

راهنمای عملی و بالینی رواندرمانی فراشناختی برای اختلال وسواس - اجبار

(شناسایی و رهایی از تله ها و تحریف های فکری)

به انضمام کاربرگ های درمانی

دومین بسته راهنما از مجموعه رواندرمانی فراشناختی

نسخه بتا ۱-۱

براساس نوشته

استفان موریتز و مریت هاوسیلد

Steffen Moritz & Marit Hauschildt

VanHam Campus Press 2012 (Hamburg)

ترجمه ، تطبیق ، نگارش و تدوین نسخه فارسی کتاب راهنمای درمان : دکتر سعید ملیحی

الذاکرینی

خواننده عزیز،

با تشکر از شما برای علاقه مندی به درمان فراشناختی ویژه اختلال وسواس - اجبار !

چرا "فراشناخت"؟ شما ممکن است تعجب کنید که آیا کلمه ای ساده تر وجود ندارد. تنها نیستی! ناشر این واهمه را دارد که ممکن است یک کلمه خارجی خوانندگان را دور کند. علاوه بر این، برخی از همکاران ما فکر نمی کردند که اصطلاح کاملاً مناسب باشد، زیرا تکنیک هایی غیر از موارد فراشناختی نیز در این کتاب آورده شده است. هرچند، دلایلی برای حفظ واژه و اصطلاح فراشناخت (مثل تفکر در مورد تفکر) وجود داشت. این کتاب به تله های تفکر خاصی که در اختلال وسواس - اجبار دخالت دارند، می پردازد و شیوه های گسترش آن ها را آموزش می دهد. باعث ارزیابی افکارمان می شود: افکار شامل محتویات عادی و غیر عادی هستند، چگونه می توانم محتویات تفکر را تغییر دهم و افکار هولناک را حذف کنم؟ این ها همه سوالات فراشناختی هستند.

“ بسته ویژه درمان وسواس ” ترکیبی از دیدگاه ها و نظریه های مختلف، به خصوص رویکردهای فراشناختی و شناختی-رفتاری، و همچنین برخی از فرضیه های روانکاوی است که مربوط به آموزش والدین و مقابله با احساسات منفی، به ویژه پرخاشگری است. از نظر ما، تفاوت های این روش ها در گذشته بیش از حد مورد توجه قرار گرفته است. اصطلاحات گوناگون - و گاهی اوقات نیز غلط - ترکیب آن ها را مخدوش کرده است. نگران نباشید، اثر اصطلاحات حداقل خواهد بود، و “ بسته ویژه درمان وسواس ” به زبان انگلیسی ساده نوشته شده است. این یک متن علمی نیست.



عکسی فراتر از یک قاب عکس
(25/5/09) {dpade1337} by

فراشناخت: تفکر در مورد تفکر!

نسخه قبلی از “ بسته ویژه درمان وسواس ” در سال ۲۰۰۹ مورد ارزیابی قرار گرفت. هشتاد و شش نفر مبتلا به اختلال وسواس - اجبار در مطالعه شرکت کردند، که اثربخشی آن را ارزیابی کرد. بیش از ۶۰٪ از شرکت کنندگان نشان دادند که علائم آنها پس از اعمال “ بسته ویژه درمان وسواس ” کاهش یافت. گروه آموزشی در نشانه ها نسبت به افرادی که آموزش ندیده اند، به میزان قابل توجهی کاهش بیشتری (بدون وجود احتمال شانس) نسبت به گروهی که آموزش ندیده بودند، نشان دادند. از آن زمان تاکنون، تعدادی از موارد اضافه شده است، برخی از آنها توسط شرکت کنندگان در مطالعه معرفی شده اند، و امید ما این است که این تغییرات باعث موثرتر شدن “ بسته ویژه درمان وسواس ” شده است!

این کتاب به طور عمده برای افرادی کارگشا است که از آن تأثیر می پذیرند، اما به عنوان یک مجموعه از منابع برای درمانگران مفید نیست.

۱۰۰٪ از نویسندگان از “ بسته ویژه درمان وسواس ” به گروه کاری ما در مرکز پزشکی دانشگاه -Hamburg Eppendorf (آلمان) می رود و از تحقیقات ما در مورد اختلال وسواس - اجبار حمایت می کند.

ما برای شما موفقیت زیادی را آرزو می کنیم!

استفان موریتز و مریت هاوسیلد



تمام مطالب بصری تحت مجوز* Creative Commons مجاز می باشد. ما می خواهیم از هنرمندان قدردانی کنیم تا کار خود را در دسترس عموم قرار دهند.[□] تاریخ داندلود در پراپرتیزها ذکر شده است.

* پوشش: "تونل" توسط مایکل (26/4/11) Cavén

□ اگر ترجیح می دهید که از هنر یا عکس خود استفاده نکنید، لطفاً به ما یک ایمیل بفرستید و فوراً فایل را حذف می کنیم.

مقدمه ای بر ویرایش دوم

خواننده عزیز،

خوشحالیم که نسخه انگلیسی به روز رسانی شده دستورالعمل خودآموزمان را کمتر از یکسال بعد از اولین نسخه به شما ارائه می کنیم.

در نسخه دوم، از نظرات و پیشنهادات خواننده هایمان برای ارتقا بیشتر استفاده کرده ایم. متشکرم! تعدادی از تمرین های قبلی تعدیل شده اند، در حالی که تعدادی از تمرینات جدید به کتاب اضافه شده اند (به عنوان مثال، تمریناتی که کاهش تفکر جادویی / یکی شدن تفکر و اقدامات را هدف قرار می داد). بر خلاف نسخه اول که توسط یک نویسنده نوشته شده بود، ما اکنون دو نویسنده هستیم. چندین تمرین از "آموزش فراشناختی برای افسردگی" (D-MKT، Hauschildt & Moritz Jelinek، 2010)، که توسط نویسنده دوم ارائه شده است، الهام گرفته شده است.

تمرکز نسخه دوم "بسته ویژه درمان وسواس" همانند نسخه قبلی است: فراشناخت. این کتاب افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار، به ویژه آن هایی که تحریفات و سبک های تفکرشان در ایجاد و حفظ اختلال وسواس - اجبار کمک می کند، را تشویق می کند که در مورد افکارشان فکر کنند. آموزش فراشناختی در نظر دارد در شناسایی چنین «تله های فکر» کمک کننده باشد؛ نمونه ها و تمرینات کاربردی بسیاری برای اجتناب از این تله ها جهت کشف روش تفکری مفیدتر، ارائه کند.

همانند نسخه اول، آموزش فراشناختی برای اختلال وسواس - اجبار در درجه اول افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار را هدف قرار می دهد. مجموعه ای از تمرینات مشابه یک جعبه ابزار (به غیر از چکش سنگین!): وقت خود را به خواندن اختصاص دهید و سعی کنید که ابزارها به شما کمک کنند تا اختلال وسواس - اجبار خود را به بهترین حالت ممکن کنترل کنید. سپس ابزارهایی که به نظر شما مفید می باشند، می تواند به جعبه ابزار شخصیتان اضافه شوند.

با آرزوی موفقیت های بیشتر برای شما

استفان موریتز و مریت هاوسیلد

فهرست مطالب

مقدمه.....	۶
اهداف، پیشینه نظری و ساختار (از صفحه ۷ تا صفحه ۱۹).....	۶
اهداف، پیشینه نظری و ساختار.....	۷
تحریف فکری # ۱.....	۲۶
تحریف فکری # ۲.....	۴۴
تحریف فکری # ۳.....	۵۳
تحریف فکری # ۴.....	۵۷
تحریف فکری # ۵.....	۷۵
تحریف فکری # ۶.....	۸۲
تحریف فکری # ۷.....	۹۳
تحریف فکری # ۸.....	۱۰۱
تحریف فکری # ۹.....	۱۰۷
تحریف فکری # ۱۰.....	۱۱۴
تحریف فکری # ۱۱.....	۱۲۰
تحریف فکری # ۱۲.....	۱۲۶
تحریف فکر # ۱۳.....	۱۳۲
تحریف فکری # ۱۴.....	۱۴۶
سخن پایانی	۱۵۰

مقدمه

اهداف، پیشینه نظری و ساختار (از صفحه ۷ تا صفحه ۱۹)

اهداف، پیشینه نظری و ساختار

هدف از آموزش

هدف از “ بسته ویژه درمان وسواس ”، تولید دانش و راهبرد های مقابله ای برای تله های فکری معمول اختلال وسواس - اجبار است. تله های فکری روش هایی مضر جمع آوری و درک اطلاعات خاصی، از قبیل توجه به جنبه های بی اهمیت محیط، فکر کردن به این صورت که همه چیز باید کامل باشد یا احساس مسئولیت بیش از حد در برابر دیگران، می باشند. آن ها می توانند در ایجاد اختلال وسواس - اجبار و پیش روی آن نقش بسزایی داشته باشند. با این حال، هر چیزی که به نظر می رسد مانند اختلال وسواس - اجبار است واقعا اختلال وسواس - اجبار نیست. مهم این است که تفاوت کامل بین الگوی تفکر نادرست و غیرقابل استفاده که منجر به اختلال وسواس - اجبار می شوند، و عادت ها و رفتاری که ظاهرا اجباری هستند اما در یک زمینه خاص مناسب هستند و باعث ایجاد فشار روانی می شوند، مانند چگونه خلبانان یا جراحان در مورد جزئیات بسیار ریز زندگی حرفه ایشان وسواس دارند، اما خوشبختانه در زندگی شخصیشان اینگونه نیستند، گذاشته شود.

این برنامه آموزشی به تعدادی بخش تقسیم شده است؛ هر واحد نوع خاصی از تله یا تحریف فکر را پوشش می دهد. علاوه بر این، مشکلات جانبی یا ثانویه مانند افسردگی و عزت نفس پایین همچنین ترس های مشترک بیماران اختلال وسواس - اجبار و اسکیزوفرنی یا ضایعات شدید مغزی در بخش آخر مورد توجه قرار گرفته است. اگر چه این کتاب برای افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار نوشته شده است، بعضی از بخش های آن نیز ممکن است برای افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواس فکری (OCPD) مفید باشند. بعدا توضیح خواهیم داد.

اگر در گذشته برای اختلال وسواس - اجبار درمان شده اید، ممکن است با برخی از ایده ها و تمرینات در این برنامه آموزشی آشنا باشید.



“On target” by viZZZual.com (26/1/09)

چگونگی کار با “بسته ویژه درمان وسواس”

در یک روز بیشتر از یک یا دو بخش / تحریفات فکر کار نکنید. مطمئن باشید که در هر بخش با کمک تمرینات علاقه مند و جذب می شوید.

لطفا سوالات زیر را بخوانید و بدون درنگ پاسخ دهید. توجه ویژه ای به قسمت هایی که به سوالات اصلیشان پاسخ "بله" داده اید، داشته باشید

تحریفات معمول فکر در اختلال وسواس – اجبار : بخش ها با تمرین ها

- بخش ۱: آیا افکار بد غیرعادی هستند؟
- بخش ۲: آیا افکار بد منجر به اعمال بد می شوند؟
- بخش ۳: افکار باید کاملاً تحت اراده من هستند؟
- بخش ۴: آیا جهان مکان خطرناکی است؟ (بیش از حد خطرناک)
- بخش ۵: افکار بد باید سرکوب شوند؟
- بخش ۶: آیا وقتی احساسات به من هشدار می دهند لزوماً تهدید وجود دارد؟
- بخش ۷: آیا وسواس ها افکار مسموم را باطل می کنند؟
- بخش ۸: آیا من مسئول همه چیز هستم؟ (مسئولیت پذیری بیش از حد)
- بخش ۹: خوب به اندازه کافی خوب نیست؟ (تلاش برای کمال)
- بخش ۱۰: آیا می توانم به حقیقت نهایی دیت یابم؟ (عدم تحمل ابهام)
- بخش ۱۱: آیا در فکر فرو رفتن در حل مشکلات کمک می کند؟
- بخش ۱۲: اختلال وسواس – اجبار یک اختلال مغزی است – پس این بدان معنی است که نمی توانم کاری برای تغییر آن انجام دهم؟
- بخش ۱۳: آیا شکست خورده ام؟
- بخش ۱۴: آیا من دیوانه ام؟

این دستورالعمل آموزشی شامل اطلاعاتی هم برای خواندن و هم مواردی برای تمرین عملی است. بخش های عملی با علامت های زیر مشخص می شوند:



صفحات با علامت سؤال، از شما سئوالی می پرسند که باید قبل از مطالعه صفحات یا پراگراف های بعدی، که به شما راه حل ها یا پاسخ های احتمالی می دهد، در ذهن خودتان به آن پاسخ دهید.



نماد نشان دهنده یک تمرین عملی است که به شما کمک می کند تا از تحریف های تفکر خود مطلع شوید و تجربیات جدید (اصلاح) را جمع آوری کنید.



برگه های آموزشی برای تمرینات عملی با نماد کاغذ و قلم مشخص شده اند. **تقلب نکنید.**

یادگیری و اثر "آها" تمرینات زمانی بیشتر می شود که بر روی تکالیف فکر، که با یکی از نمادها علامت گذاری شده اند، کار کنید البته قبل از اینکه پراگراف و صفحه بعد را مطالعه کنید. در غیر این صورت، چیزی اتفاق می افتد که در روانشناسی به آن سوگیری ادراک گفته می شود: دانش جدید به صورت خودکار با دانش قبلی ترکیب می شود و تصور اشتباهی در شما به وجود می آورد که از قبل شناخته شده است.

خودآگاهی و تجربه پیش نیازهای تغییرات پایدار هستند. خواندن ممکن است شما را هوشمندتر کند، اما به هیچ وجه به خودی خود دست نخواهد یافت.



"08/31 - CHEATING!" by erikogan
(25/1/09)

ادبیات نظری

این برنامه بخشی از مدل های نظری توسعه یافته توسط تیم های تحقیقاتی پل سارکوویکیس و آدریان ولز و همچنین گروه کاری وسواسی-اجباری است. همچنین شامل تکنیک ها و ایده هایی است که توسط کار گروهشان در هامبورگ ایجاد شده است.

پایه گذاری " بسته ویژه درمان وسواس " یک درک روانشناختی از اختلال وسواس - اجبار است که اصلاح تحریفات فکر را هدف قرار می دهد.

تحریفات فکر از کجا ناشی می شوند؟ مسئولیت پذیری بیش از حد، کمال گرایی، و ترس از اینکه افکار بد ممکن است به اعمال بد منجر شود، از جایی نمی آیند. گاهی اوقات، تجربیات در دوران کودکی و نوجوانی، از جمله تحصیلات در شرایط محدود و کنترل کننده یا والدین بی تفاوت، می تواند نقش مهمی داشته باشند. یک محیط مذهبی که بر وجود یک خدای عالم و کیفر دهنده تأکید می کند نیز می تواند زمینه ای مناسب برای اختلال وسواس - اجبار باشد. چنین تجربیاتی، باورهای کودکان نسبت به خود («من بد است») و جهان اطرافشان («به کسی اعتماد نکنید») و همچنین راهکارهای مقابله ای در شرایط دشوار مانند واریسی بیش از حد به خاطر ترس از اشتباهات، که شدیداً مجازات دارند، را شکل می دهند. آنچه در دوران کودکی مفید یا حتی ضروری بود که اغلب در زندگی آتی مشکل رسان است و می تواند اثر برگشتی داشته باشد. با این وجود ما نمی توانیم پیامدهای کلی در مورد عوامل اوایل زندگی را بیان کنیم. یک تذکره واحدی از اختلال وسواس - اجبار وجود ندارد؛ بلکه هر کسی داستان خاص خودش را دارد.

قبل از شروع تمرین تحریم های فردی، لطفاً صبر و شکیبایی داشته باشید و مفاهیمی، که لازم است در ابتدا توضیح داده شوند، را مطالعه کنید و آن ها را نادیده نگیرید.



"I'm thinking of..." by gutter (26/1/09) "I'm thinking of..." by gut(26/ 1/ 09) "I'm thinking of..." by gut(26/ 1/ 09)

اختلال وسواس - اجبار چیست؟



“Day 352/365 - Washing day” by ooJasonOoo (25/1/09“



“(Laocked and Lined Up....” by ellievanhoutte (25/1/09“

شستشو

وارسی

از آنجایی که بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار تمایل دارند بیماری خود را مخفی نگه دارند، اکثر آن ها به خاطر شرم، درمان را به تعویق و یا حتی رد می کنند، شیوع این اختلال برای چندین دهه تخمین زده می شود. اکنون می دانیم که اختلال وسواس - اجبار در ۳٪ از مردم در تمام فرهنگ ها در سراسر جهان رخ می دهد. موارد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار در طول قرن ها توصیف شده است و به هیچ وجه اختلالی در تمدن غربی نیست. بیش از ۹۰ درصد افراد در طول زمان وسواس و اجبار را تجربه می کنند. گذار از ترس های طبیعی و آیین ها به وسواس های ناخواسته و اجباری، مبهم است و اغلب تمایز آن ها دشوار است. استراتژی های مقابله ای غلط از قبیل نشخوار فکری و برآورد بیش از حد اهمیت افکار منفی بی ضرر ممکن است یک ناگواری کوچک را به یک مشکل بزرگ تبدیل کنند.

اما دقیقا وسواس ها و اجبارها چه هستند؟



آنچه دقیقاً هستند.....

این دو گروه از علائم اصلی اختلال وسواس - اجبار هستند:

افکار وسواسی



“Start of a tornado in Indy” bygreenbroke (26/1/09

گردباد جمع می کند ...

اعمال اجباری



“Woman” by billypalooza (26/1/09 Tornado Picture Taken by Crazy

... و تخلیه می شود

در واقع افکار وسواسی چه چیز هستند...؟

افکار وسواسی، افکار ناخوشایند، تصاویر و یا تحریکات (مثل فکر مبتلا شدن به بیماری توسط کسی که مبتلا به بیماری است) است که به ذهن فرد می آیند حتی اگر فرد نخواهد. این افکار اغلب ایده های غیر واقعی هستند، گاهی اوقات مربوط به موضوعات خشونت آمیز و جنسی هستند که با اخلاقیات و نگرش های فرد تناقض دارد.

افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار معمولاً افکار وسواسی خود را محصول ذهن خود می دانند (بر خلاف افراد مبتلا به هذیان؛ نگاه کنید به تحریف فکری # ۱۴: آیا دارم دیوانه می شوم؟). با این حال، این افکار باعث فشار شدید روانی می شود. فرد مبتلا احساس ناامیدی می کند و به خاطر محتوای آن ها احساس گناه یا شرم دارد. افکار وسواسی حتی بدون اعمال اجباری [فقط وسواس] می توانند رخ دهند.



“Start of a tornado in Indy” by greenbroke (26/1/09)

در واقع اعمال اجباری چه هستند....؟

اجبارها اعمال یا آیین هایی هستند که فرد احساس می کند که بارها و بارها مجبور به انجام آن ها است. آن ها می توانند اعمال جسمی یا حرکتی مانند شستن دست ها و واریسی درب و یا اعمال ذهنی مانند شمارش یا تکرار ریتم ها را در سر خود انجام دهند. افراد مبتلا معمولاً احساس می کنند که این کار را به دلیل افکار وسواسی انجام می دهند.

آیین ها فریبنده هستند و به فرد حس ایمنی می دهند یا این احساس که می توانند از وقوع اتفاقات بد جلوگیری کنند، حتی اگر چیز بدی وجود داشته باشد که احتمال وقوع آن بسیار کم باشد آیین ها

انجام می شوند. در بسیاری موارد، افراد مبتلا تلاش می کنند خود و دیگران را از خطر با انجام آیین ها حفظ کنند. تلاش برای مقاومت در برابر اعمال اجباری معمولاً با ترس زیادی همراه است. بدون درمان، شدت اعمال اجباری در طی زمان افزایش می یابد.



“Tornado Picture Taken by Crazy Woman” by billypalooza (26/1/09)

رفتار اجتنابی و ایمنی: سایر مشکلات مکرر در اختلال وسواس - اجبار - این به چه معنی است؟

اجتناب

رفتار اجتناب تلاشی عمدی برای کنترل موقعیت ها یا مکان هایی که افکار و رفتارهای وسواسی- اجباری برانگیخته می شوند. به عنوان مثال، توقف رانندگی به خاطر ترس از دست دادن کنترل در حین رانندگی و زیر گرفتن کسی.

یک نوع اطاعت پیشگیرانه به طور گسترده ای رشد می کند: از موقعیت هایی، که شامل احتمال بسیار دوری می باشند، اجتناب می شود که این احتمالات را ممکن است افکار وسواسی یا اعمال اجباری به وجود آورند. در موارد شدید، فرد مبتلا در خانه می ماند و بیرون نمی رود.



“road trip day three ~ a squircle grows in little five points” by striatic (26/1/09)

رفتار ایمنی

"رفتار ایمنی" اشاره به اقداماتی دارد که برای دفاع در برابر آسیب و یا مسئولیت پذیری در مورد پیامدهای منفی عمدا انجام می گیرند. این ممکن است شامل پوشیدن لباس شانس و یا پوشیدن دستکش ها برای جلوگیری از آلودگی به میکروب ها باشد. این شکل پنهانی اجتناب است: از وضعیت تحریک کننده به طور کامل اجتناب نمی شود، اما فرد مبتلا به طور کامل در معرض ترس بیش از اندازه خود قرار نگرفته است. تلاش برای سرکوب افکار "بد" نشانگر شکل دیگری از رفتار ایمنی است که در بخش # ۵ (آیا افکار بد باید سرکوب شوند؟) را در نظر بگیریم.



“Nazar Boncugu” [Turkish protective amulet] by ccarlstead (27/5/09)

با وجودی که رفتار ایمنی در کوتاه مدت اعتقادی را به وجود می آورد، شدت افکار وسواسی را در بلند مدت بیشتر می کند زیرا باعث ایجاد هذیان می شود که آن ها "مورد نیاز" هستند و ترس به طور مداوم توسط آن کاهش می یابد.

وسواس ها و اعمال اجباری محور مواردی که به دنبال می آیند می شوند.

اختلال وسواس - اجبار	افکار وسواسی	اعمال اجباری	رفتار ایمنی و اجتنابی
شست و شو	بیماری به دیگران انتقال می دهم؛ می توانم مبتلا به ایدز باشم؛ خانه با سم های محیطی آلوده شده است.	شست و شو؛ تمیز کردن	استفاده از ژل ضد باکتریایی؛ دست ندادن؛ از خانه خارج نشدن؛ وارد نشدن به اتاق های خاص؛ لمس نکردن دستگیره های در.
وارسی کردن	از دیگران فرار می کنم؛ ممکن است مرتکب یک قتل شوم؛ آدم بدی هستم، زیرا در مورد والدینم افکار بدی داشتم؛ می توانم به علت بی دقتی باعث آتش سوزی شوم؛ ممکن است یک کودک آزار شوم.	وارسی؛ جستجوی بیش از حد برای کس اطمینان از اینکه اتفاق بدی برای سایرین نیفتند.	رانندگی نکردن؛ حذف اجسام خطرناک (چاقوها) از خانه؛ اجتناب از ساختمان های خاص (مدارس) یا افراد (کودکان)
ردیف و منظم کردن	باید همه چیز را درست درست کنم می ترسم مسئولیت فاجعه و مرگ و میر ... شوم.	... اعمال آیینی خاصی انجام نمی شود (به عنوان مثال، منظم کردن اشیاء در موازات یکدیگر)؛ دعا یا شمارش بیش از حد	هیچ گونه دیداری به خاطر ترس از حرکت اشیا با کسی ندارند؛ همه ی ارتباطشان با اطرافیان و بستگان قطع می شود. عدم داشتن رابطه به معنای عدم احساس گناه است.
احتکار و جمع آوری	باید همه چیز را ذخیره کنم همه ی آن ها مهم هستند؛ مسئول حفظ همه ی اشیاء مهم هستم.	احتکار؛ جستجوی فعال اطلاعات یا موارد خاص؛ جستجو در سطل زباله	ترک نکردن خانه بدلیل اجتناب از وسوسه جمع آوری؛ اجتناب از ارتباطات اجتماعی



علایم وسواس شما

افکار وسواسی و اعمال اجباری خود را لیست کنید. فراموش نکنید که اجتناب ها و رفتارهای ایمنی احتمالی را شناسایی کنید.



کار برگ ۱

اختلال وسواس - اجبار	افکار وسواسی	اعمال اجباری	رفتار ایمنی و اجتنابی
شست و شو			
وارسی کردن			
ردیف و منظم کردن			
احتکار و جمع آوری			
سایر			

چه چیز همه چیز را بدتر می کند!

برخی از استراتژی هایی که توسط افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار انجام می شوند، همه چیز را بدتر می کنند. برنامه فعلی باید به شما کمک کند که این استراتژی ها را حذف کنید و آنها را با شکل های کمک کننده تر جایگزین کنید.

جایگزین	چه چیز همه چیز را بدتر می کند
با اشیاء و موقعیت های ترسناک روبه رو شوید! بر محیط پیرامونتان مسلط شوید، اهداف شخصی واقعی تعیین کنید. با خودتان بیش از حد سخت گیر نباشید؛ برای انجام بعضی چیزها دوباره وقت بگذارید و جرأت داشته باشید. کارها را به مرحله های کوچکتر تقسیم کنید و کم کم فعالیت هایی را انجام دهید، که به دلیل نگرانی هایتان متوقف کردید. این رویکرد، هسته درمان مواجهه است (که به عنوان مواجهه و پیشگیری از پاسخ شناخته می شود) و در بخش #۴ (آیا جهان یک مکان خطرناک است) به آن پرداخته خواهد شد.	اجتناب گرچه اجتناب در کوتاه مدت ترس وسواسی را کاهش می دهد، اما در دراز مدت آن را افزایش می دهد: موقعیت هایی که قبلا فرد در آن ها احساس امنیت می کرده است به تدریج این احساس کاهش یافته است.
اشیا و لباس های خوش شانسی را که به شما کمک می کند از طریق آن ها یک موقعیت را پشت سر بگذارید را حذف کنید. زیرا زمان زیادی را از شما می گیرد و اعتماد به نفس شما را کاهش می دهد. شانس چیزی نیست که شما بتوانید آن را کنترل کنید. اگر در جهان اطرافتان فعال و درگیر نباشید، قطعاً چیزهای خوب اتفاق نخواهد افتاد. بنابراین سعی کنید بیرون بیایید، با لبخند با محیط اطرافتان روبرو شوید و موفقیت را برای خود کنید. دوباره، در بخش #۴ (آیا جهان یک مکان خطرناک است؟) به این موضوع خواهیم پرداخت.	اعمال آیینی ایمنی به عنوان مثال، پوشیدن لباس شانس منجر به این هذیان می شود که به تنهایی مانع از وقوع فاجعه می شود.
سعی نکنید افکار خود را کنترل کنید افکار بد را به صورت موارد طبیعی قبول کنید. به آن ها اجازه دهید بدون کنترل بیایند بعد از آن، افکار دیگر خواهند عبور کرد و سپس افکار دیگر و بعد از آن، اجازه دهید افکار مانند یک اتوبوس که نمیخواهید سوار شوید عبور کنند. شما مجبور نیستید که سوار شوید و کرایه پرداخت کنید. این موضوع به تفصیل در بخش تحریف فکری #۵ مورد بحث قرار خواهد گرفت (آیا افکار بد باید سرکوب شوند؟).	سرکوب افکار تلاش برای سرکوب افکار فقط آن ها را قوی تر می کند. این شبیه تلاش برای پنهان کردن چیزهای بیشتر و بیشتر در یک کمد است، در نهایت دیگر نمی تواند آن ها را نگه دارد و همه چیز شروع به افتادن و بیرون ریختن می کند، معمولاً زمانی که شما نمیخواهید چنین اتفاقی افتد!

