

فصل الأفكار المترابطة الدليل الإرشادي للتقليل من الأفكار القهرية (الهواجس)



ستيفان موريتز و لينا جيلينك

للتواصل:

البروفيسور الدكتور ستيفان موريتز والبروفيسورة الدكتورة لينا جيلينك
عيادة الطب النفسي والعلاج النفسي في مستشفى هامبورغ إيبندورف الجامعي
العنوان:

Prof. Dr. Steffen Moritz & Prof. Dr. Lena Jelinek
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums
Hamburg-Eppendorf (UKE); Martinistr. 52; 20246 Hamburg

الإصدار: 12.05.2022

مقدمة

نود أن نعبر عن إمتناننا لجميع موظفينا على مساعدتهم في تطوير برنامجنا التدريبي. نود أن نشكر على وجه الخصوص "بيرجيت هوتينروت" و "روت كلينغه" لمساهمتهم بالقراءة النقدية لدليل برنامجنا التدريبي التالي وإنشاء دراسة لاختبار فاعلية التقنية عن طريق الإنترنت. نود أيضاً أن نشكر جميع المشاركين في الدراسة التجريبية، الذين قدموا العديد من الملاحظات والإقتراحات التي سمحت لنا بتحسين الدليل فيما يخص الفهم التطبيقي له وأهمية التمارين اليومية. وأخيراً نود أن نشكر "سابينا كاوفمان" على إقتراحاتها لتنوع تقني مثير للإهتمام.

سنكون سعداء لسماع تجاربكم مع هذه التقنية، إقتراحاتكم ونقدكم كما هو مرحب لسماع قصص نجاحكم عن طريق الإيميل التالي:

moritz@uke.uni-hamburg.de

يرجى التبرع

في رهن الوضع المالي غير المستقر للعديد من المتضررين، فإن هدفنا هو الإستمرار في تقديم هذا الدليل وتقنيات العلاج الأخرى التي طورناها مجاناً في المستقبل. (انظر على سبيل المثال برنامجنا التدريبي للتدريب ما وراء المعرفي لمرضى الفصام تحت الرابط أدناه).

<http://www.uke.uni-hamburg.de/mkt>

ومع ذلك، فإن البحث مُكلف، وفي الأوقات التي تكون فيها الموارد الأخرى قليلة، تستهلك البحوث الكثير من وقت المشاركين فيها، وتستهلك أيضاً في كثير من الأحيان الموارد المالية الخاصة. إذا كنت ترغب في دعم جهودنا لمواصلة تقديم الدعم عن طريق تحميل التمارين مجاناً، فسيعدنا جداً تلقى دعمكم عن طريق التبرع. بالطبع، سنستمر في دعم الجميع بالنصيحة والعمل إذا كانت لديهم أي أسئلة أو مشاكل في تنفيذ التمارين، بغض النظر عما إذا تم التبرع لنا أم لا. لا ينبغي لأحد أن يشعر بأنه مُجبر أخلاقياً بشأن التبرع! نحن نُعدكم بأن جميع التبرعات ستذهب للبحوث. فيما أنه يجب استخدام الأموال، من بين أمور أخرى، لتحسين الرسومات التوضيحية للتمارين وطرق تنفيذها وإنشاء مزيد من الترجمات لها وتمويل دراسات أخرى. بالطبع، سيتم إصدار إيصال تبرع رسمي لكم عند الطلب، والذي يمكنكم المطالبة به للأغراض الضريبية، نظراً لأن منشأتنا معترف بها كمنظمة غير ربحية:

صاحب الحساب: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

المصرف: Hamburger Sparkasse, رمز المصرف: 200 505 50

رقم الحساب: 1234 363636

موضوع الحوالة: لكي يصلنا تبرعكم يجب تحديد موضوع الحوالة الموجود أدناه، لأن حسابنا البنكي حساب مشترك.

عنوان الحوالة: 0470/001 – Zwang

رقم الحساب البنكي الدولي: DE54 2005 0550 1234 363636

الرمز التعريفي المصرفي: HASPDEHHXXX

Account holder: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Bank: Hamburger Sparkasse (bank code: 200 505 50)

Account number: 1234 363636

Subject (must be specified, because this account is a collective one): 0470/001 - Zwang

IBAN: DE54 2005 0550 1234 3636 36

BIC/Swift: HASPDEHHXXX

نتمنى لكم المتعة وحظاً سعيداً!

ستيفن موريتز ولينا جيلينك

أعزائنا المتضررين،
تقوم مجموعة العمل الخاصة بنا (علم النفس العصبي السريري للطب النفسي في مستشفى جامعة هامبورغ إيبندورف) بالبحث عن اضطرابات الوسواس القهري وعلاجها لسنوات. في السنوات الأخيرة، قمنا بتطوير تقنية علاجية جديدة (فصل الأفكار المترابطة) تهدف إلى تقليل حدة الوسواس القهري. و نود أن ندعوكم لتجربة هذه التقنية بنفسكم.
على الرغم من أننا نضع آمال في تقنيتنا للعلاج، إلا أننا نود أن نحذركم من وضع الآمال بشكل مبالغ به في هذه التقنية.
أظهرت دراسة تجريبية على 30 مريضاً يعانون من اضطرابات الوسواس القهري انخفاضاً متوسطاً في أعراض الوسواس القهري بنسبة 26%، وانخفضت قوة الأفكار القهرية بنسبة 25%. بعد ثلاثة أسابيع من تجربة هذه التقنية، أظهر 33-42% من المشاركين انخفاضاً في الأعراض بنسبة 35% على الأقل، بحسب اعتمادهم على اختيار معايير معينة. وبالتالي فإن فصل الأفكار المترابطة يمثل استراتيجية علاج واعدة لأقلية كبيرة من المرضى، ونحن نحاول حالياً تضمين هذه التقنية كمنهج في برنامج العلاج الحالي.

1. لمن هو الدليل

تستهدف تقنية "فصل الأفكار المترابطة" في المقام الأول الأشخاص الذين يعانون من الأفكار القهرية. نعني بهذه الأفكار السلبية والتطفلية التي لها محتوى ملموس، أي التي يمكن للمتضررين التعبير عنها بكلمات. يمكن أن يكون هذا، على سبيل المثال، القلق الشديد من إصابة أشخاص آخرين بمرض أو عدم اليقين بشأن شخص ما دهس بطريق الخطأ. مثال آخر هو الخوف من حصول زلزال إذا لم يتم ترتيب الأشياء في ترتيب معين.

في البداية يجب أن نوه أن هذه التقنية غير مناسبة للأشخاص التاليين:

1. الأشخاص الذين يتصرفون تصرفات قهرية فقط، أي لا يملكون أي أفكار قهرية سابقة. تُعرّف الأفعال القهرية مثل: الغسل المفرط للجسد، والتحقق من أشياء مثل: الموقد أو قفل الباب، والتنظيم المفرط. ولكن هناك أيضاً دوافع عقلية، على سبيل المثال العدو أو الطقوس الذهنية والتي تعمل أيضاً على "التراجع" عن الهواجس أو عواقبها المخيفة. كقاعدة عامة، يسبق التصرف القهري فكرة قهرية على سبيل المثال، "الخوف من العدوى (هاجس أو فكرة وسواسية) الذي يتبعه طقس معين كالإغتسال (تصرف قهري)".

2. الأشخاص الذين لا يدركون على الأقل جزئياً المبالغة في أفكارهم. الأشخاص الذين يعتقدون أن أفكارهم وأفعالهم ضرورية وملائمة تماماً من غير المرجح أن يستفيدوا من تقنيتنا.

إذا لم تنجح التقنية معك، من فضلك لا تيأس. هناك مجموعة متنوعة من خيارات العلاج المجربة والمختبرة للوسواس القهري، والطريقة الموضحة أدناه لم تثبت بعد. يمكن للمرضى الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري، من بين أمور أخرى، يمكن للمصابين الحصول على المعلومات من (جمعية اضطرابات الوسواس القهري) حول خيارات العلاج عن طريق الرابط أدناه.

www.zwaenge.de

2. الأفكار المترابطة:

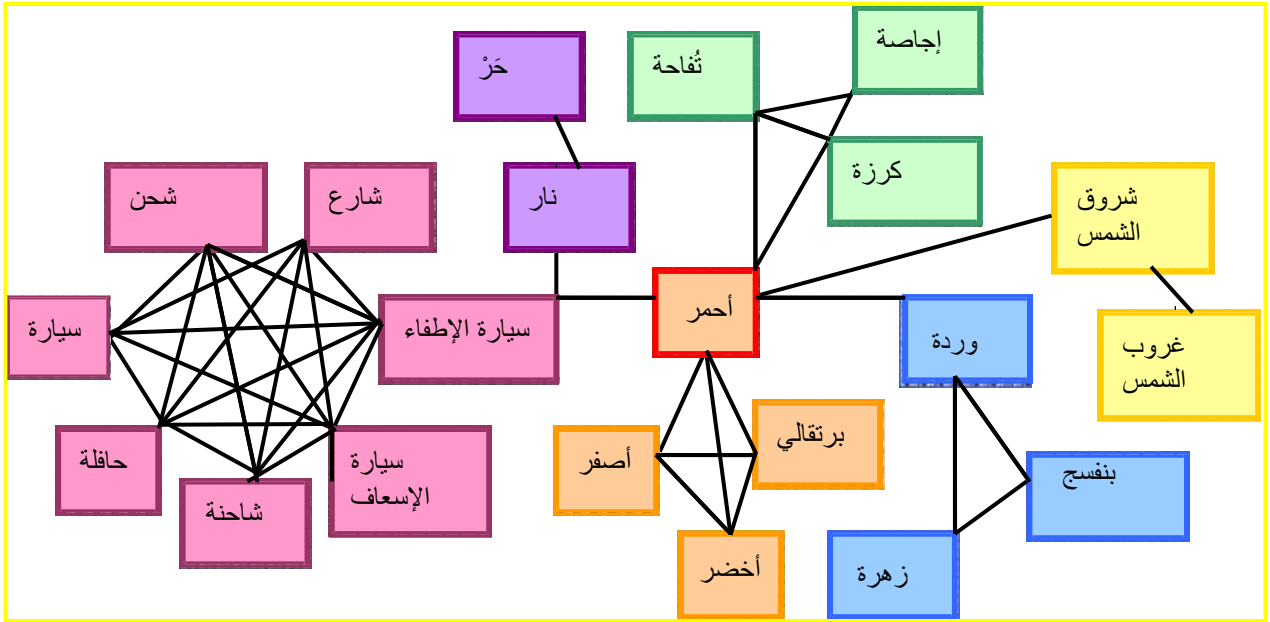
نهجنا هو الإرتباط النفسي. يهدف إلى إضعاف الروابط السلبية المتنوعة (الأفكار المترابطة) للأفكار السلبية والمؤلمة المتطفلة. يمكن أن تتحول تلك الأفكار إلى تخیلات كارثية، وحتى أن تؤدي إلى الذعر أحياناً، وتؤدي في النهاية إلى الوسواس القهري مثل وسواس التأكد من فعل أمور معينة أو وسواس الإغتسال.

