

رفتاردرمانی در اختلال وسواس جبری:

همانگونه که می دانید و در نشریه داخلی شماره (الف -۳-

۲) ویژه وسواس نیز ذکر شده است، وسواس یک اختلال

عصبی و روانی و نوعی بیماری اضطرابی است که تحت تأثیر

عوامل گوناگونی از جمله وراثت پدید می آید که دو بخش

وسواس فکری و وسواس عملی دارد. دو روش درمانی، شامل

دارودرمانی و رفتاردرمانی درمان های مؤثر در اختلال وسواس

جبری و یا همان وسواس هستند. این مطلب در مورد

رفتاردرمانی در وسواس می باشد.

رفتاردرمانی شکلی از روان درمانی است که در آن به طور مستقیم

به بیماران، نحوه تصحیح مشکلاتشان را آموزش می دهند.

رفتاردرمانی در اختلال وسواس جبری شامل مواجهه سازی،

جلوگیری از پاسخ و توقف فکر می باشد.

مواجهه سازی و جلوگیری از پاسخ:

ابتدا باید با موقعیت هایی که احساسات ترس، شکست، آلودگی یا

گناه را در شما برمی انگیزد، روبرو شوید (مواجهه).

دوم باید میل به فرار از این موقعیت ها را که به شکل رفتارهایی از

قبیل اجتناب از آنها، شستن دست ها، وارسی کردن قفل درها،

سؤال کردن برای کسب اطمینان و تکرار اعمال تظاهر می یابند،

ترک کنید (جلوگیری از پاسخ).

این دو روش باید حداقل یک ساعت به طول انجامد.

بنابراین:

۱- تا آنجا که می توانید با چیزهایی که باعث ترس در شما

می شود، روبرو شوید.

۲- اگر احساس اجبار می کنید که از چیزی اجتناب کنید، این کار

را انجام ندهید.

۳- اگر احساس اجبار می کنید که به اعمال وسواسی بپردازید که

احساس بهتری را در شما برمی انگیزد از آن اجتناب ورزید.

توقف فکر:

در این روش از فرد خواسته می شود که به وسواس ها فکر کند و

وقتی حدود چند ثانیه در افکار خود غوطه ور شد با صدای بلند

کلمه «ایست» گفته می شود که این باعث توقف فکر او می شود،

سپس به او یاد داده می شود که این روش را به تنهایی انجام دهد

و با صدای بلند این کلمه را بگوید و بعد از مدتی این کلمه را نجوا

کند و نهایتاً کلمه ایست را در فکر خود می گوید و باعث توقف

فکر وسواسی می گردد.

*پس از دستیابی به یک هدف تمرینی پاداش برای خود در نظر

بگیرید تا برای تمرین های دشوار، انگیزه داشته باشید. پاداش

می تواند خرید یک شیء دوست داشتنی باشد.

اصول رفتاردرمانی:

۱- شما می توانید رفتارتان را تحت کنترل درآورید نه خواست ها و

افکارتان را.

با تغییر رفتارتان است که افکار و احساساتتان نیز به تدریج دچار

تغییر خواهد شد.

۲- شما می توانید در مقابل اجبارها مقاومت کنید، فقط احساس

می کنید که نمی توانید به خود اطمینان دهید که می توانید:

باید انگیزه داشته باشید و مورد حمایت و تشویق کافی قرار داشته

باشید.

۳- می توانید با اضطراب سازگار شوید:

باید بپذیرید که به عنوان بخشی از رفتاردرمانی، با مقداری

اضطراب مواجه می شوید و تا زمان فروکش کردن کامل آن، باید با

آن کنار بیایید؛ هرچند در جلسات ابتدایی برای جلوگیری از پاسخ،

ابتدا اضطرابتان افزایش می یابد.

۴- وجود حامی در موفقیت شما ضروری است، حامی می تواند

عضوی از خانواده یا یک دوست باشد و باید فردی باشد که به او

اعتماد دارید و به او احترام می گذارید.



مرکز آموزشی و درمانی

بیماری های اعصاب و روان

بیمارستان ۲۲ بهمن

واحد آموزش

ویژه بیماران، همراهان و جامعه

موضوع:

الف) بیماریهای اعصاب و روان:

۳) اختلالات اضطرابی:

۲-۳) رفتاردرمانی در اختلال وسواس جبری

منابع:

۱- کوشان، محسن. واقعی، سعید. روان پرستاری،

بهداشت روان ۲، ۱۳۹۰

۲- محمدی، مسعود. کوهی، لیلا. دهگان پور، محمد.

غلبه بر وسواس تالیف دکتر لی بائر. ۱۳۸۸

بنابراین شما باید تلاش او را درک و تحسین و تمجید کنید تا به تلاش خود ادامه دهد.

۴- حمایت کننده باشید:

از عیبجویی پرهیز کنید و حامی ایشان باشید.

این نشریه با همکاری تیم پرستاری و روانپزشکی بیمارستان تهیه شده است. جهت هرگونه انتقاد، پیشنهاد و اظهار نظر در مورد این مطلب آموزشی با واحد آموزش بیمارستان تماس حاصل نمائید.

شماره تماس: ۰۲۸۱-۲۵۵۵۰۵۴

داخلی ۲۲۵

نحوه برخورد با بیمار و یا اعضای خانواده یا دوستانی که به اختلال وسواس جبری مبتلا هستند:

۱- با کمک نکردن به او کمک کنید:

اعمال وسواسی که از شما می خواهد را برای او انجام ندهید؛ به عبارت دیگر، با کمک نکردن می توانید وی را یاری کنید. مثلاً: اگر از شما بخواهد که به طور مکرر قفلها را چک کنید، این کار را انجام ندهید و او را برای درمان غلبه بر اضطرابش کمک کنید.

۲- از مقایسه روز به روز پرهیز کنید:

چنین مقایسه‌ای بهبود را به تأخیر می اندازد، زیرا ممکن است در بعضی از روزها بیماری عود داشته باشد، پس می توانید به وی خاطرنشان کنید که «فردا روز دیگری برای تلاش است»؛ بدین ترتیب، بیمار عود علایم را به عنوان شکست تعبیر نمی کند.

۳- به بهبودهای کوچک توجه کنید:

بیماران اغلب شکایت دارند که اعضای خانواده درک نمی کنند که کاهش دادن زمان بعضی از وسواسها مانند کاهش زمان دوش گرفتن به مدت پنج دقیقه چقدر دشوار است.