

تأليف: بروس م. هايمان  
وشيري بيدرك

## التدريبات العملية لعلاج

# الوسواس القهري

- دليل المعالج النفسي لعلاج اضطراب الوسواس القهري.
- دليل المريض للتخلص من اضطراب الوسواس القهري.

ترجمة الدكتور

أحمد عيد الشخانة



# **التدريبات العملية لعلاج الوسواس القهري**

- دليل المعالج النفسي لعلاج اضطراب الوسواس القهري.
- دليل المريض للتخلص من اضطراب الوسواس القهري.

تأليف: بروس م. هايمان  
وشيري بيدرك

ترجمة الدكتور: أحمد عيد الشخانة



الطبعة الأولى

2019

رقم الايداع لدى دائرة المكتبة الوطنية : ( 2018 / 8 / 4022 )

هايمان، بروس م.

التدريبات العملية لعلاج الوسواس القهري/ بروس م. هايمان، شيري بيدرك؛ ترجمة  
احمد عيد الشخانة. - عمان: دار وائل للنشر والتوزيع ، 2018 .

( 442 ص )

ر.إ. : ( 2018 / 8 / 4022 )

الواصفات: / الاضطرابات العقلية// العلاج// الامراض/

\* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي  
دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

\*\*\*\*\*

رقم التصنيف العشري / ديوي : 616.8914

(ردمك) 1 - 555 - 91-9957-978-ISBN

\* التدريبات العملية لعلاج الوسواس القهري

\* بروس م. هايمان، شيري بيدرك؛ ترجمة احمد عيد الشخانة

\* الطبعة الأولى 2019

\* جميع الحقوق محفوظة للناسر



## دار وائل للنشر والتوزيع

\* الأردن - عمان - شارع الجمعية العلمية الملكية - مقابل البوابة الشمالية للجامعة الأردنية

هاتف : 00962-6-5335837 - فاكس : 00962-6-5331661 - ص. ب (1615 - الجبيهة)

\* الأردن - عمان - العبدلي - مقابل مجلس الأمة - بجانب الخطوط الجوية الملكية الأردنية

هاتف 00962-6-5661996

[www.darwael.com](http://www.darwael.com)

E-Mail: [Wael@Darwael.Com](mailto:Wael@Darwael.Com)

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله أو إستنساخه أو ترجمته بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي مسبق من الناسر.

All rights reserved. No Part of this book may be reproduced, or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without the prior permission in writing of the publisher.

## قالوا في هذا الكتاب

"هذا أفضل كتاب عن العلاج السلوكي لاضطراب الوسواس القهري... وهو يشتمل على وصف مفصل وسهل القراءة لجميع التقنيات السلوكية الحديثة في علاج هذا الاضطراب، وهي معلومات لا يمكن العثور عليها في أي مرجع آخر. لقد وصف هاجمان ويديرك خطوة بخطوة كيفية تطبيق إستراتيجيات علاجية صعبة، وشرحا آخر التقنيات السلوكية في علاج اضطراب الوسواس القهري بأسلوب يسهل فهمه،... إنه إنجاز لافت للانتباه."

- إيان أوسبورن، طبيب نفسي، وبروفسور مساعد في الطب النفسي لدى جامعة نيو ماكسيكو - مركز العلوم الصحية، ومؤلف كتاب الأفكار المزعجة والطقوس الخفية: اضطراب الوسواس القهري (الوباء الخفي).

أنه برنامج توجيه ذاتي منظم بشكل ممتاز؛ لمساعدة الناس الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري. وقد كانت الأمثلة المتعلقة بعناصر العلاج المعرفي والسلوكي للراشدين وللأطفال المصابين بهذا الاضطراب في هذا الكتاب أمثلة شاملة. وسوف يجد الآباء والأمهات والأسر الداعمة التي تسعى إلى التخلص من أنماط سلوكها التي تزيد أو تنشط من اضطراب الوسواس القهري لدى المريض، الدعم والمساعدة في هذا الكتاب، وسيكون المعالج قادراً على تطبيق التمارين السلوكية التي سوف تخفف من معاناة المرضى من هذا الاضطراب."

- بلانتش فرويند، بروفسور مساعد في علم النفس والطب النفسي لدى جامعة ميامي - كلية الطب.

