

چاپ پنجم

مجموعه راهنمای کودکان برای داشتن ذهنی قوی تر

چیرگی بروسواس

تألیف

داون هوبنر

ترجمه

شهلا بسته حسینی

دکتر کتایون خوشابی

فوق تخصص روان پزشکی کودکان

دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب آرجمند

فهرست مطالب

معرفی وسواس به والدین و مراقبان کودک	۷
فصل اوّل: آیا شما وسایل دور انداختنی را نگه می‌داری؟	۹
فصل دوّم: وسواس چیست؟	۱۶
فصل سوّم کلک‌های مورد علاقه وسواس	۲۴
فصل چهارم: چرا کودکان دچار وسواس می‌شوند؟	۳۳
فصل پنجم: آیا انجام این کار خیلی سخت است؟	۳۷
فصل ششم: یک نکته دیگر که لازم است بدانید.....	۴۱
فصل هفتم: اولین ابزار شما: من وسواس را پیدا می‌کنم	۴۶
فصل هشتم: ابزار دوّم: حاضر جوابی کن	۵۲
فصل نهم: ابزار سوّم: به وسواس نشان بده که چه کسی رئیس است	۵۴
فصل دهم: استفاده از ابزارها	۵۸
فصل یازدهم: وسواس دیرآموز است	۶۹
فصل دوازدهم: همین‌طور برو بالا	۷۳
فصل سیزدهم: موفقیت در جنگ با وسواس	۷۶
فصل چهاردهم: تو می‌توانی!	۷۹

مقدمه

ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که خوشبختانه مشکلات و اختلالات روان‌شناختی کودکان روزبه‌روز بیشتر مورد توجه خانواده‌ها و مسئولین امور بهداشت - درمان جوامع مختلف قرار می‌گیرد. از آنجایی که کودکان هر جامعه آسیب‌پذیرترین قشر آن را تشکیل می‌دهند، بدیهی است حل مشکلات آنها نیز نیازمند توجه و برنامه‌ریزی طولانی مدت است.

یکی از مشکلات و اختلالات شایع در کودکان اختلال وسواس جبری است، که در بسیاری از آنها دیده می‌شود. اما باید توجه داشت که علایم و نشانه‌های وسواس به‌طور موقتی و گذرا در دوران کودکی در بسیاری از کودکان دیده می‌شود که به مرور زمان به‌طور خودبه‌خودی رفع می‌شوند اما در صورت شدت و تداوم علایم به صورت اختلال درمی‌آیند و نیازمند توجه درمانی لازم هستند.

در اختلال وسواسی کودک، خود را مجبور به انجام کاری به‌طور مکرر یا تکرار چندباره کلمه یا جمله‌ای می‌داند و در صورت شدت علایم معمولاً هم کودک و هم سایر اعضای خانواده آسیب می‌بینند. در صورت تکرار اعمال، رفتار و افکار وسواسی، اضطراب و نگرانی کودک افزایش می‌یابد و به تبع آن والدین نیز نگران و ناراحت می‌شوند. در بعضی از موارد ثانوی به اختلال وسواسی - جبری، کودک دچار علایم افسردگی ناشی از عدم کنترل افکار و تکانه‌ها می‌گردد که در این صورت میزان تبعات ناشی از وسواس افزایش می‌یابد. بنابراین تشخیص و درمان به موقع اختلال وسواس - جبری می‌تواند کمک شایانی به کنترل علایم و درمان عوارض ناشی از آن بنماید. این درمان‌ها شامل درمان دارویی و درمان رفتاری - شناختی است.

در این کتاب به زبان ساده در مورد چگونگی و ماهیت علایم برای کودکان توضیحاتی داده می‌شود و نیز با استفاده از تکنیک‌های رفتاری - شناختی به کودکان در زمینه کنترل افکار وسواس جبری راهکارهای عملی توصیه شده است. این کتاب برای مخاطبان کودک ترجمه شده است و می‌تواند مورد استفاده آنها در مقطع دبستان قرار گیرد. خواندن این کتاب را به والدین و کودکان مبتلا به اختلال وسواس - جبری و نیز درمان‌گران کودک توصیه می‌نماییم.

