

MANCHESTER  
1824

The University of Manchester

اختلال وسواس فکری اجباری (او - سی - دی - OCD):  
کتاب خودآموز

کارینا لاول و لینا گیگا

## سپاسگزاری

از اشخاصی که ما را در تهیه این کتاب همکاری کردند تشکری می‌کنیم. خصوصاً، از افرادی که شخصاً (او - سی - دی) را تجربه کرده اند و کمک ارزشمندی در تهیه این کتاب کردند تشکر می‌کنیم و همچنین از تیم های تحقیقاتی OCTET در دانشگاه های منچستر، یورک، شیفیلد و انگلیا شرقی تشکر می‌کنیم:

دکتر پنی بی (Penny Bee)، دکتر پیتر بوور (Peter Bower)، پروفیسور مایکل بارخام (Michael Barkham)، دکتر سارا بایفور (Sarah Byford)، خانم هلن کاکس (Helen Cox)، دکتر جودیت گلاتلی (Judith Gellatly)، پروفیسور گیلیان هاردی (Gillian Hardy)، خانم نیکولا لیدبتر (Nicola Lidbetter)، دکتر دین مک میلان (Dean McMillan)، دکتر پت مترام (Pat Mottram)، دکتر کریس رابرتز (Chris Roberts)، پروفیسور سیمون گیل بادی (Simon Gilbody)، پروفیسور شرلی رینولدز (Shirley Reynolds)

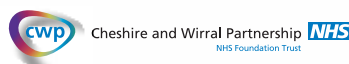
ما همچنین از همه افرادی که مبتلا به بیماری (او - سی - دی) بودند و در طول سال های متعددی با آنها صحبت کرده ایم تشکر می‌کنیم. دیدگاه هایی که این «متخصصان تجربه آموخته» با ما به اشتراک گذاشتند، در شکل دادن به روش نگارش این کتاب بسیار ارزشمند بود. این بهترین کتاب است برای چیزهایی که ما آموخته‌ایم از طریق صحبت کردن با افرادی که واقعاً می‌دانند رنج بردن از (او - سی - دی) به چه معناست. تشکر



THE UNIVERSITY of York



UEA University of East Anglia



Institute of Psychiatry  
at The Maudsley

KING'S  
College  
LONDON





# فهرست

## بخش اول

4 این کتاب درباره چیست؟

## بخش دوم

6 اختلال وسواس فکری عملی (او - سی - دی - OCD):

8 چه چیزی باعث او - سی - دی می شود؟

10 چگونه او - سی - دی بر شما تأثیر می گذارد؟

12 درک کردن چگونگی احساس خود.

17 تعیین برخی از اهداف

18 اهداف خودت

## بخش سوم

20 چگونه می توان او - سی - دی را شکست داد.

23 4 قانون طلایی

24 برنامه انفرادی خودت

## بخش چهارم

28 سوالات متداول

## بخش پنجم

30 چگونه از بازگشت (او - سی - دی) جلوگیری کنم؟

## بخش ششم

داستان ها

32 جینی (Jayne)

34 پال (Paul)

36 کالین (Colin)

## بخش هفتم

38 دفتر خاطرات روزانه شخصی



# بخش اول :

## این کتاب درباره چیست؟

### مقدمه

سعی کرده ایم تا این کتاب کاربر پسند و مفید باشد. از نظرات شما در مورد این کتاب استقبال می‌کنیم، پس لطفاً نظر خود را با ما در میان بگذارید.

در این کتاب توصیه‌هایی در مورد استفاده از درمان (رفتار شناختی یا CBT، cognitive behaviour therapy - سی - بی - تی) وجود دارد. سی - بی - تی در دستورالعمل ملی انگلستان «صحبت درمانی» برای (او - سی - دی) است: [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk) (CG031) ما همچنین در این کتاب نظریات افراد مبتلا به (او - سی - دی) که گفته اند "درمان صحبت کردن" مفید بوده گنجاینده ایم. امیدواریم همه معلومات مفید باشد. بیشتر از همه، امیدواریم بتوانید برخی از این پیشنهادات را عملی کنید.

### تیم شما

در اینجا می‌خواهیم به شما اطمینان دهیم که تنها نیستید. ما نمی‌خواهیم که شما از کتاب بدون همکاری دیگران استفاده کنید. مدیریت (او - سی - دی) شما یک کار یا تلاش گروهی است - یک مشارکت. پس اول از همه، بیایید با تیم خود ملاقات کنیم. این تیم شامل شما، این کتاب، تسهیل‌کننده و دوستان و خانواده شما است.

**شما** مهم‌ترین شخص هستید و تنها شما می‌توانید اقدامات لازم برای شکست (او - سی - دی) را انجام دهید. شما تنها کسی هستید که واقعاً می‌دانید این (اختلال) چه حسی دارد و کسی هستید که می‌دانید که در آینده می‌خواهید چه حسی داشته باشید.

**این کتاب:** این کتاب به هفت بخش تقسیم شده است، اکثر مردم می‌خواهند که از آن به صورت بخش به بخش استفاده کنند، اما هر بخش را می‌توان به تنهایی خواند. این کتاب به صورت کتبی، الکترونیکی یا به صورت سی دی صوتی وجود دارد. شما می‌توانید از هر کدام از انواع آن استفاده کنید.

این کتاب تهیه شده تا به شما در مدیریت اختلال وسواس فکری عملی (او - سی - دی) با همکاری یک تسهیل‌کننده سلامت روان کمک کند. این راهنما هفت بخش دارد و اکثر مردم می‌خواهند از آن به صورت بخش به بخش استفاده کنند، هر بخش را می‌توان به تنهایی خواند. در برخی از بخش‌ها تمریناتی وجود دارد اگر بخواهید می‌توانید انجام دهید.

- بخش 1 به شما می‌گوید که چگونه از این کتاب با همکاری تسهیل‌کننده خود استفاده کنید.
- بخش 2 در مورد (او - سی - دی) و تأثیر (او - سی - دی) معلومات می‌دهد.
- بخش 3 راه و طریقه‌های مدیریت (او - سی - دی) را توضیح می‌دهد.
- بخش 4 پاسخ‌هایی به سوالات متداول ارائه می‌کند.
- بخش 5 در مورد حفظ حال خوب زمانی که (او - سی - دی) را بهتر مدیریت می‌کنید، است.
- بخش 6 در مورد سه داستان از افراد مبتلا به (او - سی - دی) و چگونگی غلبه بر مشکلات خود است.
- بخش 7 چند صفحه‌ی خالی برای نوشتن خاطرات روزانه شخصی‌تان ارائه می‌کند.



تسهیل‌کننده‌ها معمولاً افراد را طی یک دوره سه ماهه نظارت می‌کنند. آنها هر هفته با شما در تماس خواهند بودند. آنها با شما جلسات رو در رو می‌گذارند یا با شما تماس می‌گیرند. چگونگی سازماندهی جلسه به انتخاب شماست، اگر می‌خواهید بعدازظهر (تا ساعت 8 عصر) قرار ملاقات داشته باشید، معمولاً از طریق تلفن انجام می‌شود.

به تسهیل‌کننده خود مانند یک مربی تناسب اندام شخصی نگاه کنید. اگر به ورزشگاه می‌روید یا ورزش می‌کنید، مربیان تناسب اندام کار فیزیکی واقعی برای تناسب اندام شما را انجام نمی‌دهند. این به شما بستگی دارد. با این حال، مربی به طراحی یک برنامه تناسب اندام، نظارت بر پیشرفت شما و تشویق شما در زمانی که شرایط سخت می‌شود کمک می‌کند. تسهیل‌کننده شما نیز به همین ترتیب عمل خواهد کرد. آنها آنجا هستند تا با شما همکاری کنند.

**دوستان و خانواده شما:** برای بسیاری از ما، دوستان و خانواده ما معمولاً افرادی هستند که به آنها نزدیک‌تریم. وقتی از (او-سی-دی) رنج می‌بریم، اینها اغلب اولین کسانی هستند که متوجه می‌شوند. آنها اغلب در کارهای ما دخیل هستند یا به ما اطمینان خاطر می‌دهند. البته گاهی اوقات سعی می‌کنیم احساس خود را از نزدیکترین افراد پنهان کنیم. ما احساس خجالت می‌کنیم یا ممکن است بخواهیم در برابر احساسات خود از آنها محافظت کنیم.

ما معتقدیم که خانواده و دوستان برای غلبه بر (او-سی-دی) بسیار مهم هستند. هرکسی باید خودش انتخاب کند که به چه کسی چه می‌گوید. می‌توانید با آنها درباره این کتاب صحبت کنید. اگر آنها یک نسخه از این کتاب را می‌خواهند، از تسهیل‌کننده خویش بپرسید.

ما برای توضیح اینکه چگونه می‌توانید از تکنیک‌های مختلفی که در کتاب توضیح داده شده استفاده کنید، از داستان‌هایی استفاده کرده‌ایم. این داستان‌ها در مورد افراد مبتلا به (او-سی-دی) و اشکال مختلف (او-سی-دی) هستند. قبل از اینکه این داستان‌ها را بنویسیم، با افراد زیادی که (او-سی-دی) را تجربه کرده بودند در مورد آنچه که باید در این کتاب شامل شود صحبت کردیم. ما همچنین توصیه‌های پزشکان و کارکنان بهداشت روان را گرفتیم.

افرادی که در واقع این کتاب را نوشته کرده‌اند تیمی از محققان هستند که در NHS و دانشگاه‌ها کار می‌کنند. گروه ما شامل پرستاران، روانشناسان، پزشکان و محققین سلامت است. همه ما متعهد هستیم که زندگی را برای افراد مبتلا به (او-سی-دی) بهتر می‌سازیم.