اختلال وسواسی-اجباری ≠ اختلال شخصیت وسواسی - اجباری

مهم است که تمایز بین اختلال وسواس - اجبار و اختلال شخصیت وسواسی-اجباری (OCPD) مشخص شود. هر چند شباهت کلامی و اسمی بین آن ها زیاد است اما تفاوت آن ها زیاد است. مبتلایان به اختلال وسواس - اجبار دارای افکار و اعمال آزار دهنده هستند که خودشان آن ها را پوچ یا حداقل نامناسب می دانند، درحالیکه افراد مبتلا به OCPD اعمال آیینی یا رفتارهای خود را غیر عادی نمی بینند. در حداکثر حالت ممکن: خود را بسیار حساس به جزئیات (ملانقطه ای) نمی دانند، بلکه فکر می کنند دیگران بی دقت هستند. فکر نمی کنند خودشان بیش از حد حساس به پاکیزگی هستند بلکه احساس می کنند سایرین کثیف اند. در زبان انگلیسی متأسفانه چندین اصطلاح منفی برای اطلاق به چنین افرادی دارد: دیوانه ی کنترل، دیوانه ی پاکیزگی ... افراد مبتلا به OCPD اغلب در دراز مدت مبتلا به مشکلات روانی می شوند؛ در نتیجه ی فرسودگی یا تنش در محل کار و یا با شریک زندگیشان است که به دلیل وسواسشان فکر می کنند دیگران نمی توانند با دقت کاری را به خوبی انجام دهند یا زیرا مطابق با معیارهای آن ها تمیز و دقیق نیستند.

اگر این تعریف مختصر رفتار شما را توصیف کند، به شما توصیه می کنیم که بخش های مربوط به کمال گرایی را بخوانید (تحریف فکر # ۹: خوب به اندازه کافی خوب نیست)، اشتیاق به حقیقت (تحریف فکری # ۱۰: آیا من می توانم حقیقت نهایی را به دست آورم) مسئولیت پذیری بیش از حد (تحریف فکری # ۸: من مسئول همه چیز هستم).

به خاطر داشته باشید: چشم ها همه چیز را غیر از خودشان می بینند. بنابراین، با افراد نزدیک صحبت کنید و از آن ها بپرسید که چگونه رفتار شما را قضاوت می کنند.

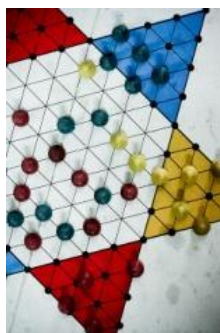


"365x31 Obsessive Compulsive" by David Masters (25/6/10)

شروع کنید!

تقلب نکنید!

لطفاً به راه حل ها و پاسخ های خود که به سوالات کتاب می دهید به طور جدی فکر کنید - مهم نیست که چقدر معنادار، تمیز و یا مرتبط به موضوع به نظر می رسد. یکباره کتاب را مطالعه نکنید، بلکه در یک دوره طولانی به مطالعه آن بپردازید. روزها یا هفته ها باید بگذرند تا اینکه به بیتش و آگاهی دست یابید. همچنین خواندن بخش های قبلی نیز می تواند مفید باشد.



“Thursday.Hang.Around-4162.jpg” by qronoz: (25/4/11)



مشکل خود را شناسایی کنید!

تعاریف و همچنین رابطه اندیشه های وسواسی را با اقدامات اجباری تحلیل کنید. اگر هنوز آن را انجام نداده اید، شکایات خود را در جدول ارائه شده چند صفحه قبل لیست کنید. رفتارهای اجتنابی و ایمنی خود را شناسایی کنید: به دلیل اجتناب از علائم اختلال وسواس - اجبار از چه آیین رفتاری استفاده می کنید؟

در مورد اختلال خود مطلع شوید. اطلاعات مربوط به اختلال وسواس - اجبار در ویکی پدیا یا سایر منابع ممکن است مفید باشد.

ما با آموزش فراشناختی برای اختلال وسواس - اجبار () “ بسته ویژه درمان وسواس ” در مرحله بعدی شروع خواهیم کرد.

فرانشاخت چیست؟

شناخت = گرفته شده از کلمه لاتین برای تفکر
فرانشاخت = تفکر در مورد تفکر (متا = یونانی فراتر از)!

“ بسته ویژه درمان وسواس ” سه هدف عمده دارد:

(۱) به تحریف های شناختی معمول در اختلال وسواس - اجبار اختصاص دارد. تحریفات شناختی مربوط به محتوای افکار است، برای مثال بخش # ۹ (خوب به اندازه کافی خوب نیست) یا بخش #

۸ (آیا من مسئول همه چیز هستم) را ببینید؟

(۲) آموزش همچنین به باورهای فرانشاختی می پردازد. این مربوط به ایده های شخصی ما در مورد فرآیندهای تفکر است. تفکر چگونه کار می کند؟ چگونه می توانیم آن را تحت تاثیر قرار دهیم؟ به عنوان مثال، بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار دارای عقیده فرانشاختی هستند که افکار بد ناگزیر به اعمال بد می انجامند (تحریف فکری # ۲: آیا افکار بد منجر به اعمال بد می شود؟)، افکار بد باید برای جلوگیری از نفوذ آن ها سرکوب شوند (تحریف فکری # ۵)، یا نشخوار فکری کمک کننده است (تحریف فکر # ۱۱: آیا نشخوار فکری برای حل مشکلات کمک کننده است؟).

(۳) “ بسته ویژه درمان وسواس ” همچنین به مشکلات ثانویه مانند افسردگی اشاره دارد (تحریف فکر # ۱۳: من یک شکست خورده هستم؟) و ترس معمول در ارتباط با مدل های بیماری خاص (تحریف فکر # ۱۲: اختلال وسواس - اجبار یک اختلال مغزی است - آیا به این معنی است که هیچ چیز تغییر نمی کند؟) یا اینکه اختلال وسواس - اجبار ممکن است به روانپزشی تبدیل شود (تحریف فکری # ۱۴: آیا من دیوانه هستم؟).

محتوای آموزشی “ بسته ویژه درمان وسواس ”

به هنجار بودن: چه چیز فکر عادی را تشکیل می دهد. افکار قادر به انجام چه کارهایی هستند و چه کارهایی را نمی توانند انجام دهند؟
 تله های فکری: شناسایی تله های فکری که به ایجاد و حفظ اختلال وسواس - اجبار کمک می کند.

از بین بردن تله های فکری: اصلاح تحریف های فکر از طریق دانش فردی، آزمایش های رفتاری و بحث های انتقادی

تحریف فکر

۱۴ بخش بعدی کتاب به تحریف های فکری می پردازند، که به نظر بسیاری از کارشناسان، افکار وسواسی و اقدامات اجباری را ایجاد و / یا تشدید می کنند. اشکال مشابه اختلال وسواس - اجبار ممکن است ناشی از انواع مختلف تحریفات فکر باشد. در نتیجه، هیچ روش ایده آلی برای درمان اختلال وسواس - اجبار وجود ندارد که به یک اندازه برای همه ی افراد مبتلا مناسب باشد. به این ترتیب احتمال دارد که یک یا چند بخش یا تمرین (شاید). به نظر نامرتبط برسند با این حال، نباید این بخش ها را نادیده بگیرید، زیرا ممکن است نسبت به برخی از تحریف های فکر در هنگام مطالعه یا شاید بعدا آگاه شوید.

آیا متوجه مواردی شده اید که آن را متفاوت از سایرین انتخاب، ارزیابی یا پردازش کردید؟ به عنوان مثال: آیا شما یک آنتن بسیار حساس برای خطر دارید؟ آیا تمایل دارید بیش از حد محتاط باشید؟ آیا شما احساس می کنید بیش از حد مسئول همه و همه چیز هستید؟ آیا شما به خاک و میکروب ها نسبت به دیگران دقت بیشتری دارید؟ اگر حداقل به یک سوال در صفحه ۸ با «بله» پاسخ دادید، این کتاب ممکن است به شما کمک کند ...



“Fun with Distortions” by Arbron (25/1/09)

تحریف فکری #۱

آیا افکار بد غیرطبیعی هستند؟

شیوع نگرانی های وسواسی در جامعه

مقدمه ای بر موضوع

چه چیزی طبیعی است؟



چه چیز طبیعی است؟ ... یک نظرسنجی

شما فکر می کنید چه تعداد از افراد بدون اختلال وسواس - اجبار به اظهاراتی که به دنبال می آید "بله" می گویند؟

افکار مربوط به آلودگی با میکروب و کثافت	%
از دست زدن به اشیاء در مکان های عمومی مانند دستگیره ها در ایستگاه های قطار اجتناب می کنم تا اینکه آلوده به میکروب های خطرناک نشوم.	؟
دست هایم را بعد از دست گرفتن به پول می شویم.	؟
مطمئنم که امواج موبایل بیمارم خواهند کرد.	؟
از اینکه سوسک ها و سایر حشرات موذی وارد خانه ام شوند خیلی می ترسم.	؟
افکار جادویی و خرافات	%
با انجام آیین های رفتاری خاصی آرام می شوم.	؟
شماره مورد علاقه ای دارم که باعث شانس من می شود.	؟
تفاوت عمده ای بین افکار و اعمال وجود ندارد.	؟
وقتی که من بر روی مسیرهای سنگفرش راه می روم، از پا گذاشتن بر روی شکاف ها اجتناب می کنم.	؟
اغلب گفته هایی مانند "دیدن گربه سیاه، بد شانس می آورد" حقیقت دارند.	؟
گاهی اوقات احساس می کنم اگر بازی تیم مورد علاقه ام را تماشا کرده بودم، برنده می شد.	؟

راه حل ها در صفحه بعد آورده شده اند.....

این نتایج حاصل از انجام زمینه یابی ما بر روی ۱۰۰ نفر بدون اختلال وسواس فکری و مبتلایان به سایر اختلالات روانشناختی است که به سوالات مربوط به آلودگی، تفکر جادویی و خرافات پاسخ داده اند.

بسیاری از نگرانی ها و آیین هایی که افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار را به ستوه می آورند توسط نیمی از افراد معمولی نیز تجربه می شوند!

افکار مربوط به آلودگی با میکروب و کثافت	%
از دست زدن به اشیاء در مکان های عمومی مانند دستگیره ها در ایستگاه های قطار اجتناب می کنم تا اینکه آلوده به میکروب های خطرناک نشوم.	۳۴
دست هایم را بعد از دست گرفتن به پول می شویم.	۲۸
مطمئنم که امواج موبایل بیمارم خواهند کرد.	۲۳
از اینکه سوسک ها و سایر حشرات موزی وارد خانه ام شوند خیلی می ترسم.	۱۹
افکار جادویی و خرافات	%
با انجام آیین های رفتاری خاصی آرام می شوم.	۴۲
شماره مورد علاقه ای دارم که باعث شانس من می شود.	۳۵
تفاوت عمده ای بین افکار و اعمال وجود ندارد.	۲۹
وقتی که من بر روی مسیرهای سنگفرش راه می روم، از پا گذاشتن بر روی شکاف ها اجتناب می کنم.	۲۹
اغلب گفته هایی مانند "دیدن گربه سیاه، بد شانس می آورد" حقیقت دارند.	۲۰
گاهی اوقات احساس می کنم اگر بازی تیم مورد علاقه ام را تماشا کرده بودم، برنده می شد.	۱۵

چه چیزی طبیعی است؟



چه چیز طبیعی است؟ ... یک نظرسنجی

شما فکر می کنید چه تعداد از افراد بدون اختلال وسواس - اجبار به اظهاراتی که به دنبال می آید "بله" می گویند؟

٪	افکار مربوط به پرخاشگری، اخلاق و جنسیت
؟	وقتی که من در مورد شکست های دیگران خوشحالم، این باعث می شود من یک فرد بدی باشم.
؟	من گاهی اوقات احساس خشم شدیدی در افرادی که واقعا دوستشان دارم، بوجود می آورم.
؟	سایر افراد اخلاقی تر و بهتر از من هستند.
؟	گاهی اوقات به چیزهای بدی که واقعا نمی خواهم فکر می کنم.
؟	هرکسی که اندیشه ای بد دارد ادم بدی است.
؟	زمانیکه رانندگی می کنم، از اینکه ممکن است باعث تصادف و آسیب رساندن به دیگران شوم، می ترسم.
؟	گاهی اوقات نسبت به کسانی که باید دوستشان داشته باشم، احساس تنفر می کنم.
؟	از اینکه پدر یا مادر بدی باشم خیلی می ترسم.
؟	در خانه هر چیزی باید در جای مناسب خود باشد؛ در غیر اینصورت، می ترسم که هرج و مرج شود.
؟	زمانیکه عصبانی هستم از دیگران دوری می کنم زیرا می ترسم که مورد سرزنش قرار گیرم.
؟	بعضی اوقات احساس می کنم بعضی چیزهای شیطانی در وجودم هستند.
؟	از اینکه به دیگران ناخواسته آسیب برسانم می ترسم.
؟	از اینکه باعث شرمساری دیگران شوم می ترسم.
؟	اگر در مورد خدا بد صحبت کنم تنبیه خواهم شد.
؟	اگر در مورد پدر و مادرم بد صحبت کنم می ترسم تنبیه شوم.
؟	می ترسم که مردم افکار شیطانی ام را از روی ظاهرم بفهمند.
؟	زمانیکه افکار جنسی غیر معمول دارم، می ترسم که منحرف شده باشم.
؟	از واکنش شدید و پرخاشگری در مورد فرزندانم می ترسم.

؟ اغلب اوقات فکر می کنم ممکن است به صورت ناخواسته مرتکب اشتباهی شوم.

این نتایج حاصل از انجام زمینه یابی ما بر روی ۱۰۰ نفر بدون اختلال وسواس فکری و مبتلایان به سایر اختلالات روانشناختی مربوط به پرخاشگری، اخلاقیات و جنسیت است.

اکثر افراد همه را خیلی خوب می دانند و از اینکه احمق و غیرقابل اعتماد به نظر آیند می ترسند.

افکار مربوط به پرخاشگری، اخلاق و جنسیت	%
وقتی که من در مورد شکست های دیگران خوشحالم، این باعث می شود من یک فرد بدی باشم.	۶۶
من گاهی اوقات احساس خشم شدیدی در افرادی که واقعا دوستشان دارم، بوجود می آورم.	۶۳
سایر افراد اخلاقی تر و بهتر از من هستند.	۴۸
گاهی اوقات به چیزهای بدی که واقعا نمی خواهم فکر می کنم.	۴۸
هرکسی که اندیشه ای بد دارد ادم بدی است.	۳۸
زمانیکه رانندگی می کنم، از اینکه ممکن است باعث تصادف و آسیب رساندن به دیگران شوم، می ترسم.	۳۷
گاهی اوقات نسبت به کسانی که باید دوستشان داشته باشم، احساس تنفر می کنم.	۳۶
از اینکه پدر یا مادر بدی باشم خیلی می ترسم.	۳۲
در خانه هر چیزی باید در جای مناسب خود باشد؛ در غیر اینصورت، می ترسم که هرج و مرج شود.	۳۱
زمانیکه عصبانی هستم از دیگران دوری می کنم زیرا می ترسم که مورد سرزنش قرار گیرم.	۳۰
بعضی اوقات احساس می کنم بعضی چیزهای شیطانی در وجودم هستند.	۳۰
از اینکه به دیگران ناخواسته آسیب برسانم می ترسم.	۳۰
از اینکه باعث شرمساری دیگران شوم می ترسم.	۲۵
اگر در مورد خدا بد صحبت کنم تنبیه خواهم شد.	۲۴
اگر در مورد پدر و مادرم بد صحبت کنم می ترسم تنبیه شوم.	۱۸
می ترسم که مردم افکار شیطانی ام را از روی ظاهرم بفهمند.	۱۵
زمانیکه افکار جنسی غیر معمول دارم، می ترسم که منحرف شده باشم.	۱۵
از واکنش شدید و پرخاشگری در مورد فرزندانم می ترسم.	۱۴
اغلب اوقات فکر می کنم ممکن است به صورت ناخواسته مرتکب اشتباهی شوم.	۱۳

چه چیزی طبیعی است؟



چه چیز طبیعی است؟ ... یک نظرسنجی

شما فکر می کنید چه تعداد از افراد بدون اختلال وسواس - اجبار به اظهاراتی که به دنبال می آید "بله" می گویند؟

افکار مربوط به کمال گرایی، واریسی و احتکار	%
این برای من مهم است که سایرین فکر کنند آدم باهوشی هستم.	؟
من گاهی اوقات نمی توانم به خاطر بیاورم که ساعت را کوک کرده ام بنابراین دوباره واریسی یا چک می کنم.	؟
اغلب اوقات می ترسم که حرف اشتباهی بزنم که دیگران فکر کنند احمق هستم.	؟
قبل از اینکه برای تعطیلات به مسافرت روم چندین مرتبه همه ی وسایل برقی را چک می کنم که از برق کشیده شده باشند.	؟
بعضی وقت ها حتی در مورد چیزهای بدیهی احساس گناه می کنم.	؟
برای اطمینان از اینکه کارها را درست انجام داده ام با دیگران کارهایم را واریسی می کنم حتی اگر واقعا بدانم که درست انجام داده ام.	؟
چندین مرتبه واریسی می کنم که کلید در خانه را قبل از خروج برداشته باشم.	؟
حتی اگر به خاطر آورم که درهای ماشین را قفل کرده ام بازهم چک می کنم.	؟
با اینکه می دانم بعضی چیزها بی فایده هستند باز هم آن ها را جمع آوری می کنم.	؟
هرگز خودم را به خاطر اشتباهاتم نمی بخشم.	؟
زمانیکه با عجله خانه را ترک می کنم دائما غرق این فکرم که اجاق گاز را خاموش کرده ام یا نه.	؟
قبل از اینکه خانه را ترک کنم آن را کاملا مرتب می کنم.	؟
اغلب اوقات نگران این موردم که باعث آتش سوزی در خانه شوم.	؟
بعضی اوقات بعد از اینکه به رختخواب رفتم دوباره بلند می شوم و همه ی وسایل برقی را واریسی می کنم.	؟
تنها زمانی می توانم آرام باشم که بدانم هیچ چیز غیرمنتظره ای اتفاق نمی افتد.	؟
زمانیکه رانندگی می کنم به صداهای غیرعادی به خوبی توجه می کنم زیرا می ترسم که به صورت ناخواسته حیوانی را زیر گرفته باشم.	؟

گذار از عادی به اختلال وسواس - اجبار

کارشناسان بر این باورند که ترس و افکار نفوذی معمولی اختلال وسواس - اجبار مانند خانه می سوزد، زیرا قهوه ساز روشن است نیز افراد بدون اختلال وسواس - اجبار را آزار می دهد و این افکار آسیب شناختی نیستند. داشتن افکار "بد" طبیعی است!

مغزهای ما گاهی اوقات افکاری به وجود می آورند که منطقی و معمول نیستند. چه کسی با تجربه ایستادن روی برجی بلند و داشتن این فکر آشنا نیست؟ «چه اتفاقی می افتد اگر من بپریم؟» اکثر افرادی که در طیف افکار و احساسات اختلال وسواس - اجبار قرار داشته اند، احساسات منفی مقطعی نسبت به عزیزانشان دارند:

"گاهی اوقات احساس خشم شدیدی نسبت به افرادی که واقعا آن ها را دوست دارم، احساس می کنم" (۶۳٪ پاسخ "بله")؛ "گاهی اوقات به چیزهای بد فکر می کنم که واقعا نمی خواهم فکر کنم" (۴۸٪ پاسخ "بله").

هر یک از افرادی که در زمینه یابی شرکت داشتند، بیان کردند که حداقل یکی از ترس های ذکر شده در جداول را دارند! فقط در ترکیب با عوامل اضافی، که در بخش های بعد مورد بحث قرار می گیرند، این نوع ترس ها باعث مشکلات زندگی روزمره، فشار روانی و شاید اختلال وسواس - اجبار می شود.



"toc" by Sheila Tostes (25/1/09)

آیا طبیعی است؟



چرا به ندرت کسی درباره آن ها صحبت می کند؟

اگر ترس های فوق الذکر بسیار شایع باشند، چگونه به ندرت در مورد آن ها صحبت می شود و آشکارا به وجود آن ها اعتراف می شود؟

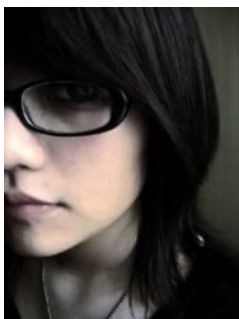


“Silence (Blue version)” by circo de invierno ~ (17/10/09)

لطفا قبل از اینکه مطالعه کنید فکر کنید

ارزیابی

یک دلیل اساسی که چرا بسیاری از مردم در مورد افکار "بد" خود صحبت نمی کنند این است که آن ها از پوچ بودن آن ها آگاهی دارند و از این رو احساس ترس، گناه یا تنش را تجربه نمی کنند. به مثال برج می گردیم ("چه اتفاقی خواهد افتاد اگر بپریم؟")؛ در حین بالا رفتن از برج، افکار اغلب افراد متوجه موضوعات دیگر شده اند، و حادثه به زودی فراموش می شود. اما افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار نمی توانند از از هراس باورهای خود دست بردارند: "چه فکر وحشتناکی بود؟ زیرا هنوز در مورد پریدن فکر می کنم، آیا واقعا آن را روزی انجام خواهیم داد؟ آیا می توانم بر خودم تکیه کنم؟ آیا جرأت این را دارم دوباره در چنین وضعیتی قرار گیرم؟"



“Hiding” by ~Xu (25/1/09)

شرم و تابوهای اجتماعی

افکار جنسی، اما همچنین رشک و حسادت، هنوز موضوع های تابو در بین نسبت بزرگی از جامعه هستند.

به همین دلیل است که بسیاری از مردم در مورد این مسائل واقعا با دوستان خود صادق هستند. از منظر یک انسان، تمایل داریم خوبی هایمان را شفاف سازیم و به خوبی نشان دهیم درحالیکه جنبه های تاریک و بدمان را پنهان می کنیم. سعی می کنیم مواردی را که دوست داریم نداشته باشیم یا اینکه حداقل باشند و یا اینکه احساس می کنیم خصوصی هستند را برای سایرین و غریبه ها آشکار نسازیم.

محدودیت اخلاقی و مذهبی

به بعضی از افراد در دوران کودکی آموزش داده می شود که افکار خاصی کثیف، غلط یا حتی خطرناک هستند در حقیقت، تعدادی از متون مذهبی و اخلاقی بین تفکر بد و اعمال بد تمیز قائل می شوند. به بعضی کودکان آموزش داده می شود "به افکار توجیه کن آن ها تبدیل به کلام می شوند. به کلامت توجه کن آن ها تبدیل به عمل می شوند".

با این حال، بسیاری از متون مذهبی نیز وجود دارند که می فهمند ذات بشر به صورتی است که امکان ندارد خوب مطلق باشد، فقط در مورد خوبی ها فکر کند و فقط کارهای خوب انجام دهد. به این خاطر است که کتاب مقدس به عیسی مسیح گفته است: "اجازه بدهید یکی از کسانی که بدون گناه است اولین کسی باشد که سنگ را پرتاب می کند". حتی مقدسین و شاگردان عیسی با حرص و طمع یا شهوت مرتکب اشتباهات جدی شده یا وسوسه شدند (به عنوان مثال، یعقوب برادرش اسا را در عهد عتیق فریب داد و غیره).

به گفته بسیاری از روحانیون کاتولیک و اسلامی، نقل قول های مذهبی نباید بدون چارچوب آن ها تفسیر شوند، به طوری که این امر به راحتی باعث تعبیر اشتباه می شود.

این هدف اصلی بخش # ۲ است (آیا افکار بد به اعمال بد منجر می شود؟) پیام اصلی این است که تفاوت مهمی بین افکار و اعمال وجود دارد. همانطور که مشاهده خواهید کرد، اغراق در مورد کنترل داخلی و نظارت باعث این نمونه مشکلات می شود.