قبل أن ندخل في تقنية العلاج مباشرة، من الضروري طرح بعض التفسيرات لكيفية عمل ترابط الأفكار الذهنية. لا يمكن القيام بذلك إلا في شكل مبسط للغاية. تتم إحالة القارئ المهتم إلى كتاب مانفريد سبيتزر "Geist im Netz". يتم تجميع كل ما يستحق المعرفة حول التفكير وتمثيله في الدماغ بطريقة وصفية للغاية في هذا الكتاب.

نطلب منكم عدم تخطي هذه الأقسام التمهيديّة لأن الفهم الجيد للأسس النظرية ضروري للتطبيق الصحيح لهذه التقنية.

ارتباط الأفكار هي روابط بين محتوى الفكر (يشار إليها فيما يلي أيضاً باسم الإدراك). يمكن أن يكون محتوى الإدراك/الفكر ذكريات أو كلمات أو مشاعر أو دوافع للعمل. يتم استخدام المصطلح المتطابق/الأفكار تقريباً في ما يلي فقط للمحتوى اللغوي (أي الكلمات أو الجمل).

في الدماغ، يركز الإدراك على أنه وصلات خلوية (شبكات عصبية)، خاصة في الفصوص الأمامية والصدغية للدماغ. يوضح الشكل 1 مثل هذه الشبكة لمجموعة من الكلمات. تتوافق القوة التي ترتبط بها فكرتان على مستوى الدماغ مع قوة الإرسال التي تنتقل بها بعض المواد الناقلة (الناقلات العصبية) من خلية عصبية إلى أخرى. تعمل المواد الناقلة مثل المزلقات بين الخلايا، مما يضمن أن خلية واحدة يمكن أن تتواصل بشكل أفضل مع أخرى (هناك أيضاً مواد ناقلة مثبطة، لكن لن تتم مناقشتها بمزيد من التفصيل في هذا السياق).



الشكل 1: شبكة من الترابطات شديدة التعقيد. الإدراك (كلمات، ذكريات، إلخ) مرتبطة في الدماغ وفقاً لمعناها أو صوتها. يرتبط نوعان من الأفكار ارتباطاً وثيقاً أكثر كلما تم استخدامهما معاً أو في نفس السياق.

في الشكل 1، يمكنك رؤية شبكة الترابطات، والتي ترتبط من بين أشياء أخرى، بأنواع الفاكهة، والتي تنتشر ارتباطاتها بدورها إلى شبكات أخرى (مثل الألوان). من أجل الوضوح، تم تضمين الروابط الأكثر أهمية فقط. الكلمات الأخرى (مثل الفواكه الأخرى) والترابطات (على سبيل المثال بين التفاح والأخضر) يمكن تصورها بالطبع.

تنتشر محتويات هذه الشبكة بمساعدة انتشار الترابطات. أي أن أحد الأفكار تحفز الأفكار التالية، والتي تحمل بعد ذلك الدافع إلى الأفكار التالية، وهكذا. يمكن توضيح هذا المبدأ بسهولة مثلاً باستخدام القصيدة: إذا تعلمنا القصيدة عن ظهر قلب، فإننا أولاً نمارس ارتباطات محددة جداً ربما تم تطويرها بشكل ضعيف مسبقاً (على سبيل المثال، القافية بين الفرس والجرس). يتم تعزيز اتصالات الخلايا وفقاً لذلك. لذلك عندما نقول كلمة مفتاحية لاحقاً، فإن الكلمة التالية تكون محفزة بشكل أو بآخر وتكون بشكل جاهزة للنطق.

وظائف مهمة للأفكار أو الترابطات:

أ. في الغالب يمكن تعلم الترابطات فإنها تعتمد على الخبرة: على الرغم من وجود ارتباطات "جينية" يشترك فيها جميع الأشخاص تقريباً ولا تتطلب أي خبرة تعليمية خاصة¹، إلا أن معظم الترابطات تعتمد على التعلم. على سبيل المثال، نتعلم فقط في مسار حياتنا أنه يتعين علينا التوقف عند إشارة مرور حمراء، وأن الغراب هو طائر، وأنه من الأفضل عدم لمس الأشياء الساخنة. تنشأ الترابطات تلقائياً عندما تحدث الأفكار معاً بشكل متكرر (على سبيل المثال "توقف" أو "قف ساكناً" عند إشارة مرور "حمراء"). وباستثناء المعلومات المكتسبة نسبياً، تكون ذاكرتنا في البداية "فارغة" إلى حد ما. ومع ذلك، نظراً لأن العديد من الأشخاص لديهم خبرة مماثلة أو يكبرون في ظل ظروف مماثلة، فإن روابط العديد من الأشخاص من نفس الثقافة متشابهة. على سبيل المثال، إذا طلبت من الأشخاص تسمية الكلمات التي تتبادر إلى الذهن تلقائياً عندما يسمعون كلمات معينة، فإن معظم الناس يقولون "أبيض" عندما يسمعون "أسود" و"مسمار" عندما يسمعون "مطرقة". ومع ذلك،

هناك العديد من الحالات الأخرى التي تعتمد على تجربة التعلم الشخصية للفرد والتي يمكن أن تختلف باختلاف البيئة الشخصية. من المرجح أن يربط صراف البنك "المال" أكثر مع كلمة "بنك" من كلمة "حديقة", بينما من المرجح أن يفعل البستاني العكس.

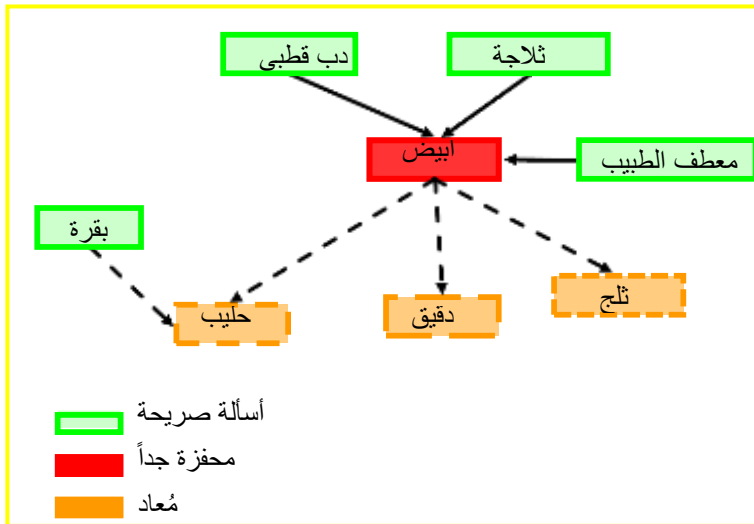
غالبًا ما يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري روابط عقلية فردية, وقبل كل شيء, من جهة واحدة شخصية: فالشخص الذي يعاني من الخوف الوسواسي من قتل أطفاله بسكين يكون أكثر احتمالاً أن يكون لديه رؤية مروعة عند رؤية السكين أكثر من أشياء أخرى محايدة مثل الملاعق أو الشوك. من الصعب أيضاً أن تتبادر إلى ذهنه أفكار تقطيع كعكة لذيذة تلقائياً. على الرغم من إمكانية وجود مثل هذه الترابطات المحايدة, إلا أنها عادة ما يتم دمجها أو إضعاف قوة ارتباطها بغيرها.

ب. الفكر قابل للتوجيه ... والعكس صحيح: الأفكار تأتي وتذهب. تظهر الدراسات أن معظم الأفكار تختفي من تلقاء نفسها بعد بضع أجزاء من الثانية. البدء بأفكار جديدة, والتي تنتشر بعد ذلك تحت تأثير الدومينو (أي فكرة تليها فكرة أخرى). نود أن نوضح بإيجاز "نشر الترابطات" أدناه. أجب عن الأسئلة الأربعة التالية في أسرع وقت ممكن:

- أ. ما هو لون الدب القطبي؟
- ب. ما لون معظم الثلجات؟
- ج. ما هو لون معطف الطيب؟
- د. ماذا تشرب البقرة؟.....

يجاب معظم الأشخاص الذين شاركوا في هذه التجربة الصغيرة بشكل عفوي على السؤال الأخير بـ "الحليب". على الرغم من أنهم يعرفون أن الأبقار تشرب الماء! من ناحية أخرى, إذا سألت الناس السؤال الأخير دون الأسئلة الثلاثة السابقة, فعادةً ما تكون الإجابة الصحيحة هي الماء. تستند هذه الظاهرة إلى حقيقة أن الأسئلة السابقة تحفز محتوى الفكر المرتبط باللون الأبيض (بما في ذلك كلمة حليب). إذن, إذا جاز التعبير, يكون اللون على طرف ألسنتنا. مع السؤال الأخير (حول ما تشربه البقرة), يصبح الحليب ارتباطاً مهيمناً جداً. هذا لأن الحليب يخضع لتعزيز تنشيط آخر من البقرة, مما يؤدي بعد ذلك إلى استجابة خاطئة (انظر الشكل 2).

الشكل 2: إذا سئل الناس عن لون الدببة القطبية والثلجات ومعطف الطيب (هنا باللون الأخضر), يتم تنشيط كلمة "أبيض" بقوة (باللون الأحمر). يؤدي هذا إلى إظهار الكلمات الأخرى المرتبطة باللون الأبيض تلقائياً (باللون البرتقالي). إذا تم طرح السؤال "ماذا تشرب البقرة؟", يجيب الكثير من الناس تلقائياً على الحليب. على الرغم من أنهم يعرفون أن الأبقار تشرب الماء! اللين على اللسان, إذا جاز التعبير, لأن الكلمة مسبقة بكل من الأبيض والبقرة وبالتالي تصبح رابطة سائدة.



