



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

اختلال وسواس جبری



ویژه: بیماران و همراهیان

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۱۶

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۱/۱۶

کد پمفلت: PA-۳۲-۱۰۰۷

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش سایکوسوماتیک - واحد آموزش سلامت

روند درمان اختلال وسواس، طولانی و دشوار است و با افزایش سن نیز شدت می‌یابد. بنابراین، شما هر چه زودتر به روان‌درمانگر مراجعه کنید، نتایج بهتری کسب خواهید کرد.

همچنین به یاد داشته باشید که این اختلال اغلب به صورت کامل رفع نمی‌گردد، ولی کیفیت زندگی مبتلایان تا میزان قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌یابد.



منابع:

- کتاب خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک ۲۰۲۲ مترجم دکتر فرزین رضاعی و دکتر فاطمه هداوندخانی

- کتاب فوریت‌های روانپزشکی و مسائل قانونی مؤلف الیزابت وار کارولیس مترجم پروانه سودمند سال چاپ ۱۴۰۰

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

توصیه‌های مراقبتی به خانواده:

* نوارهای ویدیویی یا نوارهای صوتی آموزشی مربوط به اختلال وسواسی را از مشاور دریافت و به منزل ببرید. استفاده از این منابع را به فرد وسواسی پیشنهاد کنید و یا آن‌ها را در مکانی قرار دهید که نگاهشان به آن بیفتد و به تنهایی آن را بخواند یا گوش دهد.

* با اطمینان به شخص مبتلا بگویند که افراد زیادی از طریق درمان‌های موجود به کاهش چشمگیر علائم دست یافته‌اند و افراد دیگری نیز با همین مشکلات وجود دارند.

* به فرد مبتلا پیشنهاد دهید که به کلینیک‌های روانشناسی مراجعه یا در گروه‌های حمایتی آنلاین شرکت کند و با افرادی که اختلال وسواسی دارند، صحبت کند.



* در مورد نیاز به همکاری او برای رفع شدن این اختلال صحبت کنید و به او بگویند که بسیاری از کارهایی که شما انجام می‌دهید، برای پشتیبانی و کمک به او می‌باشد و قصد رها کردن یا آزار او را ندارید.

* فرد مبتلا به اختلال وسواسی نیاز به درک خود از طرف دیگران دارد، لذا پایین آوردن انتظارات به طور موقت، مهربان و شکیبا بودن کمک کننده خواهد بود.



توجه داشته باشیم که بیماری های روحی و روانی نیز مانند بیماری های جسمی نیاز به درمان و مراقبت دارند. این مطالب به منظور آشنایی با اختلال وسواس جبری و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان را به خوبی مدیریت نموده و یا به بیمار خود در روند درمان کمک نمایید.

وسواس چیست؟

وسواس عبارت است از رفتارها، عقاید، افکار یا تصویری که تکرار شونده و پایدار هستند. با وجود اینکه فرد سعی دارد در مقابل آن ها مقاومت کند و حواسش را پرت کند و آنها را از ذهن خود خارج کند اما به ذهن او هجوم می آورد و ایجاد اضطراب می کند.

انواع وسواس:

اختلال وسواس به صورت های زیر نمایان می شود:

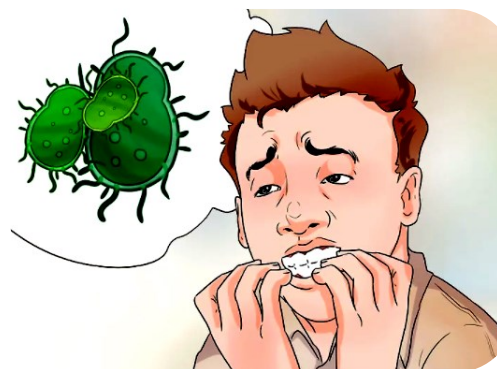
۱- وسواس فکری

۲- وسواس عملی



*** وسواس فکری:** افکار و تصاویر ذهنی که خارج از کنترل هستند و فرد را تحت تأثیر قرار می دهند، موجب ناراحتی فرد می شوند.

مانند نگرانی دائم از وقوع یک حادثه و یا ترس از آلوده شدن به میکروب، عفونت و بیماری



*** وسواس عملی:** رفتارهای تکراری که فرد به قصد رهایی از اضطراب مجبور به انجام آنهاست مانند شستن چند باره دست، ترتیب و دسته بندی اشیاء، آرایش وسواسی و یا انجام اعمال مذهبی بیش از حد معمول



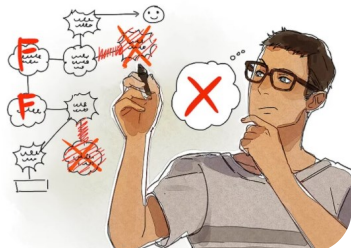
چه عواملی باعث بروز وسواس می شوند؟

* تغییرات جسمی و بدنی

* شرایط محیطی

* سابقه خانوادگی

* وجود استرس



بیماری وسواس چگونه درمان می شود؟

*** روان درمانی:**

روان درمانی عبارتست از ارزیابی عواطف و احساسات فرد و حل تعارضات روحی با همدلی

*** رفتار درمانی:**

بیشترین تأکید بر درمان علائم رفتاری بیماری است.

درمان های رفتاری اختلال وسواس اجباری شامل پیشگیری از عادات و رویارویی است.

در مرحله پیشگیری از عادات، یک متخصص به فرد بیمار کمک می کند تا در بازه های زمانی طولانی در رویارویی با شرایط استرس زا قرار بگیرد.

در این شرایط، بیمار به اصطلاح با خود درگیر می شود و هرچه زمان می گذرد او بیشتر به انجام آن کار احساس نیاز میکند، او همچنان در مقابل میل وسواسی ایستادگی می کند تا مرحله ای که دیگر هیچ اجباری برای انجام آن کار خاص احساس نکند و به مرور استرس و اضطرابش از بین می رود.