“Church tower” by macieklew (25/1/09)

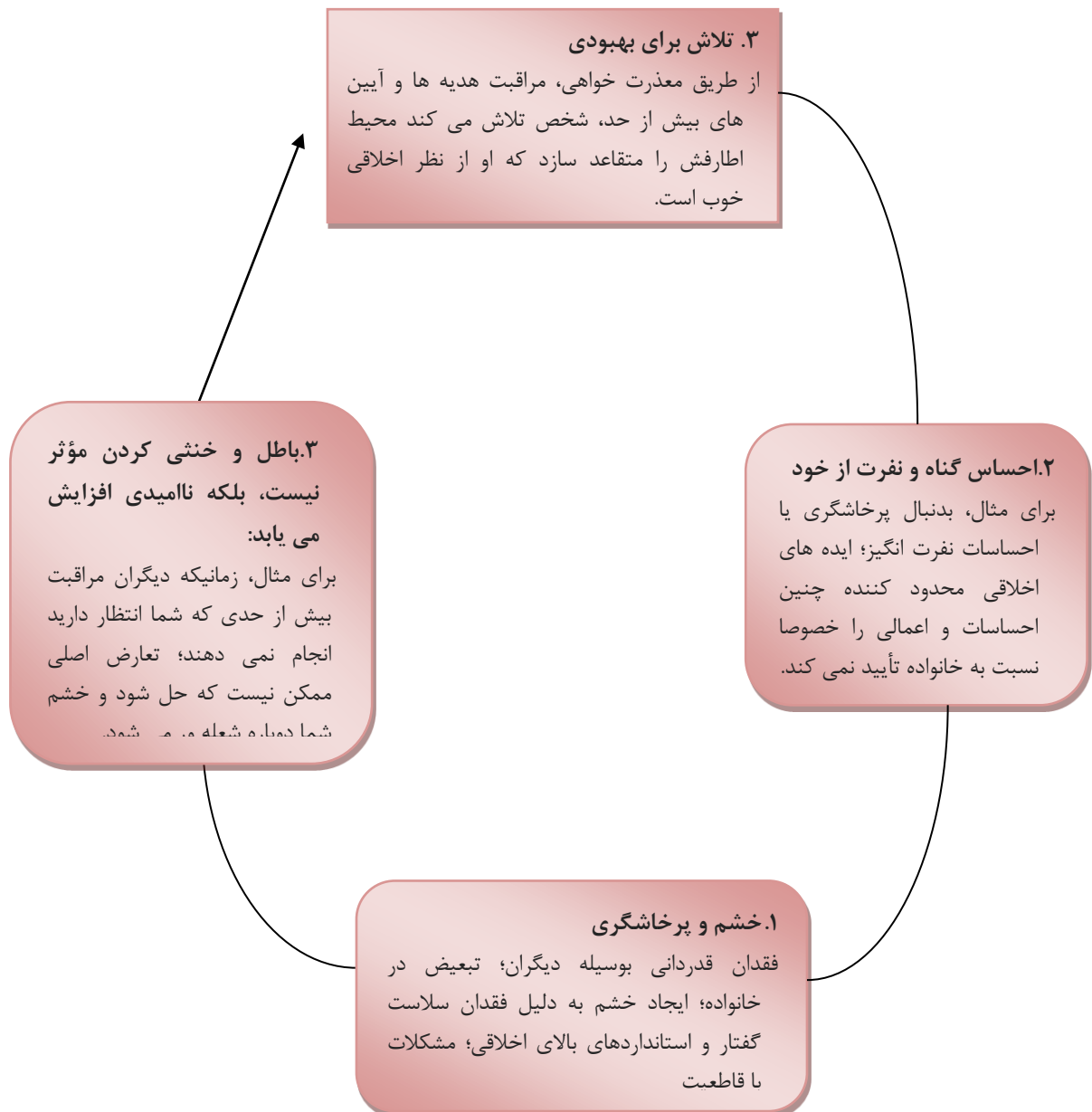
چرخه معیوب پرخاشگری، گناه و ناامیدی

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار تمایل دارند که خشم خود را فرو ببرند که اغلب علت آن استانداردهای اخلاقی بالا است - هم در برابر خودشان و هم جهان اطرافشان، اما با شرم و سختی، قاطعیت دارند.

از سوی دیگر، در مطالعات روانشناختی، این افراد بیشتر از افراد دیگر با اظهاراتی مانند "اغلب نسبت به افرادی که واقعا باید آن ها را دوست داشته باشم احساس نفرت می کنم" موافق هستند." "نسبت به دوستان و اقوام احساس نزدیکی نمی کنم و جدا از آن ها هستم" (پرخاشگری منفعل).

از سوی دیگر، آن ها اغلب اظهارات زیر را نیز تأیید می کنند: "اغلب نگران سلامت دوستانم هستم." "اگر فراموش کنم برای یکی از دوستانم پیام بفرستم احساس گناه می کنم" (اخلاقی بودن/ مسئولیت پذیری بیش از حد).

این احساسات متضاد معمولا در این اختلال شدیدتر می شوند و می تواند به یک چرخه ی معیوب تبدیل شوند.



چرخه معیوب پرخاشگری، گناه و ناامیدی

برای رسیدن به نتایج پایدار، باید بر مشکل پرخاشگری و اخلاقی بودن بیش از حد غلبه

کنیم

از یک طرف، احساسات منفی باید به شیوه ای اجتماعی مناسب بیان شوند؛ برای مثال، فروخوردن خشم فقط مشکل را تشدید می کند و احساسات گناه ممکن است افزایش یابد و پرخاشگری دوباره رخ می دهد. از سوی دیگر، مفهوم اخلاقی بودن بیش از حد که اغلب از تربیت نادرست در دوران کودکی حاصل می شود (به عنوان مثال، اعتقاد دروغین کودک که والدینش طلاق نمی گیرند، تنها اگر او به خوبی رفتار کند) باید مورد سوال قرار گیرد. اغلب، این ایده ها در ذهن و رفتار عمق بیشتری دارند.

احساسات منفی یا حتی کلمات بدی که به عزیزان گفته می شوند، گناهان اخلاقی نیستند، بلکه همه انسان ها مرتکب آن ها می شوند و همچنین قابل بخشش هستند.

بسیاری از اندیشه های وسواسی شامل تجاوز و مرگ می شوند (به عنوان مثال، کسی می تواند بمیرد یا آسیب دیده شود) و منجر به اضطراب هیجانی می شود. بنابراین ... آیا افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار تهاجمی تر و خشونت آمیز تر از دیگران هستند؟ نه! افکار وسواسی تهاجمی، حاصل تعارضات درونی است. بنابراین مشخص شده است که افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار مستعد ابتلا به آزار و اذیت نیستند. در غیر این صورت، زندان های ما پر از زندانیانی بود که سلول های خود را به صورت وسواسی تمیز می کردند!



“The Clenched Fist” by Lincolnian (25/1/09)



تمرین # ۱: بی اخلاقی حتی در مدل های نقش اخلاقی

آیا شما خودتان را غیر اخلاقی می دانید؟

آیا برخی از تحقیقات انجام شده در مورد اغلب مقامات اخلاقی (مثلا کشیشان، رهبران کسب و کار) انجام شده اند در اینترنت دیده اید؟ فقط به دو رئیس جمهور اخیر آمریکا فکر کنید: بیل کلینتون و روابط او با مونیکا لوینسکی و دروغ های بعدی او ("من رابطه جنسی با این زن نداشتم") یا باراک اوباما که به مصرف مواد مخدر غیر مجاز در جوانی اعتراف کرد. باید این دو دولتمرد را محکوم کنیم؟ آیا ما واقعا باید همه ی جوانب مثبت اقدامات و کفایت آن ها را رد می کنیم؟ با این حال، اشتباه از انسان است. همه ما اشتباه می کنیم!

ما باید از اصول اخلاقی پیروی کنیم، بلکه خودمان را نیز برای گناهکاری که به هیچکس آسیب نرسانیده است، ببخشیم. اخلاق و طبیعت انسان باید به هماهنگی برسد.

ما در هنگام بحث در مورد تحریف های بعدی، به این نقطه می رویم. چرا باید دیگران را ببخشیم نه خودمان؟ پاسخ: بله.



"Bill Clinton - World Economic Forum Annual Meeting Davos 2006"
by World Economic Forum (15/10/09)

رئیس جمهور پیشین آمریکا بیل کلینتون



تمرین # ۲: با دیگران بودن و تعیین حد و مرزها

تبادل با دیگران

در مورد شرایطی که برای شما خیلی سخت است صحبت کنید. برسید که آیا آخرین تمرین برایتان مفید بوده است. با کسی که به آن اعتماد دارید، در مورد نگرش های اخلاقی افراطی که به شما بار اضافی تحمیل می کند، صحبت کنید. اگر می ترسید به دوستی اعتماد کنید، می توانید از اینترنت برای برقراری ارتباط با سایر افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار استفاده کنید؛ گروه های اینترنتی اختصاص یافته بسیاری برای اختلال وسواس - اجبار وجود دارد.

تنظیم مرزها

تصور کنید کسی دائما حرف شما را در جشن مهمانی یا خانوادگی شما را قطع کند. با صدایی به شیوه ای دوستانه که شنیده شود بگویید: ("من هنوز صحبت تمام نشده است"؛ "منم می خواهم در مورد آن چیزی بگویم") یا به دنبال شخصی که توجه بیشتری دارد برای صحبت کردن انتخاب کنید. سلامت خود را در اولویت قرار دهید. بعد از همه اینها، این نیز پارتی شما است. راحت باشید و به راحتی به دوستان نه بگویید به عنوان مثال، زمانی که از شما خواسته می شود که دروغ بگوئید، احساس راحتی کنید و نه بگویید حتی اگر دوست خوبتان باشد احتمالا دوستیتان را به خطر نمی اندازد - اگر دوست واقعی باشد انتظار دارد آنچه که فکر می کنید آشکار و محترمانه بگوئید و مطابق با آن عمل کنید.



"Devil or Angel" by wsilver (۰۹/۱/۲۹)



از خودت به شیوه ای صحیح از نظر اجتماعی دفاع کن.

آیا ارتباطات را با یک دوست به دلیل تعارض حل نشده قدیمی قطع می کنید؟ با او تماس بگیرید و در مورد تعارض صحبت کنید. بگویید چه چیزی باعث ناراحتی شما شده است، اما زیاد انتقاد نکنید زیرا شما می توانید "در نزاع پیروز شوید اما دوستیتان را از دست می دهید". به واقعیت ها اشاره کنید و در مورد اولین شخص صحبت کنید ("من ناراحت شدم که حتی یک کلمه در مورد پارتی سال نو آوا به من نگفتید". حیاط سال نو "به جای اینکه بگویید،" همه متوجه شدند که شما یکبار دیگر من را نادیده گرفتید") و از تعمیمات اجتناب کنید ("این فقط نشان می دهد که شما خودخواه هستید"). انتظار نداشته باشید فرد با آنچه که شما می گوید موافقت کند. تا جاییکه ممکن است، پل بسازید، زیرا با ساختن آن، راحت تر می توانید با سایر افراد صحبت کنید، و از همه مهمتر، به اشتباهات خود اعتراف کنید (به عنوان مثال: "ما ممکن است این را به صورت متفاوت ببینیم ... و من نمی گویم که روش من بهتر از شماست ... "متأسفم که اگر به احساسات شما آسیب رساندم!") خواسته ها و انتظارات خود را به طور مستقیم بیان کنید (برای مثال، "برای من مهم است که ...").

خودتان را آرام کنید

علاوه بر این، توصیه می شود زمان مشخصی را، قبل از اینکه به موقعیت تنش زا واکنش دهید، صرف کنید که در آن عواقب ناشی از آن را پیش بینی کنید و ممکن است بسیار مهم باشد. به عنوان مثال، منتظر بمانید قبل از ارسال پاسخ ایمیل دوست یا کارفرمایان که به شما آسیب رسانده یا شما را خشمگین کرده است، صبر کنید. یک شب قبل از ارسال پاسخ بخواهید. از جنبه های مختلف به آن نگاه کنید و به خودتان زمان دهید که آرام شوید.



"SnowmanHead" by Dtydontstop (9/8/11)



تمرین # ۴: خودت را ستایش کن

خودت را ستایش کن

افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار اغلب بر اشتباهات و کاستی های خود تمرکز می کنند. نقطه نظر خود را تغییر دهید. مواردی را بنویسید که در آن برای دیگران یا برای خودتان کار خوبی انجام داده اید، چیزهایی مانند پنچر گیری یک تایر دوچرخه، ملاقات خاله یا عمع بیمارستان، بخشیدن چیزی، آرام کردن کسی در یک گروه اینترنتی، تشویق خود پس از یک شکست. یا شنیدن صدای خودتان: "من این کار را خوب انجام دادم". استراتژی هایی جهت افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس بعدا با جزئیات بیشتر توضیح داده می شود (تحریف فکر ۱۳: آیا من یک شکست خورده ام؟).

مراقبت از خود

به دنبال راه هایی برای تعادل خود باشید، مانند ورزش و (قدرت) پیاده روی. اگر چه این تعارضات را حل نمی کند، اما این خشم را فرو می نشاند.



"Family Medals" by whiskymac (7/7/09)

ستایش خود = بدون ستایش؟ این قطعا برای افرادی که بیش از حد برای خود سخت می گیرند، اعمال نمی شود!

تحریف فکری # ۲

آیا افکار بد منجر به اقدامات بد می شوند؟

فکر # عمل

مقدمه ای بر موضوع

آیا افکار بد منجر به اقدامات بد می شوند؟ (اگر فکر می کنید فکرتان بد است، آیا به آنها



عمل می کنید؟)

آیا درست است؟



“Hear, See, Speak, Do, No Evil” by Clearly

Ambiguous (26/1/09)

شما همانند آنچه فکر می کنید نیستید!

آیا افکار بد منجر به اعمال بد می شود؟ لزوما اینچنین نیست!

- به عنوان مثال، تا حدود ۲۰ درصد از همه افراد حداقل یک بار در زندگی خود به خودکشی فکر می کنند، اما تعداد کمی از آن ها دست به خودکشی می زنند. برای فکر در مورد جنایات مثل سرقت نیز اینچنین است.
- روزانه از طریق رسانه ها با اخبار و تصاویر نگران کننده مواجه می شویم. که باعث احساس گناه می شوند. تکرار این تصاویر در این "ذهنمان" به این معنی نیست که ما آن ها را جذب می کنیم یا آن ها را تایید می کنیم. بلکه به این معنی است که ما مجبور به پردازش اطلاعات هستیم.
- گاهی اوقات خشم نیز می تواند باعث بیان آزاد افکار شود و در واقع می تواند احتمال پرخاشگری واقعی را کاهش دهد: برای مثال، ما می توانیم در تخیل رئیس خود را هل بدهیم یا پرتاب کنیم!
- اگرچه نویسندگان رمان های ترسناک و جنایی ممکن است تصورات بارور (و بعضی اوقات بیرحمانه ای) داشته باشند، آن ها به ندرت قاتل و جانی هستند. بسیاری از آن ها در زندگی یا مشاغل قبلی ناراحت شده اند و اکنون در رمان هایشان آن ها را گسترش و پردازش کرده اند. برای مثال، تس گریتسن و پاتریشیا کورنول، به ترتیب در زمینه های پزشکی و قانونی کار می کردند.



"Gerritsen Orgy" by basykes (26/1/09) "GerritsenOrgy" by

کتاب های تس گریتسن: نویسنده سال ها به عنوان یک پزشک کار می کند و در نوشتن رمان های جنایی اش از تجربه پزشکی اش الهام گرفته است.

تمرین ها



تمرین # ۱: آیا افکار می توانند باعث تغییر شوند؟

یک پر یا یک شی دیگر بسیار سبک مانند یک قطعه کاغذ را در دست بگیرید و آن را روی میز در جلوی خود بگذارید حالا سعی کنید این شی را در یک مسیر مشخص تنها با افکار خود حرکت دهید!



“Feather 1” by treehouse1977 (25/1/09)

قبل از اینکه بیشتر مطالعه کنید لطفا تمرین را انجام دهید

آیا فکر می تواند چیزها را تغییر دهد؟ نه!

شما حتی نمی توانید یک شی سبک مانند یک پر با قدرت افکار خود را تغییر دهید!

افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار اغلب باور دروغین دارند که می توانند تنها به وسیله قدرت اندیشه هایشان به طور مثبت یا منفی بر افراد یا چیزها تاثیر بگذارند. این "تلفیق فکر و عمل" (TAF) نامیده می شود.

سه نوع باور تلفیق فکر و عمل وجود دارد:

تلفیق فکر و عمل

تفکر در مورد بعضی چیزها به این معناست که من آن را انجام خواهم داد (مثلا نگرانم که می توانم کاری بد در مورد فرزندانم انجام دهم ناگزیر به انجام آن خواهم بود).

تلفیق شی محور

اندیشه ها عواملی فیزیکی را تغییر می دهند (به عنوان مثال، یک فکر ناخوشایند هنگام ارائه خدمات مذهبی بی حرمت به کلیسا است).

تلفیق رویداد محور

افکار علت رویدادها هستند (به عنوان مثال، فکر بد یا عدم انجام آیین های خاص، منجر به زلزله می شود).



"Feather 1" by treehouse1977 (25/1/09)



تمرین # ۲: تلفیق افکار و اعمال

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار می دانند که افکار آن ها واقعا نمی توانند روی چیزهای خارجی تاثیر بگذارند.

اما هنوز هم در مورد آن شک دارند. این آزمایش را با تکرار آزمایش بیشتر انجام دهید.

سپس، موارد زیر را انجام دهید:

- پیش بینی ۱۰ کارت در یک دسته کارت
- با درجه بندی از ۱ تا ۱۰۰ حدس بزنید دوستان در حال فکر کردن در مورد چه چیزی است.
- با دقت نتایج چندین رویداد ورزشی، که قرار است انجام شود، را پیش بینی کنید.
- به وسیله افکار خود، نقطه ای را روی دیوار حرکت دهید.
- سعی کنید یک جمله پیچیده ای از طریق تله پاتی وارد ذهن فرد دیگری کنید به طوریکه فرد با صدای آن را بگوید.
- حرکت بدن سایر افراد را کنترل کنید.

شما فکر می کنید که این احمقانه است و شما قبلا می دانید که امکان ندارد؟

به هر حال خودتان را متقاعد کنید که واقعا واقعا در انجام آن ناتوان هستید. باز هم، "افکار جادویی" غیر معمول نیستند. نگاهی دیگر به نتایج نظرسنجی ما در مورد افراد بدون اختلال وسواس - اجبار در بخش اول بیندازید (نگاه کنید به سوالاتی در مورد "تفکر جادویی و خرافات").



"Le magicien" by Chris Tomneer AkaPseudo (15/10/09)

پرت شدن حواس یا توجه از موضوع اصلی: خم کردن قاشق ها

آیا شما تا به حال یوری گلر یا سایر شعبده بازان که از طریق قدرت افکار قاشق ها را خم می کنند، در تلویزیون تماشا کرده اید؟ آیا ممکن است افکار بتوانند به طور مستقیم بر اشیاء و افراد تاثیر بگذارند؟ آیا حداقل برخی از افراد این استعداد ویژه را دارند؟

این ادعای جادویی بر اساس ترفندهای ساده ای انجام می گیرد. اگر هنوز شک دارید، دی وی دی های بسیار سرگرم کننده توسط جری و باناچک و دیگران را تماشا کنید. گام به گام، آن ها توضیح می دهند چگونه هذیان باعث تغییر شکل قاشق یا چنگال می شود یا حتی آن ها را با "قدرت های ذهنی" می شکند.



"Bended" by P\UL (22/4/09)

خم کردن قاشق با نوک انگشتان توسط جری و باناچک



تمرین # ۳: تجربه یری گلر

با توجه به تمرین # ۳ در بخش # ۶ (آیا لزوماً خطر وجود دارد وقتی که احساسات به من هشدار می دهند؟)، انجام تمرین در صورتی مفید است که اختلال وسواس - اجبار تان را کمی مسخره و خنده دار در نظر بگیرید. این قسمت از یک نمایش کمدی آلمانی گرفته شده است. میزبان، الیور پوچر، یک نمایش سرگرم کننده جدیدی با همکاری یوری گلر انجام داد، کسی که برای خم کردن قاشق ها (نگاه کنید به بالا) شناخته شده است (که در بالا ذکر شده است) و کسیکه از نظر ذهن گرایان با قدرت فوق العاده و مافوق طبیعی شناخته شده است که توانایی پیش بینی آینده و ذهن خوانی یا جایگذاری فکر در ذهن دارد. بعضی اوقات تمایش هایی که تعجب تماشاگران را به دنبال دارند ناشی از ترفندهاست. تلویزیون بسیاری از ترفندهای "جادوگر نقاب دار" را به بینندگان نشان داد. اما، به نمایش کمدی برگردیم. پوچر به عنوان یک جادوگر لباس پوشید و پس از خواندن ورد "mumbo jumbo" با سختی بسیار چندین کار حیرت آور را انجام داد. به عنوان مثال، با تلاش فریبکارانه ای یک درب بسته نامرئی را در هوا باز کرد و با قدرت خود آن را به یک درب کشویی اتوماتیک (البته پس از آنکه یک نفر مدار را به وجود آورد) تبدیل کرد. حالا سعی می کنید چیزهایی را که به هیچ وجه ممکن اتفاق نمی افتند را ممکن سازید. همانند یک سوپرمن عمل کنید از یک در بزرگ نامرئی عبور کنید همانند زمانی که از یک درب کشویی در یک فرودگاه عبور می کنید. با نگرانی های خود به شیوه ای طنزآمیز روبه رو شوید و در عین حال شیوه ی بیهوده انگاری ممکن است ترس مربوط به تلفیق فکر و عمل را کاهش دهد. بینش ناقص شما که واقعا قدرت فوق العاده ای ندارد، که از طریق ترکیب ترس و اضطراب با سایر احساسات دیگر، به خصوص شک و تردید، شادمانی.... ایجاد می شود.



“Pauline lifting our transport” by jimmyharris (30/1/11)



تمرین # ۴: تلفیق فکر-عمل (TAF)

بسته به نوع غالب تلفیق در باور شما، موارد زیر را امتحان کنید:

برای تلفیق فکر و عمل (افکار علت اعمال هستند)

سعی کنید مواردی را که به دنبال می آیند را با استفاده از قدرت ذهن خود باعث شوید. محدودیتی زمانی تنظیم کنید و یک دقیقه به نیروهای ذهنی خود بدهید که رویدادی را بوجود آورند. یک پیرزن در هنگام عبور از خیابان عصایش از دستش رها شود و بر زمین بیافتد. پیراهن مردی پاره شود؛ فردی که با او در حال صحبت هستید، فحاشی کند.

تلفیق فکر و شی

سعی کنید با استفاده از قدرت ذهن خود، اشیاء زیر را تغییر دهید. باز هم یک دقیقه را تنظیم کنید. رنگ ماشین را عوض کنید دست یک مجسمه را بشکنید؛ آب را به نوشابه تبدیل کنید. رنگ چراغ راهنما را به آبی تغییر دهید؛ حجم یک آتش نشانی را افزایش دهید؛ جای ترک یک بطری شکسته را درست کنید.

تلفیق تفکر و رویداد (افکار باعث رویدادها می شوند)

سعی کنید رویدادهای زیر را با استفاده از قدرت ذهن خود بوجود آورید (مجدداً یک محدودیت زمانی ۱ دقیقه ای تنظیم کنید). دزدگیر ماشین را فعال کنید؛ ساعت را از کار بیندازید؛ پنکه را روشن کنید؛ پنجره را باز کنید؛ پرنده ای در حال پرواز را در مکان مشخصی بنشانید.

یکی از اهداف تمرین این است که نشان دهد افکار شما به اندازه ای که فکر می کنید قدرتمند نیستند. مورد دیگر این است که شامل تغییر تمرکز نگرانی شما بدون سرکوب همزمان افکار و سواسی یا اجتناب از موقعیت است. همانطور که مشاهده کردیم، سرکوب و اجتناب فقط مشکل را بزرگتر می کنند؛ با جزئیات در ادامه بحث قرار می گیرد.

تحریر فکری # ۳

آیا افکار باید کاملاً تحت خواسته شما باشند؟

افکار را آزاد بگذارید!

مقدمه ای بر موضوع



آیا افکار می توانند کاملاً کنترل شوند؟

آیا می توانید مواردی را به خاطر آورید که افکارشان به چیزهایی متفاوت از آنچه هدفشان بوده متمرکز شده باشند؟



“Out there” by wili_hybrid (25/1/09)

اکثر افکار ما می توانند تحت تأثیر قرار گرفته باشند، اما آن ها بدون هدف هستند؛ همیشه تحت اراده ما نیستند و بدنیاال اهداف خاص خودشان هستند.

مثال ها

- **مثال های مثبت:** بروز ناگهانی ایده جدید و هوشمندانه؛ جوک های خودجوش که شما را متعجب می کنند؛ استفاده از یک کلمه بیگانه بدون اینکه قبلاً آن را می دانستید.
- **برخی از مثال های منفی:** فراموشی حین امتحانات؛ لغزش های فرویدی از قبیل گفتن "چه بد شد که دیدمتون" به جای گفتن "خیلی خوبه که دیدمتون" در خانه دوستان
- **مثال های دیگر:** کلمات درهم / لغزش زبان؛ بیان هنگام آمادگی متفاوت از زمان برنامه ریزی شده گفته می شود! اشتباهات زمانی رخ می دهد که یک نفر تلاش کند تا چیزی را به اجبار به کسی یا خود تحمیل کند. توجه بیش از حد به خود و کمال گرایی نیز احتمال این خطاها را افزایش می دهند. (در تحریر فکری # آمده است: ۹: خوب به اندازه کافی خوب نیست؟)



"Balloons" by Crystl (25/1/09)

تمرین ها

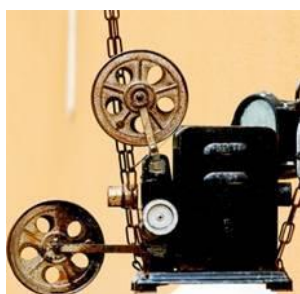


تمرین: لذت بردن از افکارتان

سعی کنید از افکار خود لذت ببرید!

با افکار و خاطرات زیبا همراه شوید (به عنوان مثال، تعطیلات، عصر دوست داشتنی با دوستان، پیروزی). فقط به ذهن خود اجازه دهید "به هر چه" می خواهد بپردازد. افکار بد ممکن است به دنیای هماهنگ از لذت بخش وارد شوند - مثل زمانی که مردم در فیلم ها زمزمه می کنند تا اینکه پاپ کورن آماده شود. مهم است که اجازه دهید افکارتان به هر جایی که ممکن است بروند اما اجازه ندهید شما را برانگیخته کنند.

هنگامی که افراد تنها و ناامید می شوند، بعضی از آن ها گفتگوهای درونی با شخصیت های داستانی یا ساختگی (حتی شخصیت های کارتونی) را مفید می دانند. واضح است که این گفتگوها جایگزین مکالمات واقعی نیستند. با این حال، احساسات تعلق، راحت و آرام اغلب چیزهایی را که در سینه مان است را ایجاد می کنند. گفت و گو های درونی در مشاوره اندوه با موفقیت به کار گرفته می شود: تصور چهره و صدای فردی که عاشق هستید و وداع کردن با او و گفتن چیزهایی که ناگفته بودند. در ذهن خود از کسی دعوت کنید که با شما بر لب ساحل قدم بزنید ببینید چه اتفاقی می افتد بعضی از گفتگو باید چندین مرتبه تکرار شوند تا اینکه بتوانید تشخیص دهید آیا می توانند کمک کننده باشند. هیچگونه ضرری ندارد امتحان کنید!



"Film Projector" by pedrosimoes7 (7/7/09)

تحریف فکری # ۴

آیا جهان مکان خطرناکی است؟

تخمین بیش از حد خطر

مقدمه ای بر موضوع

افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار گاهی اوقات احتمال وقوع رویداد بدی را بیش از حد ارزیابی می کنند. به عنوان مثال، بسیاری از افراد برآورد خطر تعامل با فرد مبتلا به HIV مثبت را ۵۰٪ و بالاتر تخمین می زنند. در واقع، احتمال آن کمتر از ۱٪* است!

گاهی اوقات اطلاعات ضروری ما کم است یا در گذشته به ما اطلاعات اشتباه داده شده است. به عنوان مثال، بعضی از والدین، اغلب با بهترین نیت ها، خطرات خاصی را بزرگنمایی می کنند تا کودکانشان به آن ها توجه کنند.

