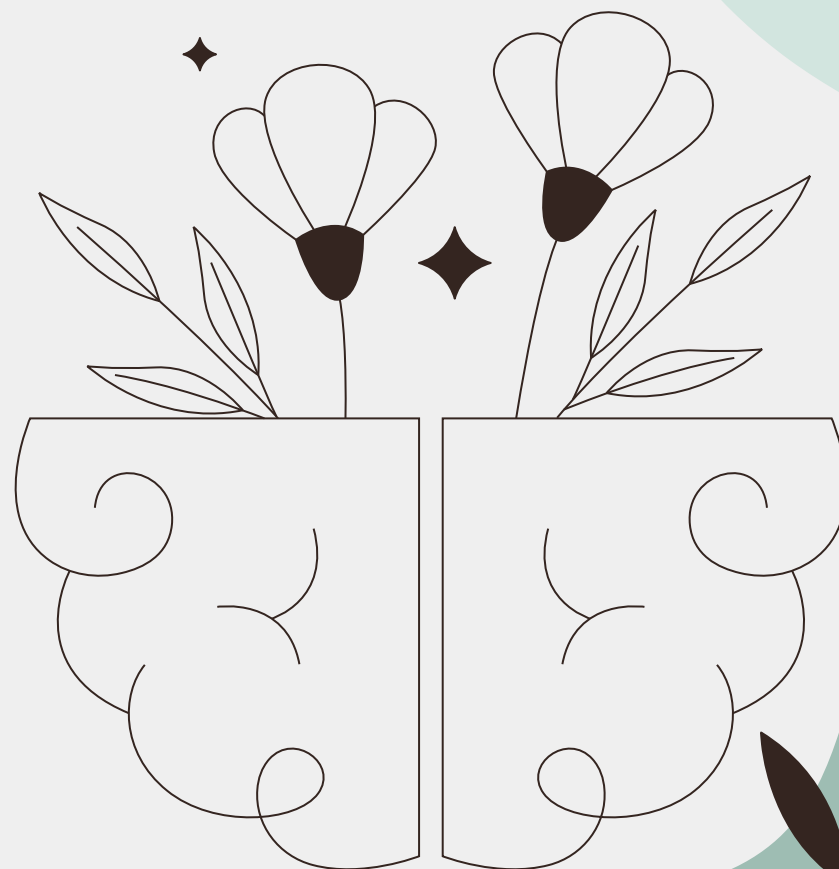


وبینار درمان شناختی رفتاری برای وسواس فکری و عملی

مدرس زهرا محمدی (روانشناس بالینی و روان درمانگر)

۰۹۳۹۸۱۲۳۴۵۸

zahraa.mohammadii.id@gmail.com



اهداف سمینار

- آشنایی با مفهوم OCD
- مرور دیدگاه های مختلف در مورد OCD
- مرور ملاک های DSM_5
- شیوه های سنجش OCD
- فرمول بندی و درمان OCD در CBT

