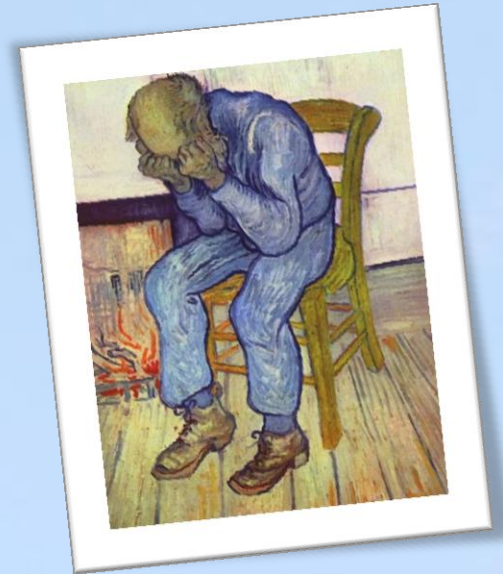




تکنیکهای پر کاربرد در درمان وسواس فکری و عملی

دکتر ابوالفضل محمدی
متخصص روانشناسی بالینی



وسواسهای فکری

تکنیکهای کاربردی

هفت تکنیک برای وسواسهای فکری

○ تعویق نگرانی

○ نگاه به وسواسهای فکری را تغییر دهید:

• بنویسید

• بخوانید

• تجسم کنید

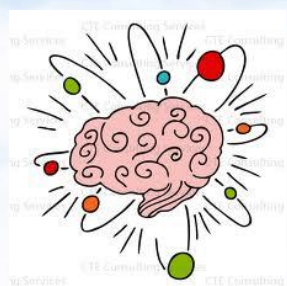
○ آرامسازی

○ زمان نگرانی!

○ نوار چرخان

○ داستان وسواس

○ مواجهه



تکنیک تعویق

- خود را متقاعد کنید که به وسواسها توجه کنید.
- وقت خاصی را در آینده به آن اختصاص دهید.
- در زمان تعیین آنرا اجرا یا دوباره موکول کنید.
- توجه: میزان زمان تعویق بستگی به توان شما دارد.



تغییر شیوه فکر کردن

- وسواسها خود را تجزیه و تحلیل نکنید.
 - آنها را با جزییات بنویسید.
 - با آواز و بلند عبارت مشخصی از وسواس خود را بدون توجه به معنای آن بخوانید.
 - اگر وسواسها بصورت تصویر ذهنی است، تصویر ذهنی را تغییر دهید.
- توجه: وسواس فکری آنقدر اهمیت ندارد که نوع واکنش به آن.



تندگیها را رها کنید

- تصمیم بگیرید که مقابل افکار و تصویرها بایستید. عبارات آرام بخش را با خود تکرار کنید.
- آرامسازی را تمرین کنید.
- ذهن، جسم و تنفس خود را آرام کنید.
- توجه: عباراتی را تکرار نکنید که به آنها ایمان ندارید.



زمان نگرانی

- دو بار در هر روز و هر بار ۱۰ دقیقه برای نگرانیهایتان کنار بگذارید.
- در هر ۱۰ دقیقه فقط به یک نگرانی پردازید.
- به جایگزینهای مثبت فکر نکنید (فقط نگرانیها)
- سعی کنید تا حد امکان مضطرب شوید.
- حتی اگر نگران نبودید تا آخر ادامه دهید.
- بعد از ۱۰ دقیقه از نگرانیها دست بردارید و تنفس کنید و به کارهای روزمره پردازید.

○ توجه: هدف این است که در این مدت احساس خستگی و ناراحتی نکنید.
می توانید آنها را در ذهن تکرار کنید. بلند بخوانید یا بنویسید.

می توانید یک مربی نگرانی استخدام کنید!



نوار لوپ

- برای وسواسهای کوتاه و تکراری خود از این تکنیک استفاده کنید.
- در یک زمان مشخص بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به آن گوش دهید.
- سعی کنید در زمان گوش دادن تا حد امکان مضطرب و آشفته شوید.
- توجه: این تکنیک باعث خوگیری نسبت به آشفتگی ناشی از وسواسها می شود.