هر چیزی که ما در این کتاب پیشنهاد می‌کنیم چیزی است که می‌دانیم برای دیگران مفید بوده و یا خود ما شخصاً آنرا مفید دیدیم. همه تمرین‌ها چیزهایی هستند که ما خوشحال می‌شویم خودمان انجام دهیم. بسیار خوشحال می‌شویم که آنها را به دوستان و بستگان یا اقارب خود توصیه کنیم.

**تسهیل‌کننده شما** یک کارمند بهداشت روان است که در مورد (او-سی-دی) و چگونگی تأثیر آن بر مردم می‌داند. او همچنین آموزش اضافی تسهیل‌کننده خودیاری را دارد. تسهیل‌کننده شما به شما کمک می‌کند تا درک کنید که چگونه افکار، احساسات و عملکرد و رفتارهای شما باعث حفظ او-سی-دی می‌شود. مهمتر از همه، آنها به شما کمک می‌کنند تا بر (او-سی-دی) تان غلبه کنید. غلبه بر (او-سی-دی) می‌تواند دشوار و سخت باشد. بنابراین هنگامی که احساس دل‌سردی می‌کنید، تسهیل‌کننده‌ی شما به شما توصیه‌هایی می‌دهد و در هر شرایط سختی به شما کمک می‌کند. در صورت تمایل، آنها همچنین می‌توانند در حضور یک دوست یا خویشاوندتان با شما صحبت کنند.



## بخش دوم: او- سی - دی چیست؟

برای تشخیص او- سی - دی مهم است که معانی وسواس و اجبار را بدانیم که چیست.

وسواس عبارت است از فکری یا تصویری مزاحم، ناخواسته، تکراری و معمولاً ناراحت کننده که باعث اضطراب می شود. این افکاری است غالباً در مورد کثیف بودن و آلودگی، آسیب رسیدن تصادفی، بیماری، تجاوز و تهاجم، عمل جنسی، نظم و کامل بودن. جالب است که بدانید تحقیقات نشان داده که محتوای افکار افراد مبتلا به او- سی - دی با افراد بدون او- سی - دی تفاوتی ندارد. این به معنی است که همه ما دارای این نوع افکار هستیم، اما افراد مبتلا به او- سی - دی نسبت به دیگران، بیشتر این افکار را دارند و فکر می کنند که این افکار مهمتر و معنی دارتر است.

اجبارها (آیین ها) اعمالی هستند که برای کاهش اضطراب ناشی از افکار انجام می دهیم. اعمال اجباری اشکال مختلفی دارند، اما رایجترین آنها عبارتند از چک کردن، تمیز کردن، تکرار کردن چیزها، مرتب کردن، نظم دادن به کارها، در پی تضمین بودن. این آیین ها را به دلایل زیادی انجام می دهیم: آنها ما را از احساس اضطراب باز می دارند؛ آنها به ما اطمینان می دهند که هیچ چیز وحشتناکی اتفاق نخواهد افتاد، یا به عاداتی تبدیل می شوند که ما نمی توانیم آنها را رها کنیم.

اگر فکر می کنید برایتان مفید خواهد بود، از تمرین در صفحه بعد برای شناسایی افکار و عادت و آیین ها استفاده کنید.

اختلال وسواس فکری عملی (او- سی - دی) یک مشکل مشترک است و از هر 100 نفر 1 نفر به آن مبتلا می شود. او- سی - دی در هر زمانی می تواند بروز کند، اما غالباً در اواخر نوجوانی شروع می شود. این بیماری هم مردان و هم زنان، پیر و جوان از زمینه های اجتماعی و فرهنگ های مختلف را تحت تأثیر قرار می دهد. او- سی - دی شخص را مضطرب و ناراحت می کند؛ با فعالیت های روزمره تداخل دارد و می تواند در تمام ابعاد زندگی شخص تأثیر بگذارد. برخلاف دیگر انواع بیماری های سلامت روان، او- سی - دی بدون درمان به ندرت بهبود می یابد.



## افکار و سواسی من

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## اجبارها عادات و آیین ها و باور ها ی من

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# چه چیزی باعث او-سی - دی می شود؟



اما، در حقیقت هیچ کسی نمی‌داند چه چیزی باعث او-سی - دی می‌شود و برای بسیاری دشوار است که او-سی - دی یک علت واحد داشته باشد. پس، عوامل زیادی وجود دارد که منجر به توسعه آن می‌شود. بسیاری می‌خواهند بفهمند که چرا مشکلات آنها شروع شده است و شما و تسهیل کننده تان ممکن است بخواهید در این مورد صحبت کنید. این مفید خواهد بود که ایده های تان را در مورد علت مبتلا شدن شما به او-سی - دی و دلیل ادا مه ان در جعبه ویا کادر صفحه بعد بنویسید.

توضیحات زیادی وجود دارد در مورد اینکه چرا یک شخص مبتلا به او-سی - دی می‌شوند. برخی می‌گویند که ارثی است، در حالی که برخی دیگر گفته اند که رویدادهای زندگی یک فرد مانند سوگ یا سایر رویدادهای تروماتیک و آسیب زا می‌توانند باعث آن شوند. برخی دیگر باور دارند که علت آن عدم تعادل مواد شیمیایی در مغز است و دیگران معتقد اند که افرادی که شخصیت دقیق و کمال گرا دارند بیشتر در معرض ابتلا به او-سی - دی هستند. افراد مختلف توضیحات مختلف را مفیدتر از دیگران می‌دانند.





1. به فکر شما چه چیزی باعث او- سی - دی شما شده است؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. به فکر شما چه چیزی باعث ادامه ی او- سی - دی شما است؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# چگونه او- سی - دی بر شما تأثیر گذار است؟



او- سی - دی ممکن است بر زندگی خانگی، زندگی اجتماعی، کار و روابط شخصی شما با شرکا، خانواده و دوستان تأثیر بگذارد. چیزهایی که اکنون شناسایی می کنید چیزهایی هستند که واقعاً شما می خواهید آنها را تغییر دهید. در صفحه بعدی تمرینی وجود دارد که در آن می توانید تمام راه هایی را که او- سی - دی شما بر زندگی شما تأثیر می گذارد فهرست کنید. آنها را بنویسید و سعی کنید تا جایی که می توانید دقیق باشید. اگر این کار برای شما دشوار است، سوالات ذیل به شما کمک خواهد کرد.

● دقیقاً چه چیزی برای شما مشکل است؟

● این درکجا و چه زمانی دشوار است؟

● آیا مشکلات، مربوط به حالت یا افراد خاصی است؟

در اینجا یک نسخه از "برگه ثبت تأثیر" وجود دارد تا به شما کمک کند که تصمیم بگیرید چه چیزی بنویسید. اگر مطمئن نیستید از تسهیل کننده خود بخواهید در این مورد به شما کمک کند.

بسیاری ها متوجه می شوند که نوشتن تأثیر مشکلاتشان بر زندگی شان اولین قدم برای مدیریت او- سی - دی است. اگرچه فهرست کردن همه چیز ها ناراحت کننده باشد، اما نوشتن آنها برای هدفگیری مفید تام میشود.

**خانه - چیزهای اطراف خانه مانند کارهای خانه، آشپزی و غیره.**

کارهایی که باید در خانه انجام دهم که من به دلیل او- سی - دی به انجام دادن آنها مشکل دارم عبارتند از:

.....

.....

.....

.....

**کار - پرداخت شده، خود اشتغالی، کار در منزل یا مراقبت از دیگران.**

کارهایی که باید در محل کار انجام دهم که به دلیل او- سی - دی در انجام دادن آنها مشکل دارم عبارتند از:

.....

.....

.....

.....

**روابط - خانواده و روابط نزدیک با دیگران**

کارهایی که باید در رابطه با دیگران انجام دهم که به دلیل او- سی - دی در انجام دادن آنها مشکل دارم عبارتند از:

.....

.....

.....

.....

**فعالیت های اجتماعی - بودن با دیگران**

کارهایی که در هنگام بودن با دیگران به دلیل او- سی - دی در انجام دادن آنها مشکل دارم عبارتند از:

.....

.....

.....

.....

**فعالیت های شخصی - انجام دادن کارهایی که به تنهایی از آنها لذت می برید مانند خواندن.**

کارهایی که برای انجام فعالیت های شخصی به دلیل او- سی - دی به انجام دادن آنها مشکل دارم عبارتند از:

.....

.....

.....

.....



## درک کردن اینکه چه احساسی دارم

### "چرخه معیوب او-سی-دی"

می‌توانیم این را به عنوان یک "چرخه معیوب او-سی-دی" در نظر بگیریم. به طور مثال

چک مکرراً افکار و سواسی اینکه آتش ممکن است از تجهیزات الکتریکی شروع شود داشت. چنین افکار او را بسیار مضطرب می‌کرد و متوجه شد که اگر به طور مکرر تجهیزات الکتریکی را چک کند، اضطراب او کاهش می‌یابد. اگر به اضطراب او نگاه کنیم، سه چیزها (احساسات فیزیکی، افکار و رفتار)، با هم مرتبط هستند.

**احساسات بدنی** - «خیلی احساس ترس می‌کنم و دلشوره دارم، ضربان قلبم به سرعت می‌زند و گاهی در نفس کشیدن مشکل دارم.»

**افکار** - «اگر آتش از طریق اتصال الکتریکی ایجاد شود و من دستگاه را خاموش نکرده باشم، تقصیر من است و من مسئول مرگ خودم و دیگران هستم.» «من باید مطمئن باشم که همه وسایل الکتریکی را خاموش کرده‌ام»، «من می‌خواهم 100% مطمئن باشم که باعث آتش‌سوزی نمی‌شوم.»