شاید به یاد داشته باشید که به شما گفته شده است به فلان محله نروید ممکن است در آنجا بچه دزدی باشد، یا چراغ ها را خاموش کنید تا آتش سوزی ایجاد نشود و غیره.



"Danger" by EfrénCD(26/ 1/ 09)



چه دلایل دیگری ممکن است در چنین اشتباهاتی نقش داشته باشند؟

* این اظهارات به هیچ وجه در جهت کاهش خطر ابتلا به اچ آی وی نیست. با این حال، خطر واقعی عفونت بسیار کمتر از حد معمول است. شما نمیتوانید فقط از طریق تماس پوستی یا عرق و یا بزاق مبتلا شوید.

دلایل اشتباهات در قضاوت

بدبینی غیرواقعی

مطالعات انجام شده توسط گروه کاری ما نشان داده است که افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار اغلب در معرض خوش بینی غیرواقعی نیستند (خوش بینی غیرواقعی: اعتقاد بر این که احتمال وقوع رویدادهای مثبت بیشتر از سایر رویدادها است و به احتمال زیاد رویدادهای منفی بیشتر برای دیگران اتفاق می افتد).

به عنوان مثال، یک فرد سیگاری بدون اختلال وسواس - اجبار فکر می کند سیگاری های دیگر احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان ریه نسبت به او دارند. در مقابل، سیگاری با اختلال وسواس - اجبار خود را در لیست مبتلایان قرار می دهد.

نتیجه گیری اشتباه از احتمالات

افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار غالباً وقوع حوادث پیچیده را بیش از حد ارزیابی می کنند. برای بررسی، برآورد کنید احتمال وقوع آمدن دزد به خانه ای که درهای آن قفل نشده است: "۲۰٪؟"

پیش شرط های لازم را بررسی کنید کنید. از طریق ریاضی این کار توسط ضرب (X) انجام می شود.

احتمال خطر ورود دزد به خانه در زمانی که کسی در خانه باشد بیش از ۱۰٪ است. احتمال اینکه هیچ کس در خانه نباشد بالاتر است شاید ۲۰٪؛ احتمال اینکه یک منطقه توسط دزدان محاصره شده باشد، شاید ۲۰٪ باشد. بنابراین حداکثر احتمال این رخداد ۰,۰۴ است!

۰,۰۴ = ۰,۱ × ۰,۲ × ۰,۲

تداوم تهدید

رویدادی منفی طبق وقایع آینده پیش بینی شده است. در عوض "یکبار هم توضیح داده نمی شود"، یک فرد مبتلا فکر می کند "وقتی که باران می آید، آب جاری می شود (یعنی حتماً اتفاق خواهد افتاد)".

تحریف ادراک

مطالعات بارها نشان داده اند که افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار متمایل به دریافت هشدارهای خطر هستند یا اینکه متمایلند توجه خود را به چنین محرک هایی معطوف کنند. هنگامی که به یک فرد مبتلا تصویر یک پارچه کثیف یا یک قفل درب در آزمایشات روانشناختی نشان داده شود، در مقایسه با افرادی که مبتلا نیستند کمتر توجه شان منحرف می شود. در نتیجه، سیگنال های خطر در آگاهی بیش از حد نمایان می شود و احساس نزدیک شدن خطر به

بزرگنمایی

همانطور که مطالعات نشان داده اند، افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار، معمولاً میزان خطر عوامل تهدید کننده را بیشتر از افرادی که مبتلا نیستند، تخمین می زنند و گاهی اوقات حتی بیشتر از افراد مبتلا به اختلالات روانپزشکی آن ها را تهدید کننده می دانند. پیامدهای بزرگترین نگرانی خود را مرور کنید، به عنوان مثال، ابتلا به اسکیزوفرنی یا بروز یک مشکل جدی در کار (نگاه کنید به تحریف فکری # ۱۴: آیا من دیوانه خواهم شد؟). زمانی که واقع گرایانه در نظر گرفته می شود، بسیاری از این ترس ها غیرقابل تحمل هستند، و پیامدهای آن ها به اندازه ای که انتظار می رود وحشتناک نیستند.

تمرین ها



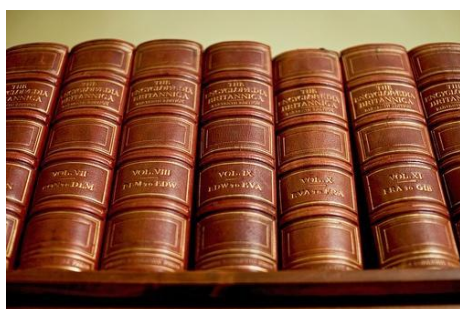
تمرین # ۱: آگاه شوید

از چه چیزهایی ناراحت هستید خصوصا آن هایی که به نظر می رسد احتمال وقوعشان از سایر موارد بیشتر است؟ یادداشت کنید و در مورد آن ها آگاهی کسب کنید. پاسخ ها را در منابع معتبر و هدفمند جستجو کنید و نه آن هایی که به دلتنگی و عذاب می پردازند.

به جای محدود کردن تمرکز خود به حادثه ای که از آن می ترسید، وسعت دهید. فقط به دنبال اطلاعاتی راجع به هر چیز که ممکن است اشتباه باشد، نباشید.

در مورد مواجهه نیز اطلاعات کسب کنید. برای مثال، اگر شما از ابتلا به سرطان می ترسید، خوب است بدانید که این مرگ اجتناب ناپذیر نیست و درمان های خوبی برای بسیاری از انواع تومورها وجود دارد. در مورد آن دانش و اطلاع کسب کنید.

پلیس کار خوب انجام می دهد. بسیاری از جنایات مانند سرقت ها می توانند حل شوند و اغلب به کالاهای دزدیده شده رفته با بیمه پرداخت می شود. وحشتناک ترین ترس شما آتش سوزی در خانه است؟ به استثنای اینکه در کنار یک کارخانه کاغذی زندگی کنید، شانس خوبی است که اداره آتش نشانی می تواند سریع آن را خاموش کند - و حتی بهتر آن است که هرگز اتفاق نخواهد افتاد.

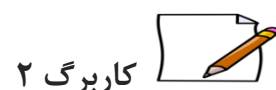


“Encyclopædia Britannica, Eleventh Edition (1911)” by Stewart (27/1/09)



تمرین # ۲: محاسبه زنجیره احتمالات

شناسایی عوامل مربوط به یک رویداد ترس آور باید کاملاً مشخص شوند. (مثل زمانی که ممکن است والدین شما در طول تعطیلات خود در تایلند با سونامی برخورد کنند).
 هر عامل (احتمال سونامی؛ حضور آن ها در ساحل در زمان اتفاق؛ فقدان هشدار پیشین؛ والدین شما خطر را در زمان مناسب تشخیص نمی دهند ...) احتمال تخمینی آن $0,01 (= 1\%)$ تا $0,5 (= 50\%)$ به $1 (= 100\%)$ است. عوامل باید در یکدیگر ضرب شوند. هر عامل اضافی به طور قابل توجهی احتمال وقوع را به طور کلی کاهش می دهد (برای اطلاع بیشتر در این مورد صفحه قبل را بیشتر بخوانید).
 به عنوان مثال: اگر سه پیش شرط دارای یک احتمال برآورد شده 25% باشد، احتمال وقوع رویدادی که از وقوع آن می ترسید کمتر از $1,6\% (= 0,25 \times 0,25 \times 0,25 = 0,0156 = 1,56\%)$ است.



کاربرگ ۲

احتمال ادراک شده (از $0,01 (= 1\%)$ تا $1 (= 100\%)$)	ترس از رویداد
	عامل ۱:
	عامل ۲:
	عامل ۳:
	عامل ۴:
	عامل ۵:
	عامل ۶:
	...
حاصل ضرب تمام عامل های بالایت (برای مثال $0,5$ میانگین 50%)	نتیجه



تمرین # ۳: تقسیم توجه

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار به معنای واقعی کلمه در جستجوی سیگنال های خطر مانند صداهای غیر معمول در هنگام رانندگی هستند. اگر چه اکثر افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار تصدیق می کنند که این اغراق آمیز و بی فایده است، آن ها به ندرت قادر به کنترل آگاهی بیش از حد خود می شوند.

حواس پرتی ساده (آواز خواندن، گوش دادن به رادیو) در اغلب موارد کاربردی نیست. ادراک به سرعت به حالت قدیمی برمیگردد و یک بار دیگر در مورد "مظنونین معمول" هشدار می دهد. تمرین زیر شما را با شیوه ای به نام تقسیم توجه آشنا می کند که بر اساس یک اصل مشابه تحت عنوان از بین رفتن تداعی است که در بخش # ۷ ارائه می شود (آیا وسواس ها افکار را سمی می کنند؟).

به جای سرکوب کردن نحوه توجه بر محیط اطراف (که معمولاً منجر به اثر تضاد می شود، نگاه کنید به تحریر فکری # ۵ افکار بد باید سرکوب شود؟)، به موارد دیگری توجه کنید. بسته به اینکه جستجوی شما برای خطرات بصری (دود یا خون)، شنوایی (صداهای هشدار دهنده، فریاد بچه ها) یا محرک های بویایی (گاز، کابل نیم سوز) باشد از همان حس استفاده کنید، و توجه خود را به محرک های جدید معطوف کنید...



“Unbenannt” by dpicker (6/4/09)

برای افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار محرکات مربوط به خطر همیشه برجسته اند و حضور دارند.

بسته به اینکه کدام حس در رابطه با توجه شما به محیط است، توجه خود را برای یک مقدار معینی از زمان (حدود ۱۵ ثانیه) به یکی از موارد ذکر شده در جدول معطوف کنید. سپس، جهت درک و توجه خود را به هدفی دیگر با استفاده از همان ارگان حسی تغییر دهید.

چشم ها	گوش ها	بینی
توجه کنید به: ☐ اشیاء زرد در اتاق ☐ اشیاء آبی در اتاق ☐ اشیاء سبز در اتاق اگر شما در یک اتوبوس هستید یا در پارک هستید، ممکن است توجه داشته باشید به: ☐ افراد شاد و سپس افرادی که خسته به نظر می رسند. ☐ افراد دارای موهای بلوند و سپس افرادی که موهای سیاه دارند	اگر شما در ماشین هستید، ممکن است توجه کنید به: ☐ صدا تهویه مطبوع در ماشین ☐ صداهای ناشی از سیگنال های ترافیکی اگر شما در اتوبوس یا پارک هستید، ممکن است توجه داشته باشید به: ☐ مکالمات تلفن دیگران را گوش کنید: فکر کنید که در انتهای دیگر خط فرد چه می گوید ☐ تمرکز بر لحن صدای مردان و سپس لحن صدای زنان	شما ممکن است هوا را استشمام کنید تا اینکه بتوانید بعضی از بوهای زیر را شناسایی کنید: ☐ گل ها ☐ عطر ☐ نیکوتین ☐ لباس های نم دار در باران

به جای محدود کردن توجه تان صرفاً به خطر احتمالی، حواس خود را پرت کنید. شما متوجه خواهید شد که این کار ساده تر از کنترل توجه شما به چیزی کاملاً متفاوت است که تمایل به ایجاد نوعی بازگشت به افکار قبلی تان را ایجاد می کند. اطمینان حاصل کنید که منابع محرک های اصلی یا خطر را سرکوب نکنید. در عوض، جهت ادراک و توجه را تغییر دهید و محیط خود را به صورت یکپارچه نه جزئی درک کنید

هدف از تمرین این نیست که سیگنال های احتمالی خطر را نادیده بگیریم، بلکه چیزهای دیگر را نیز درک کنیم.

صدای اختلال وسواس - اجبار را با اضافه کردن بسیاری از صداهای دیگر به حوزه ی حس شنوایی خاموش کنید!



“Megan Black & White Sunflower photoshop” by allyaubry (4/4/09)

اجازہ دهید نگاہ شما بہ اطراف برود و با دقت بہ یک ویژگی محیط (مثلاً، یک رنگ خاص) در آن زمان توجہ کند.

تمرین # ۴: اصلاح احتکار

تجربیات ... مواجهه درمانی



رکن اصلی درمان رفتاری شناختی (CBT) مواجهه درمانی است. فرد مبتلا به تدریج با ترس خود مواجه می شود و می آموزد که چگونه بر موقعیت هایی که کاملاً اجتناب می کرده است و قادر به تحمل آن ها نبوده است، مثل ترس از دست دادن به خاطر ترس از عفونت، غلبه کند. هدف اصلی یادگیری در روان درمانی این است که به این واقعیت پی ببریم که حتی بعد از مواجهه طولانی مدت از آنچه می ترسیم اتفاق نمی افتند. برای جذب بیشتر افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار ، در هنگام مواجهه، ترس اولیه نباید به اوج و یا به حداکثر میزان ممکن برسد؛ در عوض، ترس ها باید به تدریج کاهش یابند (به اصطلاح عادی سازی شود). مواجهه درمانی همیشه ترس های غالب فرد را عادی سازی می کند. روش معرفی شده در اینجا از یک رویکرد پویا استفاده می کند: با سلسله مراتب ترس خود مرحله به مرحله بدون استفاده از آیین های رفتاری روبه رو می شوید. به ویژه اگر این کار را به تنهایی انجام دهید، سریع مراحل را طی نکنید. در عوض، مرحله به مرحله پیش روید و به خود زمان دهید تا اینکه بعد از مرحله آرام شوید. به این ترتیب، مرحله به مرحله تمامی مراتب را پیش ببرید.



“Maßband” by mueritz (24/4/11)

هر تمرین رویارویی باید متناسب با نیازهای فردی باشد

شیوه ایده آل برای تدوین سلسله مراتب ترس کمک گرفتن از یک درمانگر یا یک دوست و یا فامیل نزدیک است. شروع با یک موقعیت مرتبط با اختلال وسواس - اجبار که تقریباً زیاد با آن روبه رو می شوید؛ سپس با موقعیت های دیگری که باعث ایجاد ترس بیشتر در شما می شوند، ادامه دهید. مرتبه های این سلسله مراتب اهداف مرحله ای اند که می توانند در طول زمان بیشتر عادی شوند. در صفحات بعدی نمونه هایی را ارائه خواهیم کرد و درمورد نحوه انجام آن به شما آموزش خواهیم داد.

چرا بینش کافی نیست؟

دانستن اینکه رفتار شما مفید نیست و باید آن را متوقف کنید دو مفهوم بسیار متفاوتند. رفتار اجتنابی یک نوع یادگیری حرکتی است که سرسخت و دیرینه است (کاملاً شناخته شده^{*}). انسان می خواهد اما اراده او ضعیف است.



“Upwards” by aussiegall (14/10/09)

از نردبان ترس خود بالا روید.....

^{*} یادگیری حرکتی در برابر حذف و فراموشی بسیار مقاوم تر از یادگیری عملی است.

به عنوان مثال، ما به ندرت چیزهایی مانند چگونگی دوچرخه سواری یا دیگر مهارت ها را فراموش می کنیم. در افراد مبتلا به زوال عقل (مانند آلزایمر) محتویات حافظه، از جمله نام خود، به طور فزاینده ای پاک می شوند. با این حال، بیماران آلزایمر هنوز قادر به یادگیری مهارت های حرکتی جدید مانند نواختن نت های ساده پیانو هستند.

پیش شرط ها

در حالی که هر برنامه تمرینی منحصر به فرد است، شما باید قوانین اساسی زیر را دنبال کنید:

بینش اولین گام برای بهبودی شما است

باید قبل از تصمیم به مواجهه با ترس هایتان از ماهیت پوچ یا حداقل اغراق ترس های خود آگاه باشید. اگر عمیقاً متقاعد شده اید که اعمال اجباری شما توجیه شده اند، از این بخش چشم پوشی کنید و در ابتدا با سایر بخش ها کار کنید. برخلاف دارو درمانی یا ماساژ، در مواجهه درمانی باید فعال بود و منفعل بودن اثربخش نیست.

بدون یک شبکه ایمنی

تمرین باید بدون هیچ گونه کمک (مثل رفتارهای ایمنی یا آرامش بخش ها) انجام شود. اگر ترس یک مرحله زیاد باشد، باید مرحله های کوچکتر اضافه کنید تا اینکه شما بتوانید تا جایی که ممکن است آن را تحمل کنید: نیم ساعت و یا حتی طولانی تر. آگاهانه موقعیت تحریک کننده اضطراب را تجربه کنید. مانند یک افسر راهنمایی رانندگی که از طریق بی سیم شیوه رانندگی شما را به مرکز کنترل گزارش می دهد، از ۱ تا ۱۰ لحظه به لحظه در مورد سطح ترس تان به خودتان بازخورد دهید. این رویکرد حس کنترل شما را افزایش می دهد. اگر شما نمی توانید تمرینات را کامل کنید یا در ابتدا ترس زیادی از خود نشان می دهید، مواجهه می تواند، حداقل در ابتدا، در ذهن شما روی دهد.

قبل و بعد

جهت اجتناب از ادراک جانبدارانه (به مقدمه نگاه کنید)، لازم است فکر کنید در مورد آنچه که شما را می ترساند و آنچه ممکن است پیش از شروع تمرینات اتفاق بیافتد. این تنها راهی است که شما می توانید ثبت کنید و پس از رسیدن به موفقیت، از آنچه دست یافته اید، لذت ببرید.

صبر

مشکلات اتفاق می افتند. تمریناتی که دیروز به آسانی بر آن ها مسلط بودید ناگهان به نظر می رسند که بر شما مسلط شده اند. وضعیت روانی لحظه ای شما نقش مهمی را در اینجا ایفا می کند. به یک بازیکن پرش فکر کنید. او همیشه نمی تواند از عملکرد قبلی خود فراتر رود: پس از ثبت رکورد بالا، او

ممکن است همانند یک مبتدی شروع به ضربه زدن به مانع کند. منظور کسب حداکثر میزان ممکن در هر چیز نیست.

مواجهه با وسواس

برای مواجهه با افکار ترسناک، "افکار بد" را از طریق یک دستگاه ضبط صوت ضبط کنید. سپس به آن ها گوش دهید تا اینکه ترس کاهش یابد (همانطور که تمرینات عملی مواجهه درمانی در ادامه شرح داده می شود). متناوباً، یک کلمه اصلی را از جمله انتخاب کنید و آن را با صدای بلند بگویید. اغلب بار منفی آن با تکرار سریع و مکرر کاهش می یابد. در حالی که این کلمه ممکن است در ابتدا باعث برانگیختن ترس و خاطرات منفی شود، در نهایت تبدیل به یک تبل تو خالی خواهد شد (یعنی خنثی و بدون اثر).

زمان توقف کی است؟

هدف این نیست که نسبت به ترس و نفرت ایمن سازی شوید. از سوی دیگر، شما نباید برای تسلط بر قسمت کوچکی از زندگیتان سازش و یا مصالحه کنید. شما باید تلاش کنید که همه چیزهایی را که به خاطراختلال وسواس - اجبار از دست داده اید دوباره بدست آورید. بعد از هر تمرین شروع تمرین دیگری است؟ بله، اما فراموش نکنید که پس از یک تمرین موفق خود را تحسین کنید و پاداش کوچکی برای خود در نظر بگیرید.

مثال هایی برای سلسله مراتب ترس

جدول زیر نمونه ای از برنامه تمرین افراد مبتلا به وسواس شست و شو و چک کردن است....

سطح دشواری	شستشو (ترس از آلودگی با میکروب ها)	چک کردن (ترس از زیر گرفتن کودکان با ماشین)
۱ (کم)	از فاصله ۵ متری نگاهی به سطل زباله بیندازید.	در خارج از منزل یک ماشین لمس کنید.
۲	به یک سطل زباله نگاه کنید.	بدون اینکه رانندگی کنید سوار ماشین شوید.
۳	به فاصله چند متری فردی که از او نفرت دارید، نزدیک شوید.	در یک پارکینگ: به ماشین استارت بزنید اما رانندگی نکنید.
۴	بدون دستکش، با دوستان یا آشنایان دست دهید و دستان خود را حداقل بعد از ۲ ساعت بشویید.	در یک خیابان شلوغ که کودکان بازی می کنند: ماشین را استارت بزنید اما رانندگی نکنید.
۵	سطل زباله را برای یک مدت طولانی بو کنید.	۵ متر با ماشین در یک پارکینگ بدون سقف خلوت رانندگی کنید بدون اینکه به آینه عقب نگاه کنید.
۶	با یک غریبه دست دهید.	۵۰ متر با ماشین در یک پارکینگ بدون سقف خلوت رانندگی کنید بدون اینکه به آینه عقب نگاه کنید.
۷	صندلی اتوبوس را با آستین لباس خود تمیز کنید؛ داخل سطل زباله را لمس کنید.	۵۰۰ متر با ماشین در یک پارکینگ بدون سقف خلوت رانندگی کنید بدون اینکه به آینه عقب نگاه کنید.
۸	اجازه دهید سایر افراد در مترو به لباس شما دست بزنند.	در یک جاده روستایی با یک فرد غریبه به عنوان مسافر رانندگی کنید بدون اینکه به آینه عقب نگاه کنید.
۹	در خانه تان چیزهایی که بر روی زمین افتاده است را بخورید.	به تنهایی در بزرگراه رانندگی کنید بدون اینکه به آینه عقب نگاه کنید.
۱۰ (بالا)	از توالت ایستگاه قطار برای یک مدت طولانی استفاده کنید.	در خیابانی که بچه ها در حال بازی کردن هستند رانندگی کنید بدون اینکه آینه عقب را چک کنید.

هرچند برای شما رسیدن به سرحد خود مهم است اما ممکن است حتی از آن نیز فراتر روید، نباید بدون برنامه به سوی هدف جهش کنید. این کار اثربخش نخواهد بود. حتی برای افرادی که مبتلا نیستند نیز نفرت انگیز خواهد بود برای مثال طبخ غذا در یک توالت در ایستگاه قطار؛ که آن ها نیز آن را نفرت آور می دانند . مانند توهین به مقدسات در مقابل یک مؤمن، یا حتی غیرقانونی هستند، مانند رانندگی با سرعت ۷۰ کیلومتر در محدوده یک مدرسه. مواجهه باید به شما کمک کند که همانند قبل بر محیط پیرامون خود غلبه کنید نه اینکه شما را در برابر نفرت یا آلودگی ایمن کند.

شروع کنیم

آماده سازی

۱. توجه داشته باشید که ترس های شما بی اساس اند یا حداقل اغراق آمیزند.
۲. برای اولین بار، از بارش مغزی استفاده کنید تا موقعیت هایی که ترس های اندک تا شدید را ایجاد می کنند را شناسایی کنید. بعد از چند لحظه موقعیت های مشکل آفرین را یاد آوری کنید. ممکن است به علت اجتناب و سرکوبی برخی از موقعیت های محرک را فراموش کرده باشید. همچنین ممکن است در ابتدا در درجه بندی ترس هایتان مشکل داشته باشید و آن را غیر ممکن بدانید.
۳. سپس موقعیت ها را در جدول زیر بنویسید - آن ها را در مقیاس ۱ تا ۱۰ (کمی تا شدید ترس) نمره گذاری کنید.

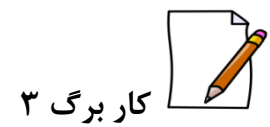
۱۰ قانون برای تمرین

۱. در صورت امکان، ابتدا تمرینات را در حضور یک درمانگر انجام دهید. اگر یک درمانگر در دسترس نباشد، ممکن است یک آشنا یا یک دوست کمک کننده باشند. با این حال، او باید با مفهوم رویارویی آشنا باشد (برخی از کتاب های خودآموز خوب در دسترس هستند). در صورت امکان، فردی که به شما کمک می کند باید از سایر منابع اطلاعاتی مربوط به اختلال وسواس - اجبار (اکثر شبکه های اینترنتی برای اختلال وسواس - اجبار انجمن های گفتگو برای بستگان مبتلایان ایجاد کرده اند) اطلاعاتی دریافت کند.
۲. در هر زمان فقط با یک ترس مواجه شوید.
۳. در حین تمرین، رفتارهای اجباری مانند چک کردن یا آیین های رفتاری مانند دعا و شمارش را انجام ندهید.
۴. به صورت منظم روزانه تا ۲ ساعت تمرینات را انجام دهید. در صورت تمرین روزانه، پیشرفت خواهید کرد. در حالی که ممکن است ذهن شما بلافاصله متقاعد شود که ترس ها نتیجه ای نخواهند داشت، اما بدن و احساسات شما معمولاً دیر می فهمند و زمان زیادی برای برطرف شدن تنش های شدید و اضطراب لازم است.
۵. حداقل به مدت نیم ساعت در موقعیت محرک ترس بمانید تا اینکه ترستان به طور قابل توجهی کاهش یابد.
۶. بازگشت به مراحل قبلی به معنای شکست نیست. سعی کنید آن را یک بار دیگر و یا حتی بیشتر برخی از مراحل را دوباره انجام دهید.

۷. برای انجام هر تمرین باید تلاش کنید، اما ضروری نیست که حتما ترس را صفر کنید.
۸. در حالی که تمرین را انجام می دهید، درجه ترس خود را (از ۱ = کاملاً آرام تا ۱۰ = وحشت شدید) به طور منظم یادداشت کنید.
۹. تمرینات مقابله ای همانند "دادگاه" نیست، چشمانت را ببند و از آن ها عبور کنید. اضطراب خود را بخشی از طیف طبیعی هیجانی خود بپذیرید. اگر احساس اضطراب می کنید، این خوب است، به این معنی است که این تمرین مفید است، به شما اجازه می دهد احساس اضطراب کنید و منتظر بمانید تا موج اضطراب عبور کند.
۱۰. اگر یک موقعیت مهم را فراموش کرده اید، «سلسله مراتب ترس» را تغییر دهید و یک مرحله جدید ایجاد کنید.

سلسله مراتب ترستان را بنویسید

حالا تمرین را در رابطه با ترس های خودتان انجام دهید.



کار برگ ۳

موقعیت	سطح دشواری
	۱ (کم)
	۲
	۳
	۴
	۵
	۶
	۷
	۸
	۹
	۱۰ (بالا)

اهداف واقعی را در ذهن داشته باشید!

هدف مواجهه با ترس هایتان جهت خاموشی آن‌ها برای یک بار و همیشه نیست. ترس یک پاسخ طبیعی و مهم به شرایط تهدید کننده یا غیر قابل پیش بینی است. همانطور که در بخش اول نشان داده شد (آیا افکار بد غیرعادی هستند؟)، حتی افرادی که مبتلا به اختلال وسواس - اجبار نیستند، ترس‌هایی دارند. بیشتر تکنیک‌هایی به کار گرفته می‌شوند تا اینکه بر مشکلات غلبه کنید. همچنین شما به یک نگرش درونی جدید نیاز دارید: خود و احساساتتان را بپذیرید. یاد بگیرید که ترس را به عنوان بخشی از طیف هیجانی خود قبول کنید، اما بدون اینکه تحت سلطه آن قرار گیرید.