كان هناك حاجة منذ أمد طويل إلى كتاب تمارين يشرح التعليمات العملية؛ وذلك لوضع العلاج مباشرة في أيدي الناس المصابين باضطراب الوسواس القهري، وفي



أيدي عائلاتهم أيضا، وقد سَدَّ هايمان وييدرك بشكل رائع تلك الحاجة بهذا الكتاب. ويزودنا كتاب التمارين العملية لعلاج الوسواس القهري بمعلومات عملية مهمة وملموسة عن كيفية التغلب على أعراض واسعة ومتنوعة من أعراض الوسواس القهري.

- جيفري، شوارتز، برفسور وباحث في علم النفس لدى جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، ومؤلف كتاب العقل المغلق وكتاب العقل والدماع.

"يعد كتاب التدريبات العملية لعلاج اضطراب الوسواس القهري مفيداً جداً لمرضى الوسواس القهري ولعائلاتهم، وهو مليء بالمعلومات عن أعراض وأسباب اضطراب الوسواس القهري، ويزود القارئ خطوة بخطوة وبشكل سهل لكيفية محاربة وإضعاف هذا الاضطراب. عرض المؤلفان الأفكار والنظريات وطرق المعالجة بشكل رائع ومبسط. أما الناس الذين يرغبون في معرفة إذا ما كانت سلوكياتهم أو أفكارهم وسواسية أم لا، فقد زود المؤلفان هذا الكتاب بأدوات التقييم وقوائم تقدير الأعراض. سوف أنصح مرضاي وعائلاتهم بقراءة هذا الكتاب."

- فيوجن نزوجليو، دكتوراة الفلسفة في علم النفس. أخصائي نفسي لدى المعهد البيولوجي السلوكي في جريت نيك، وبروفسور علم النفس لدى جامعة هوفسترا في لونج ايسلاند ولدى جامعة نيويورك.

"يعتبر كتاب التدريبات العملية لعلاج اضطراب الوسواس القهري مرشداً علاجياً شاملاً وعملياً، وسوف يساعد ملايين الناس المصابين بهذا الاضطراب والناس الذين يدعمونهم على الشفاء منه."

- باربرا فان نوبين، درجة دكتوراة الفلسفة، باحثة مشاركة في الطب النفسي والسلوك الإنساني لدى جامعة براون.

"يعرض هذا الكتاب تفسيراً واضحاً للعلاج الحديث لاضطراب الوسواس القهري، أنا شخصياً أنصح به كثيراً من مرضاي المصابين باضطراب الوسواس القهري. وهو يحتوي إجراءات عملية واضحة، وخطوة بخطوة للقيام بالتعرض ومنع الطقوس، ويعد جزءاً أساسياً لأكثر العلاجات التي نعرفها قوة في علاج هذا الاضطراب، بالإضافة إلى أنني كنت مسروراً لوجود إجراءات علاجية عملية خطوة بخطوة، وأمثلة على كيفية استخدام التكنيكات المعرفية. ويعرض الكتاب اقتراحات واضحة للعمل مع الاشكال المختلفة لاضطراب الوسواس القهري بما فيها المدقق، وتخزين الأشياء. وسوف يفيد الناس الذين يحتاجون إلى تنفيذ برامج التوجيه الذاتي، وسيكون مساعداً أيضاً للمعالجين الذين يمكنهم استخدام الأمثلة والخطوات الموجودة فيه لمعالجة اضطراب الوسواس القهري بفاعلية.

- جيمس م، كليورن، دكتوراه الفلسفة، أخصائي نفسي وعضو في الفريق الاستشاري العلمي لمنظمة الوسواس القهري.

"إنه أكثر من كتاب تدريبات عملية، فقد وضح وعرف هيامان وبيدرك اضطراب الوسواس القهري، إضافة إلى ذلك عرضاً برنامجاً علاجياً مفيداً وواضحاً جداً للمعالجين وللمرضى، وسوف يكون هذا الكتاب إضافة مهمة للمعلومات العلاجية المتعلقة باضطراب الوسواس القهري."

- روبرت هـ. ايكرومان، بروفيسور سريري مساعد في قسم الطب النفسي لدى جامعة نيويورك، مركز العلوم الصحية في بروكلين.

"بهجة كبيرة تشعر بها وأنت تقرأ كتاب التدريبات العملية لاضطراب الوسواس القهري، أنا أمارس العمل العيادي والبحث العلمي مع الحالات النفسية بما فيها اضطراب الوسواس القهري منذ عشرين عاماً، هذا أفضل مصدر للمساعدة الذاتية في

هذا الموضوع من وجهة نظري. لقد وضع هايمان وييدرك مصدراً رائعاً للأشخاص الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري ولعائلاتهم. إضافة إلى ذلك، فإن هذا الكتاب لا بد أن يكون على رف الكتب لكل معالج نفسي، فهو شامل للمبادئ العلاجية ذات الفاعلية الكبيرة في الميدان. وهو كتاب سهل القراءة، وممتع، وسهل الفهم، أنا أنصح به بشدة".