ليس من المفيد ولا من الممكن التحكم الكامل في تدفق الأفكار! عندما نتحدث, قد نكون قادرين على اختيار كلمات معينة قبل أن نتحدث أو نعطي خطأً فكرياً تقريبياً, أي أن معظم أفكارنا يمكن تجنبها. لكنهم أيضاً يعيشون حياة معينة خاصة بهم ولا يطيعون دائماً إرادتنا. هذا يجعل من المستحيل تقريباً التخطيط للاختيار الدقيق للكلمات أو التنغيم مسبقاً. هذا هو المكان الذي تلعب فيه عمليات ما قبل الوعي, أي الترابطات القوية, والتي تقوم بالتفكير فعلياً بالنسبة لنا. دوائر الترابطات هذه (مثل التسلسل التلقائي لعناصر الجملة: الفعل, الفاعل, المفعول به) لا يتم إنشاؤها عن طريق السحر أو هي فطرية, ولكنها تعكس التجارب. تعلمنا بعضاً من هذه الأشياء بجهد كبير في المدرسة (على سبيل المثال, رفع صوتك عند الإجابة على سؤال في

المزيد من الأمثلة على ضعف التحكم في الأفكار:

إيجابي: ومضات من الإلهام. أفكار النكات العفوية أن الشخص المعني ليس متأكدًا تمامًا من كيفية توصلهم إليها؛ يتم استخدام كلمة بشكل عفوي لم يكن المرء حتى يعرف بوجودها في مفرداته.
سليبي: حالات إغماء أثناء الامتحانات.
طبيعي: زلة لسان (على سبيل المثال "لا تأكل وفمك ممتلئ" [يجب أن يكون في الواقع "تتكلم!!"]). خاصة عندما تريد فرضها، غالبًا ما تتسلل الأخطاء.

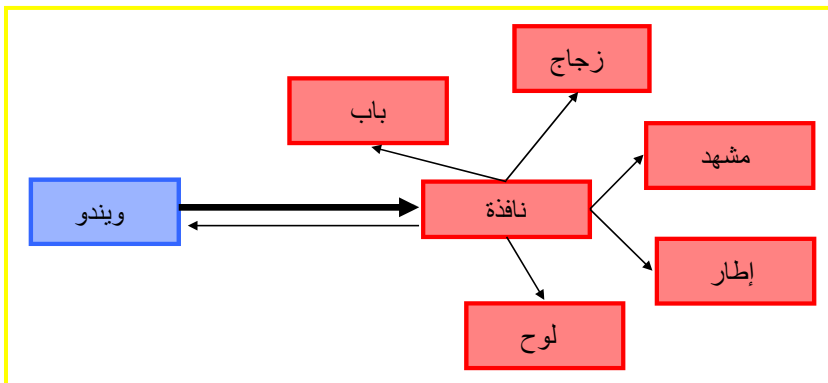
نهاية الجملة؛ وهذا يعني "أحضرتُ" بدلاً من "أحضرت" (وما إلى ذلك). فتصبح هذه المعرفة بعد ذلك طبيعة ثانية أكثر فأكثر ولم يعد علينا التفكير فيها عند تطبيقها.

عادة ما تختفي الأفكار من تلقاء نفسها في غضون ثوان قليلة إذا تم تجاهلها. لكن في بعض الأحيان لا يمكننا التخلي عن الأفكار أو تلك الأفكار يقومون بفرض أنفسهم علينا. هذا ينطبق على الهواجس، ولكن أيضًا على الألمان الجذابة أو الأفكار المقلقة قبل الاختبار (مثل اختبار رخصة القيادة). كل شخص لديه مثل هذه الأفكار المتكررة. معظم الناس لا يبدون الإهتمام بتلك الأفكار، لذا فإن هذه الأفكار ليست بقوة. العوامل الطرفية هي التي تحافظ على تواجد هذه الأفكار. كالأمتلة التالية (عندما أشاهد سباق الفورمولا 1، تتبادر إلى ذهني أفكار اختبار رخصة القيادة بسهولة أكبر)، والتأملات ("لماذا أفكر فقط في ذلك") أو قرار واعى للتفكير بذكرى معينة (على سبيل المثال، ذكريات العيد الجميلة). لذلك فإن الترابطات هي آلية من ناحية، ولكن من ناحية أخرى يمكن توجيهها بوعي أو حسب الظروف.

ج. يمكن أن يكون الارتباط بين فكرتين مختلفين بشكل متبادل: في كثير من الحالات، ستؤدي الفكرة "أ" إلى الفكرة "ب" والعكس صحيح. يفكر عدد من الناس في اللون الأبيض عندما يفكرون في مرادف للون الأسود. اعتمادًا على خبرات تعلم الشخص، هناك أيضًا استثناءات مهمة وما يسمى بـ "شوارع أحادية الإتجاه" (أي أن الفكرة "أ" تحفز الفكرة "ب"، ولكن ليس العكس). هذا هو الحال خاصة مع المصطلحات العامة. بينما يفكر معظم الناس على الفور في كلمة "الطيور" عندما يسمعون كلمة "ديك رومي"، فإن الكثير من الناس لا يفكرون في الديك الرومي إلا بعد التفكير فيه لفترة طويلة. أولاً، يتم ذكر أنواع الطيور الأخرى الأكثر شيوعًا (مثل الحمام أو الدجاج). هذا لأن مفردة "الطيور" مرتبطة بأكثر بكثير من "الديك الرومي". يعني هذا الارتباط الأقوى (الإنقسام) أن احتمال التفكير في صلة محددة للغاية عند سماع كلمة أو التفكير فيها أو رؤيتها أقل مما لو كانت الكلمة لها روابط قليلة فقط.

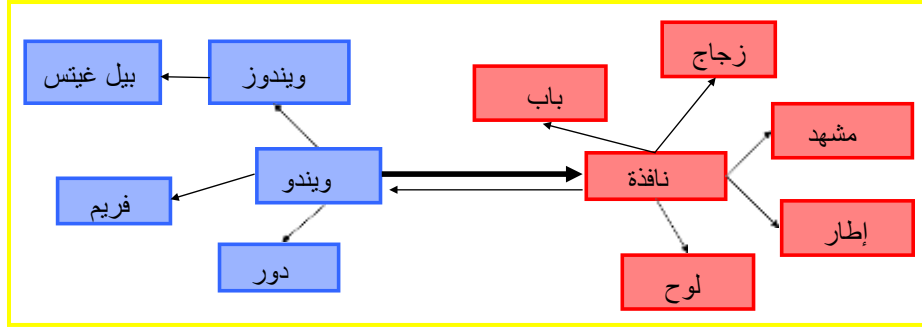
العديد من أنواع الوسواس القهري لها أيضًا ترابطات من جانب واحد. الأشخاص المصابين بخوف من السرطان سيفكرون بشكل تقريبي في المرض عندما يسمعون كلمة سرطان. نادرًا ما تتبادر إلى الذهن معاني أخرى، مثل حيوان السرطان أو الأبراج أو الطعام. هذه المعاني البديلة موجودة، لكن قوة ارتباطاتها قد انخفضت بشكل ملحوظ خلال مسار المرض. عادةً ما تكون الترابطات بالأفكار القهرية أسهل بكثير من العكس (على سبيل المثال، هناك ترابط أقوى من برج الثور إلى برج السرطان من العكس).

ج. فصل الأفكار المترابطة: تعتمد القوة الموجودة من فكرة "أ" إلى فكرة أخرى "ب" (أي قوة الارتباط)، من بين أمور أخرى، على عدد الروابط التي يعتقد أن تملكها الفكرة "أ". وقد أظهرت الدراسات التي أجراها عالم النفس الأمريكي جون أندرسون ذلك. عندما يتعلم تلميذ المدرسة كلمة "ويندو" باللغة الإنجليزية أي نافذة، فإنه سيفكر تلقائيًا في *النافذة* عند سماع الكلمة أو استخدامها لاحقًا (انظر الشكل 3 أ).



الشكل 3 أ:
كلمة "ويندو" باللغة الإنجليزية تؤدي لنفس نتيجة سماعها بالعربية.

في هذه المرحلة تكون قوة الارتباط عالية جداً. إذا تعلم الطفل لاحقاً كلمات إنجليزية جديدة أو اكتسبوا خبرة في نظام التشغيل "ويندوز"، فإن هذا الارتباط لم يعد بالضرورة هو السائد. ثم تستمر طاقة الترابط في الانتشار من كلمة "ويندوز" إلى "نافذة"، ولكن أيضاً إلى كلمات إنجليزية وهي مسميات في نظام التشغيل مثل "دور" باب و"فريم" إطار، أو إلى نظام التشغيل، أو حتى بيل جيتس، مخترعها (انظر الشكل 3 ب). سنتعامل أيضاً مع هذا لاحقاً، نظراً لأن معظم السلوكيات القهرية لها روابط أحادية الجانب جداً (على سبيل المثال، يرتبط موقد الغاز بشكل أساسي بخطر حرق المنزل؛ لا تلعب الجوانب المفيدة دوراً بسيطاً أو تلعبه بشكل قليل). إن الربط الفعال بين هذه الهواجس والأفكار الجديدة لا يلغي تماماً هذه الارتباطات القديمة، ولكنه على الأقل يقوم بإضعافها. بعبارة أخرى، تؤدي إعادة توصيل أو تقوية الروابط الأضعف سابقاً إلى زيادة انقسام طاقة الترابط.



الشكل 3 ب:
تعلم المزيد من مفردات
اللغة الإنجليزية

ملاحظة على الشكلين 3 أ و 3 ب: فصل الأفكار المترابطة [للحصول على نظرة عامة، يتم تصوير الترابط المتبادل فقط بين نافذة و ويندوز]: بينما في الشكل 3 أ، يتم نقل قوة الترابط بالكامل من ويندوز إلى نافذة، نظراً لعدم وجود ارتباطات أخرى، وتعلم جديد لكلمات باللغة الإنجليزية يؤدي مع مرور الوقت إضعاف كبير للترابط من ويندوز إلى نافذة. فهنا تتوزع طاقة الارتباط على كلمات أخرى - تظل الرابطة الأصلية قوية نسبياً، ولكنها أضعف بكثير مما كانت عليه في 3 أ. بالنسبة إلى نافذة إلى ويندوز، كانت طاقة الارتباط ضعيفة جداً في البداية، نظراً لأن العديد من الارتباطات من النافذة إلى الأفكار الأخرى (على سبيل المثال، إلى الباب والزجاج والإطار) كانت موجودة بالفعل قبل إعادة تعلم كلمة "ويندوز".

3. الوسواس .. طبيعية وليست طبيعية مرة أخرى!

تمكنت الدراسات المبكرة التي أجرتها المجموعة حول جوزيف راتشمان من كندا في الثمانينيات من إظهار أن محتويات معظم أشكال الوسواس القهري ليست مألوفة حتى بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من اضطراب الوسواس القهري. تمكنا من تأكيد هذا الافتراض في دراسة استقصائية شملت 100 شخص سليم. على سبيل المثال، وافق 53% من الذين تم استجوابهم على العبارة التالية: "أنا أؤكد لنفسي عدة مرات ما إذا كنت قد أخذت مفتاح منزلي قبل أن أغادر المنزل" وأكد 67% ما يلي: قبل أن أذهب في إجازة، أتأكد عدة مرات مما إذا كنت قد فصلت جميع الأجهزة الكهربائية. "توجد أمثلة أخرى في الجدول التالي:

النسبة المئوية	القول
42%	من أجل إيجاد السلام الداخلي، أقوم ببعض الطقوس.
63%	أشعر أحياناً بغضب شديد تجاه الأشخاص الذين أحبهم كثيراً.
48%	أحياناً أفكر بأشياء سيئة لا أُرغب حقاً في التفكير فيها.
37%	عندما أغادر المنزل على عجل، غالباً ما تدور أفكاري بعد ذلك حول ما إذا كنت قد أطفأت الموقد أم لا.