**رفتار** - «من چک می‌کنم که همه وسایل خاموش باشند، اما شک دارم که این کار را انجام داده‌ام و باید این عمل را چندین بار انجام دهم. من باید به ترتیب خاصی چک کنم. این به من کمک می‌کند تا مطمئن شوم که به درستی بررسی کرده‌ام. اگر بتوانم از استفاده از وسایل برقی اجتناب می‌کنم.»

هیچ شیوه خاصی برای احساس کردن او-سی-دی وجود ندارد. یک تجربه فردی است. اما، علائم زیادی وجود دارد که یک فرد آن را تجربه می‌کند. این بخش برای توضیح دادن او-سی-دی است. او-سی-دی سه بخش جداگانه اما مرتبط با یکدیگر دارد.

● چیزهایی که از نظر فیزیکی احساس می‌کنیم

● کارهایی (رفتارهایی) که زیاد انجام می‌دهم یا از انجام دادن آن‌ها خودداری کرده‌ام/متوقف کرده‌ام

● چیزهایی که در مورد آن‌ها فکر یا تصور می‌کنیم

**چیزهایی که ما به صورت فیزیکی احساس می‌کنیم** - اینها احساسات جسمی هستند که هنگام اضطراب/هراس تجربه می‌کنیم، مانند تپش قلب، احساس نفس تنگی (دشواری در تنفس)، دلشوره داشتن، عرق کردن، لرزش، و غیره. برخی از احساسات ممکن است ذهنی باشند، مانند احساس عدم کنترل یا فاصله گرفتن از واقعیت.

**کارهایی که ما بیش از حد انجام می‌دهیم** کارهای عادی هستند مانند شستن زیاد، چک کردن، شمردن. کارهایی که از انجام آنها اجتناب می‌ورزیم شامل چیزها یا موقعیت‌هایی است که از آنها می‌ترسیم و در مورد آنها مضطرب هستیم؛ بنابراین، ما انجام این کارها را به طور کامل متوقف می‌کنیم یا فقط در صورتی می‌توانیم آنها را انجام دهیم که تدابیر حفاظتی زیادی داشته باشیم. ما غالباً از دیگران در مورد ترس‌های نادرست خویش اطمینان می‌طلبیم تا کارهای ما به درستی انجام شود.

**چیزهایی که ما فکر می‌کنیم شامل افکار و سواسی یا تصاویر مزاحم است**، اما در مورد چگونگی تأثیر او-سی-دی بر شما نیز فکر می‌کنید. به طور مثال برخی از افراد افکار ناراحت‌کننده‌ای مانند "او-سی-دی زندگی من را تخریب می‌کند" دارند.



## احساسات،

### رفتارها و افکار شما

کارهایی که بیش از حد انجام می دهید یا متوقف کرده اید یا از آنها اجتناب کرده اید و افکار شما.

نوشتن این چیزها می تواند بسیار دشوار باشد. مطمئن باشید که آن را با تسهیل کننده خود و اگر می خواستید با یک دوست نزدیک یا یکی از اعضای خانواده صحبت کنید. حالا برو

حالا بیا ببینیم در مورد شما فکر کنیم. احساسات، رفتار و افکار شما چیست؟ در زیر نسخه ای از ورقه ای وجود دارد که می توانید از آن برای بیان اینکه چگونه او-سی-دی شما بر شما تأثیر می گذارد، استفاده کنید. فقط احساسات فیزیکی خود را بنویسید،

#### احساسات جسمی خودم

.....

.....

.....

کارهایی که زیاد انجام می دهم یا از انجام دادن آنها خودداری کرده ام (عملکرد)

.....

.....

.....

#### افکار خودم

.....

.....

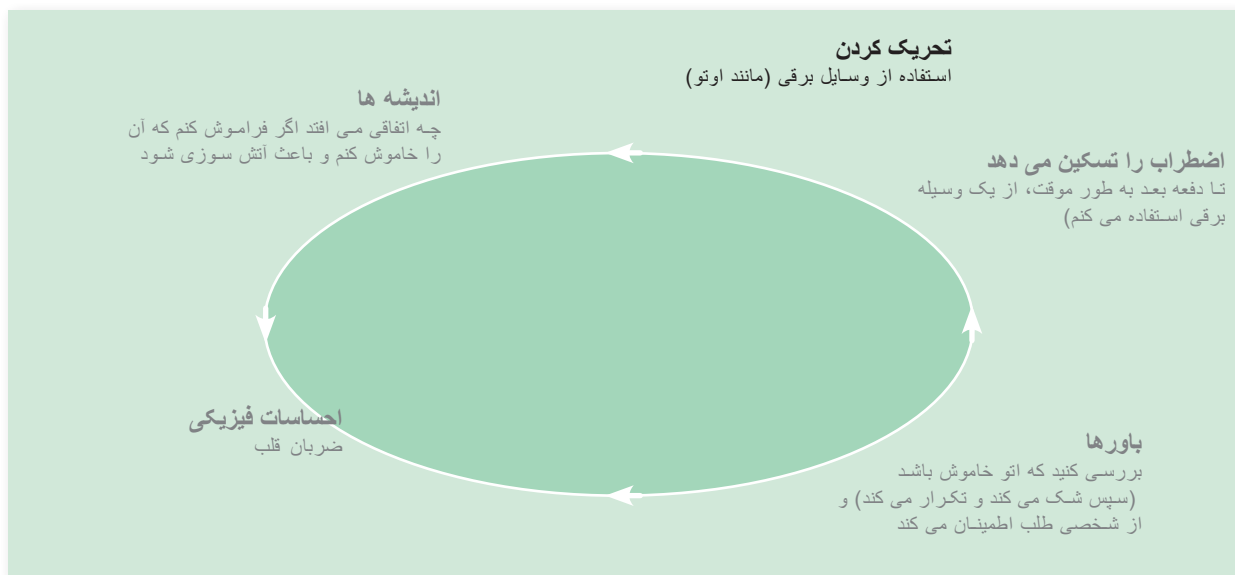
.....

# درک کردن چگونه احساس می‌کنم.



اگر این را به صورت نمودار ترسیم کنیم، می‌توانیم ببینیم که چگونه مشکلات جک حفظ می‌شود، یعنی وقتی از یک وسیله الکتریکی استفاده می‌کند، مضطرب می‌شود. سپس به فکر آتش سوزی می‌افتد، که اگر دستگاه را روشن بگذارد ممکن است آتش سوزی ایجاد شود. این باعث افزایش اضطراب او می‌شود و برای کاهش این اضطراب دستگاه را چک می‌کند اما بعد شک می‌کند که این کار را به درستی انجام داده است، پس برمی‌گردد و بارها آن را چک می‌کند. چک کردن اضطراب او را برای مدت کوتاهی تسکین می‌دهد تا زمانی که از همان وسیله یا وسیله الکتریکی دیگر استفاده کند. بنأ، همانطوری که در نمودار ذیل مشاهده می‌شود، یک "چرخه معیوب" تشکیل می‌شود و این حلقه او- سی - دی را حفظ می‌کند.

اگرچه هر سه بخش مهم هستند، اما این کارهایی است که شما انجام می‌دهید (رفتار) مانند اجبارها عادت (آیین‌ها)، اجتناب، فرار، اطمینان خاطر و غیره، باعث بقای او- سی - دی می‌شوند. این به تفصیل بیشتر توضیح داده خواهد شد. به طور مثال، جک هر بار که از تجهیزات الکتریکی استفاده می‌کند ( محرک‌ها) و هنگامی که خانه را ترک می‌کند، مضطرب می‌شود. وقتی که این اتفاق می‌افتد او افکاری همانند «چه می‌شود اگر آن را خاموش نکرده باشم و آتش سوزی رخ دهد؟» را خواهد داشت برای تسکین اضطراب، کارهای زیادی انجام می‌دهد (بررسی مکرر وسایل) یا از استفاده کردن از وسایل اجتناب می‌کند. خود داری او را از اضطراب تسکین می‌دهد، اما در زندگی او مداخله می‌کند، زیرا او هر روز تا سه ساعت را صرف بررسی می‌کند.





در فضای زیر سعی کنید چرخه معیوب خویش را تکمیل کنید.  
ممکن است بخواهید این کار را به تنهایی یا به همراه تسهیل کننده خود انجام دهید.

### تحریک کردن

احساسات فیزیکی

اضطراب کاهش می یابد اما به  
طور موقت

اندیشه ها

باورها

# درک کردن چگونه احساس می کنم.



بخش بعدی توضیح خواهد داد که چگونه، کجا و چرا «چرخه معیوب» می‌تواند شکسته شود، اما قبل از آن، نگاه کردن به آنچه می‌خواهید در سه ماه آینده به آن دست یابید، مفید است.

چرخه معیوب او - سی - دی باید شکسته شود، به نظر شما در کجا می‌توان این حلقه را شکست؟ می‌توانید این را (در ذیل) بنویسید - این کاری است که می‌توانید با تسهیل کننده خود انجام دهید.

A large rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing.



## تعیین برخی از اهداف

### نمونه هایی از اهداف خاص یک فرد:

- هفته ای یکبار به مدت 2 ساعت با خانواده/دوستم بیرون می روم و از زمانی که با آنها هستم لذت می برم
- کارهای شستشو خانواده دو بار در هفته برای 4 ساعت
- هر روز در وقت بیرون رفتن از خانه باید یک چراغ را روشن بگذارم
- بچه هایم را به پارک ببرم و بگذارم هفته ای 2 ساعت روی چمن بازی کنند

اکنون می‌فهمید که وسواس‌ها، اجبارها، احساسات فیزیکی، رفتار و عملکردها و افکار شما چگونه با هم هماهنگ می‌شوند؛ شما می‌توانید از این دانش برای غلبه بر او- سی - دی استفاده کنید. شما از قبل می‌دانید که او- سی - دی چگونه بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد. این را چند صفحه پیش روی برگه ثبت تأثیر نوشتید.