- بروس أ. ثير، درجة دكتوراة الفلسفة، عميد كلية العمل الاجتماعي لدى جامعة فلوريدا في تولاهاسي.

"لا بد أن يشكر مؤلفا هذا الدليل الرائع على وضعهم كتاباً شاملاً ومتوازناً، وسهل القراءة، إذ سيكون عوناً للمرضى ولأفراد أسرهم ولأي شخص آخر يريد أن يعرف عن اضطراب الوسواس القهري والاضطرابات الأخرى المرتبطة به. وهو يزود القارئ بإرشادات وتعليمات تفصيلية للمعالجة الذاتية، وهو أفضل كتاب رأيته في هذا الموضوع. أنا أحث المعالجين على الحصول على هذا الكتاب ودراسته، إذ لن يتعلموا فقط أن يكونوا معالجين أفضل، بل سوف يفهمون مرضاهم أيضاً بشكل أفضل".

- دونالد بلاك، بروفيسور الطب النفسي لدى جامعة أيوي، كلية الطب.

"إن كتاب التدريبات العملية لعلاج اضطراب الوسواس القهري سهل القراءة، وكتاب توجيهي، سوف أشجع مرضاي على قراءته؛ للتعلم أكثر عن اضطراب الوسواس القهري وعن أعراضه، وكيف يمكن أن نكون شركاء في معالجته".

- روبرتو أ. دوجيوز، بروفيسور سابق في الطب النفسي لدى جامعة ميامي، كلية الطب.

## هذه ترجمة لكتاب

**The OCD Workbook: your guide to breaking free from Obsessive Compulsive Disorder/ Bruce M. Hyman and Cherry Pedrick,(2005), 2<sup>nd</sup> ed. New Harbinger Publications, Inc. Oakland.**



## إهداء المؤلف

أهدي هذا الكتاب إلى:

- ملايين الناس الذين يصارعون اضطراب الوسواس القهري يومياً.
- ولأسرهم، التي تأثرت حياتهم كثيراً بإصابة أحد أفرادها باضطراب الوسواس القهري.
- والعياديين الذين كرسوا حياتهم لتقليل عبء اضطراب الوسواس القهري على مرضاهم.
- والباحثين والعلماء الذين يكدحون لزيادة فهمنا لاضطراب الوسواس القهري، ولاكتشاف فتوحات علمية جديدة في العلاج والبحث.

## محتويات الكتاب

الموضوع	الصفحة
*****	
مقدمة المؤلفان .....	15
الجزء الأول .....	25
الفصل الأول: ما هو اضطراب الوسواس القهري؟ .....	27
الفصل الثاني: إذن لديك مشكلة: فما هي؟ .....	46
الفصل الثالث: ما الذي يمكن فعله .....	70
الجزء الثاني .....	97
الفصل الرابع: العلاج المعرفي السلوكي للوسواس القهري:	
برنامج التوجيه الذاتي .....	99
الفصل الخامس: الاستعداد للتحدي – تقييم الذات .....	118
الفصل السادس: استراتيجية التدخل العلاجي الخاصة بك .....	131
الفصل السابع: التعرض بالخيال .....	183
الفصل الثامن: تحدى معتقداتك الخاطئة .....	198
الفصل التاسع: أدوات أكثر للمساعدة في التخلص من اضطراب	
الوسواس القهري .....	232
الجزء الثالث .....	243
الفصل العاشر: التخلص من الوسواس النقية .....	245
الفصل الحادي عشر: وسواس المدقق .....	265
الفصل الثاني عشر: المسؤولية المفرطة: وسواس السائق الهارب من مكان	
وقوع الحادث .....	286

303	الفصل الثالث عشر: وسواس تخزين الأشياء غير المفيدة .....
	الفصل الرابع عشر: خطوات للامام وخطوة للخلف: الاحتفاظ بالمكاسب
314	التي حققتها لأطول فترة ممكنة .....
336	الفصل الخامس عشر: يحدث اضطراب الوسواس القهري للأطفال أيضا .....
371	الفصل السادس عشر: اضطراب الوسواس القهري ورفاقه .....
385	الجزء الرابع .....
387	الفصل السابع عشر: اضطراب الوسواس القهري قضية عائلية .....
408	الفصل الثامن عشر: من أين تحصل على المساعدة .....
418	ملحق .....