تعریف OCD

یک چرخه ناخواسته و تکراری از افکار و اعمال

وسواس عملی

ذهنی، غیر منطقی

هدفمند

رفتارهای آشکار و یا ذهنی

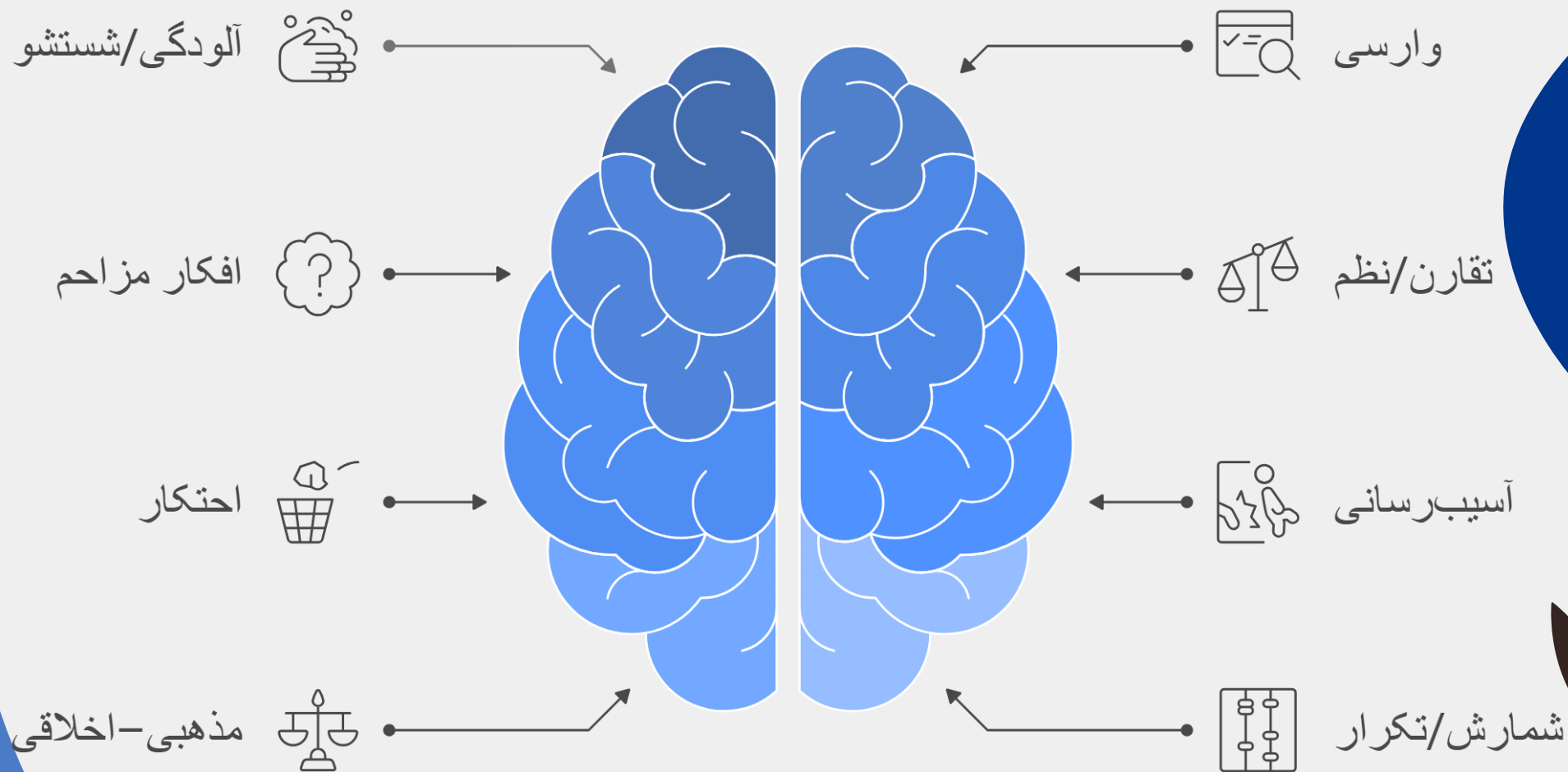
وسواس فکری

تکراری و مزاحم

اضطراب زا

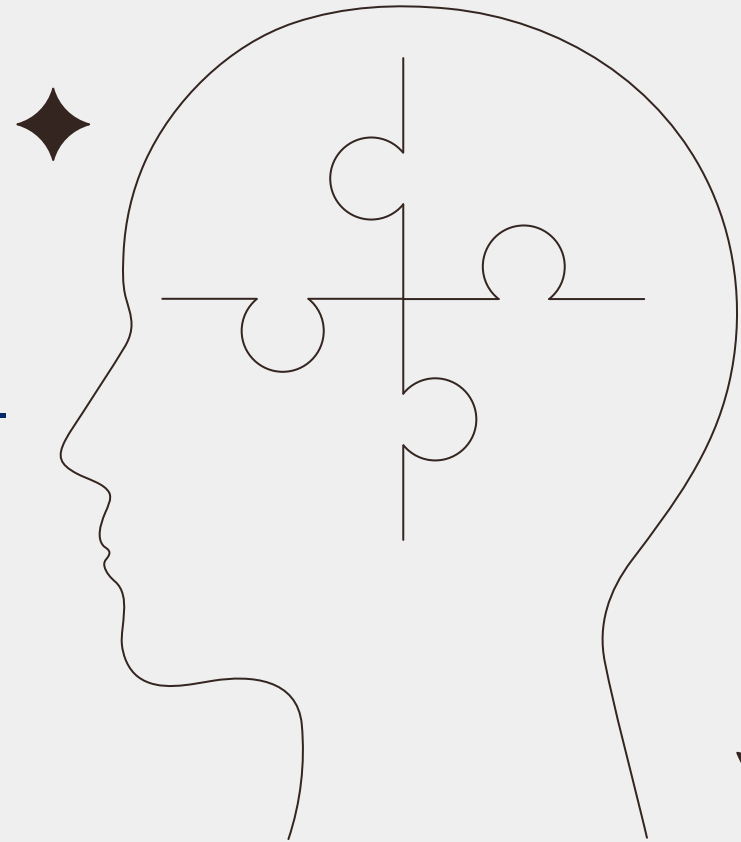
خودناهمخوان

انواع محتوای OCD



Paul Salkovskis

- ♦ - افکار مزاحم در همه‌ی افراد رخ می‌دهند.
- مشکل در **OCD** زمانی ایجاد می‌شود که فرد به این افکار اهمیت افراطی می‌دهد و آن‌ها را خطرناک یا معنادار تلقی می‌کند.



Stanley Rachman

افکار مزاحم به خود آسیب‌زا نیستند، اما تفسیر
فاجعه‌آمیز آن‌ها را به مشکل تبدیل می‌کند.

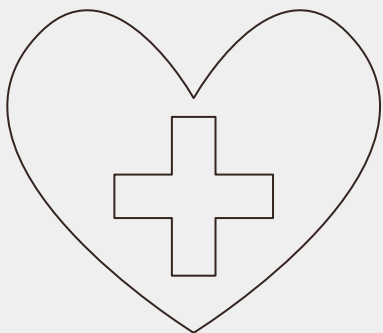
OCD محصول سوئی تعبیر: معنا، اهمیت، پیامد

افکار

Edna Foa

OCD ناشی از ناکامی در فرایند عادت
پذیری است.

اجبارها مانع می‌شوند که اضطراب فرد به
شکل طبیعی کاهش یابد.





Jonathan Abramowitz

– نقش باورهای خاص: نیاز به قطعیت، کمال‌گرایی، مسئولیت افراطی.