شهلا بسته‌حسینی

دکتر کتابیون خوشابی

بهار ۱۳۹۱

معرفی وسواس به والدین و مراقبان کودک

آیا دختر ۷ ساله شما نگران وجود سم در غذایش است؟



آیا پسر ۱۲ ساله شما هر کاری را باید دوباره انجام دهد، اگر چنین نکند و یا جلوی او گرفته شده، از کوره در می‌رود.



آیا دختر ۹ ساله شما مدام عذر خواهی می‌کند، و نگران است که کسی را رنجانده باشد.



اختلال وسواس اجباری فراتر از شستن دست‌ها است. این اختلال در مورد افکار و اجبارهایی است که ذهن کودک شما را درگیر می‌کند، او را وحشت زده می‌کند و عذابش می‌دهند. وسواس شامل رفتارهایی است که کودک آن‌ها را به منظور دور کردن آسیب‌ها انجام می‌دهد. وسواس فکر مدام فرزند شما است و شامل پرسش‌های بی‌پایان در مورد سلامتی، احساس امنیت و کسب اطمینان است. سؤالاتی که شما را دیوانه می‌کند و گاهی اوقات قلب شما را به درد می‌آورند.

وسواس اختلالی عصب‌شناختی است. به این معنا که شما و یا فرزندتان آن را به وجود نیاورده‌اید. این اختلال به طور تصادفی و ناگهانی ظاهر می‌شود، اما در واقع و قابل پیش‌بینی است. اختلال وسواس ناشی از بد عملکردی هورمون‌های شیمیایی مغز است. هر چند این اختلال سخت به نظر می‌رسد اما قابل درمان است.

در کودکان مبتلا به وسواس درمان رفتاری - شناختی بسیار مفید است. این روش درمانی به کودک راه‌های جدیدی را می‌آموزد تا به افکار و اجبارهای وسواسی‌اش به شکل دیگری پاسخ دهد و ذهنش را طوری بازآموزی کند که در هنگام قفل کردن روی موضوع خاص دقیق و مؤثر عمل کند و مانع گیر کردن ذهن روی یک موضوع شود.

کتاب به کودک و والدین او تکنیک‌های رفتاری - شناختی را آموزش می‌دهد تا از این طریق کودک بتواند بر وسواس خود چیره شود. این کتاب برای شناخت بهتر وسواس با زبان طنز، راهکارهای مطمئن در جهت کنترل رفتارهای وسواسی معرفی کرده است.

کتاب حاضر می‌تواند به تنهایی و یا همراه با درمان روان‌شناختی مورد مطالعه قرار گیرد. اگر فرزند شما در حال حاضر در جریان درمان قرار دارد، لطفاً با درمانگر او در مورد این کتاب گفتگو کنید. اگر فرزند شما در روند درمان نیست اما فکرهای ناخواسته و رفتارهای تکراری دارد (مانند آنچه در کتاب نام برده شد) لطفاً با پزشک او صحبت کنید تا نیازهای احتمالی مربوط به درمان را مشخص کند.

در صورتی که فرزندتان واقعاً می‌خواهد بر وسواس خود چیره شود، تمرین این مهارت‌ها برای او لازم است. در طول این مراحل شما مربی فرزندتان خواهید بود، به او کمک کنید تا مهارت‌های جدید را بیاموزد و زمانی که موفق شد، او را تشویق کنید.

اگر این کتاب توسط والدین و کودک هم‌زمان خوانده شود، مفیدتر خواهد بود. خواندن کتاب را آهسته پیش ببرید تا کودک مفاهیم جدید را به خوبی درک کند، مثلاً در یک روز فقط یک یا دو فصل از کتاب را بخوانید، و کودک را تشویق کنید تا طبق دستور شکل‌ها را بکشد و تکالیف را انجام دهد. در فواصل خواندن در مورد مفاهیم کتاب با او گفتگو کنید، به داستان‌ها و قصه‌های کتاب اشاره کنید و با کودک طوری صحبت کنید که برایش قابل فهم باشد.