على عكس اضطرابات الوسواس القهري، يمكن للأشخاص الأصحاء الابتعاد عن هذه الأفكار بسهولة نسبياً ولا يقعون ضحيتها إما لأن الأفكار تختفي من تلقاء نفسها (كما هو موضح، تختفي معظم الأفكار من تلقاء نفسها إذا لم نعطيها الإهتمام الكافي). أو يمكن تهدئتها بنجاح من خلال الحجج المنطقية (على سبيل المثال "لن يُصاب أي شخص بالمرض عند السعال

مرة واحدة", "حتى لو لم أقفل باب المنزل، فلن يحدث شيء - هذه منطقة أمنة".

كما أن ربط الهواجس بالأفعال القهرية ليس أمرًا غير مألوف لدى معظم الناس: سواء كان ذلك أفكارًا خاصة لدرء الأذى عن الآخرين أو النفس، أو أداء طقوس معينة كالتالية: طرق الخشب، التفتيش في جيب الجاكييت في المطار للتأكد من وجود البطاقة الشخصية أو ممارسة المراوغات الصغيرة الأخرى (انظر الجدول أعلاه). حتى في الأشخاص الأصحاء، هناك نوع من عدم الارتياح عندما يتم منع هذه الطقوس من الخارج.

لذلك هناك فرق كمي وليس نوعي بين الوسواس القهري والسلوك الطبيعي (تُلاحظ أيضًا أشكال معينة من الوسواس القهري عند الأطفال). الأفكار والأفعال الوسواسية القهرية أقوى وأكثر اختراقًا وأكثر إرهابًا اجتماعيًا بكثير من الدوافع الصغيرة الموضحة أعلاه. ومع ذلك، بالمعنى الحقيقي للكلمة، فهم لا يمثلون فئة مستقلة من الأفكار.

4. طرق علاج الهواجس والوسواس القهري؟

قبل وصف تقنيتنا الخاصة بمزيد من التفصيل، نود أن نُحدد بإيجاز كيف تبدو طرق العلاج الأخرى للوسواس القهري. يجب إجراء هذه التدخلات إذا أمكن بمساعدة معالج نفسي وليس بنفسك. ومع ذلك، نود أيضًا أن ننصح بكتاب المساعدة الذاتية المفيد والذي يصف بعض الأساليب التالية بمزيد من التفاصيل (سوزان فريك وإيفر هاند: فهم اضطراب الوسواس القهري والتعامل معه).

ما يُسمى العلاج بالتعرض للمثير مع منع رد الفعل أو الإدارة: وفقًا لخطة التمرين التي تم تطويرها مع المعالج، يتم البحث عن المواقف التي تؤدي إلى حدوث حالات الوسواس القهري. يجب ألا يقوم المريض بالإجراءات القهرية المعتادة (على سبيل المثال مغادرة المنزل بعد فحص الباب مرة واحدة فقط؛ غسل اليدين مرة واحدة فقط بدلاً من عشر مرات؛ التخلص من الأشياء؛ النظر في المرأة مرة واحدة فقط للتأكد من أن الشعر مُمشط). يمكن أن تتم مثل هذه "التعرضات" ذهنيًا (أي بالمعنى المقصود) أو بشكل مباشر (أي في الجسم الحي). عادة ما يؤدي عدم القيام بالإجراءات القهرية في البداية إلى زيادة قوية في الخوف، والتي تتناقص بعد فترة ويجب أن تعطي المريض ملاحظات مفادها أن المخاوف 1. مبالغ فيها وأن العواقب المتوقعة لا تحدث (مثل السطو والعدوى) 2. الخوف من تلقاء نفسه ينحسر مرة أخرى ولا يزيد إلى ما لا نهاية، كما تخشى في الكثير من الأحيان.

مواجهة الهواجس: اقترح عالم النفس البريطاني بول سالكوفسكيس أن يسجل مرضى الوسواس القهري هواجسهم على شريط (مثل عبارة "يمكنني قتل أطفالي")؛ "إذا لم أغتسل 10 مرات يمكن أن أصاب عدوى) وسماع الشريط بعد ذلك. والهدف، هو أن يتعلم المريض أن الخوف الذي يثير هذه الأفكار في البداية سينخفض في النهاية من تلقاء نفسه وأن هذه الأفكار هي مجرد أفكار وليست أكثر من ذلك.

شرح معنى المبالغة في الهواجس: توعية المرضى بالمبالغة في أفكارهم. على سبيل المثال، من المرجح أن يؤدي فحص الباب الأمامي 10 مرات إلى جذب اللصوص أكثر من ردهم، حيث قد يعتقد اللصوص أن الشخص الذي يبذل الكثير من الجهد في الأمن لديه أشياء ثمينة في المنزل وهو يقوم بحمايتها. يزداد خطر الإصابة بأمراض الجلد بسبب النظافة المفرطة التي تهاجم الطبقة الواقية الطبيعية للجلد عند الغسيل الدائم، وهذا هو السبب في أن العديد من الأشخاص الذين يعانون من وساوس النظافة والتغسيل يُعالجون من قبل طبيب الأمراض الجلدية. هذا يظهر للمرضى كيف أن مخاوفهم غير محتملة ومبالغ فيها وأحيانًا لا معنى لها. على سبيل المثال، لا يمكن أن تصاب بفيروس نقص المناعة البشرية بعد مصافحة شخص مصاب به. أو: إنه حدث لا يمكن تصوره تقريبًا أن تصطدم بطريق الخطأ بشخص ما على الطريق السريع دون أن ترى هذا الشخص بنفسك.

التمييز بين الأفكار والأفعال: هناك طريقة أخرى تهدف إلى التوضيح للمرضى أن هناك فرقًا كبيرًا بين مجرد التفكير في فكرة "سيئة" وتنفيذها. أفكار الانتحار شائعة عند جميع البشر. حوالي واحد من كل خمسة لديه مثل هذه الأفكار من وقت لآخر، لكن ولا واحد من كل خمسة أشخاص يقتل نفسه! إذا تم تنفيذ كل فكرة مثل "سأقتله" أو "أود أن ألكمه"، فسيكون البشر قد هلكوا أو أصبحوا في السجن بالكامل تقريبًا. الأفكار مجانية وأفكار العمل هي مجرد خيارات سلوكية وعلاجات تجريبية بعيدة كل البعد عن وضعها موضع التنفيذ بسبب الأخلاق وإمكانية التحكم بعيدة المدى في دوافعنا. مرضى الوسواس القهري الذين يخافون من إيذاء الآخرين عادة لا يشكلون أي خطر! يُظهر المرضى الذين يعانون من الوسواس القهري ما يُعرف باسم اندماج الفكر والفعل: التفكير في أفكار معينة يقنع هؤلاء الأشخاص بأنهم سيكونون أيضًا قادرين

على تنفيذ هذه الأفكار (افتراض خاطئ: "إذا كنت أعتقد ذلك, فأنا قادر على ذلك"). ومع ذلك, في مواجهة المواجهة المستمرة مع العنف في وسائل الإعلام والمنطقة المحيطة, من المستحيل الحفاظ على وعي بريء بأفكار جيدة فقط. وفقًا لذلك, يذكر معظم الناس في الاستبيانات أن لديهم أحيانًا أفكار تجعلهم يشعرون بالخجل قليلاً (على سبيل المثال فيما يتعلق بالجنس والعنف). على عكس العديد من مرضى الوسواس القهري, فإن معظم الناس لا يقلقون بشأنه ويعرفون كيفية التمييز بوضوح بين الأفكار والأفعال.

5. ما الذي يجعل الأفكار القهرية أسوأ؟



"Big 5 – Elephant" von TheLizardQueen (4.2.2009)

قمع الأفكار: كما ذكرنا أعلاه, فإن الارتباطات تخضع لسيطرتنا جزئيًا فقط. لا يمكننا منع الأفكار بشكل فعال تمامًا. على العكس من ذلك: إذا كنا نمنع أنفسنا بنشاط من الأفكار, فستكون هذه الأفكار موجودة بشكل أكبر. انظر بنفسك: من فضلك لا تفكر في الفيل للدقيقة القادمة.

لن نتجح. ربما فكرت في الفيل أكثر من المعتاد. يمكن أن تختلف التجربة كما يطلو لك. حاول مرة أخرى الآن وحاول ألا تفكر في الرقم ثمانية في الدقيقة التالية. كلما كان المحتوى عاطفيًا, كان التأثير أقوى!



Eye of the tiger von quinn.any (4.2.2009)

إن محاولة قمع الأفكار أو عدم التفكير فيها بوعي, تؤدي إلى التناقض الذي يحدث: تصبح الأفكار أكثر قوة! قمع الفكر يستخدمه كثير من الناس مع الإكراه, لكن ذلك يؤدي إلى زيادتها! من المفيد أكثر عدم قمع الأفكار السلبية التي تظهر, ولكن النظر إلى ما يحدث في الداخل "من مسافة معينة" دون تدخل. مثل زائر حديقة الحيوان ينظر إلى حيوان خطير من مسافة آمنة (عبر خندق أو عبر قفص). الأفكار والمخاوف المرتبطة بها تهدأ من تلقاء نفسها وتمضي.

التأمل: يُعد اشتقاق نموذج مرض من تاريخ حياة المريض جزءًا مهمًا من العلاج النفسي. ضع في اعتبارك, إنه لبنة أساسية من العلاج بأكمله. لذلك, يجب أن يتم هذا الاشتقاق فقط مع معالج. لأن العديد من الأفكار في هذا الصدد يمكن أن تؤدي غالبًا إلى طريق مسدود دون دعم علاجي. إن التفكير في مصدر الوسواس القهري أو لماذا أوقعتك نفسك به أمر غير مجدي.



"I'm thinking of..." von gutter (26.1.2009)

الأسوأ من ذلك: عادة ما يكون لها تأثير معاكس, وهو أن الهواجس تصبح حاضرة بشكل كبير. بالإضافة إلى ذلك, يجب على المرء أن يأخذ في الاعتبار أنه حتى إذا تم العثور على سبب مزعوم للوسواس القهري (على سبيل المثال, من المحتمل وسواس الغسل من الأم اعتدتها من أمي؛ عدوى الأنفلونزا في الصف الثالث, الذي توفي بسببها أحد الزملاء في الفصل, عززت وسواس الغسيل لتجنب العدوى, إلخ.), ليست كسحر سيذهب بسببه الوسواس لأن العديد من العوامل محافظة هنا وبسببها يستمر الوسواس القهري.

