

درمان خانواده محور کودک و سوانسی

فهرست مطالب

فصل ۱. معرفی برنامه درمان	۱۱
اهداف	۱۱
درباره وسواس	۱۳
رفتارهای وسواسی در مقابل رفتارهای غیروسواسی	۱۶
مرور برنامه درمان	۱۹
فصل ۲. ابزارهای والدین	۲۱
اهداف	۲۱
معرفی طرح پاداش‌دهی	۲۲
معرفی داربست زدن یا رهبری	۳۳
ارزشیابی تلاش‌های رهایی	۴۰
تعمیم راهبردها	۴۱
فصل ۳. ابزارهای کودک	۴۵
اهداف	۴۵
دماسنج احساسات	۴۶
سلسله مراتب اولیه از نشانه‌های وسواسی	۵۱
خودمشاهده‌گری	۵۳
فصل ۴. مواجهه و جلوگیری از پاسخ	۵۹
اهداف	۵۹
در جلسه مواجهه	۶۱
شناسایی و عنوان کردن برداشت‌های غلط	۶۹
موانع حل مسئله در انجام تکالیف خانه	۷۳
فصل ۵. پیشگیری از بازگشت (عود)	۷۵
اهداف	۷۵
مرور ابزارهای کودک	۷۶
اداره کردن نشانه‌های وسواس در آینده	۷۷
نکاتی برای به یاد داشتن درباره بازگشت	۷۸
نتیجه‌گیری	۷۹

فصل ۱

معرفی برنامه درمان

اهداف

ارزیابی تأثیر وسواس و رفتارهای مربوط به آن بر عملکرد خانواده
شناخت وسواس
تفاوت بین رفتارهای وسواسی و غیر وسواسی
آگاهی از برنامه

مرور کلی

این فصل شامل اطلاعاتی برای آماده‌سازی خانواده شما جهت شروع درمان است. پیش از شروع درمان کودکان، خوب است که با درمانگری ملاقات نموده و سؤالاتی از وی پرسید. در طی درمان، شما می‌توانید از این کتاب برای مرور آنچه از درمانگر آموخته‌اید استفاده نمایید. برگه‌ها و دستورالعمل‌هایی برای کمک به شما در مبارزه خانوادگی‌تان علیه وسواس ارائه خواهند شد.

ارزیابی تأثیر وسواس بر عملکرد خانواده

رفتارهای مزاحم

یکی از گام‌های اولیه، شناسایی رفتارهای مزاحم کودکان است. به سوال‌های زیر پاسخ دهید:

۱- کودکان چه کارهایی انجام می‌دهد که در خانه یا برای خانواده نگرانی زیادی ایجاد می‌کنند؟

۲- افکار وسواسی^۱ یا اعمال اجباری^۲ کودکان چگونه عملکرد خانواده را مختل می‌کنند؟

در کنار رفتارهای مربوط به وسواس ممکن است شما نگرانی‌های دیگری درباره کودکان داشته باشید. چنین نگرانی‌هایی را نیز به اطلاع درمان‌گرتان برسانید.

درگیری خانواده در رفتارهای مربوط به وسواس

در پاسخ به نشانه‌های وسواسی کودکان، ممکن است متوجه شوید که به او اطمینان مجدد می‌دهید، درگیر تشریفات^۳ او شده یا آن‌ها را تحمل می‌کنید، یا روال کارهای روزمره خود را تغییر می‌دهید. سوال‌های زیر می‌توانند به شما کمک کنند تا درباره دخیل بودن در رفتارهای مربوط به وسواس کودکان بیندیشید.