تهیه داستان و سواس

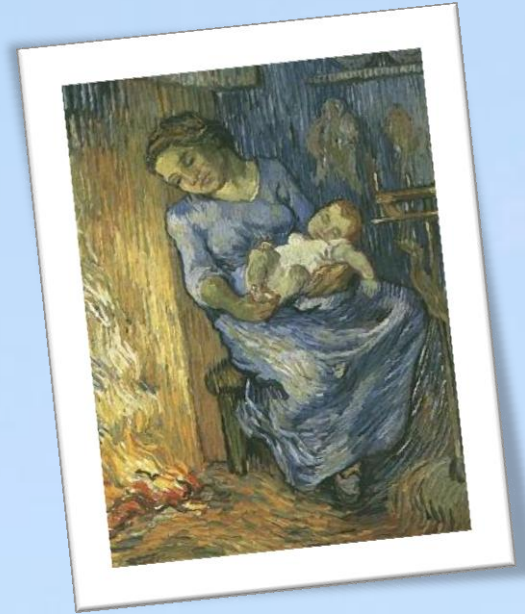
- اگر و سواسها گسترده و با جزئیات است از این تکنیک استفاده کنید.
- داستانها را با جزئیات و بیان حالتهای هیجانی توصیف و ثبت کنید.
- سعی کنید هنگام گوش کردن یا خواندن آن آشفته شوید.
- توجه: هر روز در مورد یک مورد خاص تمرین کنید.



مواجهه با افکار

- اگر از موقعیتها به واسطه فکرهای وسواسی اجتناب می کنید.
- موقعیتها و زمانهای اجتناب را به دقت شناسایی کنید.
- توجه: مواجهه باید زمان طولانی انجام شود.





وسواسهای عملی

پنج تکینک برای وسواسهای عملی

- تعویق تشریفات
- کند کردن تشریفات
- توقف اجبارها
- اجبارها و تشریفات را تنبیه کنید!
- تحمل آشفتگی (مواجهه)



تعویق

- با خودتان برای تعویق رفتارها به توافق برسید.
- زمانی را در آینده برای انجام آن مشخص کنید.
- در زمان مقرر به انجام آن پردازید.
- توجه: در زمان اجرا تا حد امکان به آرامی و به کندی آنرا انجام دهید.



آهسته سازی

- یکی از تشریفات را انتخاب کنید.
- سرعت حرکات و تفکر خود را در زمان اجرا کند کنید.
- در جاهای مختلف صبر کنید و تنیدگی را رهای کنید.
- توجه: با این کارهای هم از شدت و آشفتگی ناشی از سواسها کم می شود و هم شما متوجه جزییات بیشتری را بخاطر می سپارید.



تغییر اجبارها

- یک آیین و سواسی را انتخاب کنید.
- تمام جزئیات آنرا یادداشت کنید (نظم، تکرار و ...)
- تغییر را در اجزای مختلف بصورت دوره ای انجام دهید.
 - نظم - فراوانی - اشیا - مکانها - نحوه اجرا
- توجه: با تغییر می توانید اثر قدرتمند آنها را بدون فشار بشکنید و حالت تکانشی آنرا کم کنید.



پیامد

- آیین مشخصی را رانتخاب کنید.
- خود را ملزم کنید که پیامدی را برای آن مشخص کنید.
- به مرور بیشتر از تعویق استفاده کنید.
- توجه: وقتی تشریفات ناخودآگاه اجرا می شوند و یا تکنیک تعویق برای آنها امکان پذیر نیست.



مواجهه

- اگر از موقعیتها به واسطه فکرهای وسواسی اجتناب می کنید.
- موقعیتها و زمانهای اجتناب را شناسایی کنید.
- توجه: مواجهه لازم است به مدت طولانی انجام شود.





سایر تکنیکها

تکنیک نمودار دایره ای

- برای خود انتقاد گری (مقصر دانستن خود)
- چالش با تفکر همه یا هیچ
- تمام علت های احتمالی حادثه شناسایی می شود.



تکنیک معیارهای دوگانه

- ما در ارزیابی دیگران عادلانه تر و منطقی تر عمل می کنیم.
- از بیمار می خواهیم در مورد مساله مشابه در ارتباط با دوستش قضاوت کند.
- چرا بیمار از معیارهای متفاوتی استفاده می کند؟



تکنیک نگاه کردن به مشکل از بالکن

- توانایی نقش گزینی
- نگاه به مشکل از دیدگاه شخص سوم
- بیرون کردن فرد از پوسته خودمحوری
- عمدتاً در مشکلات بین فردی سودمند است.



تجویز علامت

- نگرانی ها به زمان و مکان خاصی محدود می شود.
- کنترل محرک
- در زمان تعیین شده نگرانی با شدت ابراز می شود.



تکنیک آزمایش رفتاری افکار

○ آنچه در ارتباط با اضطراب اجتماعی و یا وسواس و نگرانی در ذهن اتفاق می افتد به آزمایش گذاشته می شود.



تمایز فکر از واقعیت

- آنچه بوضوح در استدلال هیجانی اتفاق می افتد.
- چون ما به گونه خاصی می اندیشیم اصلا به این معنا نیست که افکار ما واقعیت دارند.



تکنیک برچسبهای عجیب و غریب

○ پس از بستن در یا قفل کردن و خاموش کردن



آکادمی روانشناسی بالینی

Academy of Clinical Psychology

URL: www.acpsy.ir

Blog: acpsy.blogfa.com

E-Mail: info@acpsy.ir