

مستقیم
نور

شناخت درمانی اختلال وسواس فکری- عملی

راهنمای درمانگران

دکتر سابین ویلهلم - دکتر گایل استکتی

حسن کریمی

زهرا بهفر

دکتر نگار اصغری پور

دکترای روان شناسی بالینی

ویراسته و زیر نظر:

دکتر علی صاحبی

دکترای روان شناسی بالینی
فوق دکترای اختلالات وسواس
مربی ارشد و عضو هیئت علمی
مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

بیمه‌های درمانی و اجتماعی و اقتصادی

تجربه با بیمه‌ها در ایران ۷

نیازهای درمانی و اجتماعی ۱۱

بیمه‌های درمانی و اجتماعی ۱۳

مقدمه ۱۹

فهرست مطالب ۲۱

پیش‌گفتار ۱ ۷

پیش‌گفتار ۲ ۱۵

مقدمه ۱۹

فصل اول - ویژگی‌ها، نظریه‌ها و درمان‌های شناختی اختلال وسواس

فکری-عملی ۲۳

فصل دوم - ساختار و کاربرد شناخت‌درمانی ۷۰

فصل سوم - خلاصه فنون شناخت‌درمانی ۹۸

فصل چهارم - ارزیابی و آموزش ۱۲۰

فصل پنجم - اهمیت بیش از حد افکار ۱۷۰

فصل ششم - کنترل افکار ۲۰۴

فصل هفتم - برآورد بیش از حد خطر ۲۲۰

فصل هشتم - نیاز به اطمینان ۲۳۸

فصل نهم - مسئولیت‌پذیری ۲۵۶

فصل دهم - کمال‌گرایی ۲۷۶

فصل یازدهم - پیامدهای اضطراب ۲۹۲

فصل دوازدهم - ترس از تجارب مثبت ۳۰۲

فصل سیزدهم - تعدیل باورهای بنیادین ۳۱۴

فصل چهاردهم - پیشگیری از عود ۳۳۴

ضمایم ۳۴۸

منابع ۴۲۴

۱. تلفظ ریشی ۷

۲. تلفظ ریشی ۵۱

۳. تلفظ ریشی ۶۱

۴. تلفظ ریشی ۶۲

۵. تلفظ ریشی ۶۷

۶. تلفظ ریشی ۸۵

۷. تلفظ ریشی ۱۰۱

۸. تلفظ ریشی ۱۰۷

۹. تلفظ ریشی ۱۰۲

۱۰. تلفظ ریشی ۱۰۲

۱۱. تلفظ ریشی ۸۲۲

۱۲. تلفظ ریشی ۲۵۲

۱۳. تلفظ ریشی ۲۷۲

۱۴. تلفظ ریشی ۲۶۲

۱. تلفظ ریشی ۷

۲. تلفظ ریشی ۵۱

۳. تلفظ ریشی ۶۱

۴. تلفظ ریشی ۶۲

۵. تلفظ ریشی ۶۷

۶. تلفظ ریشی ۸۵

۷. تلفظ ریشی ۱۰۱

۸. تلفظ ریشی ۱۰۷

۹. تلفظ ریشی ۱۰۲

۱۰. تلفظ ریشی ۱۰۲

۱۱. تلفظ ریشی ۸۲۲

۱۲. تلفظ ریشی ۲۵۲

۱۳. تلفظ ریشی ۲۷۲

۱۴. تلفظ ریشی ۲۶۲

پیش گفتار ۱

وسواس فکری-عملی: بیماری مغزی یا اختلال شناختی؟
 روان‌پزشکان معتقد به بنیادهای زیست‌شناختی اختلالات رفتاری، ادعا می‌کنند
 وسواس، یک بیماری مغزی است.
 اولین مدرک آن‌ها این است که در بیش‌تر مواقع وسواس پس از یک ضربه
 یا ضایعه مغزی ایجاد می‌شود.
 دومین مدرک آن‌ها بر مطالعات اسکن‌های مغزی افراد وسواسی مبتنی است.
 در بیماران وسواسی، دو منطقه از مغز فعالیت بیش‌تری دارند؛ این دو منطقه با
 تصفیه اطلاعات نامربوط و پیگیری رفتار ارتباط دارند. هنگامی که بیماران با
 استفاده از دارو، بهبود می‌یابند، فعالیت این دو منطقه مغز هم خاموش می‌شود.
 سومین دلیل آن‌ها به محتوای «زمزمه‌های ذهنی» افراد وسواسی مربوط می‌شود.
 محتوای وسواس‌ها و اعمال آیینی (آداب و شعایر وسواسی) بسیار ترتیبی
 و خاص هستند. بیش‌تر وسواسی‌ها در خصوص میکروب‌ها یا وقوع تصادفات
 مخرب و کشنده وسواس دارند و در پاسخ به آن‌ها به شستشوی افراطی چیزها
 می‌پردازند. مدرک و دلیل نهایی روان‌پزشکان، اثربخشی داروهای است. آنافرانیل^۱

1. Anaferanil