مضاء
- اصطحاب أطفالتي إلى الحديقة والسماح لهن باللعب على العشب لمدة ساعتين في الأسبوع

أنت الآن تفهم كيف تتلاءم وساوسك وأفعالك القسرية ومشاعرك الجسدية وسلوكياتك وأفكارك مع بعضها، ويمكنك استخدام هذه المعرفة لمساعدتك في التغلب على الوسواس القهري. أنت تعرف بالفعل كيف يؤثر الوسواس القهري في حياتك. وقد كتبت هذا قبل بضع صفحات على ورقة التأثير.

يجد الكثير من الناس أنها فكرة جيدة حقًا أن يضعوا لأنفسهم بعض الأهداف لبدء تعافيتهم. يجب أن تتمحور هذه الأهداف حول النواحي التي تتأثر فيها حياتك بالوسواس القهري. بهذه الطريقة يمكنك فعل شيء إيجابي حقًا للتغلب على تأثير الوسواس القهري. تذكر أن الميسر سيقدم لك بعض النصائح هنا، إذا كنت في حاجة إليها.

الأهداف بالتفصيل

أنت الشخص الذي يمكنه أن يقرر ما تريد تحقيقه من علاجك. وستكون هذه أهدافك. ستساعدك الأهداف على:

- الاستمرار في التركيز على تعافيتك
- أن تكون واضحًا فيما تريد تحقيقه
- تعطيتك ملاحظات على تقدمك

الهدف هو ما تريد أن تصبح قادرًا على عمله في نهاية برنامجك. يجب أن تكون واضحًا ومحددًا قدر الإمكان. قد ترغب في "الشعور بتحسن" أو "إيقاف الوسواس القهري" ولكن اسأل نفسك عما يعنيه "إيقاف الوسواس القهري" أنك ستصبح قادرًا على فعله.

أهدافك



الأهداف هي الأشياء التي تهدف إلى تحقيقها. اختر الأشياء التي يعيق الوسواس القهري عملها. لهذا السبب، يجب أن تكون الأشياء هي التي تستصعبها في الوقت الحالي. صممت الأساليب الواردة في هذا الكتاب لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك. وضعنا مقياساً بسيطاً تحت كل هدف كي تعرف كيف تسير أمورك. ضع دائرة حول أحد الأرقام لكل هدف. وسيخبرك هذا بمدى صعوبة كل هدف.

أعد تقييمها بين الحين والآخر باستخدام المقياس نفسه فهي طريقة ممتازة لمراقبة تقدمك الشخصي. اهدف إلى القيام بذلك شهرياً على الأقل بين برنامج التعافي. سيحتفظ الميسر بنسخة، ويمكنه إعطاؤك بعض الأوراق الاحتياطية إذا احتجت إليها.

ما هي أهدافك؟ لقد قدمنا لك بعض الأوراق لتدوينها. تذكر أن الميسر سيعطيك بعض النصائح هنا، إذا كنت في حاجة إليها. قد يكون العمل على تحقيق أهداف كثيرة محيراً. وننصحك نحن بتحديد هدف إلى ثلاثة أهداف. إليك بعض النصائح لتحديد أهدافك:

- اسأل نفسك عما تريد أن تصبح قادراً على عمله
- كن محدداً قدر الإمكان بتحديد عدد المرات التي تريد فيها عمل شيء ما، أو إلى متى، أو المكان الذي تريد عمله فيه
- ضع أهدافاً واقعية، أشياء تريد عملها في المستقبل أو اعتدت عملها في الماضي
- حدد الأهداف إيجابياً، ابدأ بـ "أن أصبح قادراً على ..."
" بدلاً من "إيقاف ..."
- اطلب من الميسر أو أي شخص تعرفه جيداً وثق به أن يساعدك



أهدافي

الهدف الأول

تاريخ اليوم:

.....
.....
.....

ما مدى صعوبة تحقيق هذا الهدف الآن؟ (ضع دائرة على رقم):

8 7 6 5 4 3 2 1 0
إلى أقصى حد كثيرا جدا باعتدال قليلا لا على الإطلاق

الهدف الثاني

.....
.....
.....

ما مدى صعوبة تحقيق هذا الهدف الآن؟ (ضع دائرة على رقم):

8 7 6 5 4 3 2 1 0
إلى أقصى حد كثيرا جدا باعتدال قليلا لا على الإطلاق

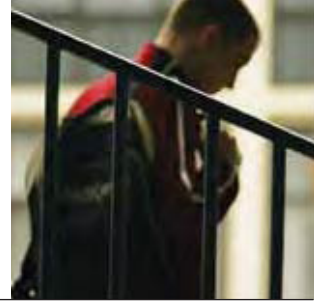
الهدف الثالث

.....
.....
.....

ما مدى صعوبة تحقيق هذا الهدف الآن؟ (ضع دائرة على رقم):

8 7 6 5 4 3 2 1 0
إلى أقصى حد كثيرا جدا باعتدال قليلا لا على الإطلاق

القسم الثالث: كيفية التغلب على الوسواس القهري



يمكن أن يساعدك على تغيير طريقة تفكيرك وتصرفك وبذلك يقلل من تأثير المشكلة في حياتك. يتضمن العلاج المعرفي السلوكي مشاركتك بالعمل والنظر معاً في أفضل الحلول وتجربتها. العلاج المعرفي السلوكي مصطلح واسع لعدد من التدخلات. أحد العلاجات المعرفية السلوكية المستخدمة خاصة للوسواس القهري هو **التعرض ومنع الاستجابة**. توصي وزارة الصحة بالتعرض والوقاية من الاستجابة كأفضل علاج نفسي لعلاج الوسواس القهري. التعرض يعني مواجهة خوفك تدريجياً حتى يخف القلق. يعني منع الاستجابة إيقاف الطقوس. يمكن فهم ذلك بأنك ستخاطر تدريجياً، لكن هذه المخاطر لا تختلف عن المخاطر التي يتعرض لها الأشخاص غير المصابين بالوسواس القهري. سيشرح لك الميسر ذلك بمزيد من التفصيل. اكتب في المساحة الموجودة بالصفحة التالية ما تعتقد أنه سيحدث إذا لم تفعل الطقوس أو تطلب الطمأنينة.