سلوك التجنب والسلامة: يُفهم سلوك التجنب على أنه يعني إما التجنب النشط للمواقف التي يُنظر إليها على أنها تهديد (على سبيل المثال، عدم قيادة السيارة خوفاً من دهس شخص ما؛ عدم لمس أي شيء في وسائل النقل العام لتجنب الإصابة بالعدوى؛ إزالة الأشياء الخطرة من المنزل) أو الهروب من المواقف التي تثير الهواجس أو الوسواس القهري. غالباً ما يتطور نوع من الطاعة الاستباقية: يتم تجنب المواقف التي يوجد فيها احتمال أن تحدث الهواجس أو الإكراهات. في الحالات القصوى، لم يعودوا يغادرون منازلهم.

يشير سلوك الأمان إلى الإجراءات المتخذة لمنع الضرر أو المسؤولية عن الضرر المحتمل. مثال على ذلك هو ارتداء القفازات لمنع التلوث بالجراثيم أو ارتداء توائم الحظ. إنه شكل خفي من أشكال التجنب: لا يتم تجنب الموقف المخيف تماماً، لكن المرء لا يواجه المخاوف المبالغ فيها أيضاً. على الرغم من أن سلوك الأمان يوفر الراحة على المدى القصير، إلا أنه يزيد من شدة الهواجس بمرور الوقت بسبب الوهم بأنه يقلل القلق بشكل فعال. يميل سلوك التجنب إلى جعل الناس أكثر قلقاً على المدى الطويل ويزيد من الإكراه، حيث لا يتم اكتساب خبرات (تكيف) جديدة في التعامل مع المواقف الحرجة.

6. فصل الأفكار المترابطة

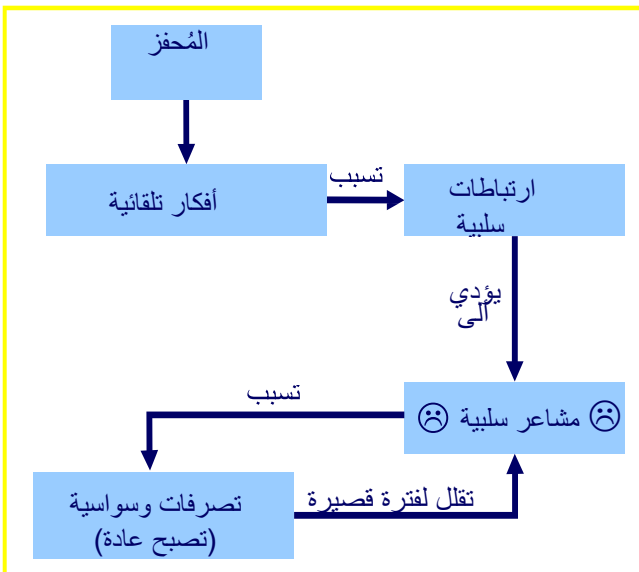
تفيد التقنية التي طورناها من طريقة عمل الارتباطات أو الإدراك التي تم وصفها في قسم الارتباطات: فصل الأفكار المترابطة. يؤدي ربط الإدراك الجديد بإدراك موجود أو تقوية الارتباطات القديمة الموجودة تلقائياً إلى إضعاف متزامن للارتباطات الأخرى، كما حاولنا توضيح ذلك باستخدام مثال تعلم المفردات (نافذة "ويندو" (انظر الشكل 3)). جانب آخر مهم في طريقتنا هو حقيقة أن قوة الإدراك من أ إلى ب ليست بالضرورة بنفس قوة (العكس) قوة الإدراك من ب إلى أ!

كما نفهمها، فإن الأفكار القهرية هي مجموعات صلبة من الارتباطات التي تعزز بعضها البعض في شكل حلقة مفرغة. تثير بعض المحفزات، والتي هي في الواقع غير ضارة، مثل (حادثة: لمس أحد المارة في الشارع < الفكرة القهرية "اصطدمت به"؛ صوت السيارة المرتفع < الفكرة القهرية: "دهست شخصاً ما"). ثم يتم ربط الأفكار ربطاً وثيقاً ويمكن أن تحفز بعضها البعض.

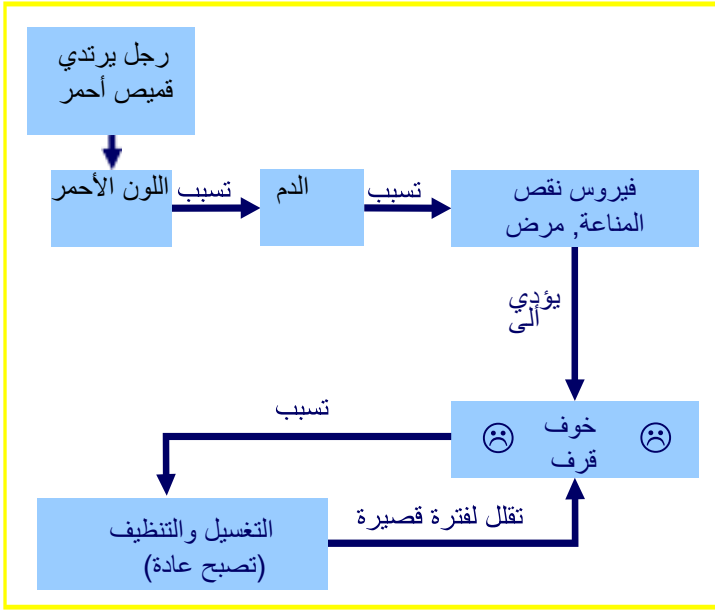
ما الذي يجعل هذه الأفكار قوية جداً؟ نظراً لأن الهواجس غالباً ما يتم تقديمها في شكل عمل قهري أو بطريقة تجنبية (انظر للقسم السابق)، فهناك راحة وجيزة وبالتالي انخفاض في القلق، والذي مع ذلك، يتم "قبوله" عن طريق تقوية الشبكة القهرية. تصبح الارتباطات أكثر كثافة ويتم تعزيز الإدراك الذاتي لخطر محقق (انظر الشكلين 4 أ و 4 ب).

الشكل 4 أ: تشكيل الوسواس وثباتها

يخلق المحفز تلقائياً المزيد من الأفكار، والتي بدورها تؤدي إلى ارتباطات جديدة بالمعاني السلبية. يؤدي ذلك إلى مشاعر سلبية (مثل الخوف والقلق) لدى الأشخاص المصابين باضطراب الوسواس القهري. يؤدي التصرف القهري إلى انخفاض قصير المدى للمشاعر السلبية (الشعور بالارتياح)، مما يعزز الصلة بين الفكرة القهرية والتصرف القهري.



الشكل 4 ب: تشكيل الوسواس ونباتها (مثال)



المُحفز (هنا: رجل يرتدي قميصاً أحمر) يسبب تلقائياً أفكاراً أخرى (هنا "أحمر"), تلك الأفكار تؤدي إلى ارتباطات جديدة (هنا "الدم") ذات المعاني السلبية (هنا "فيروس نقص المناعة المكتسب، الموت، المرض"). هذه الأفكار تؤدي إلى مشاعر سلبية (هنا الخوف والقلق). إن الانخفاض قصير المدى في المشاعر السلبية (الشعور بالارتياح) يسبب التصرف القهري (هنا التغسيل) يقوي الصلة بين الفكرة القهرية والتصرف القهري. يؤدي سلوك التجنب والسلامة أيضاً إلى تقوية الارتباطات.

ما يميز الشبكات القهرية عن شبكات الارتباطات الأخرى في رأينا هو ما يلي:

1. ترتبط أفكار السلسلة القهرية ببعضها البعض ارتباطاً وثيقاً، في حين أن الارتباطات الأخرى ضمرت أو لم يتم إنشاؤها على الإطلاق (على سبيل المثال، الدم لا يعني الموت والمرض فحسب، بل أيضاً وصف اللون الأحمر (في حالة بياض الثلج: "شفاه حمراء مثل الدم") وهو أمر حيوي؛ السرطان ليس مرضاً فحسب، بل هو أيضاً برج فلكي؛ لا يمكن أن تكون السكنين سلاحاً فحسب، بل يمكن أن تكون أيضاً أداة من أدوات المائدة). الإدراك المرتبط بأفكار أخرى، لا يكون معزراً بقوة عند مرضى الوسواس القهري ولكن يشكل ترابط قوي بين الأفكار القهرية والمُحفز.
2. من ناحية أخرى، فإن الروابط بين الأفكار المحايدة والأفكار القهرية تمثل تقريباً "شوارع أحادية الاتجاه" تعمل كنوع من الدعم للوسواس القهري.

سلسلة الارتباطات تعمل فقط في اتجاه واحد (شارع ذو اتجاه واحد):