## شكرو تقدير

لم يكن بالإمكان إخراج هذا الكتاب لولا مساعدة كثير من الناس، أمثال الدكتور بلانتش فريوند (Blanche Freund)، الذي عمل معلماً ومرشداً لنا في سنوات تعلمنا عن العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب الوسواس القهري، وأمي ميلدرين هايمان (Mildren Hyman) التي غرست عندي القيم التي جعلتني ما أنا عليه الآن، والدي لويس هايمان (Louis Hyman) الذي تعلمنا منه اللطافة، وحب العلم، والفن، وإلى شيري بيدرك التي أعانتني في هذا الكتاب، فمن المبهج خروجه للعيان، وإلى زوجتي روبن (Robin) شريكة حياتي التي يزيد حيي لها بشكل كبير كل يوم، ومرضاي الذين علموني كل يوم أشياء كثيرة عن العرفان بالجميل والشجاعة والأمل.

- بروس هايمان، درجة دكتوراة الفلسفة.

لقد جعل بروس هايمان مشاركتي في تأليف كتاب التدريبات العملية لاضطراب الوسواس القهري تجربة رائعة. وأنا ممتن إلى زوجي جيم (Jim) وإلى ابني جيمس (James)؛ لدعمهما وتشجيعهما في كتابة هذا الكتاب. وأشكر الدكتور ميشيل جينيك (Michael Jenike)؛ لنباهته ومعرفته الكبيرة عن الدماغ. وأشكر قططي ميلودي (Melody) وسبنكي (Spunky) ولتل كيتي (Little Kitty) على التسلية والعناق في أيام الكتابة الوحيدة. وأشكر الله الذي جعل عمل هذا الكتاب ممكناً.

- شيري بيدرك، ممرضة مرخصة.

ولا بد أن نشكر معاً كثير من الناس العاملين في دار نشر نيو هاربنجر

(New Harbinger).

## مقدمة المؤلفان

الشيء العظيم في الحياة ليس أين نكون بل الاتجاه الذي نسير فيه.

أولفر ويندل هولمز

Oliver Wendell Holmes

من نحن

"لا بد أن أراجع، لا بد أن أراجع؛ للتأكد من إغلاقي للباب، أصدق في باب منزلي، يجب أن أتأكد منه مرة أخرى. أخرج من سيارتي؛ للتأكد منه، فأطفئ النار الموجودة في داخلي بسبب الأفكار الوسواسية. يصرخ ابني جيمس (James) علي لقد رأيتك يا أمي وأنت تتأكدين منه مرتين، أنه منزعج مني، فهو لا يريد التأخر مرة أخرى عن مدرسته."

أنا أعرف أنني أقفلت الباب، أنا دائماً أفعله خلفي، ولكن لماذا أحتاج إلى التأكد منه مرة أخرى؟ لا يمكنني التفسير، علي فقط أن أتأكد مرة ثانية، وهذا يحدث معي مرة تلو الأخرى إلى أن أراجع إلى المنزل لأرى فيما إذا كانت الأبواب مغلقة أم لا. وفي منتصف اليوم وبدون تحذير تتابني المخاوف: هل أغلقت الباب؟ هل أغلقت ابريق القهوة الكهربائي واطفأت الأضوية؟ وفي وقت قصير اكون أتأكد، وأعيد التأكد مرة أخرى من الأجهزة الكهربائية، والأقفال، ومكابح السيارة، وأوراق العمل، وعندما بدأ التأكد يتداخل ويؤثر في وظيفتي ومنزلي وصحتي بحث عن العلاج.

شخصت باضطراب الوسواس القهري، وهو اضطراب عصبي بيولوجي يؤثر في 2.5 بالمئة من مجموع السكان، ولإني ممرضة كنت إلى حد ما مطلعة على اضطراب الوسواس القهري، ولكن لم أكن مستعدة لمكافحته، فاسترددت دافعتي لقراءة كل كتاب ومقالة عن اضطراب الوسواس القهري أمكنني العثور عليها، فمكنني هذا من كتابة عدة

مقالات ونشرها في مجلات مختلفة، ومتابعة دراساتي المنزلية لمساقات التمريض. وساعدني البحث والكتابة على تطبيق مبادئ العلاج المعرفي السلوكي على الاضطراب الوسواس الموجود لدي.