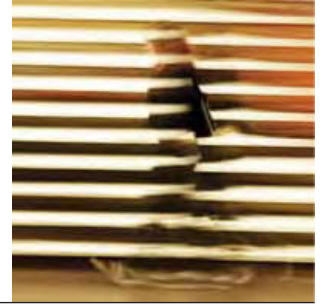
التغلب على الوسواس القهري صعب ولكنه ممكن. **العلاج المعرفي السلوكي (CBT)** هو "علاج نفسي" يقوم على وجهة النظر القائلة بأن الطريقة التي نتصرف بها (السلوك) وأفكارنا (المعرفة) وأحاسيسنا الجسدية (المشاعر) كلها مترابطة وتغير ما نفعله. يساعد العلاج المعرفي السلوكي على تحديد مشاعرك وسلوكك وتفكيرك غير المفيدة والمفيدة.



اكتب ما تعتقد أنه سيحدث، إذا لم تفعل طقوسك؟

A large rectangular area with a light gray background, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

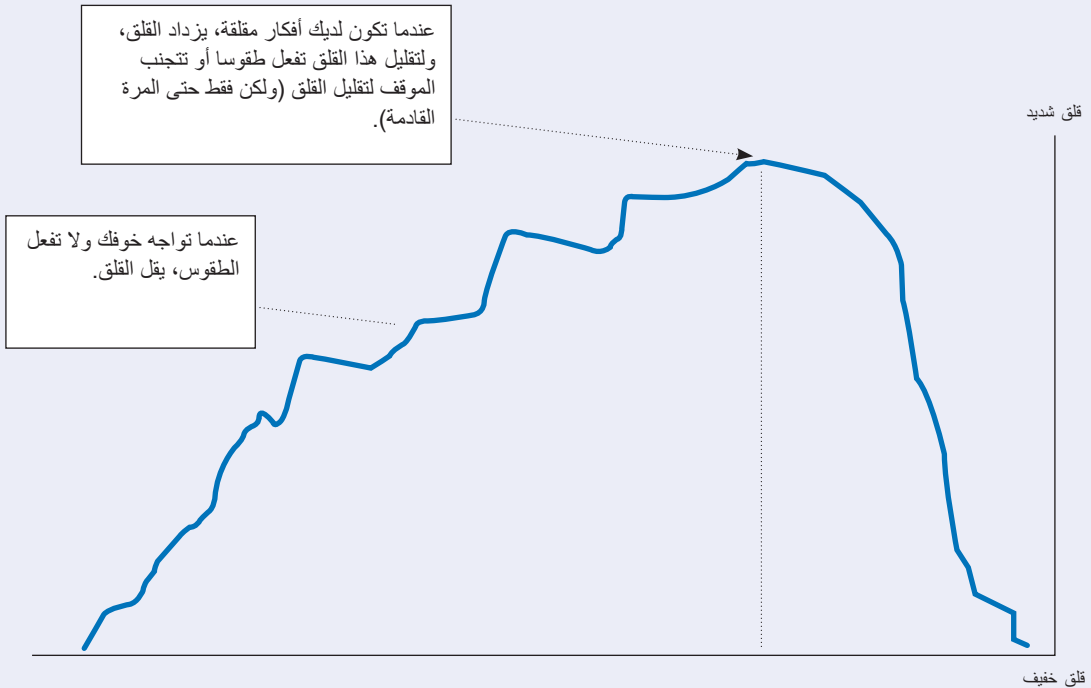
كيفية التغلب على الوسواس القهري



ونتعلم أن هذا سيجلب الراحة (ولكن فقط حتى المرة التالية التي نحاول فيها). سيشرح لك الميسر هذا بالتفصيل.

بمواجهة مخاوفك وعدم عمل طقوسك، سيقبل قلقك. قد يساعدك الرسم البياني في الأسفل على فهم كيفية عمل ذلك. نعم طقوسًا ونتجنب المواقف التي يكون فيها قلقنا كبيرًا

كيف يعمل العلاج بالتعرض ومنع الاستجابة



القواعد الأربع الذهبية

من المفيد التفكير في العلاج بالطريقة التالية - في الوقت الحالي ترتاح على المدى القصير عن طريق الهروب وتجنب مخاوفك، ولكن هذا ليس حلاً طويل المدى. سيثير العلاج بالتعرض قلقاً قصير المدى، ولكنه يوفر راحة دائمة.

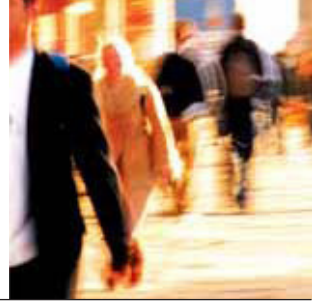
قد تجد أنه من المفيد التفكير في التعرض ومنع الاستجابة على أنه مخاطرة. على سبيل المثال، إذا كان لديك صديق لا يقطع الشارع على الإطلاق خوفاً من الدعس، فهل تقترح ألا يقطع الشارع أبداً؟ أو هل تقترح عليه / عليها المخاطرة؟ إذا كان صديق آخر خائفاً من أن يتلوث بالتراب، فهل تقترح ألا يلامس/تلامس التراب أبداً؟ أو هل تقترح عليه / عليها المخاطرة؟ ستواجه سلسلة من المخاطر بدءاً من تلك التي تشعر أنه يمكنك التعامل معها والتصعيد للأكثر صعوبة. من المهم أن تتذكر أن المخاطر التي تتعرض لها هي ذاتها التي تواجهها كل يوم. غالباً ما يحاول الأشخاص المصابون بالوسواس القهري السعي للحصول على الطمأنينة بنسبة 100% أو ضمان ألا يصبح خوفهم حقيقة. لكن المشكلة في ذلك هي أننا لا نستطيع أبداً أن نكون متأكدين بنسبة 100%. لا يمكننا أن نكون متأكدين بنسبة 100% أننا لن نتعرض للدعس عندما نقطع الشارع. فعلينا إما المخاطرة أو عدم قطع الشارع مرة أخرى، ما سيجعل الحياة اليومية مستحيلة. بعد ذلك سنصف بالتفصيل كيفية مواجهة مخاوفك تدريجياً عن طريق المخاطرة البسيطة والتدرجية.