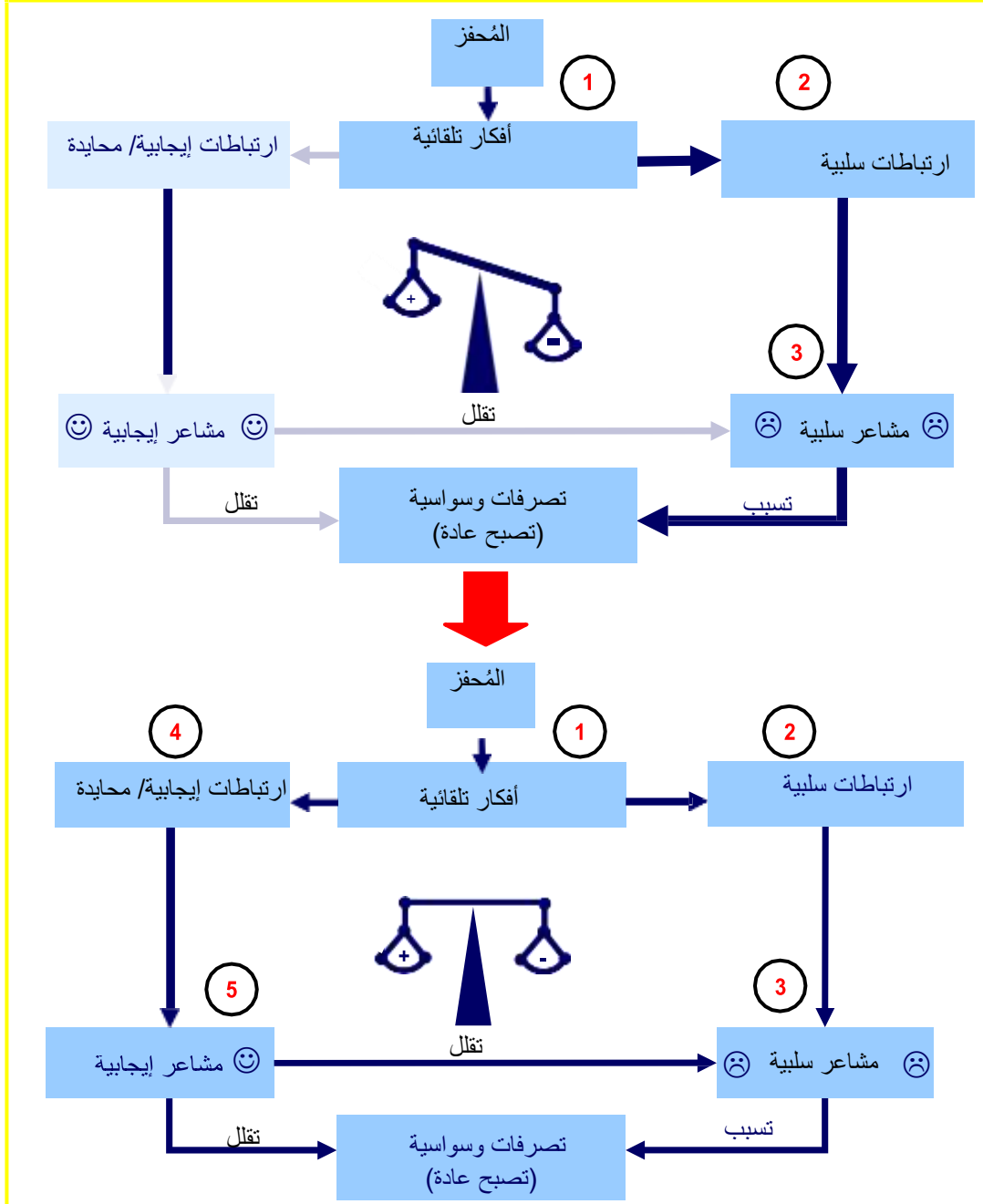
المشي بجانب المشفى (في الواقع حدث محايد) < الخوف من مقابلة أشخاص مصابين بعدوى (خوف) < "ربما أصبت بعدوى" (فكرة قهرية). ومع ذلك، فإن هذه العملية لا تسير في الاتجاه الآخر في مرضى الوسواس القهري (العُدوى < المستشفى < العلاج!).

نظراً لحقيقة أن مرضى الوسواس القهري بالكاد لديهم أي ارتباطات بديلة، فإن التفكير يدور في حلقات. والأسوأ من ذلك، أنه يصبح التفكير شديداً مع مرور الوقت بحيث يبدو أن الشخص المصاب ليس لديه خيار سوى البحث عن بعض الراحة من خلال التصرفات القهرية أو سلوك التجنب والأمان. ومع ذلك، نظراً لأن هذا لا يدوم طويلاً ويزيد من حدوث الأفكار القهرية على المدى الطويل، فإن الدوامه تزيد بمرور الوقت. تظهر الدراسات طويلة المدى أن الدوافع القهرية تميل إلى التفاقم دون علاج. على الرغم من أنه يمكن علاجها بشكل جيد نسبياً من خلال العلاج النفسي والأدوية: تظهر الأفكار القهرية الجديدة، وتصبح الطقوس/الأفعال القهرية أكثر حدة أو أحياناً لا تكون هناك حاجة إلى مُحفزات لبدء السلوكيات المتكررة.

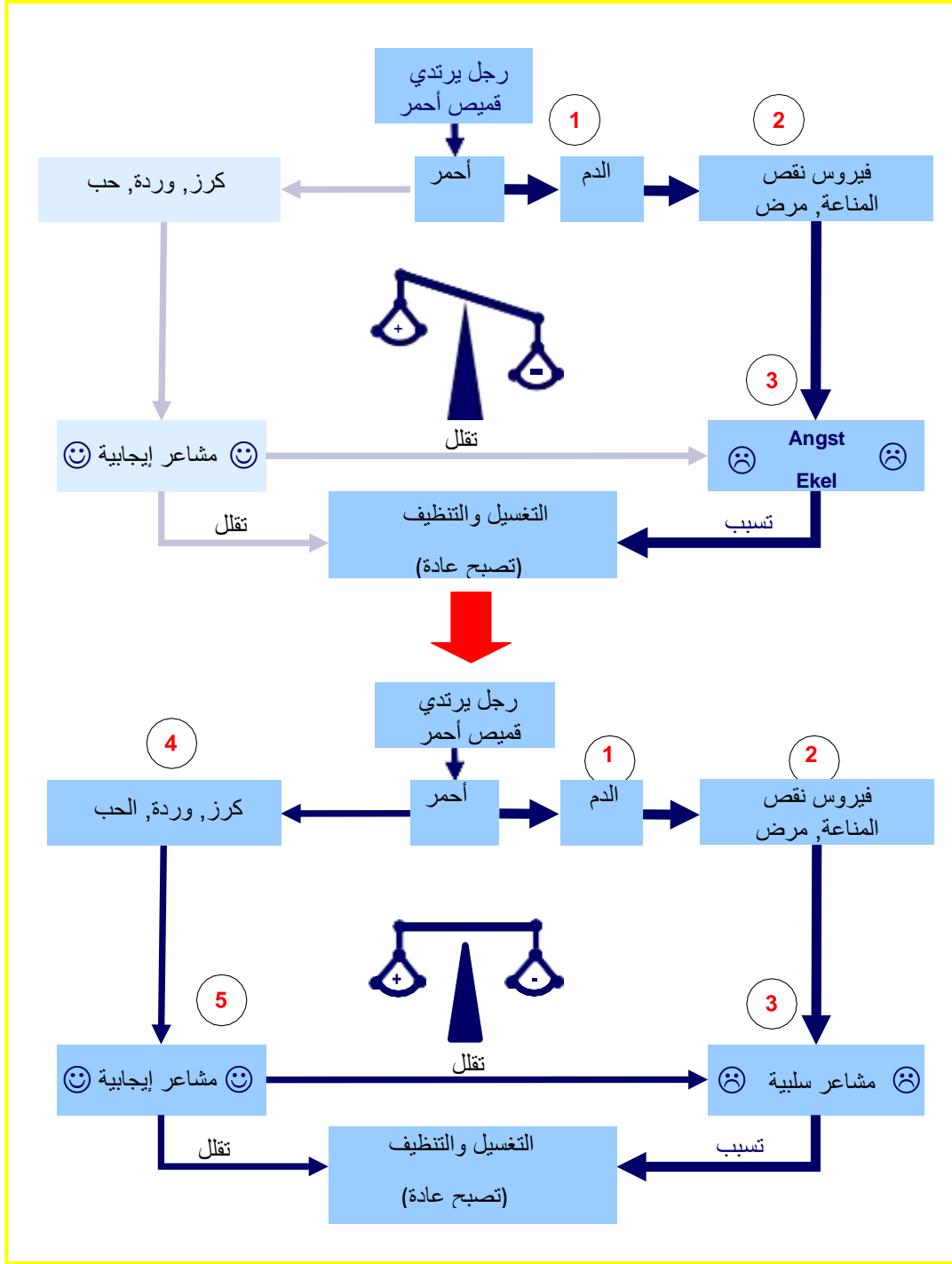
7. الحد من الأفكار القهرية من خلال فصل الأفكار المترابطة

التقنية التي نقترحها تعود تقريباً إلى التفسيرات السابقة. في جوهرها، يتعلق الأمر بتوسيع مجال معنى الإدراك المتضمن في التفكير القهري. بعبارة أخرى، لبناء روابط جديدة أو لتقوية الروابط القائمة والضعيفة مع الإدراك المحايد. في الوقت نفسه، يجب تجنب كل شيء يثبت الأفكار القهرية. لذلك لا تبدأ بتنشيط التفكير غير المثمر (على سبيل المثال "ماذا أنا من بين جميع الناس"). ولا تحاول قمع الأفكار (القهرية) أيضاً (كلما فعلت ذلك، كلما أصبحت الفكرة أقوى، انظر أعلاه: مثال الفيل).

وفقاً للأسس النظرية الموضحة أعلاه، يؤثر هذا المبدأ على الوسواس القهري على النحو التالي (انظر الشكل 5): من خلال تطوير وتعزيز الارتباطات المحايدة والإيجابية، تضعف الارتباطات القهرية والمثيرة للخوف (مبدأ تأثير المروحة) والتقييمات السلبية التغييرات. إن الارتباطات الجديدة التي لا ترتبط بالمشاعر السلبية تضعف تلقائياً المشاعر المرتبطة بالارتباطات السلبية وبالتالي الرغبة في القيام بالتصرفات القهرية. من المهم عدم قمع الارتباطات السلبية، لأن هذا يزيد من تطفل الأفكار (انظر أعلاه). الأمر نفسه ينطبق على أي مشاعر سلبية قد تنشأ. انظر إلى ما يحدث (الأفكار والمشاعر) بصفتهك دخيلاً. تماماً كما تفعل، على سبيل المثال، كسحب داكنة مؤقتة تشاهدها من بعيد أو نمر مسجون في حديقة الحيوان (انظر أعلاه).



الشكل 5 أ: التغيير في الوسواس (المثال المحدد يتبع في الشكل 5 ب التالي)



الشكل 5 ب: التغيير في الوسواس (مثال)

الظهور غير المتعمد للأفكار والمخاوف السلبية أمر طبيعي. ما يميز الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري والأشخاص الأصحاء هو التقييم: إذا ظهر، على سبيل المثال، قميص أحمر فإن الأفكار التلقائية (انظر 1 في الشكل) تميل نحو 2 (ارتباطات سلبية: فيروس نقص المناعة البشرية، المرض) بدلاً من 4 (خواطر إيجابية: الورد والحب). من خلال بناء روابط محايدة وإيجابية بمساعدة فصل الأفكار المترابطة، تضعف الارتباطات ذات الصلة الإجبارية والمثيرة للقلق (مبدأ تأثير المعجبين) ويتم تغيير الشبكات الترابطية: يزداد عدد الارتباطات الأقل من 4. تؤدي الارتباطات الإيجابية أو المحايدة الجديدة تلقائيًا إلى إضعاف المشاعر السلبية المرتبطة بالارتباطات السلبية وبالتالي الرغبة في أداء أو تجنب التصرفات القهرية (انظر 5). هام: لا تقمع الارتباطات السلبية، فهذا يزيد من فرض الأفكار! الأمر نفسه ينطبق على أي مشاعر سلبية قد تنشأ. انظر إلى ما يحدث (الأفكار والمشاعر) بصفحتك دخيلاً. على سبيل المثال، كيف ترى السحب المظلمة العابرة من بعيد.

