

وسواس

نام علمی: اختلال وسواس جبری

وسواس یک اختلال عصبی و نوعی بیماری اضطرابی است که تحت تأثیر عوامل گوناگونی از جمله وراثت پدید می‌آید که دو بخش وسواس فکری و وسواس عملی دارد.

وسواس فکری و وسواس عملی به چه معنا است؟

وسواس فکری به معنای فکریهایی است که دائم در ذهن فرد تکرار می‌شوند و آرامش ذهنی او را از بین می‌برند و باعث افزایش اضطراب می‌شوند.

از انواع وسواس فکری، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نگرانی در مورد آلودگی (شایعترین نوع)، کثیفی یا سرایت کردن بیماری
- اعتقاد شدید به اعداد، کلمات، تاریخ‌ها یا رنگ‌های خاص که به اعتقاد افراد وسواسی نحس هستند و موجب بدشانسی می‌شوند.
- وسواس افکار مزاحم مانند فکر حرف زشت زدن به مردم



وسواس عملی به اعمال و رفتارهای خاصی گفته می‌شود که فرد برای جلوگیری از تکرار افکار وسواسی و برای از بین بردن احساسات بد حاصل از آن فکر، انجام می‌دهد و به وسیله انجام این اعمال، اضطراب وی کاهش می‌یابد.

از جمله این اعمال:

1. شستن مکرر دست‌ها
2. شمردن (مثلا این قانون را برای خود می‌گذارد که باید در راهی که می‌رود تا مقصد، تمامی ماشین‌های سفید را بشمارد)

شباهت وسواس فکری و عملی

- هر دو مصرانه و مدام به خودآگاه شخص وارد می‌شوند.
- احساس اضطراب و ترس هسته مرکزی هر دو اختلال را تشکیل می‌دهد.
- هر دو غیر قابل کنترل و ناخواسته هستند.
- بیمار از حالت غیر عادی و بیهودگی افکار و اعمال وسواس خود، آگاهی دارد و بیماری خود را قبول دارد.
- بیمار میل شدیدی برای مقاومت در برابر این افکار و اعمال، احساس می‌کند و در صورت مقاومت، اضطراب فرد افزایش می‌یابد.

تفاوت وسواس و اضطراب طبیعی

نگرانی‌های طبیعی فقط گاهی وجود دارد و مشکل جدی ایجاد نمی‌کند ولی وسواس، نگرانی شدیدی است که دائم تکرار می‌شود. مثلا وقتی نگران هستیم که کلید خانه را جا نگذاریم، چندین بار کیف خود را بررسی می‌کنیم. اما کسی که به وسواس دچار است دائما در مورد مسائلی مشخص، چنین حسی دارد و کارها به قدری تکرار می‌شود که در روند زندگی عادی اش اختلال ایجاد می‌کند.

شیوه های رهایی از وسواس فکری

1. رفتار درمانی
2. درمان دارویی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

وسواس



تحت نظارت: دکتر جاودانی

(متخصص اعصاب و روان)

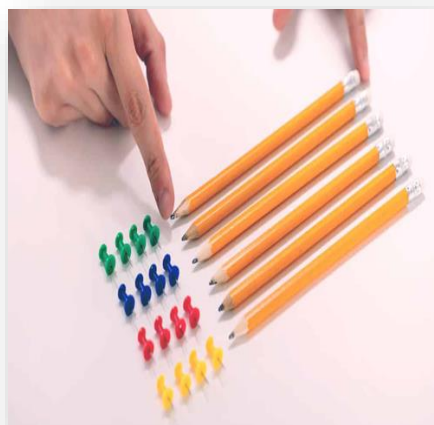
دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار 1405

درمان

در صورت بروز حالات بیمار گونه ی وسواس در خود ، در اسرع وقت به روانپزشک مراجعه نمایید . روانپزشک در صورت صلاحدید از درمان های دارویی مانند داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی و از درمان های غیر دارویی مانند الکتروشوک درمانی ، روان درمانی و رفتار درمانی استفاده خواهد کرد. در موارد شدید و مقاوم به درمان نیاز به بستری بیمار در بیمارستان اعصاب و روان خواهد بود.



در صورت داشتن سوال در منزل، صبحها ساعت 8 تا 10 با شماره تلفن 27-33790620-028 داخلی 5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)

توصیه به خانواده در بیمار وسواس

1. استرس و موارد بحران ، وضعیت بیمار را بدتر می کند و احتمال عود را افزایش می دهد ، لذا سعی کنید در منزل ، فضای آرامی برقرار باشد.
2. بیمار نیاز به درک خود از طرف دیگران را دارد ، لذا تا زمان بهبودی مهربان و شکیبا بودن با وی کمک کننده خواهد بود.
3. بدانید بیمار برای رفع اضطراب خود ، دست به اعمال وسواس گونه می زند ، لذا با ملایمت با وی برخورد کرده و از قضاوت و مسخره نمودن اعمال ائ اجتناب کنید .
4. فعالیت های روزانه مثل دویدن ، شنا کردن ، ورزش های گوناگون که باعث صرف انرژی می شود را زیاد نمایید.
5. حرکات و رفتارهایی که برای بیمار سخت است و قادر به انجام آن نمی باشد به صورت آهسته و دراز مدت تغییر دهید و به این طریق اضطراب فرد نیز که ناشی از این رفتار است روز به روز کمتر خواهد شد.
6. همیشه تلاش فرد برای موفقیت در برابر وسواس را مورد تشویق قرار دهید.