۱- با چه اعمالی به انجام رفتار وسواسی کودکان کمک می‌کنید؟

۲- نتیجه کمک‌های شما چیست؟

1 obsessions
2 compulsions
3 ritual

۳- اگر به انجام رفتارهای وسواسی کمک نکنید چه خواهد شد؟

رفتارهای وسواسی کودکان و کمک‌های شما می‌توانند بر تمام عملکردهای خانواده تاثیر بگذارند. هم والدین و هم همشیرها ممکن است از آن متاثر شوند. همچنین ممکن است متوجه شوید که کمک به انجام رفتارهای وسواسی منافع کوتاه مدتی دارد اما در طولانی مدت موجب تقویت رفتارهای وسواسی می‌شود. در این برنامه، خانواده شما خواهد آموخت که چگونه به تدریج از نشانه‌های وسواسی کودکان رها شود.

درباره وسواس

وسواس یک اختلال زیست‌شناختی است و عوامل وراثتی ممکن است در ایجاد آن مشارکت داشته باشند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که وسواس در خانواده‌ها جریان دارد، به ویژه هنگامی که کودکان خردسال دارای نشانه‌های وسواسی هستند. مهم است به یاد داشته باشید که این تقصیر کودکان یا شما نیست که او مبتلا به وسواس است. شما یا کودکان کاری نکرده‌اید که باعث ایجاد وسواس در او شود. اگر احساس گناه می‌کنید، ممکن است توجه به این نکته سودمند باشد که تصور کنید آیا احساس متفاوتی داشتید اگر کودکان مبتلا به دیابت یا بیماری طبی مزمن دیگری تشخیص داده می‌شد.

وسواس به عنوان یک اختلال عصب- رفتاری^۱

یک راه برای شناخت وسواس این است که بدانید «مدارهای عصبی» در مغز کودکان متفاوت از کودکان غیر وسواسی است. افراد وسواسی به دلیل چنین تفاوتی در مدارهای مغزی، به طور متفاوتی نسبت به افراد غیر وسواسی پیام‌ها را دریافت

می‌کنند. پژوهش‌ها مشخص کرده‌اند که سروتونین^۱، یکی از انتقال‌دهنده‌های شیمیایی در مغز که پیام‌هایی به سایر بخش‌های مغز می‌فرستد، با وسواس مرتبط است. داروهایی که بر نحوه عملکرد سروتونین تاثیر می‌گذارند می‌توانند برای مهار نشانه‌های وسواس استفاده شوند، اما بی‌خطر بودن و کارایی آن‌ها درباره کودکان خردسال هنوز بطور کامل محرز نشده است. به هر حال، این تفاوت‌های زیست‌شناختی در پاسخ به درمان‌های رفتاری نیز دیده می‌شوند.

وسواس‌ها و اجبارها

اصطلاح OCD (اختلال وسواس اجبار) علامتی اختصاری برای اختلال وسواس اجبار است. افراد مبتلا به OCD می‌توانند وسواس‌ها و یا اجبارهایی داشته باشند.

■ وسواس‌ها تکانه‌ها^۲، ایده‌ها، تصاویر یا افکار مقاومی هستند که به زور وارد ذهن فرد شده و باعث نگرانی و اضطراب گسترده می‌شوند.

■ اجبارها اعمال ذهنی یا رفتارهای تکراری هستند که در پاسخ به وسواس‌ها و به منظور کاهش یا جلوگیری از نگرانی و اضطراب انجام می‌شوند.

در مورد کودکان خردسال، داشتن اجبارها (یا تشریفات) به تنهایی غیر معمول نیست. برای اینکه شخصی را مبتلا به وسواس در نظر بگیریم، نشانه‌ها باید حداقل یک ساعت در هر روز وقت فرد را بگیرند و باعث ایجاد اختلال قابل ملاحظه‌ای در زندگی روزمره وی شوند (به عنوان مثال، در شیوه عملکرد در خانه یا مدرسه). وسواس‌ها یا اجبارها نمی‌توانند از منظر رشدی مناسب یا مورد انتظار باشند (این موضوع در ادامه مطرح شده است).

