

وسواس



تهیه و تنظیم : فرزانه بهرامی
(مسئول آموزش سلامت همگانی)

بازنگری اول - بهار ۱۴۰۲

کد پمفلت : RH.PM1.S5

تعریف

وسواس به تکرار بیمار گونه یک فکر یا رفتار گفته می شود.

وسواس به دو شکل در افراد دیده میشود :

۱- **وسواس فکری** : افکار، احساسات مزاحم و تکرار شونده که باعث 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.

نمونه هایی از وسواس های فکری:

- ✓ نگرانی از آلوده بودن اجسام ، از نجسی و پاکی
- ✓ نگرانی از توهین کردن و زدن حرف های رکیک در جمع
- ✓ نگرانی از به یاد آوردن تصاویر وحشتناک و خشن در ذهن
- ✓ نگرانی از گم کردن چیزی
- ✓ وسواس تقارن (مثلا همه کتاب های داخل قفسه کتاب از نظر اندازه / رنگ شبیه هم باشند)

- ✓ مطمئن نبودن از کار خود و شک کردن به اشتباه بودن کارها
- ✓ فکر کردن مدام به صداها، تصاویر، کلمات یا اعدادی مشخص.



۲- **وسواس عملی**: رفتارهای تکراری که فرد به علت کاهش اضطرابش مجبور میشود آنها را انجام دهد .

نمونه هایی از وسواس های عملی:

- ✓ شستن دست ها بیشتر از حد معمول (مثلا ۱۰ بار شستن دست ها)

درمان غیر دارویی:

۱. روان درمانی: روان درمانی عبارت است

از بررسی عواطف و احساسات فرد و حل

مشکلات روحی

۲. درمانهای رفتاری بیماری وسواس شامل

پیشگیری از انجام دادن عاداتهای قبلی است.

در مرحله پیشگیری از عاداتها، یک

متخصص به فرد بیمار کمک می کند تا در

مدت زمان طولانی در شرایط استرس زایی

قرار بگیرد که در آن شرایط احساس

اجبار برای انجام کاری را می کند که

استرس و اضطراب او را از بین می برد. در

این شرایط، بیمار با خود درگیر می شود و

هرچه قدر که زمان می گذرد، او بیشتر به

انجام آن کار نیاز پیدا می کند، او

همچنان در مقابل (عمل/فکر) وسواسی

ایستادگی می کند تا زمانی که دیگر هیچ

اجباری برای انجام آن کار خاص احساس

نمی کند.

✓ شمردن قدم ها یا پله ها

✓ چک کردن چندین باره قفل درب

جهت اطمینان



علت

○ تغییرات جسمی و بدنی

○ محیط

○ سابقه خانوادگی

○ استرس

درمان

درمان وسواس شامل درمان های دارویی

و غیر دارویی می باشد .



✓ بیش از حد طولانی بودن کارهایی

مثل دوش گرفتن، مسواک زدن یا

دستشویی رفتن

✓ چک کردن این که اتفاق بدی رخ

نداده باشد (مثلا زنگ زدن مداوم به

عزیزان)

✓ چک کردن شرایط جسمی خودتان

(انجام مکرر و بیش از اندازه

آزمایشات، مثلا آزمایش ایدز)

✓ نظافت بیش از حد وسایل خانه و

اشیاء دیگر

✓ دوباره خوانی یا دوباره نویسی (مثلا

۵ بار خواندن از روی یک متن)