توجد 4 قواعد ذهبية للعلاج بالتعرض ومنع الاستجابة. الأولى هي **التدرج** ما يعني أنك ستواجه مخاوفك تدريجياً، بدءاً من شيء يمكنك التحكم فيه بسهولة ثم تصعد ببطء إلى مواقف أكثر فأكثر صعوبة. القاعدة الثانية هي **التكرار** وهي وجوب عمل الموقف ذاته مراراً وتكراراً حتى تشعر بالراحة. القاعدة الثالثة هي **الإطالة** أي البقاء في الموقف ذاته (فترة أطول) حتى يقل قلقك. قاعدة **منع** الاستجابة هي وقف الطقوس.

القواعد الذهبية الأربع للعلاج بالتعرض ومنع الاستجابة:

- **التدرج** - مواجهة مخاوفك تدريجياً، ابدأ بشيء أسهل ثم قم بالتدرج إلى المواقف الأكثر صعوبة.
- **التكرار** - يجب تكرار التعرض، من المهم أن تتدرب على مواجهة مخاوفك عدة مرات حتى تشعر بالراحة في هذا الموقف.
- **الإطالة** - أفضل مع خوفك لفترة كافية لتقليل قلقك بنسبة 50% على الأقل، وهو ما يستغرق عادةً ما بين 45 و 90 دقيقة.
- **المنع** - توقف عن عمل الطقوس.

برنامج الخاص



إعداد برنامج التعرض ومنع الاستجابة الفردي الخاص بك

ستكون حينها قد قررت بالفعل الأهداف التي تريد تحقيقها على المدى الطويل. بمساعدة الميسر، ستقسم هذه الأهداف إلى خطوات أصغر وتحدد أهداف أسبوعية.

ستوافق كل أسبوع مع الميسر الخاص بك على بعض الأهداف اليومية. يجب أن تكون هذه الأهداف قابلة للتحقيق، ومن الأفضل عادة البدء ببطء. من المفيد إعداد قائمة بمخاوفك بدءًا من الأسهل إلى الأصعب. القائمة الموجودة على اليمين هي من شخص مصاب بالوسواس القهري يخشى التسبب في حادث أثناء القيادة ويعاود الذهاب إلى مكان معين للتحقق من عدم وجود دليل على وقوع حادث (مثل الدم أو الزجاج المكسور أو الجسم). واتصل بشرطة المرور لمعرفة هل هناك حادث في الأماكن التي كان يقود فيها. كما ترى في القائمة على اليمين، فإن التواجد مع شخص ما كان أسهل بكثير من أن تكون بمفردك، وكلما كان الطريق مشغولاً أكثر زاد الشعور بخاطر وقوع حادث.

الأصعب -

- ↑ القيادة على الطريق السريع بمفردي
- ↑ القيادة على طرق المدينة بمفردي
- ↑ القيادة على طرق الريف بمفردي
- ↑ القيادة على الطريق السريع مع شخص
- ↑ القيادة على طرق المدينة مع شخص
- ↑ القيادة على طرق الريف مع شخص

الأسهل -

في المساحة التالية (إلى اليمين)، حاول ملء قائمة مخاوفك من الأسهل إلى الأصعب، إذا واجهتك مشكلة، فاطلب من الميسر المساعدة.



الأصعب -

يمكنك استخدام القائمة لمساعدتك في تحديد أهدافك الأسبوعية. من المثال الذي استخدمناه سابقاً قد تكون أهداف جاك الأسبوعية في الأسبوعين الأولين على النحو التالي:

الأسبوع الأول: القيادة لمدة ساعة واحدة يوميًا على الطرق الريفية مع شريكي دون طلب الطمأنة أو العودة لمعرفة هل تسببت في وقوع حادث أو الاتصال بشرطة المرور لمعرفة هل وقع حادث على الطريق الذي ذهبت سرت فيه.

الأسبوع الثاني: القيادة لمدة ساعة واحدة يوميًا على الطرق المدنية مع شريكي دون طلب الطمأنة أو العودة لمعرفة هل تسببت في وقوع حادث أو الاتصال بشرطة المرور لمعرفة هل وقع حادث على الطريق الذي سرت فيه.

الأسهل -

برنامجك الخاص



دور العائلات والأصدقاء

يجد الكثير من الناس أنه من المفيد الحصول على دعم من قريب أو صديق. لمساعدتك عليهم في فهم ماهية الوسواس القهري وكيف يمكن أن يساعدك التعرض والوقاية من الاستجابة. إذا كنت ترغب بذلك، سيؤمن الميسر نسخة من هذا الكتاب لصديقك / قريبك. سيسعد الميسر أيضاً بالتحدث معهم والإجابة عن جميع أسئلتهم. لا يمكننا التحدث إلى صديق أو قريب إلا إذا حصلنا على إذن منك ورغبت عائلتك وأصدقائك في التحدث إلينا.

يجب التفكير في الأهداف بعناية، على سبيل المثال إذا كان شخص ما يغسل يديه في كل مرة يلمس فيها شيئاً (خوفاً من التلوث)، يجب أن يكون الهدف المواجهة التدريجية للملوثات التي يخشاها. سيتمكن معظم الأشخاص من تحديد مستويات مختلفة من الملوثات، على سبيل المثال، لمس كيس سلة "نظيف" أسهل من لمس كيس قمامة بداخله قمامة. لذلك، في هذا المثال، قد يكون الهدف لمس أكياس القمامة "النظيفة" دون أن يغسل الشخص يديه. ولكن لمنع أي طقوس، نقترح أنه في كل مرة يغسل فيه يديه (على سبيل المثال بعد استخدام المراض والطهي وما إلى ذلك) يعيد تلوين يديه عن طريق لمس كيس القمامة "النظيف".