بسیاری افراد این را ایده خوبی می‌دانند که برای خود اهدافی جهت بهبودی تعیین کنند. شما باید این اهداف را حول محورهایی که او- سی - دی بر زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد، قرار دهید. به این ترتیب واقعاً می‌توانید برای غلبه بر تأثیر او- سی - دی کاری مثبت انجام دهید. به یاد داشته باشید، در صورت نیاز، تسهیل‌کننده‌تان به شما توصیه‌هایی خواهد کرد.

### جزئیات اهداف

شما فردی هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید که از درمان خود چه می‌خواهید. اینها اهداف شما خواهند بود. اهداف به شما کمک می‌کند تا به موارد زیر دست یابید:

- روی بهبودی خود تمرکز کنید
- آنچه می‌خواهید به آن دست یابید، باید واضح باشد
- در مورد پیشرفت‌تان به شما بازخورد بدهد

هدف کاری است که می‌خواهید در پایان برنامه خود بتوانید انجام دهید. شما باید تا آنجا که می‌توانید صریح و واضح باشید. ممکن است بخواهید «احساس بهتری کنید» یا او- سی - دی را توقف دهید، اما از خود بپرسید که توقف دادن او- سی - دی به معنی چیست. سپس می‌توانید انرا اجرا دهید.



## اهداف خودت

اهداف چیزهایی هستند که باید برای آنها هدف گذاری کرد. مواردی را انتخاب کنید که او- سی - دی شما مانع ایجاد آنها می شود. به همین دلیل، آنها باید چیزهایی باشند که شما در حال حاضر با آنها دست و پنجه نرم می کنید. تکنیک های این کتاب برای رسیدن به اهدافتان طراحی شده است. برای اینکه بدانید چگونه به اهداف تان می رسید، تحت هر هدف یک معیار ساده را یادداشت کرده ایم. یک عدد را برای هر یک دایره کنید. این به شما می گوید که چقدر برای هر هدف مشکل دارید.

ارزیابی گاه به گاه مجدد آن‌ها با استفاده از همان معیار راهی عالی برای نظارت بر پیشرفت شخصی شماست. سعی کنید این کار را حداقل ماهانه در طول برنامه بهبودی خود انجام دهید. تسهیل کننده شما یک نسخه را نگه می دارد و در صورت نیاز می تواند تمرین های جدیدی را به شما بدهد.

اهداف خودتان چیست؟ ما به شما ورقه هایی داده‌ایم تا اینها را یادداشت کنید. در صورت نیاز، تسهیل کننده به شما توصیه خواهد کرد. داشتن اهداف زیاد ممکن گیج کننده باشد. ما به شما توصیه می کنیم بین یک تا سه هدف تعیین کنید. در اینجا چند توصیه برای تعیین اهداف وجود دارد:

- از خود پرسید که چه کاری می خواهید انجام دهید.
- تا جایی که می توانید شفاف باشید با بیان اینکه هر چند وقت یکبار می خواهید کاری را انجام دهید، برای چه مدت، یا کجا می خواهید آن را انجام دهید
- اهداف واقع بینانه تعیین کنید، کارهایی که می خواهید در آینده انجام دهید یا در گذشته انجام می دادید.
- اهداف را به طور مثبت بنویسید، با «توانایی...» به جای «متوقف کردن...» شروع کنید.
- از تسهیل کننده خود یا شخصی که به خوبی می شناسید و به او اعتماد دارید بخواهید به شما کمک کند.



## اهداف من

### هدف شماره 1

تاریخ امروز:

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

اکنون انجام این هدف چقدر دشوار است؟ (یک عدد را دایره کنید):

8            7            6            5            4            3            2            1            0  
بسیار زیاد            زیاد            متوسط            اندکی            به هیچ وجه

### هدف شماره 2

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

اکنون انجام این هدف چقدر دشوار است؟ (یک عدد را دایره کنید):

8            7            6            5            4            3            2            1            0  
بسیار زیاد            زیاد            متوسط            اندکی            به هیچ وجه

### هدف شماره 3

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

اکنون انجام این هدف چقدر دشوار است؟ (یک عدد را دایره کنید):

8            7            6            5            4            3            2            1            0  
بسیار زیاد            زیاد            متوسط            اندکی            به هیچ وجه



## بخش سوم

### چگونه او-سی - دی را شکست داد

این می تواند در تغییر طرز فکر و عمل شما کمک کند تأثیر و مشکل که در زندگی دارید کاهش دهید. سی - بی - تی مثل یک همکار با شماست و با هم می توانید بهترین راه حل ها را پیدا کنید. سی - بی - تی یک اصطلاح جامع و شامل تعدادی از مداخلات است. یکی از درمان های سی - بی - تی که به ویژه برای او-سی - دی استفاده می شود، جلوگیری از **مواجهه و پاسخ است**. جلوگیری از مواجهه و پاسخ توسط وزارت بهداشت به عنوان بهترین درمان روانشناسی برای درمان او-سی - دی توصیه شده. مواجهه عبارت است از قرار گرفتن تدریجی با ترس تا زمانی که اضطراب کاهش یابد. پیشگیری از واکنش به معنای متوقف کردن تشریفات است. به عبارت دیگر میتوان گفت که شما به تدریج ریسک می کنید، اما این خطرات با خطراتی که افراد بدون او-سی - دی متحمل می شوند تفاوتی ندارند. این موضوع توسط تسهیل کننده شما با جزئیات بیشتر توضیح داده خواهد شد. در صفحه بعدی بنویسید چه اتفاقی خواهد افتاد اگر کاری را که به آن عادت گرفتید انجام ندهید و یا طلب اطمینان نکنید.

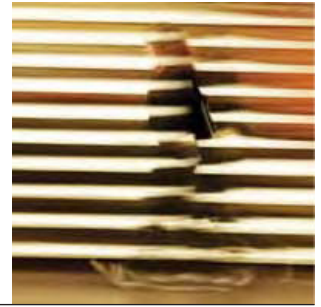
غلبه بر او-سی - دی مشکل اما ممکن است. درمان رفتار شناختی (سی - بی - تی) یک «روان درمانی» مبتنی بر این دیدگاه است که نحوه عمل ما (رفتار) و افکار ما (شناخت ها) و احساسات فیزیکی ما (احساسات) همه به هم مرتبط هستند و کاری را که انجام می دهیم را تغییر می دهند. (سی - بی - تی) در شناسایی احساسات، رفتار و تفکر مفید و غیر مفید کمک می کند.



بنویسید که فکر می‌کنید اگر کاری را که به آن عادت گرفتید انجام نمی‌دادید چه اتفاقی می‌افتاد؟

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

# چگونه او-سی - دی را شکست داد.



یاد بگیرید که این باعث تسکین خواهد شد (اما فقط تا تلاش دفعه بعدی). تسهل کننده شما این را به تفصیل برای شما توضیح خواهد داد.

رویارویی با ترس های خود و انجام ندادن عادت خود را، اضطراب شما کاهش می یابد. نمودار ذیل به شما در فهمیدن شیوه کارکرد این کمک کند. ما کار های را که با آن عادت کردیم انجام می دهیم و از موقعیت هایی که اضطراب ما زیاد را می کند اجتناب می کنیم.

شیوه عملکرد درمان جلوگیری از مواجهه و پاسخ



## 4 قانون طلایی

فکر کردن به درمان به روش زیر مفید است -  
در حال حاضر شما با فرار و دوری از ترس خود تسکین کوتاه مدتی می  
گیرید، اما این یک راه حل بلند مدت نیست. درمان مواجهه باعث ایجاد  
اضطراب کوتاه مدت می شود اما تسکین پایداری را ارائه می دهد.

ممکن است برای شما مفید باشد که به مواجهه و پیشگیری از پاسخ به  
عنوان یک ریسک فکر کنید. به عنوان مثال اگر دوستی داشتید که از  
ترس حادثه ترافیکی از هیچ جاده ای عبور نمی کرد، آیا پیشنهاد می  
کنید که دیگر از هیچ جاده ای عبور نکند؟ یا پیشنهاد می کنید که او  
ریسک کند؟ اگر دوست دیگری از آلوده شدن به خاک می ترسید  
آیا به او پیشنهاد می کنید که هرگز با خاک تماس پیدا نکند؟ یا به او  
پیشنهاد می کنید که یک زندگی عادی داشته باشد و ریسک کند؟ شما  
یک سلسله از ریسکها را متحمل خواهید شد و از ریسک‌هایی شروع  
کنید که احساس می‌کنید می‌توانید آنها را مدیریت کنید و تا ریسک‌های  
سخت‌تر پیش بروید. مهم است که به یاد داشته باشید که خطراتی که  
شما متحمل می شوید، همان خطراتی است که ما هر روز انجام می  
دهیم. افراد مبتلا به او-سی - دی غالباً در تلاش هستند تا 100%  
اطمینان یا تضمین حاصل کنند که ترس آنها به واقعیت تبدیل نشود.  
اما مشکل این است که ما هرگز نمی توانیم 100% مطمئن باشیم. ما  
نمی توانیم 100% مطمئن باشیم که وقتی از جاده عبور می کنیم دچار  
حادثه نخواهیم شد. یا باید ریسک کنیم یا دیگر هرگز از جاده عبور  
نکنیم که زندگی روزمره را غیرممکن می کند. به تفصیل توضیح  
خواهیم داد که چگونه به تدریج با تجربه کردن ریسک های کوچک،  
با ترس های خود روبرو می شوید.

