

مقدمه

آشنایی با وسواس

و شیوه‌های رهایی از آن

پادمال دی سیلوا استتلی راجمن

فریده محمدی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

دکتر علی صاحبی

دکترای روانشناسی بالینی

فوق‌دکترای اختلالات وسواس

مری ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه

دکتر ویلیام گلسر

روانشناسی بالینی و اختلالات وسواس

فهرست مطالب

مقدمه مترجم	۷
پیش گفتار	۱۱
فصل اول - آشنایی با اختلال وسواس فکری-عملی	۱۳
فصل دوم - ارتباط وسواس با دیگر اختلال‌های روانی	۴۹
فصل سوم - بیماران مبتلا به وسواس	۶۱
فصل چهارم - تأثیر وسواس بر خانواده، شغل و زندگی اجتماعی	۸۵
فصل پنجم - شیوع اختلال وسواس	۹۳
فصل ششم - نظریه‌های موجود در خصوص اختلال وسواس	۱۰۵
فصل هفتم - درمان وسواس	۱۱۳
فصل هشتم - سنجش و ارزیابی	۱۵۷
فصل نهم - توصیه‌های عملی	۱۷۳
ضمایم	
ضمیمه ۱ - آموزش آرام‌سازی عضلانی: یک راهنمایی ساده	۱۹۵
ضمیمه ۲	۲۰۱
ضمیمه ۳ - پرسشنامه وسواس فکری-عملی مادزلی	۲۰۳

مقدمه مترجم

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که خودشان یا کسانی که با آنها زندگی می‌کنند (پدر، مادر، فرزند، همسر یا خواهر و برادر) بیش از ده مورد از رفتارهای فهرست زیر را انجام می‌دهند. فهرست را به دقت بخوانید. چنانچه از اطرافیان شما کسی این رفتارها را از خود نشان می‌دهد، خواندن این کتاب می‌تواند به او و به شما به طور مؤثری کمک کند تا از شرایط خود و این مشکل رنج‌آور درک بهتری پیدا کنید.

افراد وسواسی کسانی‌اند که:

- می‌ترسند به خود یا دیگران آسیب بزنند.
- می‌ترسند مسئول اتفاقات وحشتناک (آتش‌سوزی، دزدی و...) باشند.
- ترس از تصاویر خشونت‌آمیز و زشت در ذهن خود دارند.
- از بیرون آمدن کلمات زشت و فحش از دهان خود نگرانند.
- می‌ترسند کاری خجالت‌آور انجام دهند.
- می‌ترسند به تکانه‌ای ناخواسته (مثل تنه زدن به یک دوست) عمل کنند.
- می‌ترسند چیزی بدزدند.
- دائماً از آلوده شدن توسط فضولات بدن یا ترشحات (ادرار، مدفوع، آب دهان و...) نگران و متنفرند.