يمكنك كتابة أهدافك الأسبوعية في يومياتك مثل تلك الموجودة على اليمين. ستجد نسخاً من اليوميات في الحزمة. قيم قلقك قبل أن تبدأ بالتعرض وبعد ذلك. يجد الكثير من الناس هذه اليوميات مفيدة لمراقبة تقدمهم.



أهدافي

الهدف 2:

الهدف 1:

.....

.....

.....

القلق: قيم مدى القلق الذي شعرت به قبل وبعد أداء المهمة باستخدام مقياس التصنيف في الأسفل.

8

القلق
الشديد

6

الكثير
من القلق

4

قلق
معتدل

2

القليل
من القلق

0

لا
يوجد قلق

القلق فيما بعد

القلق فيما سبق

الأهداف التي اكتملتها

القسم الرابع: الأسئلة الشائعة



عبارات المواجهة

توجد بعض الأسئلة الشائعة التي يطرحها الناس عن التعرض ومنع الاستجابة وقد حاولنا الإجابة عليها. إذا كنت تريد المزيد من التفاصيل أو لديك أسئلة أخرى، فاسأل الميسر.

لا أعرف كيف أواجه مستوى القلق عند مواجهة مخاوفي؟

هذا أمر شائع وتوجد عدة أساليب لمواجهة قلقك. قد تجد أنه من المفيد كتابة بعض عبارات المواجهة. وهي العبارات التي تقولها لنفسك أو تكتبها على بطاقة. على سبيل المثال، قد تتضمن أشياء مثل:

"إن القلق مزعج، لكنه لن يؤذي"

"على الرغم من أنني أشعر بالقلق على المدى القصير إذا واجهت ذلك، لكن الخوف سيزول"

"الأعراض الجسدية للقلق مماثلة لأعراض الحماسة. إنها الأفكار المقلقة التي تجعلني أشعر بالخوف."

"هذه المشاعر سنزول"

"إذا حققت ذلك، فستكون بداية حياة جديدة وفرص جديدة لي"

اكتب في المساحة الموجودة على اليمين ثلاث عبارات مواجهة تعتقد أنها ستكون مفيدة لك.

مساعدتك.

لقد تمكنت من إيقاف الطقوس، لكن ما زالت الأفكار تراودني

هذا أمر شائع وفي البداية ستنتابك أفكار مع أنك لا تعمل الطقوس. ستقل الأفكار الوسواسية من ناحية التكرار والشدة بمرور الوقت. يمكن للميسر مناقشة هذا الأمر معك بمزيد من التفاصيل إذا أردت.

أنا قلق من أن يفقدني العلاج الكثير من المعايير (أي لن أنظف منزلي ولن أتحقق أبداً).

إن هذا مصدر قلق شائع من العلاج، أن يجعلهم "قذرين" جداً. لكن الحال عكس ذلك، ويبقى معظم الناس أكثر حرصاً قليلاً من الأشخاص غير المصابين بالوسواس القهري (ولكن ليس إلى الحد الذي يعيق حياتهم). اعتقد أنه إذا لم تكن مصاباً بالوسواس القهري، فيمكنك تنظيف منزلك أو غسل يديك لأنك تريد ذلك (اختياراً) وليس لأنك مضطر (قهرًا)!

شريكى / صديقي / عائلتي لا يعرفون ما يقولون عندما أطلب منهم الطمأنينة

اعتاد الشركاء والأصدقاء في كثير من الأحيان على تقديم الطمأنينة أو عمل طقوسنا. سيسعد الميسر بالتحدث إلى عائلتك أو أصدقائك (بإذن منك) ومساعدتهم في ذلك.

لقد تمكنت من التقدم كثيراً، ولكن لا يمكنني مواجهة الخطوة التالية في قائمتي، كيف يمكنني المضي قدماً؟

من المعتاد أن "تتعثر" في مرحلة ما من العلاج، لكن الميسر سيساعدك عندما يحدث ذلك. أحد الأسباب الأكثر شيوعاً هو أن الخطوة التالية في القائمة كبيرة جداً. عندما يحدث هذا، من المفيد تقسيم الخطوة إلى خطوات أصغر. يمكن أن يساعدك الميسر على عمل ذلك.

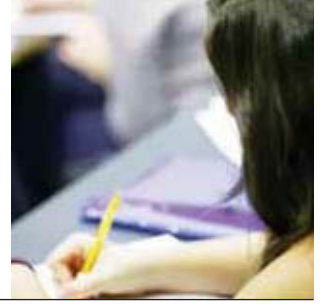
أنا أفضل حالاً الآن وأريد التوقف عن تناول مضادات الاكتئاب - هل أتوقف؟

إن هذا يعتمد إلى حد كبير على حالتك المزاجية، من المستحسن أن يستمر الناس في تناول مضادات الاكتئاب مدة ستة أشهر على الأقل بعد زوال الاكتئاب. إذا كنت تريد التوقف عن تناول مضادات الاكتئاب، فمن المهم أن تناقش هذا الأمر مع أخصائي الصحة الذي وصفها لك. سيساعدك في التخطيط للتوقف التدريجي عن تناول الدواء ومراقبة حالتك المزاجية أثناء ذلك.