به جای صرف تمام انرژی و تلاش خود برای مقابله با احساسات خود، اهداف واقعیتان را شناسایی و دنبال کنید. می‌خواهید در زندگی خود به چه چیزهایی برسید؟ دوست دارید چه کاری انجام دهید (ملاقات با دوستان و یا بازی با فرزندان خود)؟ در چه حوزه‌ای می‌خواهید به عنوان یک انسان رشد و پیشرفت کنید؟ چه احساسی غیر از وحشت ممکن است یک احساس جدید در یک موقعیت خاص باشد؟ تنش و استرس کم می‌تواند یک پیشرفت باشد.

فراموش نکنید که احساسات منفی و مثبت، نمک زندگی هستند. یک سخنرانی آلمانی می‌گوید: هیچ چیز سخت‌تر از تحمل روزهای خوب نیست. به عبارت دیگر، خوشبختی بی‌وقفه باعث می‌شود از آنچه داریم لذت نبریم. تعارض و تضاد است که ما را قادر می‌سازد تا از وقت‌های خوب لذت ببریم و آن‌ها را درک کنیم. تمرینات مواجهه تنها به شما کمک نمی‌کنند که کنترل قبلی خود را بدست آورید، بلکه خود را به صورت یکپارچه احساس می‌کنید و از احساس فویا رها می‌شوید احساسی که ناشی از ادراک نادرست ترس = غیرطبیعی = بد است.



“Wee!” by Mixy (25/1/10)

تحریف فکری # ۵

تحریف فکری # ۵

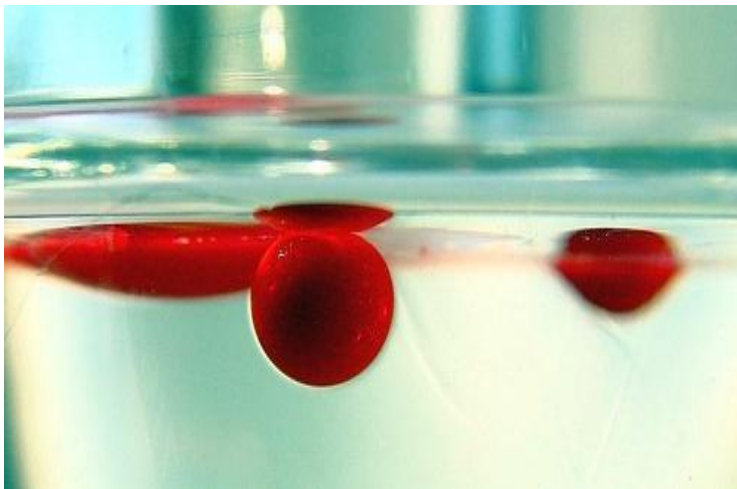
آیا افکار بد باید سرکوب شوند؟

کنترل فکر

مقدمه ای بر موضوع



آیا افکار بد باید سرکوب شوند؟ (نباید به چیزهایی شبیه آن فکر کنم)



"underwaterline" by Marcus Vegas (25/ 1/ 09)

سعی کنید انجام دهید:

برای یک دقیقه، به فیل فکر نکنید!

آیا می توانید این کار را انجام دهید؟

سرکوبی فکر مفید نیست!

سرکوبی افکار منفی – آیا مفید است؟ خیر!



“Big 5 – Elephant” by TheLizardQueen (4/2/09)

هم به یک فیل بیاندیشید، و چیزهایی که مربوط به یک فیل هستند (به عنوان مثال، باغ وحش، سیاحتگاه، آفریقا و غیره) و هم سعی کنید به یک فیل فکر نکنید. در هر صورت شما به یک فیل فکر می کنید.

افکار ما نمی توانند به راحتی خاموش شوند. حتی اگر تلاش کنیم که افکار آزار دهنده را سرکوب کنیم قوی تر می شوند. گاهی اوقات افکار می توانند چنان شدید باشند که به نظر می رسد افکار دیگران هستند!

سرکوبی فکر مفید نیست. برعکس، سرکوبی فکر اغلب باعث افزایش شدت، فراوانی و قدرت یک فکر می شود.

این ممکن است منجر به نتیجه نادرست شود مانند

- "بدتر از این می شد اگر آن را سرکوب نکنم".
- "به نظر می رسد که بعضی چیزهای شیطانی به ذهنم وارد شده اند که به آرامی در حال تسلط بر من هستند".

رویکردی بهتر

- "سرکوبی افکار مفید نیست و حتی افکار وسواسی را تقویت می کند".

به جای سرکوبی افکار، سعی کنید خود را از لحاظ هیجانی از آن ها دور کنید....

اگر با افکار قدرتمند منفی خود روبرو شوید، به طور فعال آن ها را سرکوب نکنید یا به افکار متضاد نپردازید (به عنوان مثال، اگر ممکن است همجنس گرا باشید به شدت به جنس مخالف خود فکر نکنید).

به جای مداخله به آنچه در حال اتفاق افتادن است توجه کنید: مانند یک بازدید کننده در باغ وحش که به یک حیوان درنده از مکانی امن نگاه می کند. افکار در نهایت خودشان آرام خواهند شد.

! سرکوبی افکار توسط بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار مورد استفاده

قرار می گیرد و اغلب منجر به افزایش افکار وسواسی می شود! اگر شما موفق به رها کردن این استراتژی بی بهره شوید، پیشرفت زیادی خواهید داشت!



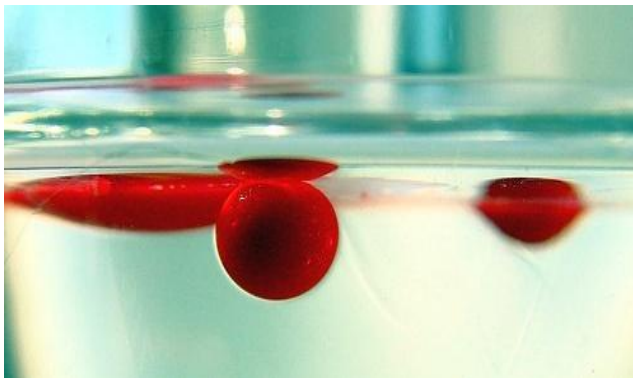
"Eye of the tiger" by quinn.anya (4/2/09)

تمرین ها



تمرین # ۱: سرکوب فکر مفید نیست

خودتان را متقاعد کنید که سرکوب فکر مفید نیست. در مورد اثرات متضاد سرکوب افکار فکر کنید. آگاهانه سعی کنید به بعضی چیزها فکر نکنید (این مفید نیست!)؛ از سوی دیگر، آزادانه افکاری که معمولاً می خواهید به آن ها توجه کنید را مشخص کنید. شما خواهید دید که اساس تکانه ای بودن افکار وسواسی معمولاً از طریق کنترل فکر کاهش می یابد. یادآور کودکانی است که به شدت از انجام کاری ممنوع می شوند. این ممنوعیت است که اغلب باعث افزایش تمایل به نافرمانی می شود. همانطور که قبلاً بحث شد، افکار، فکرنده همتر از با عمل نیستند (تحریف فکر # ۲: آیا افکار بد منجر به اعمال بد می شوند؟).



"underwaterline" by Marcus Vegas (25/ 1/ 09)



تمرین # ۲: رویکرد جایگزین برای مقابله با افکار منفی

نگرشی دور و نظارتی بر افکار خود داشته باشید.

به آن‌ها طوری نگاه کنید، که به عبور ابرهای تاریک یا یک ببر در باغ وحش نگاه می‌کنید. دخالت نکنید!

یک ببر در پشت میله‌ها همانند افکار تان بعید است که به شما آسیب برساند. ببر در شما همان افکار وسواسی هستند که واقعا بی‌ضرر هستند.

به برخی از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار کمک می‌شود از طریق ربط دادن افکار وسواسیشان به یک تصویر یا یک صحنه و کنترل آن‌ها از طریق ذهنشان، افکار وسواسی را تضعیف کنند. تصور کنید که ناظر یک طوفان شدید از پناهگاهی امن هستید. افکار وسواسی خود را بر روی سیاهترین قسمت عبور ابر قرار دهید. طوفان شدت می‌گیرد (به عنوان مثال، رعد و برق درختان را می‌شکند؛ گردباد خانه را تخریب می‌کند). به آرامی، طوفان تمام می‌شود و هوا بهتر می‌شود. این صحنه را حداقل برای ۲ دقیقه تصور کنید.



“Halfway” by Nicholas_T (14/10/09)

یا یک تئاتر ناخوشایند و تقریباً خالی را تصور کنید. شما در ردیف آخر نشسته‌اید در حالی که افکار وسواسی شما مثل همیشه عمل می‌کنند. این یک بازی خوب نیست و شاید شما یا سایر افراد خمیازه بکشید و زودتر از موقع سالن را ترک کنید. یا یک ایستگاه قطار که شلوغ است را تصور کنید قطارها می‌آیند و می‌روند. البته، شما سوار هر قطاری نمی‌شوید، تنها سوار قطاری مشخص می‌شوید. همین کار را با افکار خود انجام دهید. به هر فکری توجه نکنید اجازه دهید همه‌ی آن‌ها فقط عبور کنند.



“Punch & Judy” by alexbrn (29/1/11)

تصور کنید که افکار وسواسی شما بازیگرانی اند که بد بازی می کنند!

تحریف فکری # ۶

آیا ضرورتاً خطر وجود دارد زمانیکه احساسات بمن هشدار می دهند؟

اختلال وسواس - اجبار و هیجان

مقدمه ای بر موضوع



چه احساساتی همراه با افکار وسواسی است؟



“Nicole’s Many Emotions” by allyaubry (۰۹/۱/۲۵)

لطفا قبل از اینکه مطالعه کنید در مورد آن فکر کنید

افکار وسواسی اغلب با ترس مرتبط هستند (به عنوان مثال، یک دوست عزیز می تواند بمیرد اگر یک آیین رفتاری خاص انجام نشود)، اما آن ها همچنین می توانند با احساسات دیگر همراه شوند:

- **انزجار / تنفر** - به عنوان مثال، مربوط به مایعات بدن، بقایای چسبنده، حیوانات خاص
- **احساس گناه** - به عنوان مثال، "تقصیر من است که این اتفاق برادرم افتاد" یا "اگر در خانه آتش سوزی شود، خودم را سرزنش خواهم کرد"
- **شرم** - به عنوان مثال، در رابطه با افکار پرخاشگری یا جنسی
- **نگرانی / اضطراب** بدون منبع واقعی - به عنوان مثال، ترس از اینکه بعضی افراد آلوده باشند
- **عدم اطمینان**، به عنوان مثال، با توجه به ادراکات و خاطرات خود
- **احساس مبهم** از اینکه بعضی چیزها کاملا درست باشند
- **"ترکیبی"** از چندین احساس متفاوت

احساس غالب شما چیست؟

بعضی اوقات احساسات مشاوران بدی هستند

احساسات اغلب خطر را نشان می دهند - گاهی اوقات قبل از آنکه به صورت آگاهانه آن را تشخیص دهیم ("باید به احساس بدنی ام (جسمی) توجه داشته باشم"). در نتیجه احساسات مشاوران مهمی هستند.

از سوی دیگر، احساسات بعضی اوقات هشدار نادرست ایجاد می کنند. به عنوان مثال، زمانی که ما بسیار تنش داریم، بیش از حد غذا می خورم یا خیلی کم می خوابیم. ممکن است محیط اطرافمان را منفی تر از حد ممکن درک کنیم.



“Seismograph” by °Florian (۰۹/۱/۲۶)

تقریباً همه می دانند که فیلم های مشابه ای مثل بی خوابی در سیاتل یا پدرخوانده می توانند احساسات مختلفی را در افراد متفاوت، بسته به وضعیت یا حالت ذهنیشان، ایجاد کنند. اگر احساس بدی دارید، احتمال زیادی وجود دارد که تماشای یک فیلم احساسی شما را به گریه بیاندازد. از سوی دیگر، ممکن است شما را کاملاً بدبین کند. عوامل مختلف احساسات ما را تقویت می کنند و حتی می توانند منجر به سردرگمی شوند (به عنوان مثال، احساس وسواسی به دلیل معده خالی ممکن است منجر به ترس از حمله قلبی قریب الوقوع شود؛ مصرف بیش از حد قهوه ممکن است باعث خشم شود).



“television lado A” by (A3R) angelrravelor (A3R) (26/1/09)

به ویژه هنگامی که احساسات شدید زیادی را تجربه می کنیم، باید مکث کرد و در نظر داشت که این احساسات کاملاً توجیه شده اند یا خیر. یک نمونه از یک ارجاع نادرست: هنگامیکه مردان از پل تعلیق که در تصویر زیر نشان داده شده است، عبور می کردند زنان در انتهای دیگر پل برای جذابتر کردن آن از حالت معمول، ایستاده بودند. با توجه به محققان کانادایی، به این دلیل است که مردان اغلب فعالیت فیزیکی خود را به احساسشان از جذب زنان به رد شدنشان از پل معلق نسبت می دادند!



“Capilano Suspension Bridge, near Vancouver, Canada” by Paul Mannix (۰۹/۱/۲۷)

افکار وسواسی اغلب با احساسات شدید مانند ترس، انزجار و غیره همراه است. فرد مبتلا معمولاً این احساس را با ارزش رویایی می پذیرد، به این معنی که آن ها به عنوان یک واکنش مناسب در برابر وقوع یک رویداد ترسناک دیده می شوند. اگر امکان شناسایی اثرات خارجی وجود داشت که به صورت ساختگی "تقویت کننده" این احساس هستند، آنها معمولاً "قدرت" خود را از دست می دادند، زیرا طبیعت اغراق آمیز آنها شناخته می شد.

تمرین ها



تمرین # ۱ شناسایی هیجانات

وقتی به این زن نگاه می کنید چه احساسی دارید؟



“Guendolyn Joy 3 © studio.es” by Vincent Boiteau (18/5/09)

آیا واکنش شما مشابه زمانی است که در حالت شادس، غمگین یا شکاکیت ذهنتان به آن نگاه می کنید؟

خلق شما	ارزیابی احتمالی
 شادی	؟
 غم	؟
 شکاکیت	؟

لطفا قبل از اینکه مطالعه کنید فکر کنید



تمرین # ۱ شناسایی هیجانات

وقتی به این زن نگاه می کنید چه احساسی دارید؟



“Guendolyn Joy 3 © studio.es” by Vincent Boiteau (18/5/09)

آیا واکنش شما مشابه زمانی است که در حالت شادس، غمگین یا شکاکیت ذهنتان به آن نگاه می کنید؟

ارزیابی احتمالی	خلق شما
به نظر زیبا است. برای بیرون رفتن با او در بعضی اوقات نظر خاصی ندارم.	 شادی
خانمی با این چهره قطعا برای من خسته کننده است.	 غم
افراد زیبا فریبکار هستند کاملا مطمئنم که او همین حالا در مورد من بدگویی خواهد کرد.	 شکاکیت



تمرین # ۲ تأثیر عوامل خارجی بر تفکر و احساس

احساسات مانند امواج متورم هستند که به سرعت شکل خود را از دست می دهند
موارد زیر می تواند به راحتی منجر به هذیان ها شود:

محرومیت از خواب، داروها، قهوه

منبع تنش درونی به اشتباه درک شده و به اشتباه به چیزی یا فردی خاص (به عنوان مثال، یک
همکار در محل کار) نسبت داده می شود. این عوامل اغلب باعث احساس منفی (مثلا خشم، ترس) می
شوند.

موسیقی

موسیقی خاصی می تواند ما را فعال کند و ما را تحریک کند (مثلا احساس شدید اتحاد در جشنواره
های موسیقی) اما گاهی اوقات ما را به تصورات غلط یا رفتار نامناسب هدایت می کند (به عنوان مثال،
پرخاشگری به دلیل موسیقی با صدای بلند).

فشار روانی

استرس یا فشار روانی ما را آسیب پذیر تر می کند و اغلب تصمیمات ما را مختل می کند. در هنگام
فکر کردن به جای توجه به کلیت کوتاه بین می شویم و به راحتی واکنش نشان می دهیم زیرا
احساس می کنیم که آنچه در حال حاضر احساس می کنیم حالتی دائمی است.



stressed and worried” by Bhernandez (۰۹/۴/۶)

عامل های زیر تا چه اندازه بر سلامت و جهان هیجانی شما تأثیر می گذارند؟



کاربرگ ۴

عامل	تأثیر: این باعث می شود که من تهاجمی، ترسناک، شاد، غمگین، عصبی، آرام و شوم...
مثال " الکل "	مقادیر کم الکل زبان من را باز می کند و به من کمک می کند که آرام باشم. اما وقتی که بیش از حد می خورم به سرعت احساس می کنم شخصا افراد دیگر به من توهین می کنند.
استرس	
خستگی	
الکل	
داروها	
هوا، نور	
مدیکیشن	
کمبود خواب	
سایر	



تمرین # ۳: از کاهی کوه ساختن

این تمرین به ویژه برای بعضی از مبتلایان به اختلال وسواس - اجبار مناسب است که آن را بسیار ترسناک و مخوف می دانند.

اختلال وسواس - اجبار استاد اغراق کردن است و باعث می شود مردم باور کنند که سناریوهای عجیب یا حتی غیرممکن واقعا می توانند رخ دهند. هنگامی که اختلال وسواس - اجبار شما به دفعات از کاه کوه می سازد وارد مرحله بعد شوید و رشته کوهی فراتر از آن بسازید. تا جاییکه ممکن است در مورد سناریو اغراق کنید تا اینکه مضحکه یا مسخره جلوه کند. این تمرین ترس ها را به جای افزایش دادن کاهش می دهد. "روان شناسی معکوس" به عنوان مداخله متناقض نامیده می شود.

مثال ۱

افکار وسواسی: شما سهوا بیماری خطرناک را به کسی انتقال می دهید.

اغراق آگاهانه: نیمی از بشریت در عرض یک هفته می میرد. یک چهارم دیگر به زامبی های مرگبار تبدیل می شود که بقیه را شکار می کنند، و زامبی ها تنها کسانی خواهند بود که طی روز در خیابان ها احساس امنیت می کنند. چند دهه بعد، فرازمینی ها از زمین به عنوان بخشی از یک پروژه پژوهشی بازدید می کند و سیاره ای خالی از سکنه می بینند. این بیماری در نهایت بعد از فردی که علت آن بوده تو نامیده می شود!

مثال ۲

تفکر وسواسی: خانه شما به علت یک اجاق گاز معیوب می سوزد.

اغراق آگاهانه: به علت خشکسالی فعلی، آتش سوزی سراسر قاره را فرا می گیرد. در عرض چند روز، کل آسمان سیاه می شود. به دلیل فقدان آفتاب، زندگی در روی زمین تقریبا غیرممکن می شود. اگرچه محاکمه علیه شما در نهایت تمام می شود، متعصبان مذهبی شما را یکی از هفت مرد اسب سوار متعلق به آخرالزمان می دانند. شیطان پرستان در محراب باقی مانده های اجاق گاز سوخته شده شما عبادت می کنند.



“Stok La Mountain Range” by wildxplorer (۰۹/۱۰/۱۳)



تمرین # ۴: در رابطه با کوه ها

بسیاری از مردم تمرین های تخیلی را احمقانه می دانند. با این حال، حتی افراد عقلانی نیز می توانند از آن ها سود ببرند. تمرین های تخیلی اولین مرحله برای دیوانگی نیستند، بلکه وسواس ها اولین مرحله می باشند؛ آن ها با موفقیت همانند یک قهرمان عمل می کنند، و انگیزه و عملکرد فرد را نیز برای عمل بیشتر افزایش می دهند.

اگر از استرس رنج می برید یا احساس می کنید که در معرض انفجار هستید، ممکن است تصور یک کوه یا یک هرم که از آن بالا می روید یا می بینید، کمک کننده باشد. تصور کنید در یک چشم به هم زدن هوا تاریک می شود. کوه را پوشده از برف همراه با یک طوفان شدید تصور کنید. کوه همچنان در چنین آب و هوایی باقی می ماند و مقابله می کند. حالا خودتان را همانند کوه تصور کنید. یک تصویر ذهنی ایجاد کنید و آن را همانطور که دوست دارید تغییر دهید.



“Matterhorn” by Nelson Minar (۱۰/۲/۱۹)

تحریف فکری # ۷

آیا قطعا وسواس ها افکار را سمی می کنند؟

اجتناب از دام اختلال وسواس - اجبار

مقدمه ای بر موضوع

جداسازی تداعی ها

افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار به طور متناوب و اصطلاحات مبهم را به شیوه ای جانبدارانه پردازش و تفسیر می کنند. به عنوان مثال، به احتمال زیاد آن ها رنگ قرمز را بیشتر با خون تداعی می کنند تا گل رز. شماره ۱۳ باعث ترس از آسیب می شود. تداعی های دیگر مانند کتاب کودکان "جیم بوتون" و "۱۳ وحشی" (همچنین صفحات بعدی را ببینید) آگاهانه در نظر گرفته نمی شوند. بنابراین، اکثر واژه ها-درهنگام مبتلا به اختلال وسواس - اجبار مسموم می شوند و باعث ترس های وسواسی می شوند.

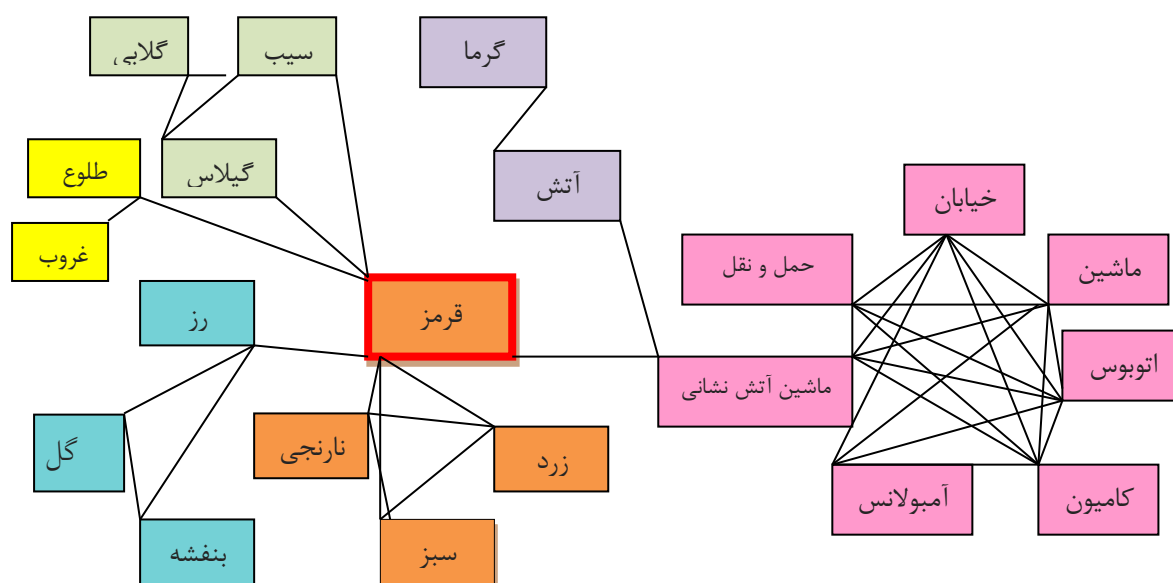
تکنیک جداسازی تداعی در نظر دارد که این روند را معکوس کند و تنوع معنایی را جایگزین مفهوم - های "مسموم" کند. صفحات زیر مقدمه ای ارائه می کنند. برای درک عمیق تر، شما می توانید کل مفهوم درمان را از اینترنت به صورت رایگان در www.uke.de/assoziationsspaltung دانلود کنید. سپس بر روی "انگلیسی" کلیک کنید.



"Red Wedge" by Bernd Hampel (inspired by a painting by El Lissitzky)

سازمان دهی حافظه

قبل از معرفی تکنیک، برخی اطلاعات پیش زمینه مورد نیاز است. این روش براساس فرضیه ای است، که امروزه ثابت شده است. "حافظه انسان مانند یک شبکه سازماندهی شده است." محتوی هشیار (که شناخت نامیده می شود) مانند کلمات یا تصاویر در مغز به واسطه معنای (متنی) آن ها آشکار یا ارائه می شوند. تصویر بسیار خلاصه و ساده شده زیر نشان می دهد که چگونه گل ها، رنگ ها و میوه ها، به عنوان مثال، در کنار یکدیگر در چنین شبکه معنایی مرتب شده اند.



اگر یک شناخت فعال شود، محتویات نزدیک نیز فعال می شوند. برای مثال، با فعال سازی کلمه "سیب" (به عنوان مثال، با تصور هشیار سیب از طریق صحبت کردن، خواندن یا شنیدن کلمه) به طور خودکار زمینه های معنایی کلمات مانند "گلابی" و "قرمز" را نیز فعال می کند. چنین واکنش های زنجیره ای باعث تقویت ارتباط بین شناخت های فرد می شود. در مقابل، اگر محتویات با هم استفاده نشوند، قدرت ارتباط یا تداعی بین محتویات کاهش می یابد. در ضمن، تداعی هایی که به یکدیگر مرتبط نیستند از فعال شدن یکدیگر پیشگیری می کنند. این یکی از دلایلی است که چرا جدا شدن از شیوه ی تفکر قبلی و روی آوردن به تفکر یا فعالیت های جدید دشوار است.

برای اینکه این مدل کمتر انتزاعی باشد، به چهار سوال زیر پاسخ دهید:

☐ برف چه رنگی است؟

☐ رنگ روپوش پزشک چه رنگی است؟

☐ خرس قطبی چه رنگی است؟

☐ شیر گاو چگونه است؟

اوه! اکثر مردم - شاید شما نیز (؟) - به سوال نهایی با "شیر" به جای "آب" پاسخ دهند. پاسخ سوالات قبلی ("سفید") و کلمه "گاو" پیش سازمان دهنده مفهوم مربوط به "شیر" است به طوری که بر منطق غلبه می کند. بدون توجه به سه سوال قبلی، سوال نهایی معمولاً به درستی پاسخ داده می شود.

جداسازی تداعی

افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار ، معانی دیگری از مفاهیم مثل سرطان و یا آتش سوزی، را کوچک کرده اند زیرا، این واژه ها در یک زمینه وسواسی (سرطان = بیماری، آتش سوزی = مرگ، تخریب)، به ذهن می آیند. تداعی های آن ها فراتر از معنای وسواس فکری نمی روند و اغلب افراد مبتلا تداعی ها یا ارتباطات دیگر را فراموش می کنند که وجود دارد (تداعی های دیگر: سرطان = کمبرد جهانی؛ آتش = الماس).

این جایی است که تکنیک جداسازی تداعی ها نقشی ایفا می کند. در واقع بر مبنای چیزی است که به عنوان اثر پروانه شناخته می شود، بر طبق آن، "مفهوم تداعی شده" یک شناخت از تداعی های موجود جدا می شود. اگر تداعی های جدید شکل بگیرد، به طور خودکار قدرت تداعی های موجود را تضعیف می کند، زیرا مجموع موارد شناخت ها با افزایش تعداد تداعی ها کاهش می یابند.