وعندما تحسنت حالتي، وانخفض اضطراب الوسواس القهري لدي، تواصلت مع الآخرين الذين يعانون من الاضطراب نفسه، وقابلت الكثير من الناس الذين يعانون من نقص المعرفة والدعم المتعلق بهذا الاضطراب، واكتشفت وجود أنظمة دعم على الشبكة العنكبوتية عن طريقة منظمة الوسواس القهري، حيث تتوفر المساعدة للناس الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري، إذ إن هناك حاجة كبيرة لإيصال المعلومات إلى الناس الذين يحتاجونها.

لقد عرض علي ابني المغرم بالحاسوب أن ينشئ لي موقعاً على الشبكة العنكبوتية، فوافقت على ذلك، فأنشأ لي صفحة جميلة كرستها لتعليم الآخرين عن اضطراب الوسواس القهري. ولقد زار الآلاف من الناس الموقع الإلكتروني الخاص بي (<http://cherryPedrick.com>) "Cherry's Web Site" ( أثناء رحلتهم التعليمية عن اضطراب الوسواس القهري.

قابلت الدكتور بروس هايمان في عام 1997 في مؤتمر عقد في منظمة الوسواس القهري، حيث كان يؤلف كتاباً معداً لتزويد المرضى المصابين باضطراب الوسواس القهري بأدوات تساعد على العمل على مشكلتهم، وكان يبحث منذ سنتين عن أخصائي طبي يمكنه أن يكتب عن خبرته مع اضطراب الوسواس القهري، ولكن من وجهة نظر مريض، واكتشفنا أن كل واحد منا يجب عليه أن يسد الحاجة في وضع كتاب عن اضطراب الوسواس القهري، فاستعان كل منا بخبرته المهمة في هذا المشروع، وقد ساعدتني خبرتي في التمريض على فهم الجوانب الطبية لاضطراب الوسواس القهري وكيفية معالجته، وساعدتني إصابتي باضطراب الوسواس القهري على التعاطف والفهم

للمرضى المصابين بهذا الاضطراب. وآمل أن تسهم خبرتنا معاً في مساعدة الناس المصابين باضطراب الوسواس القهري في إحداث فرق للناس الذين سوف يقرؤون هذا الكتاب.

- شيرلنس (شيرى) بيدرك.

لا، لست مصاباً باضطراب الوسواس القهري، ولكن في عام 1987، بعد سبعة سنوات من إجراء العلاج النفسي العيادي العام أحيل إلي رجل في منتصف العمر؛ علاجه من طقوس قهرية شديدة في التغسيل، وفي إعادة التأكد من عمل الأشياء، إذ يستغرق منه القيام بالاستحمام ساعتين، ويتجنب بشكل وسواسي لمس الأشياء غير المألوفة أو الأشياء التي يشك في نظافتها، ويخاف من القذارة والجراثيم، ويغسل يديه خمساً وسبعين مرة في اليوم، ويتأكد عدة مرات من إغلاقه للابواب.

وبما أنني في ذلك الوقت لم أقم مسبقاً بإرشاد شخص يعاني من اضطراب الوسواس القهري، فقد كنت مرتبكاً من سلوك المريض الغريب هذا، وطلبه للعلاج بسبب معاناته العميقة، وعندما أدركت أن تدريبي التقليدي غير كاف لمساعدته بالشكل الصحيح شرعت في تعلم كل ما يمكنني تعلمه عن اضطراب الوسواس القهري، وشرعت في البحث أيضاً عن توجيه من أي فرد في المنطقة لديه معرفة متخصصة في هذا الاضطراب. وقادني هذا في عام 1988 للذهاب إلى وحدة اضطرابات القلق لدى كلية الطب سابقاً في جامعة بنسلفانيا (تسمى الآن كلية اليني للعلوم الصحية) (Allegheny College of Health Sciences) التي يديرها الدكتور ايدنا فوا (Edna Foa). وهناك لاحظت الاستخدام الناجح للطرق العلاجية السلوكية المكثفة في علاج مرضى اضطراب الوسواس القهري، وساعدني وجود تأسيس مسبق لدي في طرق العلاج المعرفي السلوكي على تبني طرق لاستخدامها مع مرضاي المصابين بهذا الاضطراب.