لقد أدت مهمة معينة مرارًا وتكرارًا ولا يبدو أن القلق يتحسن

السبب الشائع لذلك هو استمرار الشخص في عمل طقوس أخرى ضمن الطقوس الرئيسية. غالبًا ما تكون مثل هذه الطقوس خفية (قد تكون معتادًا على فعلها فلا تدرك حقيقتها). على سبيل المثال، شخص يغسل يديه بشكل متكرر، ولكنه يقول أيضًا "نظيف" مرارًا وتكرارًا، قد يتوقف عن غسل يديه ولكنه يستمر في "الطقوس العقلية". ولذلك إنه من المهم مراقبة نفسك أو تدوين ما فعله بالضبط لمعرفة هل توجد طقوس "خفية". اطلب من الميسر

القسم الخامس: كيف أمنع عودة الوسواس القهري؟

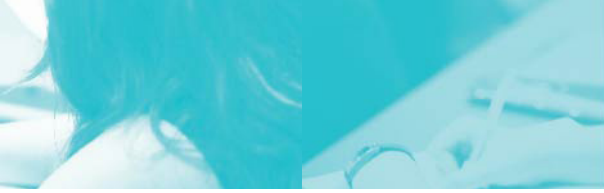


إذا أصبت بالاكتئاب، أو واجهت حدثًا خطيرًا في الحياة (مثل الفجيرة وفقدان الوظيفة وما إلى ذلك) أو كنت تعاني فترة من التوتر، فقد يعود اضطراب الوسواس القهري. إذا كنت عرضة للاكتئاب، فيجب عليك مراقبة حالتك المزاجية شهريًا باستخدام PHQ9. سيراجع الميسر هذه الاستمارة معك لمراقبة حالتك المزاجية. من المهم أن تستعد لهذا الاحتمال، وأن تعرف ماذا تفعل إذا حدث ذلك. من المهم أن تتذكر أن الوسواس القهري لا يعود على الفور، بل يعود تدريجيًا في العادة. وإذا أصبت بالاكتئاب، عليك أن تكون أكثر تنبهاً لعلامات الإنذار المبكر للوسواس القهري، أي الأفكار أو الطقوس الصغيرة التي بدأت تتسلل مرة أخرى. يمكن عادة القضاء على الانتكاسات في مهدها، ويمكن تجنب الانتكاس في كثير من الأحيان.

من المفيد (خاصة في السنة الأولى) مراقبة نفسك للتأكد من عدم بدء أي أفكار أو طقوس. عند بعض الأشخاص، يعد تدوين مذكرات أسبوعية عن تقدمهم أمرًا مفيدًا. إذا كان لديك صديق أو شريك قد ساعدك خلال علاجك، فمن المهم أن يكون على دراية بالعوامل المرتبطة بالانتكاس، وأن تطلب منه إخبارك إذا لاحظ أي طقوس (مهما كانت صغيرة) قد بدأت.

سيناقش معك الميسر البقاء بخير وسيساعدك على تطوير الخطة الفردية "البقاء بخير"

من المهم أن تقرأ هذا القسم. توجد أدلة كثيرة على استمرار التحسين الذي ستحرزه. ولكن عليك ممارسة أهدافك الأسبوعية بانتظام حتى تندمج في حياتك اليومية.



الرجاء استخدام هذا القسم لتدوين الملاحظات.

A large rectangular area with a light gray background, containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

القسم السادس: القاص جاين



جاين: الغسيل والتحقق

جين امرأة تبلغ من العمر 35 عامًا، وهي متزوجة ولديها طفلان تتراوح أعمارهما بين 12 و 14 عامًا. كانت تخشى أن تصاب بمرض غير محدد من أشخاص آخرين وأن تنقله إلى زوجها وأطفالها الذين قد يمرضون ويموتون. شعرت أنه إذا حدث هذا فستكون هي الملامة على ذلك. كانت طقوس جاين واسعة، على سبيل المثال، إذا خرجت، فإنها تتجنب لمس الناس قدر الإمكان، وترتدي معطفًا طويلًا لتغطية أكبر قدر ممكن منها. عندما تصل إلى المنزل، كانت تضع معطفها في كيس قمامة أسود وتحفظ به في الشرفة. كانت تضع حذاءها في كيس بلاستيكي ثم تغسل يديها ووجهها دون أن تلمس أي شيء. كانت تغسل شعرها إذا لامس أي شيء. كانت تغسل يديها كلما استعملت النقود (بحجة أن الآخرين قد لمسوها).

كان التسوق للطعام الأسبوعي صعبًا. عندما تحضره جاين إلى المنزل، تضع الجرائد على طاولة المطبخ، وكان لابد من مسح كل شيء بمطهر، قبل وضع الاغراض في مكانها (فقد لمسه عمال المتجر عند وضعه على الرفوف). لا يمكن إحضار أي شيء إلى المنزل دون مسحه بمطهر، بما في ذلك زجاجات الحليب والبريد والصحف وما إلى ذلك.

وإذا أمكن، تحاول جاين التأكد من عدم دخول أي شخص آخر غير أطفالها وزوجها إلى المنزل. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، لابد من مسح كل غرفة دخلها الزائر بمطهر.

لا يُسمح لأطفالها بإحضار أصدقائهم إلى المنزل. وعلقت عائلتها في طقوس جاين. كان على أطفالها زوجها تغيير الملابس والاعتسال عند دخول المنزل. إذا ذهب أطفالها إلى منزل أحد الأصدقاء، تعطيهم تعليمات صارمة بعدم لمس أي شيء "متسخ" (مثل مقابض أبواب المراحيض، وصناديق القمامة، والأرضيات، وما إلى ذلك)، وعند العودة إلى المنزل، يتعين عليهم الاستحمام.

أثرت هذه المشكلة بشدة في حياة جاين وعائلتها. لقد أعاقت هذه المشاكل كل تفاصيل حياتها وقدرت أن طقوس التنظيف الخاصة بها كانت تستغرق ما لا يقل عن 8-10 ساعات في اليوم.

شرح العلاج لجاين وحددت مع الميسر المشكلة والأهداف التالية:

المشكلة - "الخوف من إلحاق الأذى بأسرتي بالتلوث من أشخاص آخرين ما يؤدي إلى تجنب ملامسة الأشخاص أو التعامل مع أي شيء لمسه الآخرون ما يؤدي إلى طقوس غسيل وتنظيف مكثفة لمدة تصل إلى 10 ساعات يوميًا. تضعف هذه المشكلة بشدة أنشطتي الاجتماعية والعائلية والترفيهية.

حددت جاين الأهداف التالية:

الهدف 1: الذهاب إلى السوبر ماركت / المتجر المحلي كل يوم، والتعامل بالأموال، وإحضار البضائع إلى المنزل دون غسل البضائع أو غسل نفسي.

الهدف 2: زيارة الأصدقاء / العائلة مرة واحدة على الأقل أسبوعياً.