جداسازی تداعی ها شما را ترغیب می کند که تداعی های جدیدی برای شناخت های وسواسی خود جست و جو کنید. مهمتر از همه، اتصالات فکر جدید باید خنثی، مثبت و یا ظریف باشد. علاوه بر این، همچنین باید محتوای مرتبط با کلمه یا قافیه مربوط به آن ایجاد شود (نگاه کنید به شکل). بدیهی است که در این تمرین نباید از بیانات منفی و تحریک کننده ترس استفاده کنید.

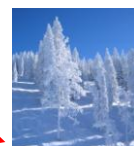
مثالی در مورد HIV

High ۵:

بالا بردن دست به نشانه تبریک



مکانی در فرانسه برای زمستان (Hiver)



HIV

Henry IV (HIV)



فروشگاه HVM



کلوب آلمانی فوتبال (HSV)



HIVES گروه پاپ

"High five?" by steph vee.Δ (27/5/09); "Au château de Pau" by fred panassac (27/5/09); "Where I mostly shop for my entertainment needs" by Gene Hunt (27/5/09); "The hives" by _titi (27/5/09); "HSV-Bus" by savv (27/5/09); "Snow ghosts 2" by foto3116 (27/5/09)

تمرین ها



تمرین: جداسازی تداعی: آزاد سازی افکار تان

شکل زیر مثالی برای پیروان اصطلاح "۱۳" با کمک جداسازی تداعی نشان می دهد. هدف این است که اصطلاح "۱۳" را با سایر تداعی های کلامی یا بصری که باعث تضعیف معنای آن می شود همراه کنیم. این روند زمانی موثرتر خواهد شد که تداعی های بیشتری همراه شود و به دفعات تکرار شود تا اینکه در نهایت مفهوم ثابته گردد. سپس اجبارها قابل کنترل می شوند. تداعی ها باید هر روز تقریباً ده دقیقه تمرین شوند و ترجیحاً تنها زمانی که هیچ فکر وسواسی وجود نداشته باشد. تداعی هایی که به تازگی آموخته شده اند نباید به عنوان یک نوع رفتار امن یا آیین رفتاری برای خنثی کردن افکار وسواسی فعلی مورد استفاده قرار گیرند. این تکنیک به عنوان روش انحرافی در نظر گرفته نمی شود؛ در عوض، به منظور بازسازی زنجیره افکار به شیوه ای ثابت به کار گرفته می شود.

۱۳ سالروز تولد، گذار به بزرگسالی در میان یهودیان را نشان می دهد



میشل بالاک بازیکن فوتبال تیم ملی آلمان پیراهن شماره ۱۳ را می پوشد



جیم بوتون و ۱۳ وحشی: کتاب محبوب کودکان نوشته شده توسط مایکل اند

۱۳



همیشه باسیزدهمین حقوق پایان سال خوشحال می شویم



آلومینیوم در جدول تناوبی عنصر ۱۳ است

"۱۳" by Tomas Caspers (۰۹/۵/۲۷); "Aluminium foil 'booster' bag" by wstryder (۰۹/۵/۲۷); Word Clip Art; "Jim_Knopf_Marke" (from : wikipedia by Kungfuman, ۰۹/۵/۲۷); "Candles" by basheertome (۰۹/۵/۲۷)

این تمرین نیاز به تکرار زیاد دارد تا اینکه مؤثر واقع شود. همچنین، خیلی مهم است که روزانه تکرار شود حتی اگر افکار وسواسی شما کم شده است. این ممکن است گاهی اوقات در تغییر تداعی های انتخابیتان کمک کننده باشد.

دستورالعمل مختصر برای انجام جداسازی تداعی

برای ایجاد و تقویت تداعی های خنثی و مثبت، موارد زیر را انجام دهید:

۱. مکانی آرام پیدا کنید تمرینات را در فضای آرام انجام دهید.
۲. نوشتن کلمات به صورت جداگانه یا فکر کردن به تصاویری که جنبه مهمی از سیستم اختلال وسواس - اجبار شما است، منظور شناخت هایی است که تقریباً همیشه در افکار مزاحم وجود دارند (مثلاً خون، سرطان، درب، قفل، سرقت).
۳. ۱ تا ۳ کلمه از این مجموعه (به عنوان مثال، درب، قفل، سارق) را انتخاب کنید.
۴. برای هر کلمه مرتبط با اختلال وسواس - اجبار، برخی از تداعی های مرتبط با ویژگی های زیر همراه کنید:

• **خنثی یا مثبت** باشد (به این معنی نیست که باعث ایجاد ترس شود؛ تداعی هایی که خارج از شبکه وسواسی هستند) و

• **معنای شخصی** آن ها را مشخص کنید (کلمات، قافیه یا ارتباط معنایی).

• از هر گونه تداعی که منجر به افکار وسواسی می شود اجتناب کنید (به عنوان مثال "سرطان - من هرگز آن را دریافت نمی کنم")، زیرا هیچ معنای جایگزینی ندارد و مانند سرکوب افکار عمل می کند و در نتیجه یک جریان وسواسی ایجاد می کند.

۵. اگر شما تداعی های جدید را با معانی بسیاری در نظر بگیرید به خوبی درونی می شوند. برای بسیاری از مبتلایان به اختلال وسواس - اجبار، این روش با مواد بصری مؤثرتر است. یا ممکن است کلمه را با بویایی یا صدا ربط دهید. شما می توانید هم تداعی هایی آسان تر ایجاد کنید یا تصاویری از طریق موتورهای جستجو مانند www.bing.com یا www.google.com (یا تصاویر قبلی را ببینید) پیدا کنید. تداعی های همچنین ممکن است باعث سرگرمی باشند!

۶. اجازه دهید این تداعی های جدید از طریق گفتن اندیشه وسواسی (یا تصور ترس متناظر) هم با صدای بلند و هم در ذهن شما (به عنوان مثال کلمات درب، قفل، سارق) عادی شوند، و پس از آن به صورت خلاصه حداقل ۴ تا از تصاویر یا کلمات خنثی تداعی را تکرار یا تصور کنید. این تمرین تاحدی شبیه یادگیری لغت است.

۷. این تمرین را حدوداً ۱۰ دقیقه هر روز انجام دهید تا زمانیکه هیچ وسواس واقعی نداشته باشید. لطفاً توجه داشته باشید: این روش یک رفتار اجباری نشود! هدف این است انرژی که صرف تداعی های منفی می شود

برای تداعی های جدید مصرف شود. قدرت و تأثیر اندیشه های وسواسی با تغییر مسیر انرژی کاهش می یابد، که به نوبه خود باعث می شود مقاوت وسواس فکری کمتر شود. با این حال، این کانال های ارتباطی باید به تدریج ساخته شوند یا منتشر شوند. همچنین مهم است که جهت ارتباط را بررسی کنید. نه سایر مسیرهای اطراف را!!

تحریر فکری # ۸

آیا من مسئول هر چیزی هستم؟

احساس مسئولیت پذیری بیش از حد

مقدمه ای بر موضوع

ما مسئولیت خاصی به هم‌نوعانمان داریم (به عنوان مثال، ما نباید در حین رانندگی از چراغ قرمز عبور کنیم یا با صدای بلند در حضور بچه‌ها بحث کنیم)، اما ما نباید از سهم خود را به صورت مسئولیت‌پذیری بیش از حد تخمین بزنیم.

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار احساس مسئولیت بیش از حد دارند. رخداد‌های منفی که فراتر از کنترل آن‌ها هستند (به عنوان مثال، زمین لرزه، بیماری ناگهانی در دایره دوستان) به نظر آن‌ها تقصیر آن‌ها است. افراد آسیب دیده، قادر به پیشگیری از احساسات بدشان نیستند اگر خودشان علت آن اتفاق باشند. یک گرایش سختگیرانه، به ویژه رویدادهای مذهبی و یا رویدادهای ناخوشایند زندگی، می‌تواند نقش مهمی را در ایجاد و رشد احساس مسئولیت بیش از حد ایجاد کند. با این حال، این را نمی‌توان به تمام موارد اختلال وسواس - اجبار تعمیم داد.

وقتی می‌خوریم، ممکن است به فکر افرادی بیفتیم که گرسنه هستند. اما ما نباید شرم‌منده باشیم؛ زیرا به عنوان افرادی که علت فقر نیستیم و نمی‌توانیم از آن جلوگیری کنیم. ما می‌توانیم تلاش کنیم تا کمک مالی کنیم، روزنامه‌های افراد بی‌خانمان را بخریم یا به دوستانی که به ما نیاز دارند، کمک کنیم، اما ما نمی‌توانیم جهان را نجات دهیم.

بی تفاوتی و خودخواهی را پیشنهاد نمی‌کنیم؛ با این حال، ما نباید خودمان را برای مراقبت از دیگران فرسوده کنیم. احساسات را نسبت به خود حفظ کنید. انتخاب همه یا هیچ چیز نیست. اگر کسی در یک موقعیت ناامید کننده از شما درخواست کمک می‌کند شما باید به او کمک کنید، اما نه اینکه تمامی دارایی‌هایت را به او بدهی.

آدریان ولز و محققان دیگر معتقدند که احساس مسئولیت بیش از حد در اختلال وسواس - اجبار بخشی از اعتقادات جادویی، به خصوص هذیان است که افکار ما به تنهایی ممکن است باعث چیزهای بد شوند. (بخش # ۲ را مطالعه کنید آیا افکار بد منجر به بدی می‌شوند؟) دوباره این شرم و ترس برای شما اعمال می‌شود. علاوه بر این، احساس مسئولیت بیش از حد می‌تواند پوششی برای خشم باشد. نگاهی دیگر به چرخه‌ی پر خاشگری، گناه، و ناامیدی در بخش اول (آیا افکار بد غیر طبیعی هستند؟) بیندازید. این ممکن است لزوماً در مورد شما کاربرد نداشته باشد، اما قطعاً ارزش توجه دارد.



“Statue of Atlas” by Lance and Erin (25/1/09)

تمرین ها



تمرین # ۱: با دو استاندارد یا معیار قضاوت نکنید

افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار ، اغلب بدون آنکه بدانند، بر اساس دو معیار یا استاندارد قضاوت انجام می دهند:

آن ها یک معیار اخلاقی بالاتر برای خودشان نسبت به دیگران، اغلب بر اساس شیوه آموزشی آن ها، اعمال می کنند.

در نظر بگیرید که آیا این رویدادها به شما مربوط می شود. تصور کنید دو تا چهار رویداد مختلف:

- پول دزدیده شد زیرا درب خودرو باز بوده زمانیکه شما خارج از کشور بوده اید.
- شما تولد دوست خوبتان را فراموش کردید.

در حال حاضر فکر کنید در مورد اینکه چقدر سخت و غیرمعمول است که در گذشته یا هم اکنون در چنین شرایطی هستید. برای هر رفتار اشتباه واقعی یا احتمالی در آینده، با خودتان فکر کنید که در چنین وضعیت مشابه ای به دوستان چه می گوئید. شما احتمالا او را دلداری می دهید و دلایل خوبی ارائه می کنید که چرا این اشتباه کوچک، عادی و قابل بخشش است.



“Spilling wine” by gromgull (16/10/09)

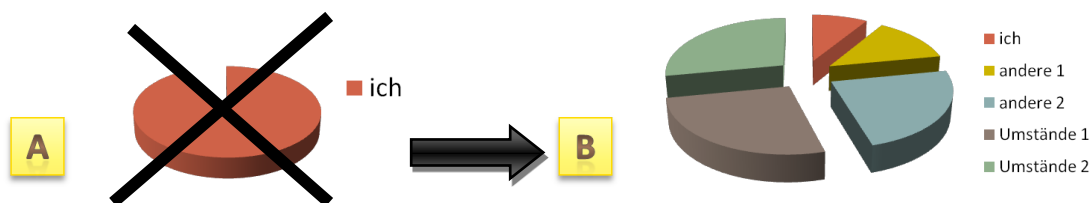


تمرین # ۲: قبل از اسب سواری گاری را ببندید

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار فکر می کنند تنها کسانی هستند که مسئول شکست ها و رویدادهای منفی هستند. در شرایط نامساعد، بدبختی، اجتناب ناپذیر بودن یک رویداد، نقش سایر افراد در نظر گرفته نمی شود و یا نادیده گرفته می شوند.

ایده خوبی است که بین سه منبع مختلف برای ایجاد هر رویداد یا اتفاقی تمایز قائل شوید - شرایط، سایر افراد و خودتان. اگر احساس مسئولیت بیش از اندازه داشته باشید، ابتدا فکر کنید که شرایط و اقدامات (یا حتی منفعل بودن) توسط افراد دیگر می تواند موجب وقوع رویدادها شده باشد.

تصویر: هنگامی که به صورت دقیق بررسی کردید، رخدادها به ندرت یک علت واحد دارند. شرایط و سایر افراد، اغلب بیش از یک نفر، نقش مهم تری نسبت به ما دارند. افرادی که احساس مسئولیت بیش از اندازه دارند، خود را به عنوان علت در نظر می گیرند - و سپس آن را به خود نسبت می دهید. آن ها در مورد سوء رفتار درک شده خود مضطرب شده و قادر به یافتن سایر علل نیستند (نگاه کنید به A). به جای قرار دادن گاری قبل از اسب سواری، در اینجا، ابتدا درمورد مشارکت های دیگران یا شرایط دیگر فکر کنید. از نمودار دایره ای استفاده کنید. در پایان، سهم خود را بنویسید. شما میزان تأثیر خود را خواهید دید (ب).



مثال

در ماه خرداد در یک رستوران کار کردید و در ماه آبان کار خود را از دست دادید. اگرچه شما به سرعت کار دیگری را پیدا کردید، این تجربه مثل خوره شما را می خورد و هنگام تنهایی خود را سرزنش می کنید ("من به اندازه کافی خوب نبودم، به همین دلیل آن ها به من اجازه ندادند که بیشتر کار کنم. صحبت آن ها در مورد وضعیت بد اقتصادی، فقط بهانه ای بود تا احساسات من خدشه دار نشود).

همانطور که در نمودار نشان داده شده است، مجموعه ای از عوامل دیگر به نظر مهم تر می رسد



مثالی دیگر

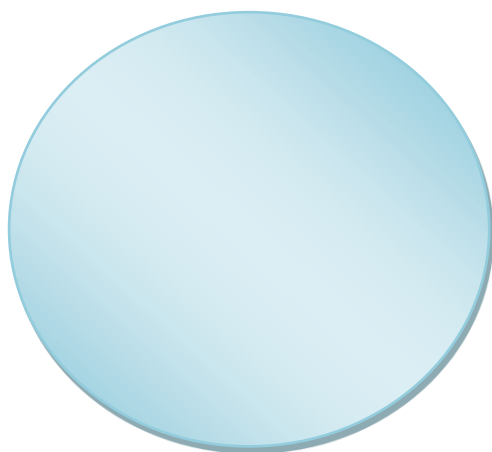
بهترین دوست شما به طور غیر منتظره توسط همسرش ترک می شود و اکنون کاملاً داغون شده است. او نمی تواند به شما تلفن بزند زیرا شما در سینما بوده اید. شما ابتدا خودتان را سرزنش می کنید ("چه دوستی من هستم؛ در حال خوش گذرانی بودم درحالیکه او در بدترین شرایط بود"). با این حال، در بررسی دقیق تر، عوامل دیگر بسیار مهم تر به نظر می رسند: دوست پسر سابق؛ قطع رابطه ناگهانی، دیگران نیز در دسترس نبودند

حالا به خودتان برگردید

تجربیات منفی خود را تجزیه و تحلیل کنید. قسمت های نمودار دایره ای زیر را تقسیم کنید: اندازه ها را با توجه به اینکه چقدر شرایط مهم، سایر افراد یا خودتان در ایجاد رویداد مشخصی (وحشتناک) نقش داشته است، به آن ها اختصاص دهید. با شرایط و سایر افراد شروع کنید. سه ردیف برای افراد و شرایط وجود دارد. تا جایی که ممکن است عوامل را شناسایی کنید.

موقعیت شما:-----

کاربرگ ۵



عامل	اثر
موقعیت ۱	
موقعیت ۲	
موقعیت ۳	
فرد ۱	
فرد ۲	
فرد ۳	
خودتان	

اصلاحیه

بدون تردید، ما باید برای دوستان و خانواده مان احترام بگذاریم و روابطمان را با عاطفه ی سرد روبرو نکنیم. با این حال، مراقبت از دیگران نباید منجر به فرسودگی شود. یک نسبتی در رابطه نگه دارید. کمک قضیه ی همه یا هیچ نیست. به عنوان مثال، یک دوست در حال برنامه ریزی برای نقل مکان است، و شما می خواهید به او کمک کنید حتی اگر شما کمر درد بدی دارید. سلامت خود را به خطر نیاندازید. نیت خوب خود را به شیوه های دیگر نشان دهید مانند انتخاب مبلمان و یا تزئین آپارتمان. اگر دوستان مشکل مالی دارد، فکر کنید که آیا می توانید یا می خواهید به او کمک کنید. به اندازه ای که واقعا می توانید به او پول دهید پیشنهاد دهید یا اینکه به او کمک کنید تا بانک مناسبی برای اخذ وام انتخاب کند. در غیر این صورت، دوستی شما ممکن است پایان تلخی داشته باشد. اگر شما نمی توانید از نظر مالی به او کمک کنید، ممکن است گزینه های دیگری مانند کمک به انتخاب یک بانک مناسب و غیره وجود داشته دارد. این مثال ها نشان می دهند که می توانی به دیگران کمک کنید درحالیکه فراتر از محدودیتهای احتمالی خود نروید.

تحریف فکری # ۹

خوب به اندازه کافی خوب نیست

تلاش برای کمال گرایی

مقدمه ای بر موضوع

کمال گرایی - یک باید؟



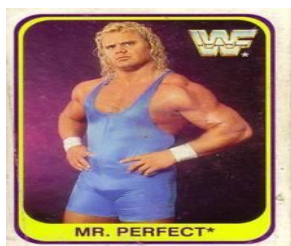
"Barbie Doll" by Ordinary Guy (25/1/09)

کمال گرایی - دشمن خوبی

یک شخص واقعا عالی را نام ببرید: پاپ، رئیس جمهور آمریکا، نخست وزیر ایتالیا، هدی کلوم؟ هر فرد دارای نقطه ضعف و حتی نقصی است. افرادی که "کامل" به نظر می رسند یا به شیوه ای بیش از حد رفتار بدون اشکال دارند حتی ممکن است بی حوصلگی و پرخاشگری را تجربه کرده باشند. "من مجاز به انجام هیچ گونه اشتباه نیستم" - حتی در یک کار یکنواخت، با میزان خطا حداقل ۵٪ طبیعی است. اشتباه برای انسان است!

تلاش برای کمال می تواند ما را ناراحت و ترسان کند. به عنوان مثال، بسیاری از نوازندگان کنسرت، که انتظار کمال از آن ها وجود دارد، از اختلالات اضطرابی ناشی از نگرانی هایشان درمورد اشتباهات احتمالی رنج می برند. آیا شما نگران این هستید که جهان اشتباهات شما را نبخشد؟ تلویزیون را روشن کنید! سخنرانان و ستارگان خبره ای هستند که گاه لغزش دارند یک خط را جا می اندازند یا طبق نمونه کار نمی کنند. جی لنو به ذهن می آید اما با این وجود محبوب است.

توجه داشته باشید که چگونه اغلب سیاستمداران برتر و دیگر حرفه ای ها در رسانه ها می گویند: "اوه". در گوگل / یوتیوب در مورد اشتباهات احمقانه جستجو کنید. در یک قسمت از خیابان سسام، یک پسر کوچک به شدت به دنبال مادر خود است که او را به عنوان زیباترین زن در جهان توصیف می کند. مادرش پیر و زشت می شود که به زیبایی نشان می دهد که کمال در چشم بیننده است.



"Mr Perfect Front" by Schaedelbach (14/10/09)



زندگی کامل؟

کدامیک از افراد در تصویر زیر را می شناسید؟



“i love NY” by leezie5 (6/5/09); “Robbie Williams” by gwelt (3/6/09); “Marilyn Monroe” by tallmariah (3/6/09); “TentoonstellingElvis 2005” by Cre@tivity (3/6/09)

این افراد در چه چیزهایی با هم مشترک هستند؟
آن ها معروف، پولدار، زیبا و موفق بودند ...

چیز دیگری مد نظر دارید؟

آن ها معروف، پولدار، زیبا بودند یا هستند ... و همه آن ها مشکلات عاطفی داشتند یا دارند.

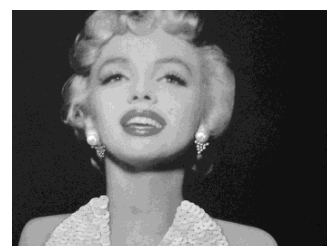
دیوید بکهام (یک پوستر تبلیغاتی از وی) ستاره فوتبال انگلیس از علایم وسواس- اجباری رنج می برد. تحمل اینکه در اطرافش اشیا بدون نظم و ترتیب باشند برایش سخت است. در یکی از مصاحبه هایش اشاره کرده است که آیین های رفتاری اش باعث می شوند وقت زیادی را از دست بدهد و مشکلات بین فردی بسیاری ایجاد کرده است.



رابی ویلیامز به عنوان یکی از اعضای گروه "Take That" معروف شد، که او به خاطر مشکلات مواد مخدر مجبور به ترک گروه بود. پس از آن، او با موفقیت به عنوان یک هنرمند انفرادی کار کرد. در فوریه ۲۰۰۷ او به علت افسردگی و اعتیاد به قرص ها در یک کلینیک بستری شد.



مریلین مونرو، بازیگر مشهور و مدل، در دوران حرفه خود مشکلات عمده الکل و مواد مخدر داشت. این احتمالاً ثانویه بر مشکلات روانشناختی اش بود. او در سن ۳۶ سالگی خودکشی کرد.



الویس پریسلی، "پادشاه راک اند رول"، سال ها از اضافه وزن و وابستگی به دارو رنج می برد. بر اساس گزارش های دوستانش، به در پایان کارش، الویس نیز به طور فزاینده ای از مشکلات شخصی و مالی رنج می برد.



افراد مشهوری که در زیر به آن ها اشاره می شود و توسط عامه شناخته شده اند از علائم اختلال
وسواس - اجبار رنج می برند:

هاوارد هیوز (۱۹۰۵-۱۹۷۶): هوانورد و صنعتگر آمریکایی

بیلی باب تورنتون (متولد ۱۹۵۵): بازیگر، خواننده، کارگردان آمریکایی برنده جایزه آمریکایی

هاوی ماندل (متولد ۱۹۵۵): کمدین شناخته شده در کانادا.



تمرین: هیچ کس کامل نیست

به افراد ظاهراً کامل توجه کنید

مهم نیست که چه چیزی ممکن است تدریس شده باشد، غیرممکن است که کسی کامل باشد- و حتی در بسیاری از موارد پسندیده نیستند. توجه به افرادی که ظاهراً کامل هستند. خواهید دید که حتی خبرنگاران در روزنامه ها خط ها را جا می اندازند، مدل ها می لغزند یا سر می خورند، هنرمندان گاهی اوقات جوک هایی را می گویند که هیچ هیچانی ندارند و همانطور که مشاهده می کنید، حتی افراد مشهور می توانند مشکلات روانشناختی داشته باشند. این نباید فرصتی برای خراب کردن شادی باشد، بلکه تنها نشان می دهد که هیچ کس از ضعف های انسانی مصون و در امان نیست.

آگاهانه اشتباه کنید

- پیراهنی بپوشید که لکه های کوچکی دارد و یا خیلی بد اتو شده است.
- دو جوراب با رنگ های متفاوت بپوشید.
- به صورت آگاهانه از یک شکل بیان نادرست استفاده کنید.
- به صورت آگاهانه یک کلمه را در ایمیل یا نامه اشتباه بنویسید.
- اگر کسی متوجه خطا شد: چه می شود؟ هیچ کس نمی میرد!

چه ترس های خاصی دارید؟

(به عنوان مثال، مردم با صدای بلند جلوی عموم به شما بخندند)
مثال خود را در جدول زیر بنویسید.

اشتباه	اکثر پیامدهای ترسناک	پیامدهای واقعی
به عنوان مثال: کراوات خود را به شیوه اشتباه ببندید.	هر کس متوجه اشتباه شد. آنها با صدای بلند به شما می خندند و رئیس به شما توهین می کند ("مشکل شما چیست؟ دختر ۸ ساله من می تواند بهتر از شما کار کند")	هیچ یک از همکاران مردی متوجه نشدند. یکی از همکاران زن مسن تر از خودم سر خود را تکان داد، لبخند زد و به اشتباهم اشاره کرد. سپس او گفت: "نگران نباش، همسر من همین کار را انجام می دهد"



"Barbie Doll" by Ordinary Guy (۰۹/۱/۲۵)

تحریر فکری # ۱۰

تحریر فکری # ۱۰

آیا می توانم حقیقت نهایی را به دست آورم؟

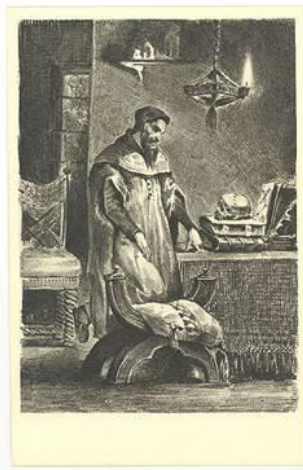
ناتوانی در تحمل ابهام

مقدمه ای بر موضوع

افرادی مبتلا به اختلال وسواس - اجبار اغلب تمایل دارند تا به پایین ترین چیزها دست یابند و مشکل عدم قطعیت را تحمل می کنند.

تا حدی طبیعی است. بعضی از مردم ابتدا پایان داستان هیجان انگیز جنایت را می خوانند؛ زیرا نمی توانند تحمل کنند و طاقت بیاورند. از سوی دیگر، مورد هایی وجود دارند که در آن هیچ حقیقت نهایی وجود ندارد و با گذر زمان همه چیز تغییر می کنند. هوش یک نمونه از این موارد است؛ همچنین وفاداری و عشق را نیز می تواند شامل شود. همه ما می توانیم این ها را بپذیریم زیرا آن ها وجود دارند. حقیقت مطلق قابل دستیابی نیست!

دانشمندان با این موضوع موافق هستند. هیچ تحقیق علمی معتبری نتیجه نهایی و یا بدون خطایی را منتشر نمی کند. بعضی از مجلات علمی حتی درخواست دارند که نویسندگان محدودیت های مطالعات خود را افشا کنند. دانشمندان در مورد سطح اطمینان ۹۵٪ صحبت می کنند که در آن نکته ای از یافته ها به صورت موقت درست در نظر گرفته می شود اما نه قطعا به عنوان حقیقتی نهایی!