کمی شوخ طبعی به کودک کمک می‌کند در زمانی که مغزش روی موضوعی قفل کرده سریع‌تر از آن حالت خارج شود. بنابراین، از شوخی استفاده کنید، بخصوص به شکلی که در کتاب نشان داده شده. به خاطر داشته باشید که مبارزه با وسواس سخت‌ترین کاری است که فرزند شما باید انجام دهد. در تشویق‌ها و حمایت‌هایتان سخاوتمند باشید. لطفاً پیش از اینکه کتاب را به کودکان نشان دهید کل آن را بخوانید. وسواس همان‌طور که برای کودکان گیج‌کننده است برای پدر و مادرها هم همین‌طور است. اگر تکنیک‌های این کتاب را با اصول زیربنایی آن درک کنید، مربی بهتری خواهید بود.

کودکان با استفاده از روش مواجه شدن و جلوگیری از پاسخ بر وسواسشان چیره می‌شوند. در این کتاب چنین شیوه‌هایی به کار نرفته است اما اساس روش‌های ارائه شده این کتاب همین موارد است. هدف این است که به کودک آموزش دهیم وسواس را تجربه کند اما با تشریفات اجباری آن را خنثی نکند. چک کردن، سؤال کردن و انجام تکراری برخی کارها همه و همه تشریفات اجباری وسواس هستند. دو گام (۱) انجام ندادن تشریفات اجباری (۲) یادگیری کنترل ترس تا زمان فروکش کردن اضطراب، پاسخ‌های وسواسی را در کودک کمتر می‌کنند. کتاب حاضر، کودک شما را در این مراحل قرار می‌دهد و با طبقه‌بندی مواجهه‌سازی‌ها و جلوگیری از پاسخ به شکل کنترل شده، میزان وسواس او را کاهش می‌دهد. زمانی که در مورد وسواس می‌آموزید، به فیلم «جادوی از» فکر کنید. اولین باری که این فیلم را دیدید به خاطر بیاورید. یادتان هست که چقدر جادوگر قدرتمند، وحشتناک به نظر می‌رسید؟ جادوگر نیرویی نامرئی داشت و با تهدیدها و دستورات خود بر کل سرزمین حکومت می‌کرد و

همه افراد بدون چون و چرا از دستورات او پیروی می‌کردند. حتی تصور واقعی بودن این داستان ترسناک است. اما همان‌طور که می‌دانید «جادوی از» واقعی نبوده است.

شما و کودکان خواهید فهمید که وسواس مانند جادوگری است که فرزند شما را در سرزمینی غریبه گروگان گرفته است. البته گفتن اینکه تهدیدهای وسواس بی‌اساس هستند، کافی نیست و کودک شما خودش باید این موضوع را تجربه کند.