"التلوث" وافقت جين على لمس زجاجة الحليب في كل مرة تغسل فيها يديها أو تستحم، كان عليها "إعادة التلوث" كما تضمنت كل ما يتم غسله عادة في المنزل، أي لمس جميع الملابس المغسولة، وأدوات المائدة والأواني الفخارية بيديها "الملوثتين".

كل أسبوع، تصعد جاين درجة واحدة في القائمة. لم يكن الأمر سهلاً وشعرت جاين في كثير من الأحيان بالاستسلام. تصميم جاين وعملها الجاد أدبياً إلى تحسن في اضطراب الوسواس القهري لديها. وجدت صعوبة في التعامل مع القلق وكتبت بيانات المواجهة على البطاقة. ودونت أيضاً مذكرات عن التقدم الذي أحرزته، كي تتذكر التقدم الذي أحرزته عندما شعرت بالاستسلام. في نهاية العلاج، تحسنت جاين كثيراً. لقد حققت كل أهدافها، وتمكنت من الخروج ودعوة الناس للزيارة دون غسل الأغراض أو مسحها بالمطهرات. ذهب أطفالها إلى أصدقائهم لشرب الشاي والعكس صحيح. على الرغم من أن جاين أحرزت تقدماً كبيراً ولم تعد تفعل الطقوس، إلا أنها استمرت في التفكير في التلوث. أوضحت الميسرة أن تكرار ذلك وشدته سينخفضان في الأشهر القليلة المقبلة. في موعد المتابعة بعد عام واحد، لم يكن لدى جاين أي طقوس وبالكد أي خواطر عن التلوث من الغير.

الهدف 3: أن أصبح قادرة (و "السماح" لعائلتي) على الخروج والدخول إلى المنزل دون غسل أو تنظيف كل يوم.

الهدف 4: إدخال الحليب كل يوم ووضع في الثلاجة وُضع تسلسل هرمي للقائمة من الملوثات المخيفة.

- لمس أيدي الناس
- لمس بشرة الناس
- لمس شعر الناس
- لمس ثياب الناس

● لمس أغراض الغير "عالية التلوث" مثل القمامة، واستخدام المراحيض خارج المنزل، والحيوانات الأليفة، إلخ.

● لمس أغراض الغير "منخفضة التلوث" مثل الحلي وأدوات المائدة والجلوس على أثاث الآخرين وما إلى ذلك.

● لمس القمامة الخاصة بي

● لمس الأشياء التي تداولها كثير من الناس (مثل النقود والبضائع على الرفوف والملابس)

● لمسك الأشياء التي لمسها شخص واحد أو عدد قليل من الناس (مثل زجاجات الحليب والصحف والبريد)

بمجرد إعداد القائمة، تُحدد الأهداف الأسبوعية. ما هي الأهداف الأسبوعية التي تعتقد أن جاين يجب أن تبدأ بها؟

من المهم ملاحظة أن أهداف جاين الأسبوعية مصنفة حسب "التلوث" وليس حسب المهمة. كان الهدف الأسبوعي الأول هو "تلويثها" وتلويث المنزل بمستوى "تلوث" منخفض. شعرت جاين أن التلوث الأقل كان زجاجة حليب (فقد اعتقدت أن زجاجات الحليب قد لمسها أقل عدد من الأشخاص). وافقت جاين على إحضار زجاجة الحليب إلى المطبخ (دون تعقيمها) أو غسل يديها ثم الانتقال من غرفة إلى أخرى ولمس كل شيء مثل السجاد والستائر وأدوات المائدة والأثاث الكبير والصغير وجميع المناشف والملابس والجدران إلخ. ببساطة، طلب من جاين المخاطرة (بنفس الطريقة التي نتحمل بها جميعاً المخاطر). لضمان استمرار

بول



بول: الكمال

بول طالب يبلغ من العمر 24 عامًا ويعيش في المنزل مع والديه. يتركز الوسواس القهري لديه على الخوف من عدم الكمال. هذا يعني أن بول يريد أن يكون كل شيء بالترتيب. على سبيل المثال، عند استخدام أغراض الحمام، يجب إعادتها بترتيب معين، ويجب تعليق الملابس بشكل متناظر تمامًا على علاقة المعاطف. عند الطهي، يجب إعادة ترتيب جميع الزجاجات وأدوات المائدة والمقالي وما إلى ذلك. عند الكتابة، يخشى بول أن يرتكب خطأ إملائيًا ويبقى يتحقق منه مرارًا وتكرارًا. عندما يكتب بول مقالات، فإنه يتأكد من أن جميع الفقرات تحتوي بالضبط على الكلمات ذاتها وعدد الأسطر نفسه.

وهذه المشكلة تعيق حياته بشدة. يدرس بول في الجامعة لكنه رسب في امتحاناته، بسبب تدقيقه وصعوبة الكتابة، ولم يتمكن من إنهاء الامتحان في الوقت المخصص له. وافقت الجامعة على إعادة الامتحان مرة أخرى، لكن بول يشعر أنه ما لم يتم حل مشكلته، فسوف يفشل مرة أخرى. استاء والداه من سلوك بول ولم يستطيعا فهم سبب عدم قدرته على إيقاف هذا السلوك.

المشكلة - عرّف بول وميسره الصعوبات التي يواجهها بأنها "الخوف من عدم الكمال الذي يقودني إلى ترتيب الأمور والتحقق من أي شيء أفعله. لقد أوقفت هذه المشكلة دراستي وهي تعيق حياتي الاجتماعية والترفيهية.

حدد بول الأهداف التالية:

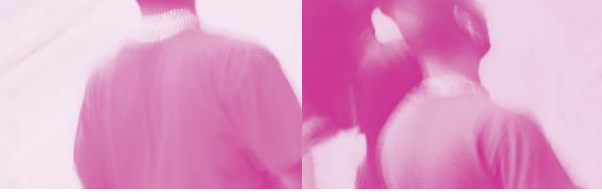
الهدف 1: كتابة مقال بطريقة غير متناظرة في أقل من ساعتين، 3 مرات في الأسبوع.

الهدف 2: الاستحمام في 20 دقيقة كل يوم.

