

## چند روش برای کمک به درمان وسواس:

### روش اول توقف تفکر:

یک نوار کاغذی یا پارچه ای به طول دو متر تهیه کنید و هر وقت احساس کردید شستشو کافی است توقف کنید سپس یک وجب از آن را ببرید و کنار بگذارید. ممکن است بعد از بریدن آن یک وجب از نوار باز هم دچار عمل اضطرابی شست و شو شوید، اشکال ندارد باز کار شست و شو را ادامه بدهید اما به خاطر بیاورید و با خود بگویید تا همان جایی که من نوار را بریدم ظرف تمیز شده بود. 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 ظرف یا چیز دیگر را بردارید و تمیز کنید.



### آیا وسواس قابل درمان است؟

امروزه با استفاده از شیوه های درمانی متنوع و داروهای موثرتر و فراوان تر امید به بهبودی وسواس بیشتر شده است. اغلب بیماران برای اخذ نتیجه درمانی باید 8-16 هفته صبر کنند و پس از بهبودی حداقل به مدت یک سال درمان را تحت نظر روانپزشک ادامه دهند.

استفاده از روش های درمان غیردارویی  
مثل رفتار درمانی و رفتار درمان  
شناختی می تواند کمک شایانی به  
درمان نماید

## 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 غیرارادی وارد مغز بیمار می شود و مدام در مغز تکرار می شود. وقت گیر و ناراحت کننده است. بیمار به پوچ و بی معنی بودن آن واقف است. اما نمی تواند آن را 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؟

به طور کلی چهار الگوی وسواسی – جبری را می توان به شرح زیر خلاصه کرد:

شایع ترین الگو: **وسواس آلودگی-**

**شستشو**

دومین الگوی شایع: **وسواس تردد و**

**تکرار** (اقدام به امتحان کردن)

سومین الگوی شایع: **افکار مزاحم، بدون**

**اعمال وسواسی**

چهارمین الگوی شایع: **نیاز به تقارن و**

**دقت** (کندی وسواسی. این بیماران ممکن

است ساعت ها صرف خوردن غذا، اصلاح صورت یا آماده شدن برای خروج از منزل



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

آذربایجان غربی

مرکز آموزشی و درمانی رازی ارومیه



## اختلال وسواس

تهیه و تنظیم: دکتر ماه منیر حقیقی - روانپزشک



## 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 یاد بیاورید که اگر آن شخص یعنی الگوی شما آنجا بود چقدر شستشو می کرد.



در صورت نیاز به راهنمایی، با شماره ی تلفن 04432722933

سوپر وایزر آموزش سلامت، بابائی - تماس حاصل فرمائید

## روش دوم اکثریت:

فکر کردن درباره اکثریت، کمک می کند تا دریابید که نمی خواهید رفتارتان غیرطبیعی 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 شست و شو هستید در همان حال به این فکر کنید که اکثریت افراد چقدر صرف این کار می کنند و چقدر آن را می شویند این روش در واقع مکمل روش اول یعنی توقف است.

