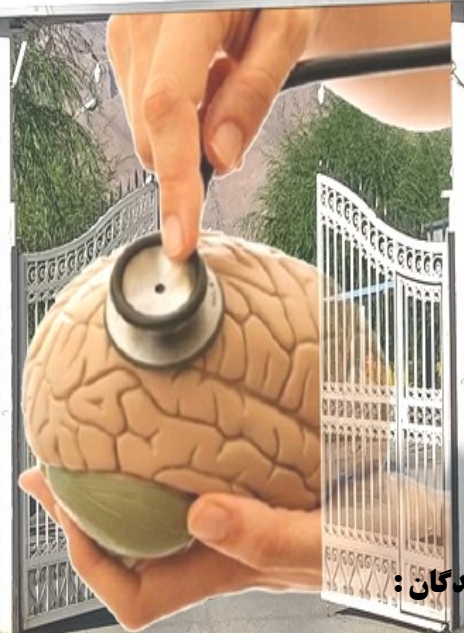


اختلال وسواس فکری و عملی

بیمارستان روانپزشکی سینا



گردآورندگان:

واحد آموزش به بیمار اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ بازنگری: کد پمفلت: 00/sh/ep/03

وسواس فکری: شامل افکار، تصاویر ذهنی، و تکرانهای تکراری و آزار دهنده که علیرغم خواست فرد به ذهنش می آیند و آرامش ذهنی او را از بین می برد و باعث افزایش اضطراب می شوند و در طول روز زمان زیادی را از فرد مبتلا می گیرند.

انواع وسواس فکری

- (1) وسواس آلودگی: که نکند چیزی باشد، کثیفی یا سرایت کردن بیماری
- (2) وسواس فکری شک و تردید: افکار وسواسی با موضوع اجاق گاز را بستم یا نه؟ کامپیوتر را خاموش کردم یا نه؟ درب ها را قفل کردم یا نه؟
- (3) وسواس فکری جنسی: افکار وسواسی با موضوع جنسی نکند حرف زشتی جلو مردم بزنم، نکند شلوارم را در بیارم جلو همه
- (4) وسواس فکری مذهبی: آزار دهنده ترین نوع وسواس است که تصاویر و مقدسات توی ذهنشان می آید و همیشه اضطراب این را دارند نکند حرف بدی در مورد آنها بزنم یا فحش بدهم.
- (5) وسواس فکری پرخاشگرانه: این وسواس همراه با آسیب و خطر است (مثال مادری که همیشه نگران حادثه ای برای فرزندش است یا می ترسد خودش به فرزندانش آسیب برساند).

انواع وسواس عملی

- (1) وسواس عملی شست و شو: در پاسخ به وسواس آلودگی است که زمان زیادی را صرف شست و شوی می کند.
- (2) وسواس عملی چک کردن: همه چیز را مدام چک می کند.
- (3) وسواس عملی حساب کردن: شمردن زیاد (توی حمام چند بار سرش را بشوید و اگر نشمرد اتفاق بدی می افتد)
- (4) وسواس عملی نظم و ترتیب: همه چیز سر جای خودش باشد اگر چیزی جابجا شود بهم می ریزد و اعصابش خرد می شود.
- (5) وسواس عملی تقارن: دوتا چیز همیشه باید یکسان باشند.
- (6) از ذکر دیگر وسواسها به علت عدم شیوع و طولانی شدن مطالب خودداری شده است.

درمان وسواس

1) درمان دارویی : داروهای ضد افسردگی که در کاهش وسواس نقش موثری دارند . این داروها باید با نظر روان پزشک تجویز شوند.

2) درمان غیر دارویی : 1- روان درمانی 2- رفتار درمانی 3-مواجهه سازی و جلوگیری از پاسخ 4- ریلکسیشن

نحوه برخورد با بیمار وسواس در خانواده

1) 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 مثلا اگر از شما بخواهد که به طور مکرر قفل ها را چک کنید این کار را انجام ندهید و او را برای درمان غلبه بر اضطرابش کمک کنید .

2) حمایت کننده باشید : از عیب جویی پرهیز کنید و حامی ایشان باشید .

3) از مقایسه روز به روز پرهیز کنید : چنین مقایسه ای بهبود را به تاخیر می اندازد زیرا ممکن است بعضی از روزها بیماری عود داشته باشد .

4) به بهبودهای کوچک توجه کنید : بیماران اغلب شکایت دارند که اعضا خانواده درک نمی کنند که کاهش دادن زمان بعضی از وسواس ها مانند کاهش زمان دوش گرفتن به مدت پنج دقیقه چقدر دشوار است . بنابراین شما باید تلاش او را درک ، و تحسین و تمجید کنید تا به تلاش خود ادامه دهد .

5) فعالیت های روزانه وی مثل دویدن ، شنا کردن و ورزش های گوناگون که باعث صرف انرژی می شود را زیاد کنید .

6) ماهیت وسواس عود کننده است از عودها نترسید.

7) بیمار نیاز به درک خود از طرف دیگران را دارد ؛ لذا تا زمان بهبودی مهربان و شکیبا بودن ، با وی کمک کننده خواهد بود .

8) بدانید بیمار برای رفع اضطراب خود دست به اعمال وسواس گونه می زند ؛ لذا با ملایمت باوی برخورد کنید و از قضاوت و مسخره نمودن اعمال او اجتناب نمایید .

9) استرس و موارد بحران ، وضعیت بیمار را بدتر می کند و احتمال عود را افزایش می دهد لذا سعی کنید در منزل ، فضای آرامی برقرار باشد .

(4)

10) همیشه این نکته را مد نظر داشته باشید که وسواس قابل درمان است و می شود بیمار ی وسواس را ریشه کن کرد.

11) همه وسواسهای خود را لیست کرده و برای درمان از وسواس های آسان شروع کنید یعنی وسواسهایی که می توانید به راحتی کنار بگذارید و با کنار گذاشتن آن وسواس ، برای درمان وسواس بعدی اقدام کنید.

12) با شروع درمان، اضطراب شما افزایش می یابد از این حالت نترسید و بدانید با ادامه درمان و گوش نکردن به وسواس ، اضطراب شما به تدریج کم و سپس از بین می رود.

13) جایزه دادن به خود را با هر درمان مد نظر داشته باشید.

بیمارستان روانپزشکی سینا جونیان

تلفن همراه :

09134814085

تلفن ثابت :

03833263331

تلفن ثابت :

03833261604

تلفن ثابت :

03833261602

بهار 1405