4 قانون طلایی برای درمان جلوگیری از مواجهه و پاسخ وجود دارد.  
اولین مورد این است که **درجه بندی** شود، به این معنی که شما به  
تدریج با ترس های خود روبرو می شوید، از چیزی که قابل کنترل  
است شروع می کنید و به آرامی به موقعیت های سخت تر و سخت تر  
وارد می شوید. قانون دوم این است که شما باید **پارها و بارها** همان  
موقعیت را تمرین کنید تا زمانی که احساس راحتی کنید. قانون سوم  
این است که وقتی تمرین می کنید باید در موقعیت (برای مدت **طولانی**  
) بمانید تا زمانی که اضطراب شما کاهش یابد. قاعده **پیشگیری** از  
پاسخ، به معنای توقف عادات است.

### 4 قانون طلایی پیشگیری از مواجهه و پاسخ:

- **درجه بندی شده** - به تدریج با ترس های خود روبرو می  
شوید، با چیزی ساده تر شروع می کنید و به تدریج به موقعیت  
های دشوارتر می رسید.
- **تکرار شدن** - مواجهه باید تکرار شود، مهم است که چندین  
بار روبرویی با ترس های خود را تمرین کنید تا زمانی که  
در آن موقعیت احساس راحتی کنید.
- **مدت طولانی** - به مدت کافی با ترس خود بمانید تا حداقل 50  
درصد از اضطراب تان کاسته شود که معمولاً بین 45 تا 90  
دقیقه طول می کشد.
- **جلوگیری کردن** - انجام دادن عادات را متوقف کنید.

# شخص خودت برنامه



برنامه جلوگیری از مواجهه و پاسخ فردی خود را  
ترتیب دهید.

شما قبلاً در مورد اهدافی که می خواهید در  
مدت طولانی به آنها برسید تصمیم گرفته اید. با  
کمک تسهیل کننده خود، این اهداف را به مراحل  
کوچکتر تقسیم کرده و اهداف هفتگی را تعیین کنید.

هر هفته، با تسهیل کننده خود، بر سر برخی از اهداف روزانه توافق  
کنید. این اهداف باید قابل دستیابی باشند و معمولاً بهتر است به آرامی  
شروع کنید. تهیه فهرستی از ترس های خود که از ساده ترین تا سخت  
ترین آنها شروع می شود مفید است. لیست سمت راست مربوط به  
یک فرد مبتلا به OCD است که می ترسید هنگام رانندگی تصادف  
کند و مدام به نقطه خاصی برمی گشت تا بررسی کند که هیچ مدرکی  
دال بر تصادف (مانند خون، شیشه شکسته یا جسد) وجود نداشته  
باشد. او همچنین با پلیس ترافیک تماس گرفت تا بررسی کند که آیا  
در مکان هایی که در آن رانندگی می کرد تصادفی رخ داده است یا  
خیر. همانطور که از لیست سمت راست می بینید، بودن با یک نفر  
بسیار راحت تر از تنها بودن بود و هر چه جاده شلوغ تر باشد، خطر  
تصادف را بیشتر احساس می کرد.

## سخت ترین -

- ↑ رانندگی در جاده های شهر به تنهایی
- ↑ رانندگی در جاده های روستایی به تنهایی
- ↑ رانندگی در جاده های روستایی به تنهایی
- ↑ رانندگی در بزرگراه با کسی
- ↑ رانندگی در جاده های شهر با کسی
- ↑ رانندگی در جاده های روستایی با کسی

## آسان ترین -

در صفحه ذیل (سمت راست) سعی کنید فهرست ترس های خود را  
از ساده ترین تا سخت ترین آنها بنویسید، اگر با مشکل مواجه شدید از  
تسهیل کننده تان کمک بخواهید.





می‌توانید از لیست برای کمک به تعیین اهداف هفتگی خود استفاده کنید. از مثالی که قبلاً استفاده کردیم اهداف هفتگی جک برای دو هفته اول مانند ذیل است:

**هفته 1:** روزانه 1 ساعت در جاده های روستایی با همراهمان رانندگی کنید بدون اینکه تضمینی بخواهید، بدون اینکه برگردید تا ببینید آیا باعث تصادف شده اید یا خیر یا زنگ زدن به پلیس راهنمایی و رانندگی برای بررسی اینکه آیا در مسیری که رفتید تصادفی رخ داده است یا خیر.

**هفته 2:** روزانه 1 ساعت با همراهمان رانندگی کنید بدون اینکه برگردید تا ببینید آیا باعث تصادف شده اید یا خیر یا زنگ زدن به پلیس راهنمایی و رانندگی برای بررسی اینکه آیا در مسیری که رفتید تصادفی رخ داده است یا خیر.

سخت ترین -

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آسان ترین -

# برنامه شخصی خودتان



## نقش خانواده و دوستان

بسیاری از افراد همکاری یکی از خویشاوندان یا دوستانشان را مفید می دانند. برای کمک به شما، آنها باید بدانند که او- سی - دی چیست و چگونه درمان پیشگیری از مواجهه و پاسخ می تواند کمک کند. در صورت تمایل، تسهیل کننده شما می تواند نسخه ای از این کتاب را برای دوست/بستگان شما فراهم کند. تسهیل کننده شما نیز خوشحال خواهد شد که با آنها صحبت کند و به سوالات آنها پاسخ دهد. ما فقط در صورتی می توانیم با یک دوست یا خویشاوند صحبت کنیم که اجازه شما را داشته باشیم و خانواده و دوستان شما بخواهند با ما صحبت کنند.

اهداف باید به دقت مورد بررسی قرار گیرند، به عنوان مثال اگر کسی هر بار که چیزی را لمس می کند (از ترس آلوده شدن) دست های خود را می شوید، مجموعه هدف باید این باشد که به تدریج با آلوده ای که از آن می ترسید روبرو شوید. اکثر مردم سطوح مختلف آلوده ها را تعیین می کنند، به طور مثال دست زدن به کیسه تمیز زباله آسان تر از دست زدن به کیسه حاوی زباله است. در این مثال، هدف می تواند لمس کیسه های سطل زباله تمیز بدون شستن دست هایتان باشد. اما برای جلوگیری از هر گونه عادات، پیشنهاد می کنیم که هر بار که دست های خود را می شویند (مثلاً پس از استفاده از توالت، پخت و پز و غیره) با لمس کردن کیسه زباله تمیز دوباره دست های خود را آلوده کنند.

می توانید اهداف هفتگی خود را در یک دفتر خاطرات روزانه مانند تصویر سمت راست بنویسید. نسخه هایی از دفتر خاطرات روزانه را در بسته خود خواهید یافت. قبل از شروع مواجهه و بعد از آن، اضطراب خود را ارزیابی کنید. بسیاری از مردم این یادداشت های روزانه را برای نظارت بر پیشرفت خود مفید می دانند.



## اهداف من

هدف 1:

هدف 2:

.....

.....

.....

اضطراب: میزان اضطراب خود را قبل و بعد از انجام کار با استفاده از مقیاس رتبه بندی ذیل ارزیابی کنید.

8	6	4	2	0
اضطراب شدید	اضطراب زیاد	اضطراب متوسط	اضطراب کم	بدون اضطراب

### اهداف تکمیل شده

اضطراب بعد از

اضطراب قبل از

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

# بخش چهارم: سؤالات متداول



## جملات برای مواجهه

سؤالات متداول در مورد درمان جلوگیری از مواجهه و پاسخ وجود دارد و ما به آنها پاسخ داده ایم. اگر توضیح بیشتری می خواهید یا سؤالات دیگری دارید از تسهیل کننده خود پرسید.

**نمی دانم چگونه با سطح اضطراب در هنگام مواجهه با ترس های سازگاری کنم؟**

این امر عادی است و راه های مختلفی برای سازگاری و مبارزه با اضطراب وجود دارد. نوشتن برخی از جملات برای سازگاری کردن با شرایط یا محیط برای شما شاید مفید باشد. اینها جملاتی هستند که با خود می گوئید یا روی کارت یادداشت می کنید. به طور مثال آنها شامل موارد ذیل خواهند بود:

"اضطراب ناخوشایند است اما به من آسیب نمی رساند"

"اگرچه در کوتاه مدت احساس اضطراب خواهم کرد اما در صورت مواجهه با اضطراب، ترس از بین می رود."

"علائم جسمانی اضطراب شبیه به علائم فرد هیجان زده است. افکار نگران کننده باعث می شود احساس ترس کنم."

"احساسات می گذرد"

"اگر به این هدف برسم، شروع یک زندگی و فرصت های جدید برای من خواهد بود."

در خالیگاه سمت راست، سه عبارت سازگاری و مقابله کردن را که فکر می کنید برای شما مفید است، بنویسید.



دست‌های خود را نشوید اما به این «عادت ذهنی» ادامه می‌دهد. بر همین اساس مهم است که خود را نظارت کنید یا دقیقاً کارهایی را که انجام می‌دهید بنویسید تا ببینید آیا عادت «پنهانی» وجود دارد یا خیر. از تسهیل‌کننده خود بخواهید به شما کمک کند.

**من موفق به متوقف کردن این عادت شدم، اما هنوز هم به آن فکر می‌کنم.**

این عادی است که در ابتدا با وجود اینکه این عادت را انجام نمی‌دهید، افکاری به سراغ شما می‌آید. افکار وسواسی در طول زمان، هم از نظر تکرار و هم از نظر شدت کاهش می‌یابد. اگر بخواهید، تسهیل‌کننده شما می‌تواند درباره این موضوع به تفصیل با شما بحث کند.