الهدف 3: طهي وجبة لوالدي في 45 دقيقة مرتين أسبوعياً.

كان وضع قائمة بول صعباً لأنه لم يكن قادراً على التمييز بين الأشياء الأكثر صعوبة والأقل صعوبة، أي أنه لا يوجد ما هو أقل صعوبة أو أكثر صعوبة، لذلك كان ما فعله هو وضع قائمة بجميع الأشياء التي لم يكن قادراً على عملها أو وجد صعوبة في ذلك. كانت القائمة على النحو التالي:

- كتابة الرسائل
- كتابة مقالات
- تسجيل ملاحظات
- إرسال الرسائل
- القراءة
- الاستحمام (بسبب الزجاجات التي يستخدمها)
- ارتداء الملابس وخلعها (بسبب الطريقة المتناظرة لتعليق الملابس)
- الطهي
- الكوي



كانت المهمة المحددة للأسبوع الثاني هي أن يسلم بول مقالاً لميسره، وتحديد موضوع، وكان على بول أن يكتب مقالاً مكوناً من 750-1000 كلمة في مدة لا تزيد عن ساعتين يومياً. كانت المهمة الأخرى التي أراد بول أن يعمل عليها هي الاستحمام وارتداء الملابس. وهكذا كان الهدف هو غسل الأشياء وإعادتها عن عمد إلى "عدم الترتيب"، وعند ارتداء الملابس وخلعها، يجب إعادة ملابسه "بدون ترتيب".

في الأسابيع التالية، وُضعت مهام مختلفة، واستمر بول في التدريب. في الأسبوع السادس، أصبح بول يطبخ وجبة لوالديه مرتين في الأسبوع دون أن يكون كل شيء متناظراً. النتيجة: في نهاية الجلسات العشر، حقق بول تحسناً كبيراً. عاد بول إلى الجامعة بعد بضعة أشهر ونجح في اجتياز امتحاناته. إنه لا يزال يحب الأشياء الأنيقة والمرتبطة وسيظل يقضي وقتاً أطول من المتوسط على الحروف، لكن المشكلة لم تعيق حياته اليومية.

مع أن بول فهم الأساس المنطقي للعلاج، إلا أنه شعر بالقلق من بدء التعرض ومنع الاستجابة.

وقبل المضي قدماً - حاول التفكير في بعض الأهداف الأسبوعية التي تعتقد أن على بول أن يضعها لنفسه، حاول أن تكون محدداً قدر الإمكان فيما يتعلق تماماً بما يجب أن تكون عليه مهامه الأسبوعية.

قرر بول أن يفعل شيئاً مهماً جداً له. وكان ذلك كتابة المقالات، لأنه شعر أنه إذا كان بإمكانه عمل بذلك، فسيكون قادراً على العودة إلى الجامعة وإعادة امتحاناته. حدد لنفسه مهمة الكتابة لمدة ساعتين في اليوم (ساعة واحدة في الصباح وساعة واحدة بعد الظهر)، دون احتساب الكلمات أو السطور في الفقرات.

في نهاية الأسبوع الأول، أتم بول المهمة بنجاح. وكان من الصعب عليه فعل ذلك. في اليوم الأول للمحاولة، مزق المقال وألقاه في سلة المهملات. شجعه والداه على المحاولة مرة أخرى. ظل الأمر صعباً ولكن بحلول نهاية الأسبوع خفت حدة قلقه. وعلى الرغم من سعادته بالتقدم الذي أحرزه، إلا أنه كان قلقاً من أنه، مع تحقيقه لذلك، فعندما يأتي إلى كتابة المقالات للجامعة، لن ينجح الأمر.

كولين



كولين: الطقوس العقلية

كولين موظف إداري يبلغ من العمر 27 عامًا، أعزب ويعيش بمفرده. وهو يعاني من أفكار وصور تطفلية متكررة ومستمرة بأن شيئًا سيئًا سيحدث لعائلته. لديه هواجس أن شيئًا سيئًا قد يحدث لعائلته مثل حادث سيارة، ويخشى أن تتحقق الفكرة ويحاول إلغاؤها. لإلغاء هذه الفكرة، يجب أن يكون لدى كولين فكرة معارضة مثل "العائلة في أمان - لا يوجد حادث سيارة". يكرر كولين هذه الفكرة المعارضة حتى يشعر بالتأكد من أنه ألغى الخواطر السيئة. قد يستغرق هذا ما يصل إلى 5-10 دقائق لكل فكرة ولديه ما يصل إلى 30-40 فكرة سيئة في اليوم.

كما يجد أيضًا صعوبة كبيرة في اتخاذ قرارات صغيرة (على سبيل المثال، هل يوقع رسائل البريد الإلكتروني الخاصة به إلى أشخاص مختلفين مع "أطيب التمنيات" أو "تحيات طيبة" أو "شكرًا جزيلًا"، وما إلى ذلك) لأنه سيفكر في هذا القرار مرارًا وتكرارًا في ذهنه للتأكد من أن ما يخطط لفعله صحيح، ثم يقلق هل فعل الشيء الصحيح أم لا.

قال كولين إن هذه الأفكار تعني له إما أنه غير طبيعي، أو أنه شخص سيء. أسوأ ما يمكن أن يحدث هو أن تراوده هواجس وتتحقق، فهو يعتقد أيضًا أنه قد يتعرض للسخرية والاستبعاد، أو يفقد وظيفته، أو ينتهي به المطاف في المستشفى. يشعر بالاكْتئاب لكنه لا يستطيع معرفة هل اكتنابه هو نتيجة أو سبب طقوسه العقلية المستمرة.

يشعر كولين أن الوسواس القهري لديه يعيق حياته اليومية كثيرًا. يود تغيير وظيفته (فهو مؤهل أكثر من اللازم للوظيفة التي يشغلها) لكنه يشعر أن وظيفة بدرجة أعلى تعني أنه سيتعين عليه اتخاذ المزيد من القرارات، ولا يشعر أنه قادر على مواجهة ذلك. كما أن الوسواس القهري لديه يمنعه أيضًا من تكوين صداقات حميمية أو إقامة علاقة، فكلما زاد عدد الأشخاص المقربين منه، تزداد الأفكار "سيئة" عنهم. إنه يحاول تجنب رؤية الأصدقاء الذين عندما يراهم تخطر بباله أفكار "سيئة".