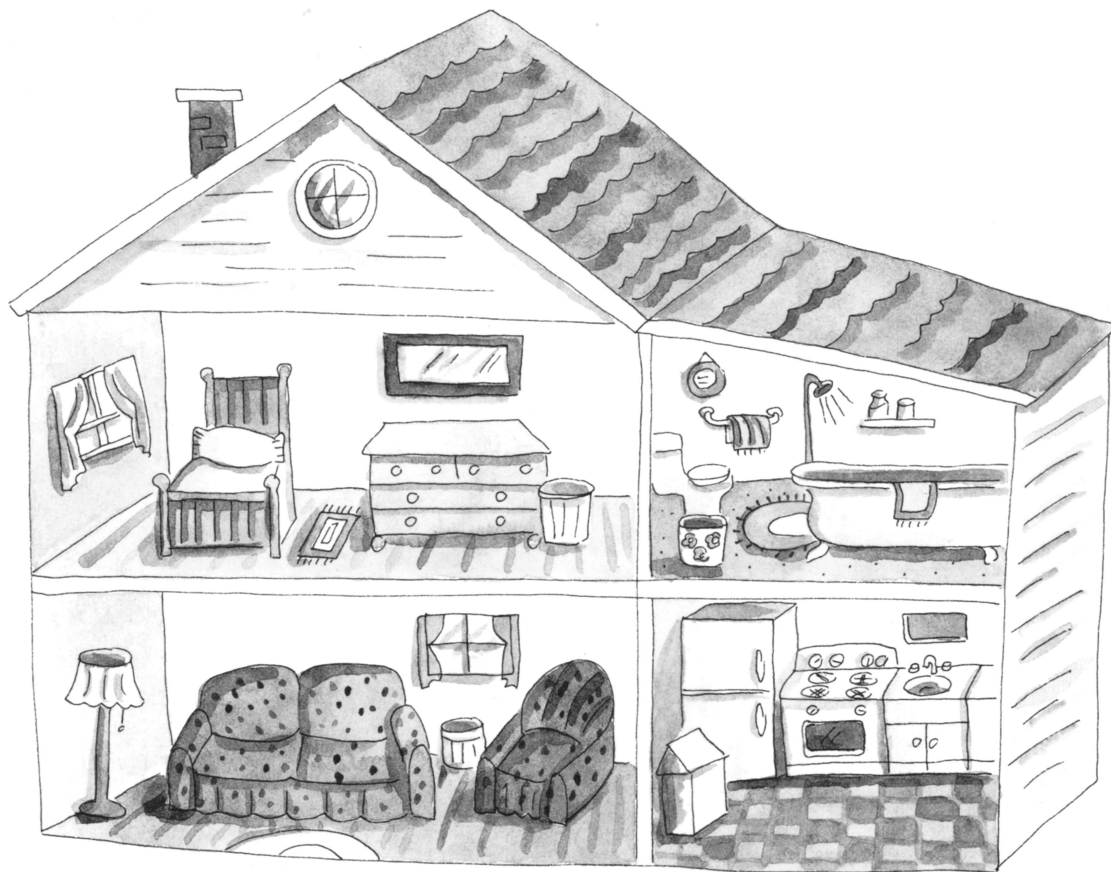
این کتاب به کودک شما کمک می‌کند تا با وسواسش بجنگد و به او قدرت می‌دهد که دوباره به حالت پیشین خود باز گردد.





آیا شما وسایل دور انداختنی را نگه می‌دارید؟

چشمانت را برای یک لحظه ببند و خانه‌تان را تصور کن. خیال کن که در تک تک اتاق‌ها هستی، همه سطل آشغال‌هایی را که می‌بینی، بشمار. به آشپزخانه، حمام و دستشویی، اتاق خواب‌ها و همه گوشه کنارهای خانه فکر کن. چه تعداد سطل آشغال در آن جا هست؟ تعدادشان را این جا یادداشت کن.



ما هر روز چیزهایی را دور می‌ریزیم.

به نزدیکترین سطل آشغالی که کنار شما است نگاهی بیانداز. لازم نیست که به چیزی دست بزنی، فقط داخل آن را نگاه کن.

شکل سه تا از چیزهایی که داخل سطل آشغال است را در این جا نقاشی کن. 

