

## «وسواس»

(نام علمی: اختلال وسواس جبری)

### تعریف:

وسواس یک اختلال عصبی و نوعی بیماری اضطرابی است که تحت تأثیر عوامل گوناگونی از جمله وراثت پدید می‌آید که دو بخش وسواس فکری و وسواس عملی دارد:

### وسواس فکری و وسواس عملی به چه معناست؟

**وسواس فکری** به معنای فکریایی است که دائم در ذهن فرد تکرار می‌شوند و آرامش ذهنی او را از بین می‌برند و باعث افزایش اضطراب می‌شوند.

از انواع وسواس فکری، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- نگرانی در مورد آلودگی (شایعترین نوع)، کثیفی یا سرایت کردن بیماری؛

۲- اعتقاد شدید به اعداد، کلمات، تاریخ‌ها یا رنگ‌های خاص که به اعتقاد افراد وسواسی نحس هستند و موجب بدشانسی می‌شوند؛

۳- وسواس افکار مزاحم مانند فکر حرف زشت زدن به مردم  
**وسواس عملی** به اعمال و رفتارهای خاصی گفته می‌شود که فرد برای جلوگیری از تکرار افکار وسواسی و برای از بین بردن

احساسات بد حاصل از آن فکر، انجام می‌دهد و به وسیله انجام

**این اعمال، اضطراب وی کاهش می‌یابد.**

### از جمله این اعمال:

۱- شستن مکرر دست‌ها؛

۲- شمردن (مثلاً این قانون را برای خود می‌گذارد که باید در راهی که می‌رود تا مقصد تمامی ماشین‌های سفید را بشمارد).

### شباهت وسواس فکری و عملی:

۱- هر دو مصرا نه و مدام به خودآگاه شخص وارد می‌شوند؛

۲- احساس اضطراب و ترس هسته مرکزی هر دو اختلال را تشکیل می‌دهد؛

۳- هر دو غیرقابل کنترل و ناخواسته هستند؛

۴- بیمار از حالت غیرعادی و بیهودگی افکار و اعمال وسواس خود، آگاهی دارد و بیماری خود را قبول دارد؛

۵- بیمار میل شدیدی برای مقاومت در مقابل این افکار و اعمال، احساس می‌کند و در صورت مقاومت، اضطراب فرد افزایش می‌یابد.

### تفاوت وسواس و اضطراب طبیعی:

نگرانی‌های طبیعی فقط گاهی وجود دارد و مشکل جدی ایجاد نمی‌کند؛ ولی وسواس نگرانی شدیدی است که دائم تکرار می‌شود.

مثلاً وقتی نگران هستیم که کلید خانه را جا نگذاریم، چندین بار کیف خود را بررسی می‌کنیم. اما کسی که به وسواس دچار است،

دائماً در مورد مسائلی مشخص چنین حسی دارد و کارها به قدری

تکرار می‌شود که در روند زندگی عادی‌اش اختلال ایجاد می‌کند.

### شیوه‌های رهایی از وسواس فکری:

۱- هنگام تصمیم‌گیری به خود تردید راه ندهید، اجازه ندهید افکار منفی بر شما مسلط شوند؛ وگرنه نمی‌توانید هیچ کاری را انجام دهید؛

۲- فکر شکست را از خود دور کنید؛

۳- هیچ‌گاه عجلانه تصمیم نگیرید، ممکن است شکست بخورید و شکست، زمینه وسواس را بیشتر می‌کند و ممکن است که دیگر قادر به تصمیم‌گیری نباشید؛

۴- تا زمانی که کاملاً به اشتباه بودن تصمیم‌تان پی نبرده باشید، آن را تغییر ندهید و تا رسیدن به نتیجه نهایی، حوصله به خرج دهید و هیچ کاری را نیم‌کاره رها نکنید، زیرا در صورتی که کاری نیمه‌کاره بماند و به سراغ کار جدیدی بروید، اضطراب شما بیشتر خواهد شد.

### توصیه به خانواده در مورد بیمار وسواس:

۱- استرس و موارد بحران، وضعیت بیمار را بدتر می‌کند و احتمال عود را افزایش می‌دهد؛ لذا سعی کنید در منزل، فضای آرامی برقرار باشد؛



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

۲-۱) اختلال وسواس جبری

**منابع:**

۱- کوشان، محسن. واقعی، سعید.

روان پرستاری، بهداشت روان ۲، ۱۳۹۰

رفتاردرمانی) استفاده خواهد کرد. در موارد شدید و مقاوم به درمان نیاز به بستری بیمار در بیمارستان اعصاب و روان خواهد بود.

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

۲-بیمای نیاز به درک خود از طرف دیگران را دارد؛ لذا تا زمان بهبودی مهربان و شکیبا بودن با وی کمک کننده خواهد بود؛

۳- بدانید بیمار برای رفع اضطراب خود، دست به اعمال وسواس گونه می زند؛ لذا با ملایمت با وی برخورد کرده و از قضاوت و مسخره نمودن اعمال او اجتناب کنید؛

۴- فعالیت های روزانه وی مثل دویدن، شنا کردن ورزش های گوناگون که باعث صرف انرژی می شود را زیاد نمائید؛

۵- حرکات و رفتارهایی که برای بیمار بسیار سخت است و قادر به انجام آن نمی باشد به صورت آهسته و در درازمدت تغییر دهید و به این طریق، اضطراب فرد نیز که ناشی از آن رفتار است روز به روز کمتر خواهد شد؛

۶- همیشه تلاش فرد برای موفقیت در برابر وسواس را مورد تشویق قرار دهید.

**درمان:**

در صورت بروز حالات بیمارگونه وسواس در خود، در اسرع وقت به روانپزشک مراجعه نمائید. روانپزشک در صورت صلاحدید از درمانهای دارویی (مانند داروهای ضد اضطراب ضد افسردگی که در کاهش وسواس نقش چشمگیری دارند) و درمان های غیردارویی (مانند الکتروشوک درمانی یا ای سی تی، روان درمانی و