وسواس‌ها و اجبارها به طور معمول به چند طبقه کلی تقسیم می‌شوند (ترس از آسیب‌زدن به خود یا دیگران، ترس از بیماری، شستشو، احتکار، نظم و ترتیب، و غیره). به هر حال، به یاد داشته باشید، این طبقات ممکن است درباره کودکان بسیار متفاوت در نظر گرفته شوند و اغلب در کودکان خردسال متفاوتند. تهیه فهرستی از وسواس‌ها و اجبارهای کودکان را در جدول زیر آغاز کنید.

1 serotonin
2 impulses

اجبارها	وسواس‌ها

شکل‌گیری و پیشروی وسواس

شیوع

در حدود یک یا دو کودک در هر صد کودک، مبتلا به وسواس هستند. یعنی در یک مدرسه‌ای که ۱۰۰۰ کودک دارد ممکن است ۱۰ تا ۲۰ کودک مبتلا به وسواس وجود داشته باشد. بخاطر داشته باشید که کودک و خانواده شما تنها نیستند.

شروع

وسواس شروعی تدریجی دارد. ممکن است شما متوجه شوید که کودکان در مورد موضوعات خاصی بسیار سخت‌گیر شده است. شاید کودکان هنگامی که تشریفاتی متوقف شود بسیار آشفته گردد یا به واسطه افکار وسواسی بسیار نگران شود. برخی موارد وسواس پس از حادثه‌ای تنش‌زا یا یک بیماری جسمانی آشکار شده و نشانه‌ها بسیار سریع آغاز می‌گردند. برای مثال، نتایج پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که نشانه‌های وسواس ممکن است پس از گلو درد میکروبی آشکار گردند. اگر این موضوع در مورد کودک شما صدق می‌کند، بایستی با درمانگران درباره اختلال‌های خود ایمنی عصب-روانپزشکی مربوط به عفونت‌های استرپتوکوکی کودکان^۱، مشورت کنید.

اختلال‌های طیف وسواس- اجبار و همبودی‌ها

غالباً وسواس همراه با سایر اختلال‌هایی بوده که می‌توانند تشخیص آن را پیچیده کنند. اختلال‌های تیک، اختلال‌های اضطرابی، مشکلات رفتاری، و اختلال‌های یادگیری به طور ویژه در کودکان خردسال مبتلا به وسواس رایج هستند. اگر این اختلال‌ها در مورد کودک شما صدق می‌کنند، لازم است با درمانگرتان بیشتر گفتگو نمایید و اینکه کدام نشانه‌ها بایستی آماج درمان باشند را شناسایی کنید.

رفتارهای وسواسی در مقابل رفتارهای غیر وسواسی

در این برنامه شما و درمانگرتان درباره تفاوت‌های میان موارد زیر گفتگو خواهید کرد:

- وسواس‌ها و اجبارهایی که در کودکان شایع هستند.
- وسواس‌ها و اجبارهایی که بیش از اندازه بوده و نشانه اختلال وسواس هستند.
- رفتارهای غیر مرتبط با وسواس (به عنوان مثال، سایر اختلال‌های اضطرابی، بدرفتاری طبیعی کودکان، و رفتارهای پرخاشگری/ نافرمانی).

به یاد داشته باشید که بیان تفاوت‌های میان این رفتارها کار ساده‌ای نیست. اکثر کودکان رفتارهای خرافی و تشریفاتی در برخی دوره‌های رشد نشان می‌دهند. همچنین، این رفتارها گاهی در هنگام تغییر از یک حالت به حالت دیگر یا فشار روانی بدتر می‌شوند (به عنوان مثال، رفتن به مدرسه، تولد یک همشیر).

تشریفات رشدی طبیعی

فهرست زیر تشریفات رشدی طبیعی را در سنین مختلف خلاصه کرده است:

- در حدود دو سالگی، کودکان در مورد خوردن، حمام کردن، و روال خوابیدن بسیار انعطاف‌ناپذیر می‌شوند.