"Faust in his study" by Eugène Delacroix (1827)

"فاوست" گوته: دکتر فاوست نماد دانشمندی است که به دانش مطلق می پیوندد ... و شکست می خورد.



تمرین # ۱: نیاز به دانستن

آیا می توان به حقیقت رسید ... و آیا همیشه ارزش تلاش کردن دارد؟

فهرستی از پنج رویدادی که اگر پیامد آن را می دانستی ناامید کننده بود، مثل سورپرایز جشن تولد. همچنین به سه موضوع اشاره می کنیم که هیچ حقیقت نهایی برای آن ها وجود ندارد زیرا آن ها:

- به طبع بستگی دارد (مثل، هنر)
- به تعریف (مثل، هوش) بستگی دارد
- می تواند تغییر کند (مثلا عشق)
- وابسته به فرهنگ (به عنوان مثال، آنچه نشانه مردانگی است).

در مورد مجموعه سئوالاتی که شما را توصیف می کنند فکر کنید مثل سئوال: "آیا من باهوش هستم؟"

در این مرحله، شما همچنین می توانید تحریف فکر # ۴ را بررسی کنید (آیا جهان یک مکان خطرناک است؟): آیا آنقدر وحشتناک است که اگر ...؟ آیا عواقب آن واقعا ویرانگر خواهد بود؟

زننده



جذاب

قهрман



دروغگو

یک چیز واقعی



جنس اوراق

جذاب



دهاتی

آمریکایی نیست



آمریکایی اصل

“American Peace Flag, Stars & Stripes, Red White Blue, Old Glory, Waving Wind Blowing” by Beverly & Pack ;(۱۰/۲/۲۶) Cowboy Hats” by Nika (26/6/10); “Coca-Cola” by Omer Wazir (26/6/10); “George Bush World Economic Forum on the Middle East 2008” by World Economic Forum (20/12/11); “1st Tattoo Show in Singapore” by williamcho (25/6/10)

خطرات ارتباطی



“The lights are green” by Marina Ruiz-Villarreal (1/1/09)

بسیاری از شرایط اجتماعی مبهم است. در مثال بالا، ما واقعا نمی دانیم که مرد واقعا به چه چیز اشاره می کند یا زن چگونه کلماتش را تفسیر می کند. شاید او فقط در حال توصیف یک واقعیت بدیهی است. اما آن نیز می تواند یک فرمان باشد، یا شاید او پیشنهاد کند که به توانایی رانندگی زن اعتماد ندارد. ما فقط نمی دانیم و نباید سریع نتیجه گیری کنیم!

ارتباطات انسانی همراه کننده است. یک تحقیق علمی نشان داد که ایمیل ها به صورت متفاوت از منظور فرستنده تفسیر می شوند تنها ۴۰ درصد از ایمیل ها توسط گیرنده به خوبی مطابق نظر فرستنده تفسیر می شوند. از آنچه که توسط فرستنده در نظر گرفته شده ۴۰٪ از زمان تفسیر شده است. با اضافه کردن شکلک های هیجانی این موارد کاهش می یابد، اما این مشکل را به طور کامل حل نمی کند.



تمرین # ۲: رها کردن بعضی چیزها

احتکار یک پدیده پیچیده با بسیاری از علل احتمالی زیربنایی است، از جمله پرداختن به اشیاء به عنوان جایگزینی برای مشکلات اجتماعی است. در یک زیرگروه، نیروی محرک اصرار بر کنترل است. در حالی که افراد متمایل به کسب حقیقت و صداقت، در خطر غرق شدن در انبوهی از اطلاعات بی نهایت، جمع آوری شده، درک شده، تفسیر شده و ارزیابی شده قرار دارند، بعضی محتکران دقیقاً در کثیفی خانه هایشان غرق می شوند

آیتم های جدیدی طبقه بندی می شود اما هیچ چیز از خانه دور انداخته نمی شود زیرا هر چیزی به نظر مهم یا شاید مهم می رسد. جستجوی مداوم اطلاعات یا اشیاء به یک خیال جستجوگری تبدیل شده است که هیچ گاه راضی نمی شود.

بسته به علت اصلی، روش های مختلفی برای احتکار وجود دارد. با این حال، این تمرینات باید با یک متخصص انجام شود. در اینجا چند ایده وجود دارد:

مواجهه (نگاه کنید به تحریر فکری # ۴: آیا جهان مکانی خطرناک است؟)

هنگامی که بینش کافی بدست آید که اندازه کافی واقعا کافی است، یک کیسه از وسایل بدون استفاده یکی بعد از دیگری دور انداخته شود (به تمرین # ۴ نگاه کنید). بسیاری از افراد مبتلا به این بیماری گزارش کرده اند که می ترسند به کمتر از سطح انتظار برسند. همچنین یک ایده خوب این است که در اتاق دو سطل گذاشته شود یکی برای جمع آوری موارد مهم و دیگری برای جمع آوری موارد اوراق و دور ریختنی. زمانیکه سطل دوم پر شد فوراً در سطل زبانه شهرداری که در نزدیکترین محل در کنار خانه قرار دارد ریخته شود.

مبارزه با آتش از طریق آتش؛ معیارهای مواجهه برای کاهش کالاها و اطلاعات

معیارهای مواجهه می توانند برای اولین بار مقدار اطلاعات و اشیاء ناخواسته را محدود کنند و سپس آن را کاهش دهند. به عنوان مثال، هر روز حذف حداقل ۲۰ مورد از اطلاعات ذخیره شده در رایانه شما، حذف اطلاعات غیر شخصی بیش از ۵ سال، حذف کپی ها و اسنادی که شما می توانید از اینترنت نیز بازیابی کنید و نیازی به چاپ نیست. اشخاص سختگیر که دستور و اطاعت از قوانین برایشان مهم است و از تکنیک های دیگر سود نمی برند، ممکن است سعی در محدود کردن نیاز به

جمع آوری با استفاده از مقررات مواجهه داشته باشند. این روش همچنین باید توسط افرادی که دارای اجبارهای تکرار شده اند انجام شود، که همان کار را بارها و بارها انجام دهند. به جای انتظار تا اینکه که قانون اختلال وسواس - اجبار به نتیجه رسد، قانون مواجهه برای پایان دادن به رفتار پس از، به عنوان مثال، فقط یک تکرار، یا آیین رفتاری که ممکن است به تعویق بیفتد، داده می شود. باز هم، این تکنیک فقط باید زمانی استفاده شود که سایر تکنیک ها شکست خورده باشند.

تحریر فکری # ۱۱

تحریر فکری # ۱۱

آیا اشتغال فکر به حل مشکلات کمک می کند؟

افتادن در حلقه بی پایان



آیا اشتغال فکر به حل مشکلات کمک می کند؟



“The Thinker by Rodin” by buildscharacter (25/1/09)

قبل از اینکه بیشتر بخوانید لطفا در مورد آن فکر کنید.

منطقی است که در مورد زندگی خود، ضعف ها و نگرانی های خود تفکر کنید. با این حال، ممکن است انجام بیش از حد آن در تفکر بدون ثمر غوطه ور شوید. اشتغال فکری و یا نشخوار فکری در میان افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار رایج است و تفکر وسواسی را تحریک می کند. گاهی اوقات ممکن است شناسایی این مورد که چگونه تفکر منجر به نشخوار فکری می شود، سخت باشد. با این حال، اگر تفکر منجر به سئوالات بیشتری نسبت به جواب ها شود وارد چرخه ای بدون راه حل می شوید، این زمانی است که باعث نشخوار فکری می شود. زیرا جهت سرکوب کردن افکار نه مفید و نه محتمل است (به تحریر فکر # ۵ نگاه کنید: افکار بد باید سرکوب شود؟)، تکنیک های صفحه بعدی را امتحان کنید.

هر کس در عملکرد خود دارای لکه های کور است. اگر هیچ مشورت یا ورودی خارجی گرفته نشود، به راحتی می تواند در مسیر اشتباه افتد یا در افکار مشابه بدون هیچ پیشرفتی گیر بیفتد. به دوستان، آشنایان خوب، یک درمانگر - افرادی که به آن ها اعتماد می کنید - روی آورید، خودتان را با دیدگاه ها و نظرهای جدید روبه رو کنید و چرخه ی معیوب نشخوار فکری را رها کنید!



تمرین # اعلامت ایست

ابتدا سعی کنید از جدا شدن تداعی ها استفاده کنید (نگاه کنید به تحریر تفکر # ۷: آیا وسواس به طور قابل قبولی افکار را مسموم می کند؟ جهت جداسازی و حل مسائل مربوط به نشخوارهای فکری از طریق افکار خنثی و مثبت از وب سایت www.uke.de/assoziationsspaltung کتابچه راهنمای کاربر را رایگان دانلود کنید.

روش دیگری برای تفسیر مشغولیت فکری شامل گفتن "ایست" با بلندی یا آهسته است. با تصاویر درونی مثل علامت ایست، یا مشت کردن دستت این کار را انجام دهید.

! توجه: تمرین دوم برای همه افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار کاربرد ندارد! تنها تکنیک هایی را ادامه دهید که موفقیت هایی را با آن ها احساس می کنید!

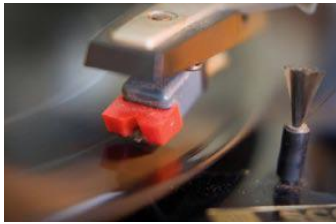
ورزش و تمرین های حرکتی نیز می تواند موثر باشد. به عنوان مثال، تقلید از حرکات معمول یک حرفه ای خاص مثل یک ارکستر یا یک چتر باز نجات یا منقبض کردن و سپس آرام سازی گروه های مختلف ماهیچه ها به صورت متوالی. چرخه معیوب شناختی گاهی اوقات با این نوع فعالیت مختل می شود چون تمرکز و توجه فراشناختی را هدایت می کند.



“STOP ALL WAY” by Peter Kaminski (25/1/09)

برخی از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار قادرند با تغییر ریتم تفکر خود از چرخه معیوب افکار فرار کنند. این ممکن است عجیب و غریب باشد، اما انجام آن بسیار آسان است! یک بازیکن سینمایی را با یک قطعه کوچک آهنگ تصور کنید بنابراین ملودی بارها و بارها تکرار شود. با یک ضرب آهنگ کوچک موسیقی ادامه می یابد. بعضی از افراد با استفاده از تکنیک توقف، یا با تصور یک انفجار بلند،

این کار را انجام می دهند. به طور متناوب، سعی کنید با کلمات یا سؤالات اصلی که شما را آزار می دهد مثل سرطان، مرگ، چرا من؟ "اگر خدا از من متنفر باشد چه می شود؟" این کلمات را در گوش درون خود ببندید، به این صورت که سرعت نواختن آن ها را تغییر دهید یا اینکه صدای آن ها را آهسته و آهسته تر کنید. این اغلب فرایند افکار را بهم می ریزد و تحریک می کند و گاهی اوقات مانع نشخوارهای فکری جدید می شود. تغییر توجه به کلمات مربوط با محتوای متفاوت همچنین ممکن است متفاوت باشد (نگاه کنید: تحریف فکر # ۷: آیا وسواس ها قطعا افکار را سمی می کنند؟)



"Needle's Little Helper" by Orin Zebest (29/1/11)

اثر ضبط قطع شده

بسیاری از جاده ها به رم منجر می شود (یعنی به هدف می رسند). آزمایش کنید و ببینید که چه چیزی برای شما بهترین است.



تمرین # ۱: تأخیر

تکانه های اجباری مستقیماً و به طور پیشگیرانه توسط اکثر افراد آسیب دیده از تمایل به اجتناب از ترس، تنش و یا دیگر احساسات منفی، که اگر اقدامی انجام نگیرد افزایش می یابد، انجام می گیرد. آزمایش زیر را انجام دهید:

به جای اینکه مستقیماً اجبارها را رها کنید، ۱۵ دقیقه برای آن ها بعد از یک زمان مشخص مثل یک جلسه کاری، برای مثال در ساعت ۸ بعد از ظهر، اختصاص دهید. در واقع شما مکان جلسه / قرار ملاقاتتان نه اختلال وسواس - اجبار را تنظیم کرده اید. بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار این کار را مفید می دانند.

نکته این چیست؟ تعویق چیزی به معنی رها کردن آن نیست!

این تمرین دو هدف دارد:

- این نشان می دهد که اندیشه های وسواس فکری فائق بر شما نیستند، اما اگر شما تا حد معینی - مسلط بر افکار خود باشید.
- زمان قرار ملاقات معوق اغلب فراموش می شود زیرا فشار تکانه های اجباری باعث می شود که بیش از حد قهوه بنوشید، سردرد شوید، در محل کار استرس داشته باشید یا مواردی شبیه این. اگر این عوامل موقعیتی بعداً وجود نداشته باشند، تکانه ها افزایش نمی یابند یا نمی توانند مقاومت کنند.



"I'll Be Back" by PAUL (05/4/09)

بعداً توجه کنید..... فوراً رها نکنید اما یک زمانی را برای اختلال وسواس - اجبار تان تنظیم یا مقرر کنید.

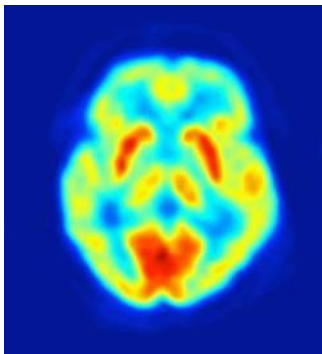
تحریف فکری # ۱۲

اختلال وسواس - اجبار یک اختلال مغزی است - پس آیا این به معنی است که نمی توانم چیزی را تغییر دهم؟

اختلال وسواس - اجبار و مغز

مقدمه ای بر موضوع

تقریباً هر هفته یافته های جدید در مجلات علمی در مورد تغییرات مغزی در اختلال وسواس - اجبار منتشر می شود. همبستگی بین برخی از ویژگی های مغز و اختلال وسواس - اجبار منبع تسکین برای برخی از بیماران ("این من نیست - این اختلال وسواس - اجبار من است") شده است، در حالی که افراد تصور اشتباه را می پذیرند که اختلال وسواس - اجبار شامل اختلال بدعملکردی غیرقابل تغییر است - دقیقاً شبیه یک ماشین معیوب است.



PET-image.jpg" by Jens Langner »wikipedia, public domain, 1/7/09)

مغز در حال کار

مغز کاربردش (کارکردش) را ثبت می کند

!

خلق و خوی ما به طور خودکار به تغییراتی در فعالیت الکتریکی در مغز منجر می شود. تأثیرات درازمدت ممکن است منجر به تغییرات فراگیرتر مغز شود. به عنوان مثال، اگر شما به طور مداوم ویولن تمرین کنید، مناطق مغزی که مسئول مهارت های حرکتی مربوطه است، بزرگ خواهد شد. مصرف دارو همچنین می تواند منجر به تغییرات مغزی شود. با این وجود، چنین فرآیندهای معمولاً می توانند معکوس شوند. هرچند مغز بسیار فراموشکار است ... و همچنین یک بخش عظیمی از اطلاعات را فراموش می کند. این می تواند مایه تاسف باشد زیرا آنچه که ما در مدرسه آموختیم، با گذر زمان امتحان از بین می رود، اما در موارد دیگر نیز خوشبختی می تواند باشد زیرا حتی خاطرات بد اغلب در طول زمان ناپدید می شوند.

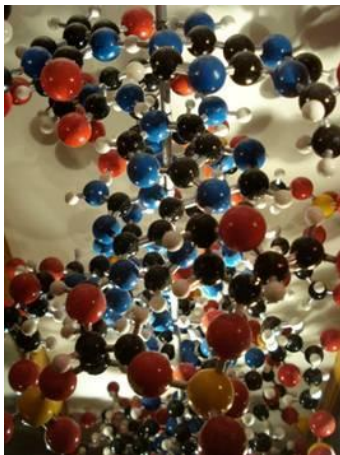
برخی از تغییرات مغزی که در اختلال وسواس - اجبار یافت می شوند جزئی هستند و نقص های غیرقابل برگشت ندارند. حتی برخی از محققان در مقایسه با مغز سالم هیچ تفاوتی نیافتند. بازبینی بسیاری از این یافته ها بسیار کم است. ما در حال حاضر دقیقاً نمی دانیم که آیا تغییرات گزارش شده

بوسیله علائم ایجاد می شوند (به این معنی که آن ها یک پیامدند و نه علت) یا اینکه آیا آن ها قبلاً وجود داشته اند!

حتی اگر این تغییرات قبلاً پیش از این وجود داشته باشند، در مقایسه با یک رایانه که نرم افزار روی سخت افزار تاثیر نمی گذارد، تفکر می تواند مغز را تغییر دهد. اغلب این مورد نشان داده شده است. مطالعه ی یک گروه کاری تحت نظر لوئیس بکستر (دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس، UCLA) بیش از ۲۰ سال پیش نشان داد که روان درمانی برای اختلال وسواس - اجبار منجر به تغییرات مغز می شود شبیه آنچه که در هنگام مصرف دارو دیده می شود! پس از خواندن این کتاب، مغز شما دقیقاً همان چیزی نیست که قبلاً بود.

ژنتیک و عصب شناختی

ژن های ما بدون شک نقش مهمی در توسعه و معماری چارچوب فیزیکی و روانی ما ایفا می کنند. ژن ها تعیین می کنند که آیا ما موهای بلوند یا سیاه داشته باشیم یا اینکه بلند یا کوتاه باشیم. هنگامی که مسئله به شخصیت و روح ما مربوط می شود، کمی پیچیده تر می شوند. در اینجا، ژن ها تأثیر خاصی نیز دارند. با این حال، آن ها سرنوشت ما را مهر و موم نمی کنند، اما آن ها احتمالات ها و محدودیت هایی تعیین می کنند؛ تعامل گسترده تأثیرات، تجارب و تقاطع های موجود در زندگی ممکن است به چیزی خوب تبدیل شوند، علت مشکلی شوند یا ساکت باقی بمانند. حتی در اختلالاتی که ژنتیک تأثیر بالایی در آن ها دارد مانند اسکیزوفرنی، بیان می شود حداکثر اثر آن ۵۰ درصد است.

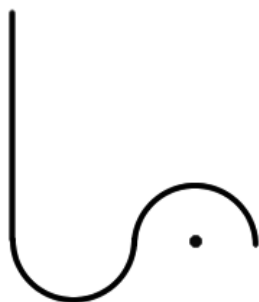


“ DNA Molecule display, Oxford University” by net efekt (27/6/10)

مدل DNA انسان، که اطلاعات ژنتیکی ما را ذخیره می کند

در حال حاضر اختلاف نظر وجود دارد که آیا افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار ، نقص های روان شناختی فراتر از تحریر های شناختی دارند که در هسته مرکزی “ بسته ویژه درمان وسواس ” می شوند. این ها شامل مشکلاتی در فرایندهای ذهنی مرتبه بالاتر مانند توجه و حافظه می شود که، توسط آزمون های خاصی اندازه گیری می شوند، که در آن، برای مثال، آزمودنی ها چهره های پیچیده را به خاطر می سپارند و بعداً یادآوری و ترکیب آن ها در حافظه با حداکثر سرعت ممکن انجام می گیرد. بعدها، آزمایش کننده ارزیابی می کنند که چگونه این کار به خوبی انجام شد. نتایج با نمرات افراد بدون بیماری واضح مقایسه می شوند. نظر کارشناسان تقسیم شد. در حالی که گروه کاریمان هرگز متوجه نشد که بیماران مبتلا به اختلال وسواس - اجبار عملکردی بدتر از افراد سالم در آزمون های توجه، هوش و حافظه نداشتند، همه همکاران با این مسئله موافق نیستند.

با این حال، مطالعاتی که نشان می دهد اختلالات در بیماران اختلال وسواس - اجبار همیشه کاملاً جزء اثرات ثانویه به حساب نمی آیند. به عنوان مثال، ما و سایر دانشمندان متوجه شده ایم که علائم همزمان افسردگی باعث مشکلات برگشت پذیر و کوتاه مدت بیماری های روان شناختی می شوند. در سایر مطالعات، معیارهای گروه کنترل مطلوب نبود. افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار با دانشجویان جوان مقایسه شدند. تفاوت های تشخیص داده شده در این مطالعات ممکن است اختلال وسواس - اجبار را منعکس نکنند، بلکه گروه کنترل "بسیار کامیاب (به اهدافشان رسیده بودند)" بودند. علاوه بر این، کمال گرایی در طول اجرا بر انجام وظایف تأکید دارد: (نگاه کنید به تحریف تفکر # ۹: خوب به اندازه کافی خوب نیست) بررسی وسواسی در حین انجام وظیفه، خودآگاهی فزون یافته، ترس از ارزیابی خارجی، نشخوار فکری (در بخش بعدی ببینید، آیا من یک شکست خورده ام؟)، و ترس از آلودگی از صفحه کلید که تمیز نیست زیرا برخی از بیماران اختلال وسواس - اجبار آرزو می کردند کاش عملکردشان متوقف می شد. این احتمالاً به مشکلات ثانویه منجر شود. علاوه بر این، تفاوت های گروهی را نمی توان به فرد اعمال کرد. اگر تفاوت های گروهی دیده شد، به این معنی نیست که آن ها بر هر بیماری تأثیری مشابه دارند. اندازه نمونه بزرگتر، برای پیدا کردن یک نتیجه مهم آماری ضروری است، یعنی اینکه آیا در زندگی واقعی مهم است یا خیر. حتی همکارانی که برخی از مشکلات را در زیر گروهی از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار فرض می کنند، موافق هستند که این مشکلات نسبتاً جزئی و کم هستند.



تکلیفی برای ارزیابی حافظه غیر کلامی: موضوع خواسته شده که یک شکل پیچیده را به خاطر بسپارید سپس آن را از حافظه فراخوانی کنید. (تست حافظه عکس کلمه، جلینک* و موریتز†)

* Jelinek

† Moritz

همیشه چیزی وجود دارد. مشکلات روانشناختی: بین رومانیک و نمایشنامه

براساس یک مطالعه جدید سازمان بهداشت جهانی، حداقل ۲۰ درصد از جمعیت حداقل یکبار در طول زندگیشان به افسردگی یا نوسانات خلقی مبتلا می شوند. اختلالات اضطرابی، به ویژه ترس های اجتماعی (۱۲٪)، حتی فراوانی بیشتری دارند و تقریباً بر روی یک نفر از سه نفر تأثیر می گذارند. اختلالات مواد (الکل، آرام بخش ها، کوکائین) در ۱۵٪ تشخیص داده می شوند. یک درصد از مبتلایان به اسکیزوفرنی، ۳٪ از اختلال وسواس - اجبار رنج می برند. این لیست می تواند ادامه یابد. اثر مشکلات و استرس ها بر باور مردم بیشتر از تبلیغات مردم خنده رو و تلوزیون خانوادگی بیشتر است. جامعه به سادگی در مقابله با این مسئله صادق نیست. اکثر مردم در طول دوره ای از زندگی خود با یک متخصص عمومی، متخصص داخلی یا متخصص قلب مشورت می کنند. داشتن یک مشکل فیزیکی - این زندگی است! اما با اختلالات روانشناختی، چیزها متفاوت هستند. بسیاری از افرادی که مشکلات روانشناختی دارند، به دلیل شرمساری یا به دلیل عدم مقابله با "ضعف درونیشان" به دنبال درمان نیستند. این همان چیزی است که بسیاری از افراد مشکلات روان شناختیشان را فقط خودشان می بینند.

جامعه دارای بسیاری از برچسب های کوچک کننده برای افرادی که مبتلا به بیماری روانی است، به آن ها برچسب دیوانه، خل و یا احمق زده می شود. تأسیس یک مرکز جدید قلب و عروق نسبت به یک مرکز سرپایی جدید روانپزشکی، مشکلات و بحث کمتری در آن ناحیه ایجاد می کند. در برخی موارد، در جهت مخالف تغییر شدیدی وجود دارد: افراد با مشکلات روانشناختی به عنوان باهوش، نابغه موسیقی یا شورشیانی که از طریق سیستم روانپزشکی از جامعه دور می شوند، تصور می شوند. این یک اغراق و تعمیم اشتباه است. هرچند مطالعات هنرمندان و نویسندگان تأیید کرده اند که تمایل به سوء مصرف مواد و مشکلات عاطفی دارند (به ویژه نوسانات شدید خلق) * این در مورد همه ی افراد صدق نمی کند.

اگر ما آن را دوست داشته باشیم یا نداشته باشیم، همه ما یک موضع مشخص نسبت به اختلالات داریم - که با بعضی از عوامل اضافی - می تواند به یک مشکل مانند چاقی، دیابت، فشار خون بالا یا مشکلات روحی تبدیل شود.

* شناخته شده است که برخی از هنرمندان درمان روانپزشکی را رد کردند زیرا از این نگران بودند که در حالی که ممکن است از درد هیجانی خلاص شوند، همچنین ممکن است آن ها را از خلاقیت خود محروم کند.

تحریف فکر # ۱۳

آیا من یک شکست خورده هستم؟

عزت نفس پایین و افسردگی

مقدمه ای بر موضوع

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواس - اجبار از عزت نفس پایین رنج می برند. حدود ۵۰٪ از آن ها نیز مبتلا به افسردگی هستند که نیاز به درمان دارند. علائم اصلی شامل غم و اندوه، خلق و خوی پایین، از دست دادن انگیزه و انگیزختگی و عدم اعتماد به نفس است.

افراد سالم نیز این علائم را به عنوان نتیجه مشکلات و بحران های حاد مانند از دست دادن شغل یا سوگ تجربه می کنند. با این حال، در افسردگی بالینی، علائم بیش از یک دوره (حداقل ۲ هفته) طول می کشد و به طور قابل ملاحظه ای کیفیت زندگی و توانایی عملکرد درست افراد کاهش می یابد.

افسردگی اغلب در افرادی که مبتلا به اختلال وسواس - اجبار هستند نتیجه مشکلات گوناگونی است که همراه با اختلال وسواس - اجبار می باشند مانند خستگی، انزوای اجتماعی و طرد. برخی از الگوهای شناختی و تعصباتی که ما در صفحات بعد به آن ها خواهیم پرداخت، این شکایات را ایجاد می کنند.

جدول زیر خلاصه ای از بررسی های خود ارزیابی ۱۲۳ نفر مبتلا به اختلال وسواس - اجبار است، بسیاری از آن ها گزارش کردند که برخی از مشکلات افسردگی را دارا می باشند.

