

## اختلال وسواس



تهیه و تنظیم - سال : ( علی نقی پور ) (روانشناس بالینی)  
با همکاری ۹ روزه هارونی (کارشناس پرستاری - مسؤل  
آموزش به بیمار) - 1401

زیر نظر : دکتر مهدی شادفر (متخصص روانپزشکی)

گروه هدف : بیماران - خانواده ها

کد پمفلت : RH.PM1.S5

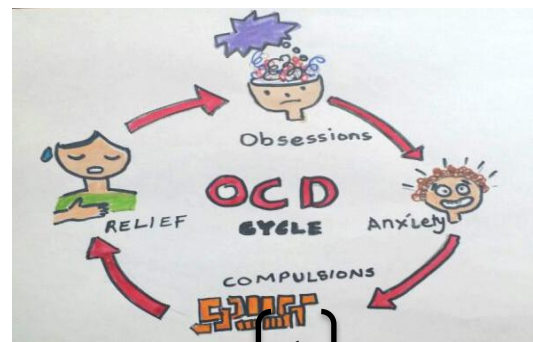
منبع : روانپزشکی کاپلان

## تعریف

برای اختلال وسواسی دو گونه فکری و عملی تعریف می گردد.

1- وسواس فکری : افکار احساسات یا تصورات مزاحم و مداومی که منجر به اضطراب فرد می شود این افکار به زور وارد ذهن بیمار می شوند و او سعی می کند آنها را از ذهن خود خارج سازد

2- وسواس عملی : رفتارهای تکراری که فرد به قصد رهایی از اضطراب مجبور به انجام آنهاست مانند شستن چندباره دست، ترتیب و دسته بندی اشیاء، آرایش وسواسی و یا انجام اعمال مذهبی بیش از عرف .



## نمونه ای از وسواسها

- نگرانی در مورد آلودگی، کثیفی، میکروب یا سرایت کردن بیماری.
- مطمئن نبودن از کار خود و شک کردن به اشتباه بودن کارها.
- فکر کردن مداوم به صداها، تصاویر، کلمات یا اعدادی مشخص.
- تمایل به انجام دادن کارها به یک روش مشخص
- شستن مکرر دستها یا استحمام مکرر
- تکرار زیادتر از حد لازم دعا یا نماز برای محافظت از خطر
- چند بار خواندن یک مطلب از ابتدا
- بستن و باز کردن بند کفش به صورت مکرر
- بررسی کردن تکراری برخی اشیاء و وسائل برای افزایش ایمنی (مثل قفل بودن در خانه، خاموش بودن گاز و چراغ ها)

## دارودرمانی:

داروهای رایج جهت درمان اختلال وسواس شامل موارد زیر می باشد.

✚ ضد افسردگی ها

✚ آنتی سایکوتیک ها

✚ بنزودیازپین ها



1. روان درمانی : روان درمانی عبارت است

از ارزیابی عواطف و احساسات فرد و حل تعارضات روحی با احساس همدلی.

2. رفتار درمانی: بیشترین تکیه بر درمان

علائم رفتاری و خارجی بیماری است و بر قوانین بازتاب های شرطی پاولف استوار است.

درمانهای 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 و طولانی تری در رویارویی با شرایط استرس زایی قرار بگیرد که در آن احساس اجبار برای انجام کاری را می کند که استرس

و اضطراب او را از بین می برد. در این شرایط، بیمار اصطلاحاً با خود درگیر می شود و هرچه قدر که زمان می گذرد و او بیشتر به انجام آن کار احساس نیاز می کند، او همچنان در مقابل میل وسواسی ایستادگی می کند تا مرحله ای که دیگر هیچ اجباری برای انجام آن کار خاص احساس نکند.

## علت

- تغییرات جسمی و بدنی
- محیط
- سابقه خانوادگی
- استرس

## درمان

درمان اختلال وسواس شامل درمان های دارویی و غیر دارویی می باشد.