**من نگران هستم که این درمان باعث از دست دادن عادت‌های استانداردی که دارم بشود (مانند؛ هرگز خانه ام را تمیز نکنم یا اصلاً چیزی را چک نکنم).**

در مورد درمان این یک نگرانی رایج/عادی است زیرا آنها را بیش از حد "بی‌ثبات" خواهد کرد. قضیه اینطور نیست و بسیاری افراد نسبت به افرادی بدون او-سی-دی کمی بیشتر محتاط هستند (اما نه در حدی که در زندگی آنها خلل ایجاد کند). فکر کنید که او-سی-دی ندارید، آنگاه می‌توانید خانه خود را تمیز کنید یا دست‌های خود را بشویید زیرا می‌خواهید (انتخاب می‌کنید) و نه به دلیل مجبوری (اجبار)!

**وقتی از شریک / دوست / خانواده اطمینان می‌خواهم آنها نمی‌دانند چه بگویند.**

اغلب شرکا و دوستان عادت کرده اند که به ما اطمینان دهند یا کار ما را انجام دهند. تسهیل‌کننده شما خوش خواهد شد که با خانواده یا دوستان شما (با اجازه شما) صحبت کند و در این مورد به آنها کمک کند.

**من توانسته‌ام تا اینجا پیش بروم اما نمی‌توانم با مرحله بعدی لیست خود مواجه شوم، چگونه ادامه دهم؟**

طبیعی است که در یک نقطه از درمان «گیر» کنید، اما وقتی این اتفاق بیفتد، تسهیل‌کننده به شما کمک می‌کند. یکی از رایج‌ترین دلایل این است که مرحله

بعدی در لیست بسیار بزرگ است. وقتی این اتفاق می‌افتد، تقسیم کردن هر مرحله به مراحل کوچک‌تر مفید است. تسهیل‌کننده شما می‌تواند به شما در انجام این کار کمک کند.

**الان خیلی بهترم و می‌خواهم مصرف داروهای ضدافسردگی‌ام را متوقف کنم - آیا می‌توانم؟**

این بسیار بستگی به خلق و خوی شما دارد. توصیه می‌شود افرادی که از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنند حداقل شش ماه پس از رفع افسردگی همچنان به مصرف آنها ادامه دهند. اگر می‌خواهید داروهای افسردگی خود را متوقف کنید، مهم است که این موضوع را با متخصص بهداشتی که آنها را تجویز کرده است، در میان بگذارید. آنها به شما در برنامه ریزی برای قطع تدریجی دارو و نظارت بر خلق و خوی شما در هنگام انجام این کار کمک می‌کنند.

**من یک کار خاص را چندین بار تمرین کردم اما به نظر نمی‌آید اضطرابم بهتر شده باشد.**

یکی از رایج‌ترین دلایل این امر این است که فرد به انجام دادن عادات دیگری در میان عادات اصلی ادامه می‌دهد. چنین عاداتی غالباً نامحسوس به نظر می‌رسد (ممکن است آنقدر به انجام آن عادت کرده باشید که به آن به عنوان چنین عادتی فکر نکنید). به طور مثال، فردی که مرتباً دست‌های خود را می‌شوید، اما در ذهن خود بارها می‌گوید «تمیز کن»، ممکن است شستن دست‌های خود را متوقف کند و یا

# بخش پنج: چگونه از بازگشت (او-سی-دی) جلوگیری کنم؟



مهم است که این بخش را بخوانید. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد بهبودی که حاصل شود باقی خواهد ماند. باید اهداف هفتگی خود را به طور منظم تمرین کنید تا زمانی که جز زندگی روزمرتان شود.

اگر افسرده شده‌اید یا یک رویداد جدی زندگی (مانند سوگ، از دست دادن شغل و غیره) را تجربه می کنید یا برای مدتی استرس داشته اید، امکان عود او-سی-دی شما وجود دارد. اگر مستعد افسردگی هستید، باید به صورت ماهیانه با استفاده از PHQ9 بر خلق و خوی خود نظارت کنید. تسهیل کننده شما این فرم را با شما برای نظارت بر روحیه شما مرور می کند. مهم است که برای این احتمال آماده باشید و بدانید که در صورت وقوع چه کاری باید انجام دهید. مهم است به یاد داشته باشید که او-سی-دی سریع بازگشت نمی کند، معمولاً به تدریج عود می کند. اگر افسرده شده اید، باید نسبت به علائم ابتدایی او-سی-دی بسیار هوشیار باشید، یعنی مراقب عودت افکار یا عادات کوچکی که شروع به بازگشت می کنند، باشید. عودها در مراحل ابتدایی می توانند مقابله شوند، که غالباً از بازگشت یا عودت آن جلوگیری می کند.

مهم است (مخصوصاً در سال اول) که خود را تحت نظارت داشته باشید تا مطمئن شوید که هیچ فکری یا عادت دوبراره شروع نشده است. برای برخی از افراد، داشتن یادداشت هفتگی از پیشرفت خود مفید است. اگر دوست یا شریکی دارید که در طول درمان به شما کمک کرده یا از شما حمایت کرده است، مهم است که آنها از عوامل مرتبط با بازگشت آگاه باشند و از آنها بخواهید که اگر متوجه شروع عادت (هرچند کوچک) شدند به شما بگویند.

تسهیل کننده شما در مورد خوب بودن با شما صحبت خواهد کرد و به شما در تهیه ی برنامه فردی «خوب ماندن»تان کمک خواهد کرد.



لطفا از این بخش برای یادداشت برداری استفاده کنید.

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



## بخش ششم: داستان‌ها جینی

### جینی: شستن و چک/بررسی کردن

جینی زنی 35 ساله متأهل و دارای 2 فرزند 12 و 14 ساله است. او می‌ترسید که بیماری نامعلومی از افراد دیگر بگیرد و آن را به شوهر و فرزندانش که ممکن است بیمار شوند و بمیرند، منتقل کند. او احساس می‌کرد که اگر این اتفاق بیفتد همه تقصیر اوست. عادات جینی گسترده تر بود، به طور مثال اگر او بیرون می‌رفت از دست دادن به دیگران اجتناب می‌کرد و یک کت بلند می‌پوشید تا بدن او را تا حد امکان بپوشاند. وقتی به خانه می‌رسید، کتش را در یک سطل مشکی می‌گذاشت و در بالکن نگاه می‌داشت. کفش هایش را در یک کیسه پلاستیکی می‌گذاشت و بدون اینکه به چیزی دست بزند دست‌ها و صورتش را می‌شست. موهایش را اگر با چیزی برخورد می‌کرد، می‌شست. هر باری که از پول استفاده می‌کرد، دست‌هایش را می‌شست (چون دیگران آنرا لمس کرده اند).

خرید مواد غذایی هفتگی سخت بود. وقتی جینی خریدها را به خانه می‌آورد، روزنامه‌ی را روی میز آشپزخانه پهن می‌کرد و همه چیزها را باید با مواد ضدعفونی کننده پاک می‌کرد، قبل از اینکه آنها را کنار بگذارد (چون کارگران مغازه در وقت گذاشتن در قفسه‌ها، آن را دست زده بودند). هیچ چیز را نمی‌توان بدون پاک کردن با مواد ضد عفونی به خانه آورد، مانند بسته شیر، بسته پست، روزنامه و غیره.

جینی تا جایی که ممکن بود سعی می‌کرد مطمئن شود که کسی به جز فرزندان و شوهرش وارد خانه نشود. اگر امکان این وجود نداشت، هر اتاقی که در آن مهمان می‌بود باید با مواد ضدعفونی کننده پاک می‌شد.

فرزندان او اجازه نداشتند دوستانشان را به خانه بیاورند. خانواده او گرفتار عادات جین شده بودند. فرزندان و شوهرش هنگام داخل شدن به خانه مجبور به تعویض لباس و شستشو بودند. اگر فرزندان او به خانه دوستشان می‌رفتند به آنها امر می‌کرد که به هیچ چیزی «کتیفی» (مانند دستگیره‌های درهای توالت، سطل زباله، کف و غیره) دست نزنند و در بازگشت به خانه مجبور بودند حمام کنند.

این مشکل به شدت در زندگی جین و خانواده اش خلل وارد کرده بود. تمام بخش‌های زندگی او با این مشکلات مختل شده بود و به تخمین از تمیزکاری حداقل 8-10 ساعت از وقت او در روز را می‌گیرد.

درمان برای جینی توضیح داده شد و همراه با تسهیل کننده مشکل و اهداف ذیل انتخاب شد:

**مشکل** – ترس از آسیب رساندن به خانواده‌ام از طریق انتقال آلودگی از افراد دیگر که باعث می‌شود از دست دادن به افراد یا دست زدن به هر چیزی که دیگران لمس کرده‌باشند اجتناب کنم که منجر به عادت شستن و تمیزکاری بیش از حد تا 10 ساعت در روز می‌شود. این مشکل به شدت به فعالیت‌های اجتماعی، خانوادگی و اوقات فراغت من آسیب می‌زند.

### جینی اهداف ذیل را انتخاب کرد:

**هدف 1:** رفتن به مغازه/فروشگاه محلی هر روز، استفاده از پول و آوردن اجناس به خانه بدون شستن اجناس یا شستشوی خودم.

**هدف 2:** ملاقات کردن دوستان/خانواده حداقل یک بار در هفته.





می‌شوید یا دوش می‌گرفت، بطری شیر را لمس کند، باید «آلودگی مجدد» شامل هر چیزی که به طور معمول در خانه شسته می‌شد، باشد بنابراین تمام لباس‌های شسته شده، کارد و چنگال و ظروف باید توسط دستان "آلوده" او لمس می‌شد.