مشکل	٪ در اختلال وسواس - اجبار
احساس خستگی دارم.	۸۷
غیرممکن است که احساس سبکباری (بیخیالی) داشته باشم.	۸۴
مشکلاتی برای آرام بودن دارم.	۷۷
انگیزه ندارم.	۶۵
احساس ناامیدی دارم.	۶۵
به خاطر بیماری ام احساس شرمندگی می کنم.	۶۵
احساس می کنم بار اضافی بر دوش دیگران هستم.	۵۹
احساس می کنم از جامعه دور هستم.	۵۶
چگونه لذت بردن را فراموش کرده ام.	۴۷



"Depression" by N. Koppelman (25/09)

تفکر افسردگی با تعصبات، تحریف‌ها، شبه منطق و بیش از حد تعمیم مشخص می‌شود. مانند یک قطره جوهر در یک لیوان آب آشامیدنی ریخته شده باشد، دیدگاه فردی خود و دیگران ممکن است تنها با یک فکر تفسیر شوند.

افرادی که از افسردگی رنج می‌برند اغلب تلاش می‌کنند افکار منفی خود را سرکوب کنند که همانطور که قبلاً مشاهده کردیم اغلب منجر به افزایش پارادوکسی در این افکار می‌شود. بخش # ۵ را مرور کنید (افکار بد باید سرکوب شوند؟). علاوه بر این، نشخوار فکری، که موضوع بخش # ۱۱ است (آیا نشخوار فکری / مشغولیت فکر برای حل مشکلات کمک کننده هستند؟)، الگوهای تفکر افسردگی را دائمی می‌کند.



Inkheart” by go_nils (30/9/09)

تمرین ها



تمرین # ۱: کاهش تعمیم های بیش از حد

افراد مبتلا به افسردگی تمایل به تعمیمات اغراق آمیز دارند. آمادگی دارند که به این صورت فکر کنند مانند "هنگامی که یک بازنده هستم، فکر کنند همیشه یک بازنده هستم". به جای اینکه تلاش کنند تبیینات و توضیحات مثبت و منطقی تری برای حوادث منفی پیدا کنند مسائل را "سیاه و سفید" می بینند.

سعی کنید تا جایی که ممکن است: از تعمیم هایی که شامل کلمات مانند همیشه و یا هرگز و همچنین از اصطلاحات نامناسب و توهین آمیز مانند احمق و دیوانه اجتناب کنید. اکنون مثال های خود را در جدول زیر بنویسید و به همان شیوه ی مشابه که در سه مثال اول کار کنید.



برگه کار ۷

رویدادها	تعمیم بیش از حد	ارزیابی منطقی (سودمند)
شما نمی توانید شلوارتان را ببندید.	من چاق و زشت هستم.	ممکنه کمی چاق شده باشم، اما آیا این به معنای زشت بودن است؟
در امتحان مردود شدم.	در هیچ کاری موفق نمی شوم! یک شکست خورده هستم!	بله، من در این امتحان مردود شدم. امتحان واقعا سخت بود! آه و ناله کمک کننده نیست. بهتر است منتظر بمانم ... می توانم آن را دو بار دیگر و بار دیگر تکرار کنم، بیشتر مطالعه خواهم کرد.
بوسیله یکی از دوستان انتقاد شده اید.	همیشه این چنین است. هیچ کس من را تحمل نمی کند.	"شاید او کمی زیاده روی کرده باشد، اما در واقع او احتمالا درست می گوید. من باید سپاسگزار باشم و باید موضعم را بازبینی کنم" یا "شاید او درک نکرد در آن لحظه چه اتفاقی افتاده است".

دیدگاه خود را به دیگران تعمیم نده!

بسیاری از افراد با اعتماد به نفس پایین دیدگاه خودشان را به دیگران تعمیم می دهند: "اگر من خودم را دوست ندارم، چرا دیگران باید من را دوست داشته باشند؟" حتی اگر شما خود را بی ارزش، زشت و یا بی تفاوتی در نظر بگیرید، لزوماً دیگران نظری شبیه این ندارند.. علاوه بر این، ویژگی های انسانی بسیار پیچیده اند مانند موزاییک کاری. همه ما از بسیاری از قطعه های کوچک تشکیل شده ایم که فقط روشن یا تاریک نیستند.



" Mosaic benches at Grant's Tomb, Jul 2008 - 38'' by Ed Yourdon (30/9/09)

ویژگی های انسان همانند موزاییک کاری پیچیده است

تعریف واژه های زیر چیست:

هوش؟ عملکرد عالی در مدرسه، دارای مدرک دانشگاهی، خوشحال بودن، صحبت کردن با بیش از یک زبان؟

جذابیت؟ زیبایی درونی یا بیرونی، "چیزی خاص"؟

موفقیت؟ کاری عالی، تعداد زیاد دوستان، راضی بودن از خود...؟ باز هم، پاسخ "درست" وجود ندارد! سعی کنید درخواست های غیر واقعی و مطلق ("من باید ...") را با اهداف قابل دستیابی و منطقی جایگزین کنید! شاید لازم باشد به بخش # 9 برگردید (خوب به اندازه کافی خوب نیست؟)، که در آن ما نشان دادیم که کمال گرایی اغلب منجر به ناامیدی می شود.



تمرین # ۲: نسبت به نقاط قوت خود آگاه باشید

هیچ کس کامل نیست! شما ممکن است خودتان را به عنوان یک انبار ذخیره سازی کوچک با جعبه ها و قفسه های متعدد کوچک تصور کنید. به جای اینکه تنها به قفسه های خالی نگاه کنید، باید به قفسه های گنج کوچک خود نگاه کنید. یک تله تفکری رایج افسردگی این است که فقدان استعداد فرض شده را به جای نقاط قوت خود قبول می کند..

به جای تمرکز بر ضعف و کاستی درک شده، باید بر نقاط قوت و استعداد خود تمرکز کنید. همه ما توانایی هایی داریم، که شبیه توانایی های دیگران نیستند، و ما می توانیم به آن ها افتخار کنیم. هیچگونه ضرورتی وجود ندارد که شامل استعدادهای نادر، ثبت های جهانی یا اختراعات خاص باشد.

روش

در مورد نقاط قوت خود فکر کنید.

۱. چه توانایی دارم؟

در گذشته چه عملکرد خوبی داشتم یا اینکه برای چه کاری مورد تعریف و تمجید قرار گرفتم؟ به عنوان مثال، من از نظر فنی با استعداد هستم ... من یک شنونده خوب هستم ... من شخص قابل اعتمادی هستم.

۲. موقعیت های خاص را تصور کنید

کی و کجا؟ چه کاری انجام داده ام و چه بازخوردی داشته است؟ به عنوان مثال، هفته گذشته، به یک دوست که آپارتمانش را رنگ می کرد، کمک کردم. من کمک زیادی به او کردم، بدون من او نمی توانست موفق شود ... دیروز به یک نفر در انجمن گفتگو در اینترنت دلداری دادم.....

۳. آن را یادداشت کنید!

یادداشت چیزهایی که خوب انجام دادید، و یا تعریف و تمجیدهایی که دریافت کردید.....

این را به طور منظم بخوانید و گسترش دهید. اگر به یک بحران یا مشکل برخورد کردید ، به این
خاطرات بازگردید (به عنوان مثال وقتی احساس می کنید که بی ارزش هستید). آنچه سیاه و سفید
هست اغلب احساس ما از واقعیت می باشد تا اینکه شامل خاطرات ما باشد.



"in the crack" by some_of_rebecca's photos (۱۰/۶/۲۶)



تمرین # ۳: پرداختن به بازخوردهای مثبت و منفی

در دوران کودکی، بسیاری از مردم آموختند بیشتر انتقادگرا باشند تا تقدیر کننده. این ممکن است تبدیل به یک تله فکری افسردگی شود! سعی کنید ارزیابی های مثبت / سازنده بیشتری برای رویدادهای منفی و مثبت خود داشته باشید.

یک موقعیت خاص را بنویسید: یک رویداد با نتیجه خوب و یک رویداد با نتیجه بد.



برگه کار ۸

رویداد	ارزیابی افسرده کننده	ارزیابی مثبت/ سازنده
مشارکت / اظهار نظر شما در انجمن گفتگو اینترنتی توسط یکی دیگر از اعضای سایت مورد ستایش قرار گرفت.	"این شخص فقط تلاش می کند چاپلوسی مرا کند. او خوب است، بله ... اما صداقت ندارد."	عالی است اگر کسی همکاری من را تأیید کند!
شما توسط یکی دیگر از اعضای این انجمن مورد انتقاد قرار گرفتید	"من افشا شدم، نظر من هرگز مهم نیست، من احمق هستم ..."	"فرد دیگری نیز ممکن است روز بدی داشته باشد. بیایید ببینیم اعضای دیگر چه می گویند."

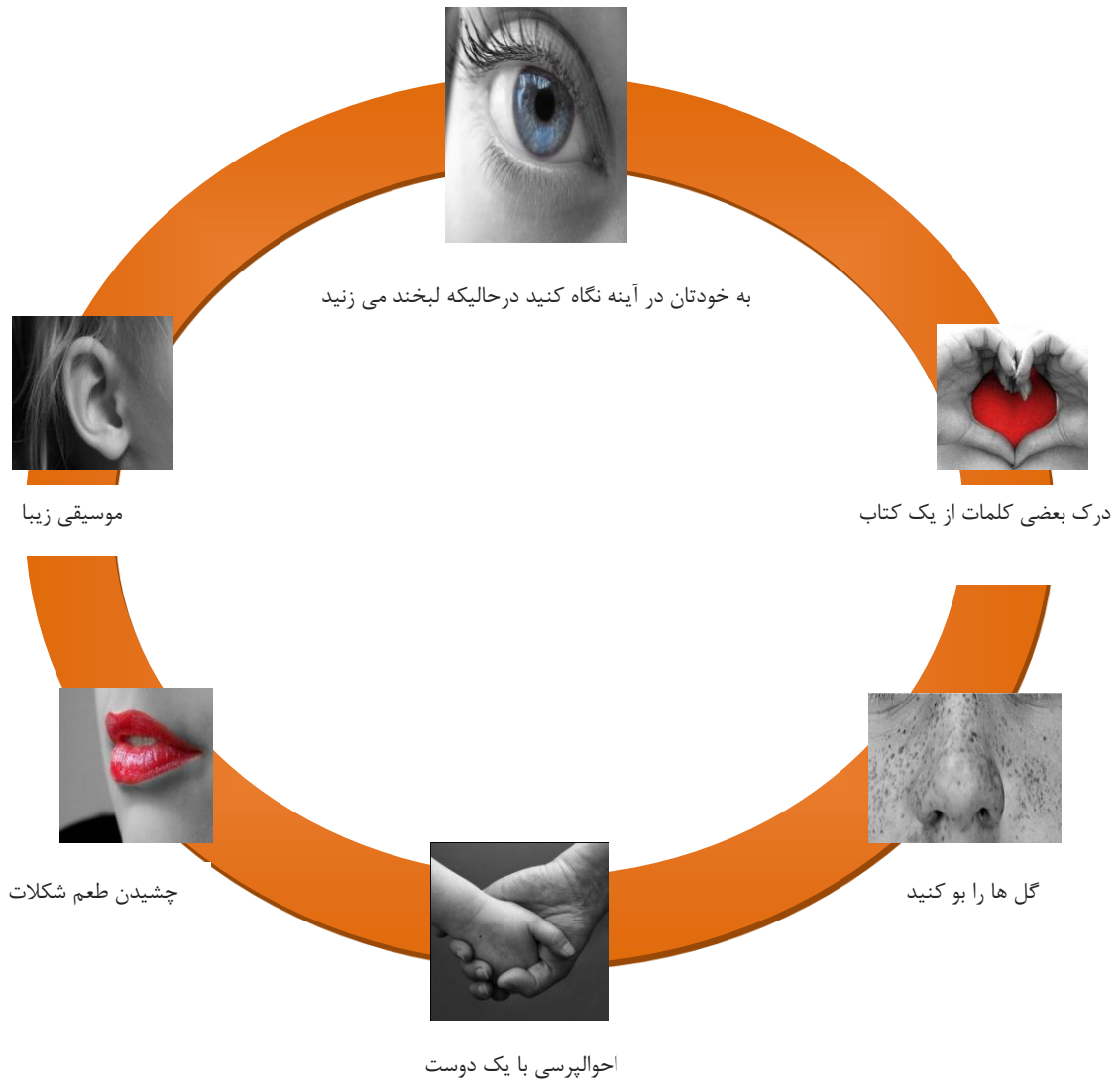


تمرین # ۴: آموزش مدار حسی

تجارب و خاطرات منفی در افراد با عزت نفس کم بر هشیاری آن‌ها غلبه دارد. تجربیات مثبتی که هرکسی در زندگی خود داشته است، صرفنظر از اینکه زندگی اش بد و غمگین است، در بطن حافظه قرار می‌گیرد. برای اینکه این خاطرات بیشتر برجسته شود، باید آن‌ها را فرا بخوانید و آن‌ها را به وضوح تصور کنید. بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی با انجام این کار مشکل دارند و ممکن است تجربیات مثبت را با تمام پنج حس یا تجربیات یک کل خاطره تصور نکنند. در اینجا، آموزش مدار حسی پیشنهاد می‌شود.

قسمت‌های مثبت و یا خنده دار در زندگی خود را با تمام پنج حس و همچنین سر و قلب خود تصور کنید (نگاه کنید به شکل). به عنوان مثال، در درون خود دوباره بازی کنید که چگونه یک امتیاز برای تیم خود به دست آوردید. حتی اگر تیم شما حذف شده باشد، لحظه را دوباره بوجود بیاورید! یا دوباره تصور کن که چگونه به خاطر مدل موی جدیدتان مورد تمجید قرار گرفتید یا مردم به شوخی و جک شما خندیدند.

تصور کن لحظه‌ای را که دوست خوبت را در آغوش گرفته اید. در مرحله ششم و نهمی (سر و قلب) در مورد کلمات معنی داری که روی شما تأثیر می‌گذارند، به عنوان مثال، نقل قول یک شاعر، نوشته آرام‌کننده مذهبی یا اظهار نظر یک نوجوان، فکر کنید. اگر شما مشکلی در تصور کردن حواس خاصی دارید (بویژه بویایی دشوار است)، هرگز فکر نکنید، فقط به مرحله بعدی بروید. تکرار مدار و تمرین طولانی می‌تواند برخی از حوادث تقریباً فراموش شده را یادآوری کند. اگر تمرینات را طی چند هفته انجام دهید ممکن است به شما کمک کند که "کلید عاطفی" خود را از کوچک به بزرگ تبدیل کنید.



“Eye!” by StaR_DusT_(1/2/11); “Coração” by MetalPhoeniX (1/2/11); “Oh Brother” by E. E. Piphanies (۱۱/۲/۱) Maria & Lucy’s Hands” by craiglea123 (1/2/11); “red ...” by Phygras (1/2/11); “ear” by Travis Isaacs (1/2/11)



تمرین # ۵: نمونه ای از لذت ها و خوشی ها

اغلب لحظات گرانبها بدون آنکه متوجه آن ها شویم، می گذرند. ما ممکن است بخواهیم زمان را متوقف کنیم، اما در واقع ذهن ما هنوز با مشکل یا کار بعدی مشغول است. برای آگاهی بیشتر یا حداقل طولانی شدن این لحظات گرانبها، به ازای هر رویداد خوب در طی روز دوتا لوبیا خشک یا یک سنگ کوچک رنگ شده در جیب خود بگذارید. اجازه دهید لوبیا یا سنگ در جیب شما تکان بخورند. اما آنها را فقط به خاطر رویدادهای مثبت مانند موارد خاص مثل تماس تلفنی از یک دوست قدیمی یا برای لذت های ساده "زندگی روزمره" مانند یک فنجان قهوه خوب می توانید از جیبتان بردارید. در پایان روز، به «عملکرد» خود نگاهی بیندازید و زمانی را برای تصور ذهنی به همه چیزهای مثبتی که در طول روز برای شما رخ داده بود، اختصاص دهید و در مورد آن ها فکر کنید.



“The Light” by ,Lily_of_the_Valley’ (29/1/11)



تمرین # ۶: تعیین کننده های هشیاری

احساساتی مانند شادی، غم و اندوه یا اضطراب، بازتاب های درونی وقایع بیرونی هستند که به نوبه خود به سمت خارج بر می گردند. انتقاد بیشتر برای فردی با اعتماد به نفس کم، نسبت به یک شخص با اعتماد به نفس بالا نابود کننده خواهد بود. چنین واکنشی ممکن است در یک عبارت فیزیکی یا ظاهری مشخص شود مانند متلاشی شدن، خم شدن، صدای آهسته و یکنواخت یا دست و پا چلفتی شدن نمود یابد. تعامل پیچیده بین بیانات بیرونی (بودن) و افکار / شناخت (آگاهی) می تواند به یک دور معیوبی تبدیل شود، مثلاً، اگر اظهارات بدبختی خود را با شانه های خمیده و لب های افتاده بیان کند. این حالت ها یا حرکات ممکن است باعث دلسردی نسبت به دیگران شود، که به نوبه خود احساس ترس و نگرانی را افزایش می دهد.

یک امکان برای استفاده از این فرآیندهای خودکار این است که یک واکنش فیزیکی معمولی تفکر افسردگی را به شیوه متضاد بیان شود. به جای اینکه اجازه دهید شانه هایتان خمیده باشند، راست راه بروید و خیره و بادقت نگاه کنید. سعی کنید حداقل کمی لبخند بزنید. اغلب این تغییرات جزئی تاثیر شگفت انگیزی دارند: افکار یا احساسات مثبت به خلق و خوی غم انگیز شما می پیوندند. علایم فیزیکی به احساسات وابسته اند: احساسات مثبت بوسیله بیانات بدنی مثبت به وجود می آیند. برای این ادعا بیش از یک حقیقت کوچک وجود دارد: "تا زمانی که آن را به صورت واقعی انجام ندادید، به آن وانمود کنید".



"Smile" by Noodle93 (26/4/2011)

"لبخندی که می زنید به شما باز خواهد گشت"



تمرین بیشتر جهت افزایش اعتماد به نفس

- هر شب، چند چیز مثبت را که انجام داده اید بنویسید (تا ۵). سپس، آن ها را در ذهن داشته باشید. مطالعات علمی نشان می دهد یادآوری چیزهایی که قبل از خوابیدن یاد می گیریم یا در مورد آن ها فکر می کنیم، بهتر است.
- در مقابل آینه به خود بگویید، "من خودم را دوست دارم!" یا "من تو را دوست دارم" در ابتدا، شما ممکن است احساس بدی داشته باشید، اما سعی کنید آن را به هر حال انجام دهید!
- پذیرفتن مکالمات و نوشتن آن ها. سعی کنید شرایطی را که در آن شما واقعا احساس خوبی داشتید به خاطر بسپارید، سعی کنید آن را با تمام حواس خود، شاید با کمک عکس ها، سوغاتی ها و یا یادداشت های دیگر، به یاد بیاورید.
- به چیزهایی که واقعا دوست دارید مثل فیلم ها یا یک کافی شاپ خاص یا تماشای فیلم قدیمی در تلویزیون بپردازید، بهتر است با دیگران انجام دهید.
- برای حداقل ۲۰ دقیقه کار کنید اما خودتان را بیش از حد نپوشانید در صورت امکان سعی کنید آموزش استقامت، به عنوان مثال، پیاده روی طولانی و یا دویدن داشته باشید.
- به هر موسیقی که باعث افزایش خلق و خوی شما می شود، گوش دهید، - مهم نیست که راک، جاز، پاپ یا موسیقی محلی باشد ...



“SB 096” by L. Marie (30/9/09)

تحریف فکری # ۱۴

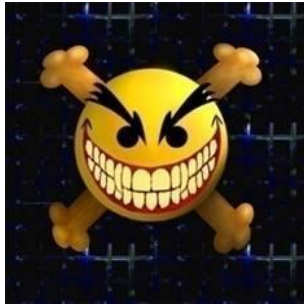
آیا دارم دیوانه می شوم؟

اختلال وسواس - اجبار $\neq$ سایکوز

مقدمه ای بر موضوع



کلمه ی دیوانگی به چه معناست؟



“ Psychotic Smiley” by KaCey97007 (25/1/09)

لطفا فکر کنید قبل از اینکه مطالعه کنید

دیوانگی تشخیص نیست

دیوانگی نه یک تشخیص و نه یک اصطلاح علمی دقیق است. روانشناسان و روانپزشکان ممکن است از یک واژه خاص مانند «اسکیزوفرنی» یا یک واژه مبهم تر مانند «روان پریشی» استفاده کنند. هر دو اصطلاح اغلب به جای یکدیگر استفاده می شوند. اصطلاح روان پریشی می تواند برای اختلال مانی-افسردگی نیز استفاده شود. به طور خلاصه، افرادی که مبتلا به اسکیزوفرنی هستند، تحریف واقعیت دارند. یک علامت اصلی اسکیزوفرنی، هذیان است، که به عنوان اعتقاد غلط و غیرقابل تصحیح، مثل اطمینان مطلق که FBI شما را دنبال می کند یا گزارش هایی که در رادیو یا تلویزیون پخش می شوند حاوی تهدیدات کد شده در برابر شما هستند، تعریف می شود. شنیدن صداها و توهم های دیگر و همچنین اختلالات فکر که در آن زبان از بین رفته و برای دیگران غیر قابل درک است، اغلب اتفاق می افتد.

تصورات هذیانی لزوما نیازی به درمان ندارند!

بیشتر از ۱۵ درصد از مردم، تصورات مقطعی هذیانی دارند. فقط حدود یک سوم از این موارد نیاز به درمان دارند و به دارو یا روان درمانی پاسخ می دهند. مرز بین تصورات و دیدگاه های افراطی مذهبی و اعتقادات سیاسی گاهی نامشخص می شود.

اختلال وسواس - اجبار ≠ سایکوز

آیا اختلال وسواس - اجبار مانند یک روانپریشی است؟ نه!

مهمترین تفاوت های بین اختلال وسواس - اجبار و اسکیزوفرنی / روانپریشی / هذیان در جدول ذکر شده است:

جنبه ها	اختلال وسواس - اجبار	اسکیزوفرنی / سایکوز / هذیان
درجه اعتقاد	شک و تردید قوی، بینش به اختلال حداقل تا حدی وجود دارد	اعتقاد قوی، درک ناکافی در مورد اختلال
محتوا	نگرانی عمدتاً مربوط به این باور است که ممکن است به خودی خود و تصادفی یا در اثر بی توجهی اتفاق بدی برای دیگران بیفتد، مانند آتش زدن با فراموشی در خاموش کردن اجاق گاز. تم ها اغلب شامل موضوعات سختگیری شده از جانب اجتماع مانند نجاست، تمایلات جنسی یا تجاوز می شوند.	اعتقاد به اینکه دشمنان می خواهند به ما آسیب رسانند. تم ها بیشتر مربوط به آزار و شکنجه و جاسوسی هستند.
مرزهایی با جهان خارج	عدم اطمینان از اینکه آیا اندیشه های شما ممکن است علت افکار یا اعمال دیگری در دیگران شود (جهت نگرانی: از خود به سوی دیگران: همجوشی فکر و عمل؛ نگاه کنید به تحریف تفکر # ۳: آیا افکار بد منجر به اعمال بد می شوند؟)	اعتقاد به اینکه افرادی افکاری در ذهن دیگران قرار داده یا با افکارشان باعث ایجاد اعمال می شوند. (جهت نگرانی: متفاوت تر از اختلال وسواس - اجبار است)
دوره	در صورت عدم درمان اغلب مزمن می شود	دوره ای، اغلب با علایم متناوب - دوره های بدون علامت
دارو درمانی	اغلب ضد افسردگی ها	(دوز بالایی) نورولپتیک ها

سایکوز: پایان؟

می خواهیم برخی از باورهای معمول درباره اسکیزوفرنی را رد کنیم. حتی اگر اسکیزوفرنی از واژه یونانی برای "جدا شدن" و "روح" ایجاد شده باشد، اسکیزوفرنی نباید با اختلال شخصیت تقسیم شده اشتباه شود. بیماران مانند رابرت لوئیس استیونسون، دکتر جکیل و آقای هاید، که یک شهروند عادی در طول روز و یک جانی غیر قابل پیش بینی در شب هستند، نیستند. افراد مبتلا به اسکیزوفرنی معمولاً برای افراد دیگر خطرناک نیستند و به طور معمول در خارج از مرحله روان پریشی رفتار می کنند. بیشتر افراد دارای هوش عادی هستند و از نظر ذهنی معلول نیستند. دهه ها قبل اسکیزوفرنیا به عنوان یک حالت کاملاً جنون دیده می شد که نمی توانست از نظر روانشناختی درک کند و بیماران اغلب از جامعه دور می شدند. دیدگاه علمی اسکیزوفرنیا تغییر کرده است، هرچند که تصورات غلط در این زمینه ادامه دارد. در حالیکه اکثر کارشناسان معتقدند که دارو در درمان سایکوز ضروری است، روش های روان درمانی به طور فزاینده ای برای بهبود کیفیت زندگی بیماران و روند بیماری آن ها مورد استفاده قرار می گیرد.



“Good vs. Evil” by g_y_photo (25/6/10)

علیرغم تصورات غلط معمول، افراد مبتلا به اسکیزوفرنی شخصیت های جداگانه ای (تقسیم شده) ندارند.

سخن پایانی

سخن پایانی ...

تمرین!

باز خورد

تشکر

تمرین!

تمرینات را به صورت منظم تکرار کنید. وقت خود را در نظر بگیرید تا آنچه را که خوانده اید درونی کنید و تمرینات را از زمانی به زمان دیگر تکرار کنید.

همه تحریف های مورد بحث در مورد شما صدق نخواهد کرد؛ به ندرت همه ی ۱۴ تحریف فکر به کسی مربوط می شود.

با این حال، ممکن است که شما به برخی از تحریف های فکر خود آگاه نباشید. همانطور که گفته می شود، "چشم همه چیز را فقط خودش می بیند". بنابراین فقط می توانیم با نگاه به عقب نسبت به یک تله فکری آگاه شویم.

در صورت شک و تردید، از یک دوست نزدیک، یک دوست خوب یا درمانگر خود پرسید که آیا، به نظر آن ها، شما یک تحریف خاصی دارید.

ما امیدواریم که این کتاب برای شما مفید باشد و برای شما بهترین آرزو را داریم!



“Chopi summit 800x600” by gmiphone (17/10/09)



“Israel Postage Stamp: Merops” by karen horton (7/7/09)

ما مشتاقانه منتظر نظرات شما هستیم!

نظرات، انتقادات و پیشنهادات شما را با روی گشاده می پذیریم.

پروفسور استفان موریتز

مرکز پزشکی دانشگاه هامبورگ-اپنتورف

درمانگاه روانپزشکی و روان درمانی

20246 Hamburg, Martinistrasse 52 (آلمان)

فکس: ++ ۴۹ ۴۰ ۷۴۱۰ ۵۷۵۶۶

moritz@uke.de

www.uke.de/neuropsych



“Thank you” by nateOne (۰۹/۱۰/۱۵)