لخص كولين وميسره مشاكله على النحو التالي:

بيان المشكلة رقم 1: "الدي أفكار" سيئة "عن الأشخاص الذين أحبهم، ويجب أن ألغى هذه الأفكار. كما أنني أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ قرارات صغيرة. أنا أحاول أن أمنع نفسي من التفكير في ذلك بتجنب التواجد في الأماكن التي قد أقابل فيها أشخاصًا قد يثيرون هذه الأفكار. كما أنني أتجنب اتخاذ القرارات إذا أمكن. هذه المشكلة تضعف بشدة قدرتي على تكوين علاقات، وتعيق حياتي الاجتماعية والعمل والأنشطة الترفيهية".

حدد كولين الأهداف التالية:

الهدف 1: الخروج مع أصدقائي مرتين في الأسبوع على الأقل

الهدف 2: أن أكون قادرًا على التوقيع على 10 رسائل بريد إلكتروني على الأقل يوميًا في غضون دقيقتين.

الهدف 3: الاتصال بأصدقائي تلقائيًا مرتين في الأسبوع

الاكتئاب موضوع مهم آخر حالة كولين، وغالبًا ما يكون موجودًا جنبًا إلى جنب مع الوسواس القهري الذي قد يحتاج إلى علاج منفصل. من ناحية أخرى، عندما يعالج الوسواس القهري، يصبح الأشخاص أكثر نشاطًا ويفعلون أشياء لم يكونوا قادرين على فعلها من قبل بسبب الوسواس القهري، وهذا له تأثير إيجابي في اكتئابهم. من ناحية أخرى، عندما يزداد الاكتئاب، يجد الناس أن اجترار الأفكار يصبح أيضًا أقل حدة.

بعد 6 أسابيع من الممارسة اليومية للتعرض لأفكاره المتطفلة، وجد كولين أنه حرفياً "يشعر بالملل" منها. لقد اختبر ذلك من خلال اتخاذ قرار "خاطئ" عن عمد، ومحاولة استحضار أفكاره المتطفلة، التي من المدهش أنه لم يستطع التمسك بها لفترة طويلة في ذهنه، ولو حاول ذلك.

في موعد المتابعة بعد 6 أشهر، قال كولين إن أفكاره المتطفلة كانت قليلة ومتباعدة، لكنه أدرك أنه سيكون دائمًا عرضة للاجترار الوسواسي، خاصة عندما يكون متوترًا. مع أن محتوى اجتراره الوسواسي قد يتغير، إلا أنها ستكون دائمًا نفس النوع: متطفلة ومستمرة ومقلقة. أدرك كولين أنه مهما كانت أفكاره المتطفلة، فإنها ستتلاشى بمرور الوقت إذا استخدم التعرض المتعمد والمتكرر والمطول والمركّز لها بدلاً من محاولة دفعها بعيدًا.

وجد كولين أنه من المستحيل كتابة تسلسل هرمي حول أفكاره "السيئة" لأنه شعر أنها كلها سيئة بالدرجة ذاتها. فطلب منه الميسر تدوين أفكاره.

كان كولين قادرًا على ابتكار تسلسل هرمي، وصنف قراراته حسب أهمية "تصحيحها"، وبالتالي فمن المرجح أن يجترها لفترة أطول.

- كتابة رسالة بريد إلكتروني إلى مديرتي بأسئلة أو توضيحات - اجترار عدم الوضوح ومضايقتها.
- كتابة بريد إلكتروني إلى زميل يستفسر عن شيء يخص العمل - اجترار الظهور بمظهر عديم الكفاءة والجاهل.
- كتابة رسالة بريد إلكتروني إلى زميل لإعطاء المعلومات أو الرد على سؤاله - اجترار كونك غير مفيد أو غير واضح.
- الاتصال بالأصدقاء (على سبيل المثال، أي يوم، أي وقت في اليوم، ماذا أقول) - اجترار القلق من إزعاجهم.
- تحديد ما ترتديه في الصباح (لون كل ثوب، ونوع الملابس اعتمادًا على الاجتماعات المزمع عقدها، وما إلى ذلك) - اجترار المظهر الغريب.

استخدم كولين التعرض والوقاية من الاستجابة للتغلب على الوسواس القهري. طُلب منه إسحضار الأفكار "السيئة" بدلا من إغائها. ولمساعدته في ذلك، وافق الميسر أيضًا على استحضار بعض الأفكار السيئة. كان أصعب شيء على كولين هو فهم الغاية من استحضار أفكاره وصوره المؤلمة عن عمد. وللتوضيح لكولين كيف أن دفع هذه الأفكار بعيدًا لا يجعلها تختفي، ولكن يجعل لها تأثير معاكس في جعلها أكثر قوة، طلب الميسر من كولين ألا يفكر في "فيل أزرق كبير"، بالطبع، أول ما خطر ببال كولين هو صورة فيل أزرق كبير. ثم حاول كولين التمسك بهذه الصورة لأطول فترة ممكنة ووجد أنه بعد 10 دقائق تلاشى ذهنه وتلاشت الصورة. طُلب من كولين أن يطبق نفس المبادئ على أفكاره "السيئة". واستخدم التعرض للمساعدة في اتخاذ القرار - على سبيل المثال لتوقيع رسائل البريد الإلكتروني دون التمعن في الكلمات.

القسم السابع: اليوميات الشخصية

لقد تركنا لك بعض الصفحات الفارغة هنا حتى
تتمكن من كتابة يوميات شخصية لرحلتك الفردية.

A large rectangular area with a light gray background, containing numerous horizontal dotted lines for writing.



OCTET
c/o The School of Nursing Midwifery and Social Work
Jean McFarlane Building
The University of Manchester
Oxford Road
Manchester
M13 9PL

RC000797 رقم الميثاق الملحق
DW815 10.11