جینی هر هفته به مرحله بالاتری از لیست می‌رفت. این کار آسان نبود و جینی بارها احساس می‌کرد که تسلیم شود. این عزم و تلاش جینی بود که منجر به بهبود او-سی - دی او شد. کنار آمدن با اضطراب برای او دشوار بود و روی یک کارت جملات کلیدی برای مواجهه را نوشت. او همچنین یک دفتر گزارش روزانه از پیشرفت خود داشت، به طوری که وقتی احساس می‌کرد که می‌خواهد تسلیم شود، پیشرفت هایی را که به دست آورده بود به یاد می‌آورد. در پایان درمان جینی تا حد زیادی بهبود یافته بود. او موفق شد به تمام اهدافش برسد و توانست بیرون برود و مردم را بدون شستن یا پاک کردن اشیاء با مواد ضدعفونی ملاقات کنند. فرزندانش برای چای نزد دوستانشان رفتند و برعکس هم دوستانشان نزد آنها می‌آمدند. اگرچه جینی پیشرفت قابل توجهی کرد و دیگر تمرین را انجام نداد، اما همچنان به آلودگی فکر می‌کرد. تسهیل کننده ی او توضیح داد که این تکرار افکار و شدت آنها در چند ماه آینده کاهش خواهد یافت. جینی در پیگیری 1 ساله دیگر هیچ عاداتی نداشت و بهخ ندرت به آلوده شدن توسط دیگران فکر می‌کرد.

**هدف 3:** بتوانم (و به خانواده‌ام «اجازه» بدهم) بدون شستن یا تمیزکاری هر روز بیرون بروم و وارد خانه شوم.

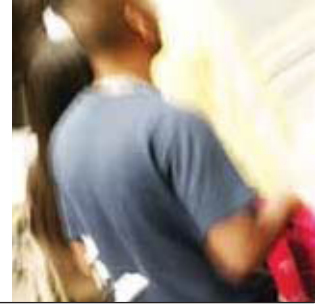
**هدف 4:** هر روز شیر را بیاورم و در یخچال بگذارم.

یک فهرست درجه بندی شده از آلاینده های ترسناک تهیه شده بود.

- لمس کردن دست مردم
- لمس کردن پوست دیگران
- لمس کردن موهای دیگران
- لمس کردن لباس دیگران
- دست زدن به چیز های «بسیار آلوده» مانند زباله، استفاده از توالت بیرون از خانه، حیوانات خانگی و غیره.
- دست زدن به چیز های «کمتر آلوده» دیگران مانند زیور آلات، کارد و چنگال، نشستن روی مبلمان دیگران و غیره.
- لمس کردن زباله های خودمان
- لمس کردن چیزهایی که افراد زیادی از آنها استفاده می‌کردند (مانند پول، اشیاء روی قفسه ها، لباس)
- لمس کردن چیزهایی که توسط یک یا چند نفر لمس شده است (مانند بسته شیر، روزنامه، بسته پست)

پس از تهیه فهرست، اهداف هفتگی تعیین شد. به نظر شما جینی باید چه اهداف هفتگی را انتخاب کند؟

توجه به این نکته مهم است که اهداف هفتگی جینی بر اساس «آلودگی» درجه بندی می‌شوند نه بر اساس یک کار خاص. اولین هدف هفتگی او «کمتر آلوده کردن» خودش و خانه اش بود. جین احساس می‌کرد که چیزی که کمتر از همه آلوده است، بسته ی شیر است (زیرا او معتقد بود تعداد افراد کمتری بسته‌های شیر را لمس می‌کنند). جین موافقت کرد که بسته ی شیر را به آشپزخانه بیاورد (بدون ضدعفونی کردن آن) یا اینکه دست هایش را بشوید و سپس از اتاقی به اتاق دیگر برود و همه چیز را لمس کند، از فرش، پرده، کارد و چنگال، وسایل بزرگ و کوچک مبلمان، همه حوله ها، لباس ها، دیوارها، و غیره. به عبارت دیگر از جینی خواسته شد که یک ریسک کند (به همان روشی که همه ما ریسک می‌کنیم). برای اطمینان از ادامه آلودگی، جین پذیرفت که هر بار که دست‌هایش را



## پال (Paul)

### پال: کمال گرایی

پال یک دانشجوی 24 ساله است که با پدر و مادرش یکجا زندگی می‌کند. او - سی - دی او بر ترس از نقص داشتن متمرکز بود. این بدان معنی است که پال می‌خواهد همه چیز منظم باشد. به طور مثال، هنگام استفاده از لوازم توالت باید آنها را به ترتیبی که بودند باز می‌گرداند، لباس‌ها باید در جایش روی چوب لباس آویزان شوند. هنگام پخت و پز، همه بطری‌ها، کارد و چنگال‌ها، تابه‌ها و غیره باید مرتب شوند. هنگام نوشتن، پال می‌ترسد که اشتباه املائی مرتکب شود و بارها آن را مرور و بررسی می‌کند. وقتی پال مقاله می‌نویسد، مطمئن می‌شود که همه پاراگراف‌ها دقیقاً کلمات و تعداد خطوط یکسانی داشته باشند.

این مشکل به شدت در زندگی او اختلال ایجاد می‌کند. پال در حال گرفتن مدرک دانشگاهی است اما در امتحانات خود به دلیل بررسی مکرر و مشکل در نوشتن موفق نشد و نتوانست امتحان را در زمان تعیین شده انجام دهد. دانشگاه موافقت کرد که او می‌تواند دوباره در امتحان شرکت کند، اما پال احساس می‌کند که اگر مشککش حل نشود، دوباره هم ناکام خواهد شد. والدین او از عملکرد پال ناراحت هستند و نمی‌توانند درک کنند که چرا او نمی‌تواند این عادت را متوقف کند.

**مشکل - پال و تسهیل‌کننده او مشکل او را این‌گونه تعریف کردند:**  
«ترس از نقص که من را به نظم در کارها و بررسی مکرر هر کاری که انجام می‌دهم سوق می‌دهد. این مشکل باعث اختلال در تحصیلاتم شده است و زندگی اجتماعی و تفریحی من را مختل می‌کند.»

### پال اهداف ذیل را انتخاب کرد:

**هدف 1:** در هفته 3 بار یک مقاله غیر متقارن و بدون بررسی در کمتر از 2 ساعت بنویسد.

**هدف 2:** هر روز حمام گرفتن در 20 دقیقه.

**هدف 3:** در هفته 2 بار در عرض 45 دقیقه برای والدینم غذا ببزم.

تهیه کردن فهرست پال دشوار بود، زیرا او قادر نبود بین چیزهایی که بیشتر و کمتر مشکل‌ساز بودند تفاوتی تشخیص دهد، یعنی هیچ‌کدام کمتر یا دشوارتر از بقیه نبودند، بنابراین کاری که او انجام داد تهیه لیستی از همه چیزهایی بود که قادر به انجام آنها نبود یا به نظرش انجام دادن آنها سخت بود. لیست به صورت زیر بود:

- نوشتن نامه
- نوشتن مقاله
- یادداشت برداری
- پست کردن نامه‌ها
- خواندن
- حمام کردن (به دلیل بطری‌هایی که استفاده می‌کند)
- لباس پوشیدن و درآوردن (به دلیل اینکه باید لباس‌ها را به صورت متقارن آویزان می‌کرد)
- آشپزی
- اتو کردن



وظیفه هفته دوم پال این بود که مقاله را در مورد موضوعی که از قبل انتخاب شده بود به تسهیل کننده خود تحویل دهد؛ پال باید هر روز یک مقاله 1000-750 کلمه ای را در 2 ساعت می نوشت. کار دیگری که پال می خواست روی آن کار کند حمام یا دوش گرفتن و لباس پوشیدن بود. بنابراین هدف شستن و به عمد قرار دادن اشیا در نوعی «بی نظمی» بود، و هنگام لباس پوشیدن و درآوردن لباس هایش عمداً آنها را «بدون نظم» درآوردن.

در هفته های بعدی وظایف مختلفی تعیین شده بود و پال به تمرین ادامه داد. در هفته ششم، پال در هفته دو بار برای والدینش غذا می پخت بدون اینکه همه چیز متقارن باشد. نتیجه: در پایان 10 جلسه، پال پیشرفت زیادی کرده بود. پال چند ماه بعد به دانشگاه بازگشت و امتحانات خود را با موفقیت به پایان رساند. او هنوز چیزهای تمیز و منظم را دوست داشت و همچنان در نوشتن مقاله وقت زیادی را صرف می کرد اما اینها هیچ مشکلی در زندگی روزمره او ایجاد نکردند.

اگرچه پال منطق درمان را درک می کرد، اما در مورد شروع مواجهه و پیشگیری از پاسخ احساس اضطراب می کرد.

قبل از ادامه دادن و به پیش رفتن - به برخی از اهداف هفتگی که پال دقیقاً باید برای خود تعیین کند فکر کنید، سعی کنید تا جایی که می توانید دقیق باشید و دقیقاً وظایف هفتگی او را مشخص کنید.

پال تصمیم گرفت که باید کاری را انجام دهد که واقعاً برای او مهم است. این کار نوشتن مقاله بود، زیرا او احساس می کرد که اگر بتواند این کار را انجام دهد، می تواند به دانشگاه برگردد و امتحانات خود را دوباره بدهد. او در روز 2 ساعت کار نوشتن (1 ساعت صبح و 1 ساعت بعدازظهر) بدون شمارش کلمات یا خط های پاراگراف برای خود تعیین کرد.