ونتيجة لذلك حصلت ولعدة سنوات على استشارات ومناقشات للحالات العيادية من قبل الدكتور بلانتش فريوند (Blanche Freund). وفي عام 1992 أسست مركزاً في جنوب فلوريدا للوسوائل المتاحة للوسواس القهري مع مكاتب له في هوليود وبوكا راتون في فلوريدا، وحالياً ما يقرب من 80 بالمئة من عملي مكرس لمعالجة الراشدين والأطفال المصابين باضطراب الوسواس القهري، والاضطرابات النفسية الأخرى المرتبطة به.

لقد ولدت فكرة تأليف هذا الكتاب لدي من وجود عدد قليل من الناس الذين يحصلون على المساعدة المناسبة لهذا الاضطراب، على الرغم من أن ثقافتنا قطعت شوطاً كبيراً نحو الفهم والتخلص من وصمة العار المتعلقة بالاضطرابات الطبية النفسية، والتي تشمل اضطراب الوسواس القهري إلا أن كثيراً من الخوف والجهل ما زال موجودين، إذ إن كثيراً من الناس المصابين باضطراب الوسواس القهري يخافون من الشعور بالإحراج وعدم الارتياح نتيجة بحثهم عن المساعدة في مواجهة هذا الاضطراب. غالباً ما يخيب ظن الذين يبحثون عن مساعدة لعلاج اضطراب الوسواس القهري بسبب النتائج، إذ روى لي كثير من مرضاي أنهم بحثوا عن المساعدة عند عدة أخصائيو العناية الصحية قبل أن يجدوا شخصاً ما لديه معرفة حقيقية عن اضطراب الوسواس القهري. ونتيجة للطبيعة البائسة لاضطراب الوسواس القهري يبحث الناس غالباً عن المساعدة من أي مصدر يعرض أو يقدم أمل ولو ضئيلاً للشفاء، وبشكل متكرر، يتصادم هؤلاء المرضى اليائسون مع نظام العناية الصحية، مما يؤدي إلى معاناتهم من ألم نفسي آخر، وشعور بالذنب، واليأس، وعدم الثقة، فيفقد كثير منهم الأمل والثقة في قدرتهم على التخلص من تأثير اضطراب الوسواس القهري على حياتهم.

لم يتوصل الأطباء إلى شفاء طبي كامل، فقد يبقى لديك اضطراب الوسواس القهري بعد قراءة هذا الكتاب، ولكن سيبقى لديك أيضاً أسلحة تحتاجها في قتالك ضده.

إن هدفي من كتابة هذا الكتاب هو مساعدة الناس المصابين باضطراب الوسواس القهري في معركتهم مع اضطراب الوسواس القهري عن طريق توجيههم خطوة بخطوة في عملية التغيير.

معظم التكنيكات العلاجية الموجودة في هذا الكتاب ليست جديدة، فقد عرضت في كتب أخرى للمساعدة الذاتية، كما عرضت في كتب إكلينيكية دراسية موجهة للأخصائيين النفسيين. ولكن كتاب التدريبات العملية لاضطراب الوسواس القهري هذا يعرض النظريات المعاصرة عن عمليات التغيير السلوكية في لغة واضحة ومفهومة، وهو نتاج أكثر من عشر سنوات خبرة في معالجة مئات الناس المصابين بهذا الاضطراب.

- بروس م. هايمان، درجة دكتوراة الفلسفة.

### كيف يمكن لهذا الكتاب أن يساعدك

- هذا الكتاب غير معد ليكون بديلاً عن العلاج الطبي النفسي أو العلاج النفسي لدى أخصائي صحة نفسية مؤهل، ولكنه معد لأن يستخدم بالطرق الآتية:
1. بالتزامن مع العلاج الطبي النفسي أو العلاج النفسي، فقد تراجع أخصائي مؤهل جداً، ولكنه غير مختص في معالجة اضطراب الوسواس القهري، فيمكن أن تستخدم هذا الكتاب كمساعد في أداء دور المدرب أو الموجه أو الناصح لك، وبالوقت نفسه تعمل عبر خطوات نحو تحقيق التحكم في وسواسك القهري.
  2. بالنسبة للناس غير الراغبين في الحصول على مساعدة متخصصة لسبب أو لآخر، يمكنهم استخدام هذا الكتاب كمرشد للعلاج الذاتي المباشر. وإذا كنت تعتقد أن لديك اضطراب الوسواس القهري فإننا نحثك على مراجعة أخصائي صحة نفسية لديه خبرة في تشخيص ومعالجة هذا الاضطراب، ويمكن للطبيب النفسي أو المعالج النفسي أن يتحقق أو يصادق على تشخيص اضطراب الوسواس القهري لديك،

ويساعدك على تقرير فيما إذا كان العلاج المعرفي السلوكي الذاتي والمباشر مناسباً لك أم لا.