– اجبارها به عنوان "رفتارهای ایمنی" که در کوتاه‌مدت اضطراب را کاهش می‌دهند ولی در بلندمدت مشکل را مداوم می‌دهند.



معیارهای DSM-5

A- وجود وسواس‌ها، اجبارها یا هر دو

B- وسواس‌ها یا اجبارها وقت‌گیر باشند (بیش از یک ساعت در روز) یا باعث پریشانی و اختلال قابل‌توجه در عملکرد شغلی، تحصیلی، اجتماعی یا سایر حوزه‌های مهم زندگی شوند.

C- علائم به دلیل اثرات فیزیولوژیک مستقیم یک ماده (مثل دارو یا مواد) یا یک بیماری جسمی نباشند.

D- اختلال با علائم سایر اختلالات روانی بهتر توضیح داده نشود

سنجش OCD

- ♦ مقیاس وسواس فکری-عملی ییل-براون (Y-BOCS)
- ♦ فهرست وسواس فکری-عملی میشیگان (MOCI)
- ♦ فهرست وسواس-اجبار واشنگتن (OCI-R)



عوامل زمینه ساز



سبک های والدینی

سبک های والدینی سختگیرانه یا کمک می OCD کنترل گر که به کنند.

ویژگی های شخصیتی

ویژگی های شخصیتی که فرد را می کند OCD مستعد

تربیت مذهبی/اخلاقی

تربیت مذهبی یا اخلاقی را OCD سختگیرانه که می تواند تشدید کند.