لبناء وتعزيز الارتباطات المحايدة والإيجابية, قم بما يلي:

1. ابحث عن مكان هادئ حيث لن يتم إزعاجك. يجب أن تمارس التمارين في جو من الاسترخاء, أي عندما لا يكون لديك أي أفكار قهرية.
 2. اكتب المصطلحات الفردية التي تمثل المكونات الرئيسية لنظامك القسري الشخصي. بمعنى آخر, الكلمات أو الأفكار التي هي في الواقع دائمًا جزء من القلق والتي تجعلك تفكر على الفور في أفكارك القهرية (على سبيل المثال, كما في الحالات المذكورة أعلاه: الدم, السكين, الأطفال, السرطان, السيارات, الحوادث والسطو).
 3. اختر على الأقل مكونين من هذه المكونات.
 4. اكتب ما لا يقل عن 3 ارتباطات بديلة في نفس الوقت:
 - محايدة أو إيجابية (أي لا تسبب القلق؛ ارتباطات تشير إلى شبكة الأفكار القهرية)
 - ذات معنى (أي إما كافية مع الإدراك الأساسي أو لها مرجع جوهري؛ ليست كذلك على سبيل المثال: "سكين - مثبت الشعر")
 - مثال: سكين - ملعقة؛ سكين - شوكة؛ سكين - طاولة
- بالنسبة للعديد من المصابين, تعمل هذه التقنية بشكل أفضل مع الصور. إذا كانت لديك موهبة في الرسم, فيمكنك أيضًا رسم الارتباطات الجديدة. من الأسهل البحث عن الصور عبر قواعد بيانات الصور (انظر الشكل 6 أ و ب) أو انظر إلى الموقع التالي.

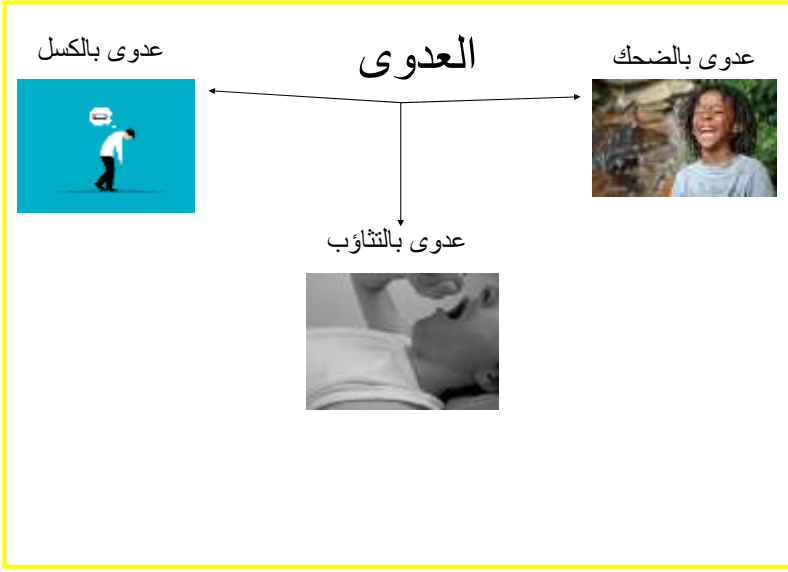
www.flickr.com

الشكل 6 أ: الارتباط بالإدراك القهري "النار"



الشكل 6: تمت الموافقة على استخدام الصور المستخدمة من قبل الفنانين أو أصحاب حقوق النشر - للحصول على التفاصيل (الفنان, عنوان الصورة) انظر نهاية الدليل.

الشكل 6 ب: الارتباط بالإدراك القهري "العدوى"



يمكن أن تكون الارتباطات (كلمات أو صور) مضحكة! يمكنك أيضاً اختيار الروابط التي لها معنى بالنسبة لك فقط (على سبيل المثال، ذكرى إيجابية ملموسة تربطها بالمصطلح، ولكنك لم تفكر فيها). تجنب الارتباطات التي تُفعل الأفكار القهرية مباشرة (أي، "السرطان لن أصاب به")، لأنه لا توجد معاني بديلة هنا. ربما تلاحظ أنه من الصعب جداً عليك في البداية العثور على ارتباطات محايدة. يوضح هذا مدى رسوخ دورات تفكيرك في الوقت الحالي.

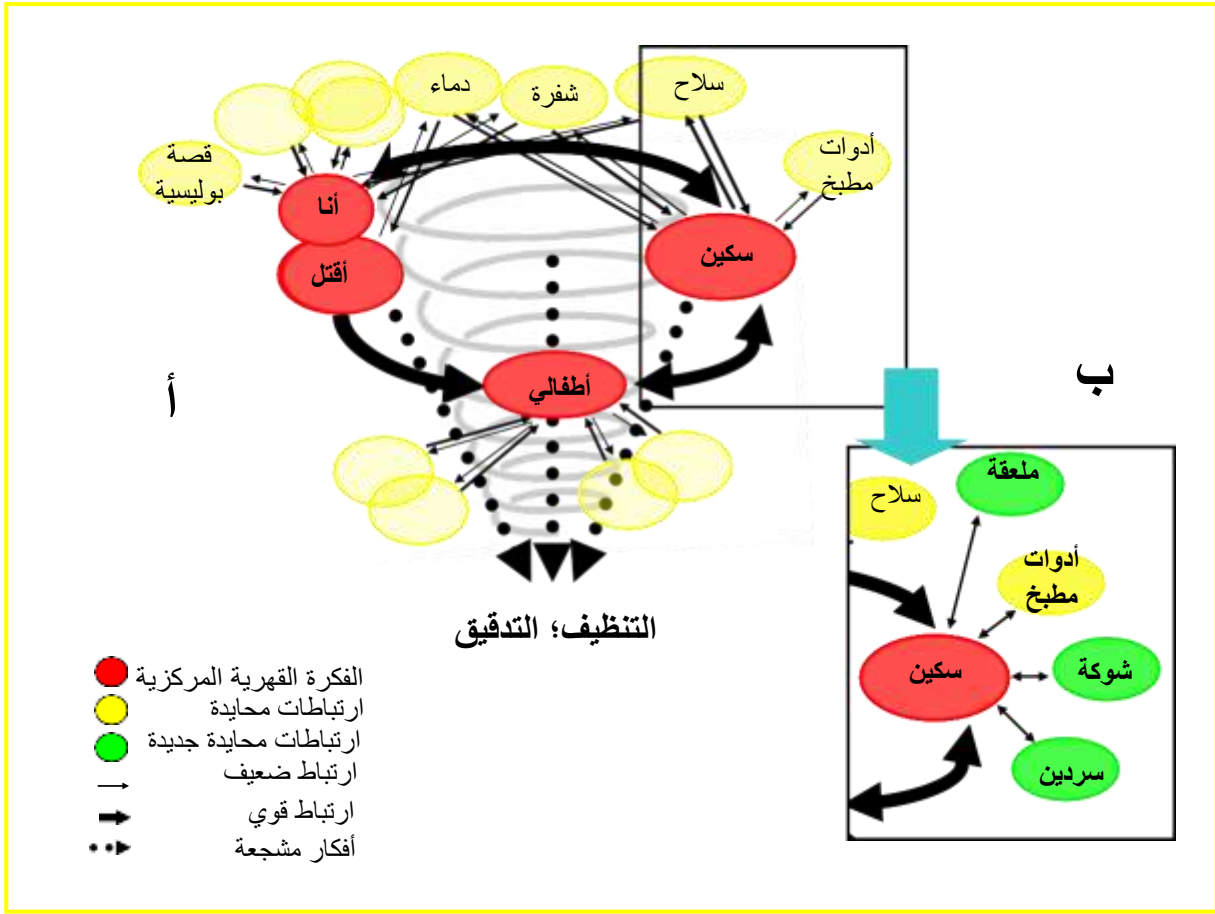
في أمثلة التطبيق تحت النقطة 7، يتم تقديم مُتغير لا تتعلق فيه التمارين بالمحتوى ولكن بشكل الأفكار القهرية (خاصة التهديدات والأسئلة). ومع ذلك، فإن المبدأ هو نفسه. إذا كنت لا تستطيع التفكير في أي ارتباطات غير مرهونة / محايدة، فلا تتردد في استشارة شخص آخر.

5. قم بإشراك هذه الارتباطات عن طريق التحدث عقلياً (أي بصمت) عن العنصر الأساسي للفكرة القهرية (على سبيل المثال، كلمة دم، سرطان، سكين، حادث) وبعد ذلك مباشرة انطق أو تصور إحدى الكلمات/الصور المحايدة المرتبطة المحددة في 3. بالمقابل، يمكنك بعد ذلك ربط العنصر الأساسي للفكرة القهرية بكلمة/صورة أخرى وما إلى ذلك (مثل سكين - ملعقة؛ سكين - شوكة؛ سكين - طاولة؛ سردين انظر إلى المزيد من التعليمات أدناه). افعل ذلك عدة مرات في اليوم، حوالي 10 دقائق إجمالاً. يجب ألا يتحول هذا الإجراء إلى وسواس قهري! الهدف هو أنه عندما تظهر الأفكار القهرية، فإن الارتباطات الجديدة تستمد بعضاً من طاقة الارتباط (انظر الشكل 7). من المفترض أن يضعف هذا من قوة الفكرة القهرية. ومع ذلك، يجب أولاً إنشاء قنوات الارتباط البديلة هذه. اتجاه الارتباط مهم هنا: أي سكين - ملعقة؛ سكين - شوكة؛ سكين - طاولة؛ سردين وليس العكس.

تصور هذه الارتباطات الجديدة أو الخامدة سابقاً مع أكبر عدد ممكن من الحواس. إذا أمكن، تصور المعلومات في الصوت والصورة. وكلما كانت هذه الارتباطات الجديدة أقوى، كلما قلت حدة الارتباطات المزعجة.

6. في الحالة المأمولة تضعف الأفكار القهرية. تأكد من الاستمرار في استراتيجية الارتباط حتى يفقد الفكر السلطة. قد لا يعمل هذا على الفور في البداية وسيستغرق بعض الوقت.

انتباه: احرص على عدم "تحييد" الأفكار القهرية بمساعدة الارتباطات الجديدة. في هذه الحالة، قد تشبه الارتباطات الجديدة وبالتالي سيكون لها نفس التأثيرات السلبية مثل التصرف القهري. بمعنى آخر، سيزيدون من الأفكار القهرية.