3. أما أفراد الأسرة الذين يبحثون عن فهم أكبر لاضطراب الوسواس القهري، فكما أنه لا يحسن أن يعالج الطبيب أفراد أسرته من الأمراض الجسدية، أيضاً، نحن لا ننصح أن يأخذ أفراد الأسرة دور المعالج النفسي باستخدام هذا الكتاب، وإن كانوا معالجين متدربين، وعلى أية حال، يمكن لأفراد الأسرة أن يزودوا الفرد المصاب باضطراب الوسواس القهري الذي يعمل على هذا البرنامج المعروض في هذا الكتاب بدعم ثمين.

#### عن هذا الكتاب

يقسم هذا الكتاب إلى أربعة أجزاء، وبعد قراءتك للجزء الأول (من الفصل الأول إلى نهاية الفصل الثالث) سوف تفهم ما هو اضطراب الوسواس القهري، وكيف يجري تشخيصه، وما هي أعراضه، وكيف يعالج في الوقت الحاضر. وتشتمل هذه الفصول على النظريات المقبولة والشائعة عن أسباب الإصابة باضطراب الوسواس القهري، وعن التغيرات البيولوجية التي تحدث في أدمغة الناس المصابين بهذا الاضطراب. ويحتوي الفصل الثالث على مراجعة لأكثر المعالجات فاعلية في علاج اضطراب الوسواس القهري وهما الدواء والعلاج المعرفي السلوكي.

يعد الجزء الثاني من الكتاب (من الفصل الرابع إلى نهاية الفصل التاسع) قلب هذا الكتب، إذ يحوي إرشادات لتوجيهك عن طريق برنامج التوجيه الذاتي لمكافحة اضطراب الوسواس القهري. ونوقشت كل من الاتجاهات التي تساعد أو تعيق الشفاء، وتطرق إلى وضع توقعات مناسبة عن البرنامج، وبخاصة الحاجة إلى التحمل الذاتي والصبر، فعندما تلزم نفسك ببرنامج التوجيه الذاتي سيطلب منك أن تخصص فترة زمنية

من ثلاث إلى ستة أسابيع يصبح فيها هذا البرنامج هو الأولوية القصوى في حياتك، ونتيجة لتخلصك من الضيق والقلق الناتج عن اضطراب الوسواس القهري ستكون هذه التضحية تستحق العناء. ولاحظ أننا لا نقول تحرر أو خلاص من اضطراب الوسواس القهري، ولكن نقول تخلص من الضيق، وسوف تجد أنه بإمكانك العيش مع شيء قليل من الوسواس القهري في حياتك بشكل أكثر سهولة مقارنة مع كثير من الوسواس.

وتضمن الجزء الثاني إرشادات لكيفية استخدام كتاب تدريبات اضطراب الوسواس القهري بمفردك أو مع معالج يعمل مدرباً لك، وسواء أكانت هناك حاجة لإرشاد نفسي مختص أم لم تكن هناك حاجة فقد نوقش هذا الموضوع، وإذا لم يتوفر لديك معالج لدعمك، يمكن لصديق تثق به، أو فرد من أفراد الأسرة أن يأخذ دور المساعد السلوكي لك.

وتكون الجزء الثالث (من الفصل العاشر إلى نهاية الفصل السادس عشر) من مقدمة عن أعراض محددة وعن اضطرابات في طيف اضطراب الوسواس القهري. وسوف تتعلم إستراتيجيات فعالة للتعامل مع الاضطرابات الأقل شيوعاً، إلا أنها اضطرابات توهن المريض، وترتبط باضطراب الوسواس القهري، وهي تشمل الوسواس النقية، والمدقق (الضمير الحي)، وسواس صدمي وهرب (وسواس السائق الهارب من مكان الحادث)، وسواس التخزين، وهوس نتف الشعر، واضطراب تشوه صورة الجسد. ويتضمن الجزء الثالث معلومات ثمينة عن اضطرابات أخرى غالباً ما تصاحب اضطراب الوسواس القهري وتزيد من تعقيدته مثل الاكتئاب، واضطراب النشاط الزائد وتششت الانتباه، ومتلازمة توريت. وسيتم تعريفك بتكنيكات العلاج المعرفي السلوكي المستخدمة في معالجة هذه الاضطرابات.