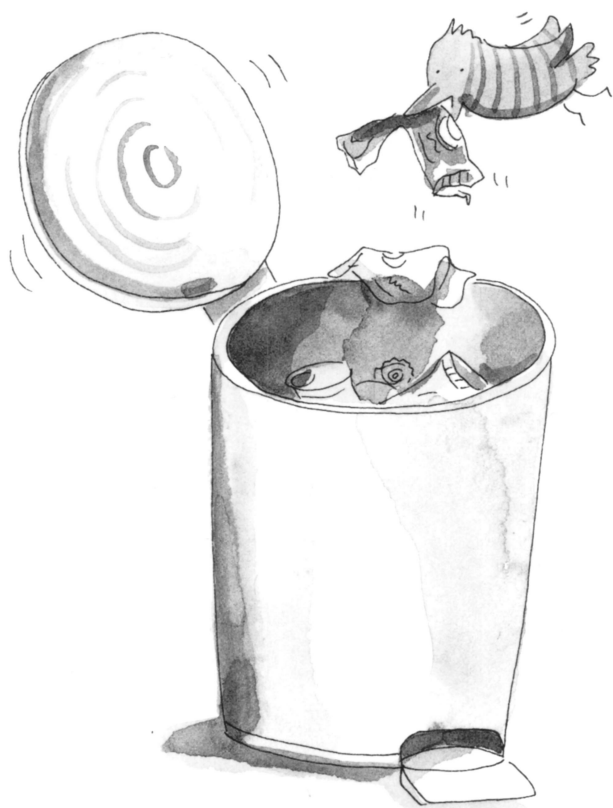
حالا به دو چیز دیگر که به تازگی دور انداختی فکر کن،
شکل آن دو تا را هم در این سطل آشغال بکش. 

از کسی که این کتاب را با شما می‌خواند، بخواهید اسم
یکی از چیزهایی را که به تازگی دور انداخته است، به شما
بگوید تا شکل آن را هم بکشی. 

معمولاً ما به سطل آشغال خیلی فکر نمی‌کنیم. درسی هم به اسم
آشغال‌شناسی نداریم و هیچ کتابی با موضوع آشغال نخواندیم (البته
بجز این کتاب). فقط می‌دانیم که چه چیزهایی دور انداختنی هستند
و آن‌ها را داخل سطل آشغال می‌اندازیم. همه این‌ها، به این خاطر
است که مادر مغزمان بخشی داریم اشیاء را دسته‌بندی می‌کند.

این قسمت از مغز تفاوت بین وسایل مهم و اشیاء دور انداختنی را به ما می‌گوید و اصلاً چیزی نیست که ما به آن فکر کنیم. انگار مغز به شکل
خودکار به ما اشاره می‌کند، "سطل آشغال!" و ما وسایل را داخل آن می‌اندازیم.





بعضی وقت‌ها نمی‌دانیم که وسیله‌ای، دور انداختنی است یا باید آن را نگه داریم، بنابراین از پدر یا مادر سؤال می‌کنیم و یا آن را برای اطمینان مدت کوتاهی نگه می‌داریم.

اما معمولاً این موضوع خیلی مهمی نیست، زیرا می‌دانیم که چه چیزی ارزش نگه داشتن دارد و آن را نگه می‌داریم و چه چیزی دور انداختنی است پس آن را دور می‌اندازیم.

دور وسایلی که ارزش نگه داشتن دارند را خط بکش. 

روی چیزهایی که دور انداختنی هستند ضربدر بکش. 

روی اشیایی که مطمئن نیستی نگه داشتنی هستند یا دور انداختنی علامت سؤال بکش. 



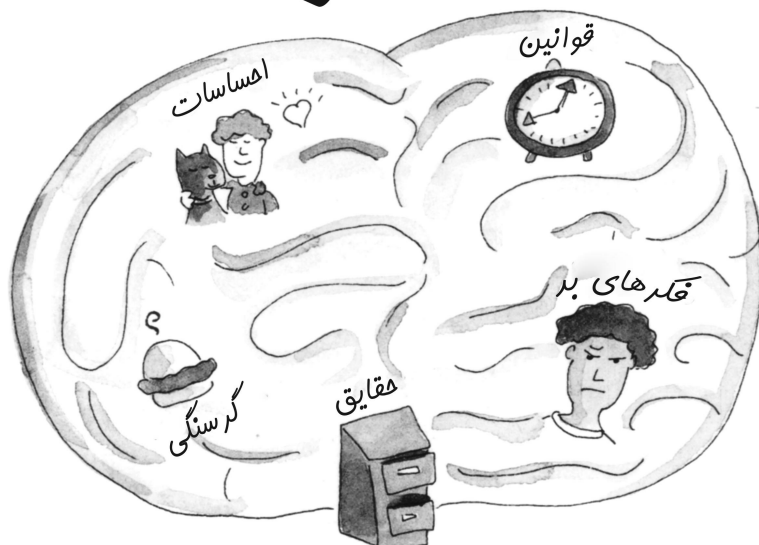
فکر کنید چه اتفاقی می افتاد اگر ما هیچ کدام این ها را نمی دانستیم؟ یعنی اگر بخش دسته بندی کننده مغز که مشخص می کند چه چیزی را نگه داریم و کدام ها را دور بریزیم، درست کار نمی کرد چه مشکلاتی برای ما پیش می آمد؟

