

## اختلال وسواس چیست ؟

اختلال وسواس - جبری با دو ویژگی فکر وسواسی

یا عمل وسواسی مشخص می شود.

**فکر وسواسی عبارت است از یک فکر پوچ مزاحم و تکرار**

شونده که به صورت غیر ارادی وارد مغز بیمار می شود

و مدام در مغز تکرار می شود . وقت گیر و ناراحت کننده

است . بیمار به پوچ وی معنی بودن آن واقف است است

، اما نمی تواند آنرا از ذهن خود خارج کند.

اعمال وسواسی شامل رفتارهایی هستند مثل شستشو ،

نظم بخشی ، واریسی و اعمال ذهنی مثل دعا، شمارش ،

تکرار کلمات به آرامی این تکرارها و اعمال ، در پاسخ به

افکار وسواسی و به خاطر کاهش اضطراب و به صورت

اجباری انجام می شود.

## علائم بیماری وسواسی کدامند؟

بطور کلی چهار الگوی وسواسی جبری رامی توان به شرح

زیر خلاصه کرد:

الف - **شایع ترین الگو** : وسواس آلودگی - شستشو

ب - **دومین الگوی شایع** : وسواس تردید و تکرار = اقدام

به امتحان کردن

ج - **سومین الگوی شایع** : افکار مزاحم ، بدون اعمال

وسواسی

د- **چهارمین الگوی شایع** : نیاز به تقارن و دقت = کندی

وسواسی . این بیماران ممکن است ساعتها صرف خوردن

غذا، اصلاح صورت یا آماده شده برای خروج از منزل

کنند.

## آیا وسواس قابل درمان است ؟

امروزه با استفاده از شیوه های درمانی متنوع و داروهای

موثر تر و فراون تر امید به بهبودی وسواس بیشتر شده

است .

اغلب بیماران برای اخذ نتیجه درمانی باید ۱۶-۸ هفته

صبر کنند و پس از بهبودی حداقل به مدت یکسال درمان

راتحت نظر روانپزشک ادامه دهند.

استفاده از روش های درمان غیر دارویی مثل رفتار درمانی

و رفتار درمان شناختی می تواند کمک شایانی به درمان

نماید. (۱)

## چند روش برای کمک به درمان وسواس :

### روش اول توقف تفکر:

یک نوار کاغذی یا پارچه ای به طول دومتر تهیه کنید و هر

وقت احساس کردید شستشوکافی است توقف کنید سپس یک

و جب از آنرا ببرید و کنار بگذارید . ممکن است بعد از بریدن

آن یک و جب از نوار بازهم دچار عمل اضطرابی شستشو

شوید، اشکال ندارد ، باز کار شستشو را ادامه بدهید اما به

خاطر بیاورید و با خود بگویید تا همان جایی که من نوار

رابریدم ظرف تمیز شده بود .

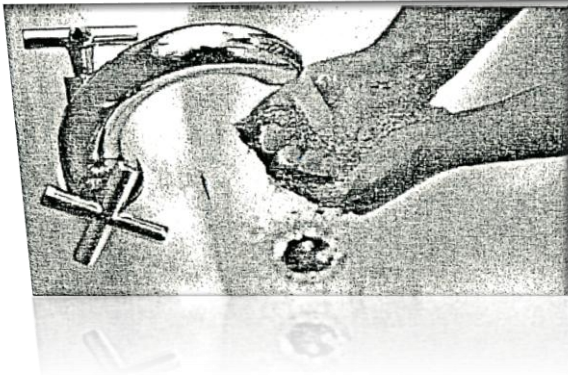


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

معاونت امور درمان

مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه

## اختلال وسواس



### روش سوم : الگوسازی

الگوسازی یعنی شما کسی را که قبول دارید او را دوست دارید الگو قرار دهید. همیشه هنگام شستشو یا تمیز کردن چیزی ، به یادبیاورید که اگر آن شخص یعنی الگوی شما آنجا بود چقدر شستشو می کرد (۲) .

#### منبع :

۱-نابدل یونس ، روانپزشک مشاور در خانه شما ، نشر اوحدی چاپ دوم ، ۱۳۸۴ ، صص ۸۴-۸۲  
۲-قاضی قاسم ، مورد پژوهی در مشاوره و روان درمانی ، انتشارات دانشگاه تهران ، چاپ اول ، ۱۳۸۲ ، صص ۲۴-۲۳

واحد آموزش دفتر پرستاری

مرکز آموزشی و درمانی روانپزشکی رازی ارومیه

اردیبهشت ۹۴

هر یک از تکه های بریده شده نمایانگر توقف شما می شود . سعی کنید بلافاصله پس از توقف شستشوی اضافی ، به کار دیگری بپردازید یا ظرفی را بردارید و تمیز کنید.

### روش دوم : اکثریت

فکر کردن درباره اکثریت ، کمک می کند تا در یابید که نمی خواهید رفتارتان غیر طبیعی یا غیر عادی باشد . در واقع روش اکثریت ، یعنی گامی به سوی رفتاری که بیشتر مردم آنطور رفتار می کنند و مثلاً هر موقع مشغول شستشو هستید در همان حال به این فکر کنید که اکثریت افراد چقدر صرف این کار می کنند و چقدر آن رامی شوید این روش در واقع مکمل روش اول یعنی " توقف " است .