يحدث هذا الاضطراب للأطفال أيضاً، إذ يبدأ اضطراب الوسواس القهري في مرحلة الطفولة في 30 إلى 40 بالمئة من الحالات، وقد تمر شهور أو سنوات قبل أن يدرك

الوالدان أو المعلمون بأن لدى الطفل مشكلة. وسوف تتعلم كيف تطبق المبادئ المذكورة في هذا الكتاب على اضطراب الوسواس القهري عند الأطفال.

ويقدم الجزء الرابع (من الفصل السابع عشر إلى نهاية الفصل الثامن عشر) معلومات تفصيلية عن كيفية الوصول للآخرين الذين يمكنهم مساعدتك في كفاحك ضد هذا الاضطراب، ويمكن لأسرتك أن تؤدي دوراً مهماً في شفائك، وقد تحتاج الى مساعدة مختص. وسوف نعرض توجيهات في كيفية اختيار أخصائي صحة نفسية مؤهل لمعالجتك، ويمكن أيضاً أن تكون مجموعات الدعم لمرضى الوسواس القهري مساعدة في التغلب على الشعور بالخجل والعزلة التي غالباً ما يشعر بها الشخص المصاب باضطراب الوسواس القهري. وسوف توجه إلى المصادر التي يمكنها مساعدتك في إيجاد مجموعات الدعم الخاصة باضطراب الوسواس القهري في منطقتك.

ويحتوي الملحق على تجميع ثمين للمصادر التي يمكنك الاستفادة منها، وقد يكون لديك افراد في حياتك جاهلون باضطراب الوسواس القهري، اذ ربما يستغربون لماذا تتصرف بغرابة، أو لماذا تبقيه سراً. وقد يظهر سلوكك الوسواسي فجأة امام الناس الموجودين في حياتك، لذا قمنا بوضع وصف مختصر (مقدمة مختصرة عن اضطراب الوسواس القهري للأسرة والأصدقاء) في نهاية الكتاب، يمكنك أن تنسخها وتوزعها على هؤلاء الناس، وعلى المعلمين والمرشدين في المدارس أيضاً.

## مقدمة المترجم

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم. لقد بدأت فكرة ترجمة هذا الكتاب قبل سبع سنوات، اذ لاحظت أثناء عملي في العيادات النفسية كثرة عدد مرضى الوسواس القهري وشدة معاناتهم، وتكرار سؤالهم عن كتاب يمكن ان يساعدهم في التخلص من هذا الاضطراب.

فقد كان هناك حاجة ماسة لكتاب عملي يفيد المرضى، ويزود المعالجين والاطباء النفسانيين باجراءات عملية لعلاج هذا الاضطراب المؤثر.

هذا وتتوفر في اللغة العربية بعض الكتب عن الوسواس القهري، ولكن غلب عليها الطابع النظري والاكاديمي.

يتميز كتاب التدريبات العملية لعلاج الوسواس القهري بعدة مميزات منها تركيزه على الجانب العلاجي التطبيقي للوسواس القهري، اذ كتبه مؤلفان يمارسان العلاج النفسي، ويتميز أيضا بعرضه للتكنيكات العلاجية بتفصيل وشرح وافي مدعم بالامثلة التوضيحية، اضافة الى عرضه للكثير من الحالات المرضية في جميع فصول الكتاب.

ويفيد هذا الكتاب المرضى المصابين بالوسواس القهري وعائلاتهم، والطلبة والباحثين المهتمين بالعلاج النفسي، اضافة الى المعالجين والاطباء العاملين في مجال علاج الاضطرابات النفسية.

وقد ركز في ترجمة الكتاب على نقل المعنى والابتعاد عن الترجمة الحرفية دون  
الاخلال بالنص قدر الامكان. واتمنى أن يسد هذا الكتاب بعضا من النقص الموجود في  
المكتبة العربية فيما يتعلق بعلاج الوسواس القهري.  
ولا يفوتني أن اشكر الدكتور تيسير الياس على تفضله بمراجعة مسودة الكتاب،  
كما واشكر الدكتور محمود الزيوت على الملاحظات القيمة التي ابداهها على مسودة هذا  
الكتاب . والشكر الجزيل لاسرتي على صبرها أثناء أوقات غيابي عنها طيلة فترة ترجمة  
هذا الكتاب. فالحمد لله على منه وفضله.

الدكتور أحمد عيد الشخانة

ahmadalshakhana@gmail.com