اگر همه چیزها برای ما یک اندازه ارزشمند بودند و مجبور می شدیم که همه آن ها را نگه داریم چه اتفاقی می افتاد؟ تقریباً اتفاقی شبیه شکل پایین می افتاد! حدود ۷۰۰۰ رول خالی دستمال توالت، جعبه های خالی اسباب بازی با کاغذهای توی جعبه ها و پلاستیک ها و نخ هایی که برای بسته بندی جعبه های اسباب بازی استفاده می شوند کابینت های آشپزخانه پر از جعبه های خالی بیسکویت می شد و پاکت های خالی شیر همه یخچال را می گرفت. شما یک کمد پر از لباس های کوچک شده و بند کفش های پاره و ناخن های گرفته شده داشتید. ته مانده میوه های خورده شده، چسب های مایع خشک شده، تعداد زیادی اسباب بازی های شکسته و دستمال های مصرف شده بود که باید همه آن ها را نگه می داشتی.

اگر شما بخش دسته بندی کننده مغز را نداشتید، خانه شما تبدیل به یک زباله دانی می شد. لباس ها از داخل کمد لبریز می شدند و مثلاً اگر می خواستید دنبال چراغ قوه ای بگردید که سال پیش برای تولدتان کادو گرفته بودید، باید صدها جعبه خالی را می گشتید و بعد باید حداقل ۲۰ باطری را امتحان می کردید تا بالاخره باطری ای را پیدا کنید که کار کند.



مغز



این طوری واقعاً خسته‌کننده می‌شد، مگه نه؟ و وقت خیلی زیادی هم از شما می‌گرفت. اما اگر واقعاً نمی‌دانستیم وسایل را چه‌طور دسته‌بندی کنیم و وسایل دور انداختنی را از نگه‌داشتنی جدا کنیم، چنین اتفاقی می‌افتاد.

خوشبختانه، بخش دسته‌بندی‌کننده مغز به ما کمک می‌کند که خانه‌مان خیلی در هم ریخته نشود و البته این بخش به مغز هم کمک می‌کند که خیلی درهم و برهم نشود.

بخش دسته‌بندی‌کننده، تک‌تک فکریایی را که به ذهن ما می‌رسد را چک می‌کند، و تصمیم می‌گیرد که این فکرها کجا باید برود.

وقتی که ما به گاز زدن و یا نوشتن فکر می‌کنیم، مغز به دست ما فرمان می‌دهد که یک ساندویچ و یا یک بطری نوشابه را باید نگه دارد و یا اگر مطلب جدیدی در مورد مارمولک‌ها یاد بگیریم، این اطلاعات در پوشه خزندگان در مغز ما جا می‌گیرد. اگر فکر نیشگون گرفتن یکی که ما را اذیت کرده به سرمان زد، مغز ما آن فکر را داخل سطل آشغال ذهن می‌فرستد. «چون این فکر هم بخشی از افکار دور انداختنی ما است».

درست مثل همه چیزهای خوب و بد که در دنیای واقعی هست، افکار ما هم باید دسته‌بندی شوند. بعضی فکرها ارزش نگه‌داشتن دارند و برخی دیگر باید دور انداخته شوند.