در پایان هفته اول، پال کار خود را با موفقیت به پایان رساند. برایش مشکل بود. در روز اول او سعی کرد و مقاله را که نوشته بود پاره کرد و در سطل زباله انداخت. والدینش او را تشویق کردند تا دوباره سعی کند. دشوار بود اما در پایان هفته اضطراب او کاهش یافت. اگرچه از پیشرفت خود خوشحال بود، او نگران بود که با وجود پیشرفتی که کرده بود، اما نوشتن مقاله دانشگاه او به خوبی انجام نگیرد.



## کالین

### کالین: عادات ذهنی

کالین احساس می کند که او - سی-دی او در زندگی روزمره اش اختلال زیادی ایجاد می کند. او می خواهد شغل خود را تغییر دهد (او در شغلی که دارد بیشتر از لزوم صلاحیت دارد) اما احساس می کند که در شغلی با رتبه یا درجه بالاتر باید تصمیم های بیشتری بگیرد و احساس می کند که شاید نتواند با این امر کنار بیاید. او - سی-دی او همچنین او را از داشتن دوستان نزدیک و یا رابطه اجتماعی منع می کند زیرا هر چه افراد نزدیکش بیشتر باشد افکار «منفی» بیشتری خواهد داشت. او سعی می کند تا از دیدن دوستانش خوداری کند، زیرا وقتی که آنها را ببیند افکار "بد و یا منفی" به او دست می دهد.

کالین و تسهیل کننده اش مشکلات او را به این صورت خلاصه کردند:

**بیان مشکل 1:** «من در مورد افرادی که دوستانم دارم افکار بدی دارم و باید این افکار را کنار بگذارم. همچنین تصمیم گیری های کوچک برای من بسیار مشکل است. من سعی می کنم که از رفتن به جاهایی که در آن ممکن است با افرادی ملاقات کنم که سبب تحریک این افکار شوند، اجتناب کنم. همچنین تا حدی لازم باشد از تصمیم گیری اجتناب می کنم. این مشکل توانایی ایجاد روابط را با دیگران تضعیف می کند و در زندگی اجتماعی، کار و فعالیت های اوقات فراغت من اختلال ایجاد می کند.»

### کالین اهداف ذیل را تعیین کرد:

**هدف 1:** حداقل دو بار در هفته با دوستانم بیرون بروم.

**هدف 2:** قادر به ارسال کردن حداقل 10 ایمیل در روز در عرض 2 دقیقه باشم.

**هدف 3:** هفته ای دو بار باید بدون مقدمه به دوستانم زنگ بزنم.

کالین یک مدیر 27 ساله است، مجرد و تنها زندگی می کند. او در باره خانواده اش منفی گرا است یا افکار مزاحم مکرر دارد مثلاً اتفاق بدی برای خانواده اش خواهد افتاد. او فکر می کند که ممکن است اتفاق بدی برای خانواده اش بیفتد مانند یک تصادف رانندگی، سپس نگران است که ممکن است این فکر تحقق یابد و سعی می کند آنرا از ذهنش کنار بگذارد. برای کنار گذاشتن این فکر از ذهنش، کالین باید یک فکر متقابل (مثبت) داشته باشد، مثلاً «خانواده اش در امان هستند - تصادف رانندگی وجود ندارد». کالین این فکر مخالف (مثبت) را تکرار می کند تا زمانی که مطمئن شود که فکر بد کنار رفته است و محو شده است. این ممکن است برای هر فکر 5 تا 10 دقیقه طول بکشد و او 30 تا 40 فکر بد در روز دارد.

او همچنین حتی تصمیمگیری های کوچک را نیز بسیار دشوار می بیند (مثلاً آیا ایمیل هایش را به دیگران با «آرزوهای بهترین» یا «با احترام» یا «با تشکر فراوان» و غیره) بفرستد؟ زیرا او بارها و بارها این تصمیم را در ذهن خود تکرار می کند تا بررسی کند که آنچه که قصد انجام آن را دارد درست است و سپس نگران این است که آیا کار درستی را انجام داده یا حرف درستی را گفته است.

کالین گفت که این افکار برای او به این معنی است که او یک شخص عادی نیست، یا او آدم بدی است. بدترین اتفاقی که می تواند بیفتد این است که فکر بدی که دارد شاید حقیقت یابد، همچنین فکر می کند که شاید مورد تمسخر و طرد شدن قرار بگیرد، شغلش را از دست بدهد یا در بیمارستان بستری شود. او احساس افسردگی می کند اما نمی تواند بگوید که آیا افسردگی او نتیجه عادت مداوم ذهنی او است.

نکته دیگر مهم در مورد کالین افسردگی او است که غالباً در کنار او-سی-دی وجود دارد و شاید نیاز به درمان جداگانه داشته باشد. از یک طرف وقتی OCD درمان می شود، افراد فعال تر می شوند و کارهایی را انجام می دهند که قبلاً به دلیل OCD قادر به انجام آن نبودند و این تأثیر مثبتی بر افسردگی آنها دارد. از سوی دیگر، وقتی افسردگی برطرف می شود، افراد متوجه می شوند که نشخوار ذهنی نیز کمتر می شود.

پس از 6 هفته تمرین روزانه قرار گرفتن در معرض افکار مزاحم خود، کالین متوجه شد که به معنای واقعی کلمه از آنها "خسته شده است". او این کار را با گرفتن یک تصمیم «اشتباه» عمدی، و تلاش برای آوردن افکار مزاحم به ذهن خود آزمایش کرد، و در کمال تعجب دید که نمی تواند برای مدت طولانی، حتی اگر تلاش هم می کرد، آنها را در ذهن خود نگه دارد.

در یک پیگیری 6 ماهه، کالین گفت که افکار مزاحم او بسیار کم شده اند، اما او متوجه شد که همیشه مستعد نشخوار فکری و سواسی است، به خصوص زمانی که استرس دارد. اگرچه محتوای نشخوارهای ذهنی و سواسی او ممکن است تغییر کند، اما آنها همیشه از یک نوع خواهند بود: مزاحم، مداوم و ناراحت کننده. کالین متوجه شد که افکار مزاحم او هر چه باشد، اگر به جای تلاش برای دور کردن آنها از فراخوانی عمدی، مکرر، طولانی و متمرکز آنها استفاده کند، با گذشت زمان از بین خواهند رفت.

کالین درجه بندی کردن افکار «بد و منفی» خویش را غیرممکن می دانست، و احساس می کرد که همه آنها به یک اندازه بد یا منفی هستند. تسهیل کننده اش از او خواسته که افکارش را بنویسد.

کالین توانست که سلسله مراتبی از افکار خود تهیه کند و تصمیمات خود را بر اساس اهمیت درست گرفتن آنها رتبه بندی کند، بنابراین احتمال بیشتری دارد که برای مدت طولانی آنها را نشخوار ذهنی کند.

● نوشتن یک ایمیل برای رئیس با سوالات یا توضیحات - مبهم و تحریک کننده.

● نوشتن یک ایمیل برای یک همکار پرسیدن چیزی در مورد کار - فکر کردن درباره ناتوان و بی توجه به نظر رسیدن.

● نوشتن یک ایمیل به یک همکار برای ارائه اطلاعات یا پاسخ دادن به سوال آنها - فکر کردن درباره مفید نبودن یا مبهم بودن.

● تماس با دوستان (مثلاً کدام روز، چه ساعتی از روز، چه چیزی بگوئیم) - فکر کردن به این که ایجاد مزاحمت برای آنها می کنم.

● تصمیم گیری در مورد اینکه صبح چه بپوشم (رنگ لباس، نوع لباس بسته به جلساتی که قرار است برگزار شود و غیره) - فکر کردن به اینکه عجیب و غریب به نظر برسم.

کالین برای شکست دادن او-سی-دی خود از درمان مواجهه و جلوگیری از پاسخ استفاده کرد. از او خواسته شد که افکار "بد" را در ذهن خود بیاورد و این فکر را کنار نگذارد یا حذف نکند. برای کمک کردن به او در این امر، تسهیل کننده اش نیز پذیرفت که افکار بدی را به ذهنش بیاورد. سخت ترین چیز برای کالین درک دلیل نهفته در پشت این افکار عمدی و تصاویر ناراحت کننده خود بود. تسهیل کننده برای اینکه به کالین نشان دهد چگونه دور کردن این افکار باعث از بین رفتن آنها نمی شود، بلکه تأثیر معکوس در قدرتمندتر کردن افکار دارد، از کالین خواست که به یک "فیل آبی بزرگ" فکر نکند؛ البته، اولین چیزی که به ذهن کالین رسید، تصویر یک فیل آبی بزرگ بود. سپس کالین سعی کرد تا زمانی که می توانست این تصویر را نگه دارد و متوجه شد که پس از 10 دقیقه ذهنش مشوش شد و تصویر محو شد. از کالین خواسته شد که همان اصول را به افکار «بد و منفی» خود

تعمیم دهد. او همچنین از مواجهه برای کمک به تصمیم گیری خود استفاده کرد - به طور مثال فرستادن ایمیل ها بدون توجه به جمله بندی ها.

# بخش هفتم: گزارش شخصی روزانه

ما در اینجا چند صفحه خالی برای شما گذاشته ایم تا بتوانید یک دفتر گزارش شخصی روزانه از سفر خود بنویسید.

A large rectangular area containing 25 horizontal dotted lines, serving as a template for writing a personal diary report.

A large rectangular area with a light gray background and horizontal dotted lines, resembling a writing template or a form for text entry. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.



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

**Royal Charter Number RC000797**  
**DW815 10.11**