ژنتیک

OCD عوامل ژنتیکی که در ایجاد نقش دارند



OCD



اجبارها و رفتارهای خنثی‌سازی

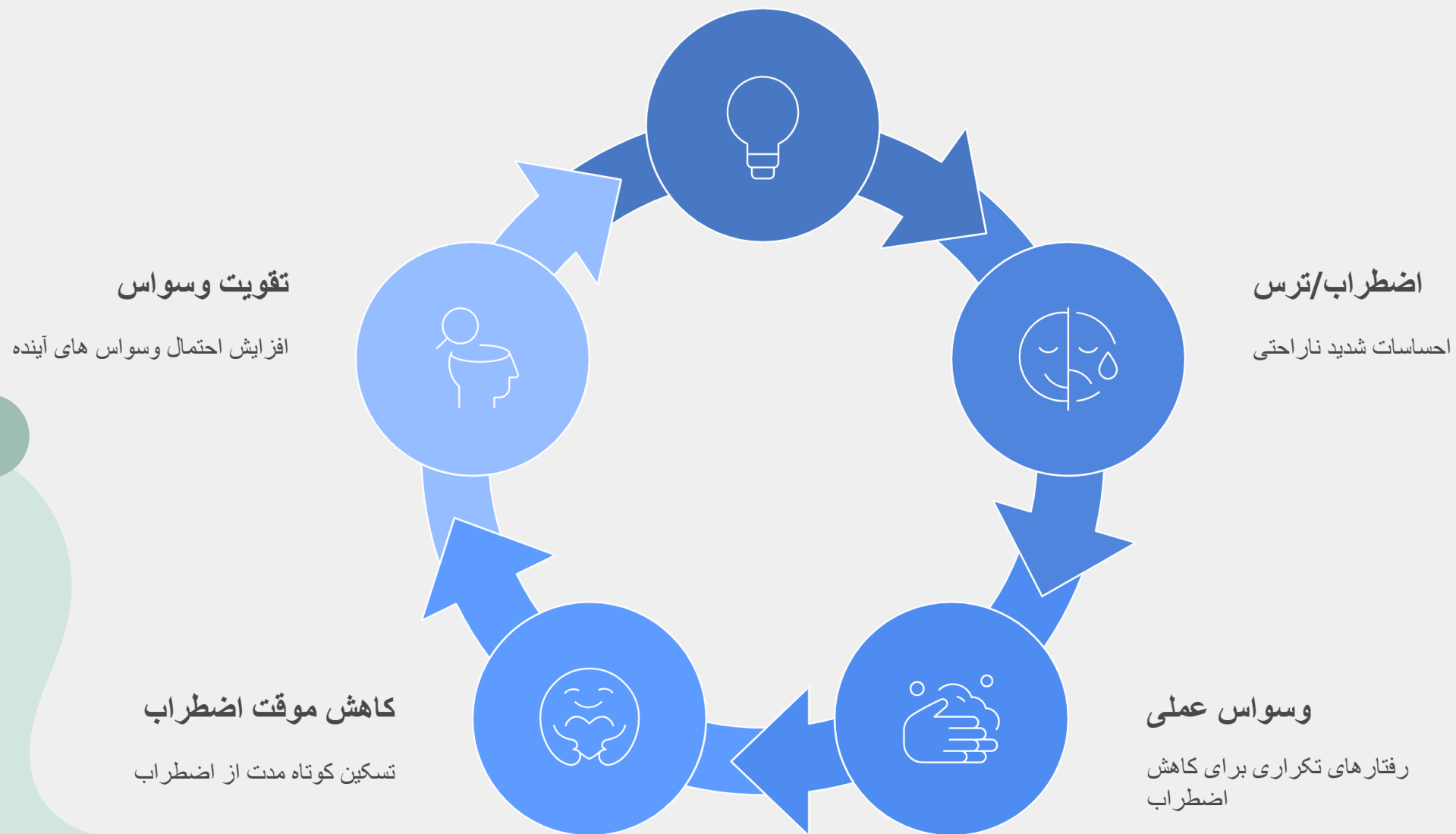
اجتناب از موقعیت‌های اضطراب‌آور

باورهای ناکارآمد و تحریف‌های شناختی

حمایت یا همراهی خانواده

وسواس فکری

افکار ناخواسته و مزاحم





ERP

آموزش روانی
شناسایی سلسله‌مراثب اضطراب
مواجهه تدریجی با موقعیت‌های اضطراب‌آور
جلوگیری از انجام اجبار
خودنظارتی



نکته

ERP همیشه با آموزش روانی و
تغییر باورهای ناکارآمد همراه است،
نه فقط مواجهه رفتاری خالی.

آموزش خانواده و کاهش مشارکت
آنها در اجبارها بسیار حیاتی است