الشكل 7 أ و ب

أ: رسم تخطيطي مبسط للغاية للفكر القهري، "يمكنني قتل أطفالى بسكين". بينما يتم تمييز الإدراك القهري باللون الأحمر، فقد أظهرنا الإدراك المحايد باللون الأصفر. تظهر الارتباطات الجديدة (المحايدة) باللون الأخضر. سماكة السهم ترمز إلى قوة الارتباطات. كما ترون، فإن الإدراك القهري مترابط بقوة ويثير ارتباطات أخرى. من خلال سلسلة من الإدراك غير المؤذي (صور، كلمات، ذكريات) يتم تفعيل الارتباطات. هذه الأفكار القهرية تبنى على بعضها البعض وتطور ديناميكية قوية (ممثلة بالدوامة) يبدو أنه لا مفر منها. يعرف الشخص المصاب فقط كيفية مساعدة نفسه من خلال تجنب (على سبيل المثال، يتم إخفاء جميع السكاكين) أو عن طريق القيام بأفعال قهرية (على سبيل المثال، تكرار جملة معينة "لتحييد" الفكر، وما إلى ذلك). لكن ... وتستفيد التكنولوجيا من هذا: تؤدي الارتباطات أيضاً إلى الخروج من الحلقة المفرغة (على سبيل المثال، سيكون المصاب الموصوف أعلاه قادراً بالتأكيد على ربط الملاعق بالسكاكين)، لكن هذه الارتباطات بعيداً عن الوسواس المركزي (الأسهم التي تشير إلى حالة قهرية تشير إلى ارتباطات أقوى من الاتجاه المعاكس!).

ب: من خلال تسهيل الإدراك الجديد أو تقوية الارتباط بعيداً عن الأفكار القهرية في اتجاه الإدراك المحايد، يتم توزيع الإثارة الترابطية على المزيد من الإدراك ويتم سحب جزء من الطاقة تلقائياً من اللولب القهري (انظر نقاط القوة المتوازنة في كلا الاتجاهين والتناقض بين قوسين الإدراك الوسواس المركزي). نظراً لأن الأفكار القهرية عادةً ما تتضمن العديد من الإدراك، فمن المهم (انظر النص) أن تنطبق التقنية على العديد من الإدراكات (في هذه الحالة "السكين" وربما "الأطفال").

8. أمثلة للاستخدام (التطبيق)

كن مبدعاً! تخيل كلمات الارتباطات أو الجمل القصيرة بصرياً قدر الإمكان (قواعد بيانات الصور يمكن أن تساعد هنا، مثل).

www.google.de/pictures

لا تحاول المجادلة مع الأفكار القهرية، وبدلاً من ذلك ركز على بناء معاني بديلة. استخدم كلاً من الكلمات المتشابهة ذات المعنى والتي تكون كلمات محايدة وعلى قافية معينة. لا تتردد في استخدام الكلمات التي تجعلك تضحك أو تجعلك تشعر بالإيجابية. كۆن عدة أزواج في نفس المجال أو الفئة، و لكن تجنب السلاسل مثل فييروس - فيروز - رموز! في المثالين 4 و 5، يتم تقديم متغير من التقنية، حيث يتم استبدال الفكر القهري بشكل "خاطئ". هذه التقنية مفيدة بشكل خاص في حالة الأسئلة القهرية أو الهواجس العدوانية الموجهة ضد الذات.

في تجربتنا، يعاني العديد من المصابين من مشاكل في العثور تلقائياً على ارتباطات غير مرهقة / محايدة مع الإدراك الوسواسي. في هذه الحالة، يمكنك استشارة شخص تثق به.

كن صبوراً! لا يمكنك تغيير تفكيرك بين عشية وضحاها. لا يمكن القيام بذلك إلا بشكل تدريجي من خلال الممارسة.

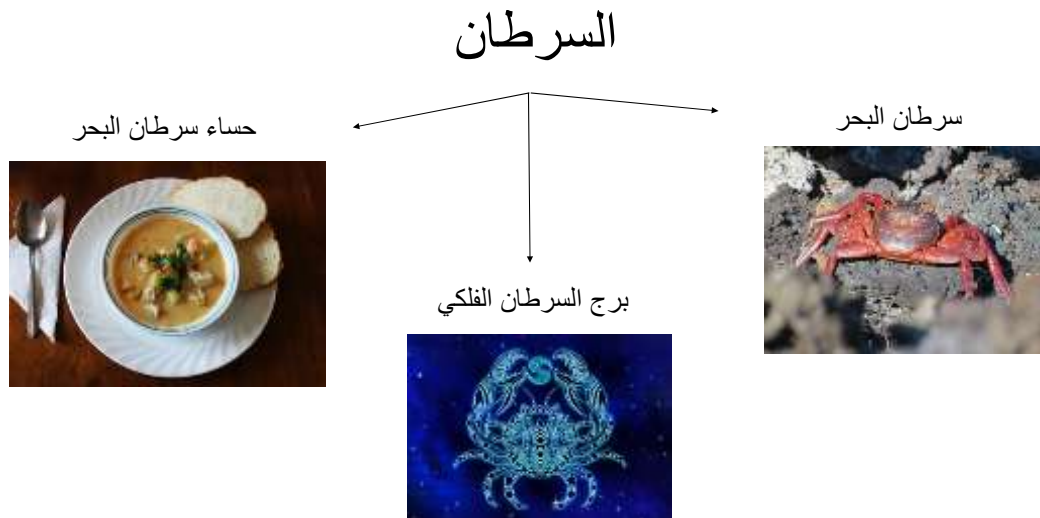
نمط الوسواس القهري	مثال لفكرة قهرية	الفكرة المركزية	تمرين
1. وسواس الترتيب/ التدقيق	قتل الأطفال بواسطة سكين في المطبخ	سكين مطبخ أطفال	القول والتخيل: سكين - شوكة سكين - ملعقة مطبخ - طبخ مطبخ - فرن مطبخ - مخبز أطفال - ألعاب أطفال - مثلجات أطفال - حلويات
2. وسواس الترتيب/ التدقيق	التدقيق على قفل المنزل لمنع حدوث اقتحام	قفل اقتحام	قفل - مفتاح قفل - طبل قفل - فجل اقتحام - امتحان اقتحام - شرطة
3. وسواس التنظيف	ممكن أن يمتلئ جسدي بالديدان عندما أذهب للتنزه في الغابة	غابة دودة جسد	غابة - طابة غابة - طبيعة دودة - مفيدة دودة - حتوتة جسد - قوي جسد - مدد
4. وسواس الترتيب/ التدقيق	أسئلة أو تأملات، مثل الأسئلة "كيف أعرف ذلك؟" ؛ "هل أنا بخير؟"	نقطة البداية: شكل السؤال هذا المثال يوضح طريقة عمل التقنية. طريقة السؤال هي المهمة وليس المضمون في هذا المثال.	إذا جاءت هجمات التأملات، مع أسئلة سخيفة بشكل واضح: "هل الكون لانهاهي؟" "من أطلق النار على كينيدي؟" "من سيكون بطل كرة القدم القادم؟"
5. أفكار وسواسية عدائية	أفكار وسواسية على شكل تهديدات أو استيذاء. "سوف يحصل شيء سيء عندما تتجاهل فعل الشيء الفلاني"	نقطة البداية: الشكل هذا المثال كالمثال رقم 4 يوضح طريقة للتقنية	في حالة التهديدات، لا ترد (لا توجه تهديد مضاد) ولكن تخيل التهديدات السخيفة الأخرى، على سبيل المثال اقتباسات من أفلام.

"إذا فعلت ذلك, ستبدأ حربًا لا يمكنك فهمها" (اقتباس من رامبو 1).		
6. وسواس التنظيف	يمكن الإصابة بالجراثيم عند ملامسة مقبض التثبيت في الحافلة	جرثومة حافلة جرثومة - منظومة جرثومة - مهزومة
		حافلة - طاولة حافلة - وسيلة نقل
		بكتيريا - كافيتيريا بكتيريا - بكتيريا نافعة بكتيريا - مضاد حيوي
7. وسواس الترتيب/ التدقيق	لاحظ و"فكر" أن اللونين الأزرق والأسود يسببان بتأخر الشفاء	أزرق أسود
		أزرق - سماء أزرق - السنافر
		أسود - توت أسود - سوس

9. ما الذي يجب عليك تجنبه؟

كما ذكرنا ، يجب أن يتم فصل الارتباطات عن الأساس القهري وتحويلها إلى ارتباطات محايدة وليس العكس (على سبيل المثال، الأبراج الفلكية ("الميزان - السرطان" بدل "السرطان - الميزان"). تحتاج الارتباطات إلى أن تكون محايدة، فالرابط من "زحل" إلى "القمامة"، حتى لو كان جديداً وربما يشنت الانتباه عن رابطة "زحل - كوكب"، لن يكون ذا فائدة تُذكر! من المهم أيضاً أن تحدد المصطلحات المحددة والمفصلة جداً التي تحدث بالفعل في هواجسك وتثير الخوف أو القلق (بدلاً من العمل على الشروط الشاملة للهاجس). لا يمكن أن تنجح هذه التقنية إلا إذا ذهبت إلى لب الفكرة القهرية (على غرار علاج التعرض فيما يتعلق بالوسواس القهري عادةً).

10. الملحق: مزيد من الأمثلة



تم نسخ الصور المستخدمة في هذا الدليل بترخيص غير مباشر (رخصة المشاع الإبداعي) أو الموافقة المباشرة للفنانين أدناه، الذين نود أن نعرب لهم عن خالص امتناننا.

اسم الفنان/ المصور	المصدر	اسم الصورة	رخصة المشاع الإبداعي	وصف قصير
المصور 6 أ Assoziationen zu der Zwangskognition „Feuer“				
bayasaa	flickr	Fireworks	CC	Feuerwerk
UggBoy♥UggGirl PHOTO WORLD TRAVEL	flickr	OBSERVE Kings of the Craic Exhibition @ St. Stephen's Green Park Dublin Republic of Ireland URBAN BEAUTY AND LIFE	CC	Anfeuern
Michael Panse	flickr	Stadtführung (7)	CC	Willy Brandt
andertoons	flickr	1979 Flintstones Fish Card Game	CC	Fred Feuerstein
PetroleumJelliffe	flickr	Feuerzangbowle	CC	Feuerzangbowle
kirstyhall	flickr	Bonfire 05	CC	Lagerfeuer
المصور 6 ب Assoziationen zu der Zwangskognition „anstecken“				
Tobyotter	flickr	The Bride	CC	Hochsteckfrisur
cervus	flickr	yawning	CC	Gähnen
verypurpleperson	flickr	Bather bunny brooch	CC	Brosche
and Nancy says	flickr	IMG_1327	CC	Ansteckblume
dctiml	flickr	World War II Pacific Service Medal - Smithsonian Museum of Natural History - 2012-05- 15	CC	Orden
tehbieber	flickr	Exchanging Rings	CC	Ring anstecken
cheriejoyful	flickr	Child laughing	CC	Lachen

تم العثور على جميع الصور المعروضة على الإنترنت عبر:

www.flickr.com

<https://unsplash.com/>

<https://www.pexels.com/de-de/>

<https://pixabay.com/de/>