



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان



اختلال وسواس فکری - عملی

سوپروایزر آموزش سلامت: ملاشیخی

رابط آموزشی: هلاله طاهری

SE H-ED-PA-088-01

1404

تعریف:

اختلال وسواسی-جبری به دو شکل وسواس فکری و وسواس عملی بروز می کند. افکار وسواسی یک عقیده، احساس یا فکر مزاحم، ناخواسته و تکراری است که اگر فرد آن را نادیده بگیرد دچار اضطراب می شود. عمل وسواسی یک رفتار اجباری و تکراری است که به دنبال فکر وسواسی و برای کاهش اضطراب فرد بروز می کند.

ویژگی های وسواس فکری و عملی:

- ❖ هر دو مصرانه و مدام به ذهن شخص وارد می شود
- ❖ احساس اضطراب و ترس
- ❖ از نظر فرد بیمار چیزی ناخواسته، نامقبول و غیرقابل کنترل است
- ❖ خود شخص به حالت غیر عادی و بیهودگی افکار و اعمال وسواسی آگاه است
- ❖ شخص میل شدیدی برای مقاومت در مقابل این افکار و اعمال احساس می کند اما در صورت مقاومت، اضطراب او افزایش می یابد.

انواع وسواس:

- ❖ **وسواس آلودگی:** منجر به شستشوی مکرر می شود یا فرد از آن دوری می کند.
- ❖ **وسواس شک و تردید:** اقدام به بررسی و واریسی مکرر مانند بستن شیر گاز یا قفل کردن در افکار مزاحم بدون اعمال وسواسی: به صورت کلمات ناخوشایند، زشت یا کفر آمیز مثال این فکر به ذهن بیمار هجوم می آورد که به دیگران حرفهای زشت بزنند.
- ❖ **وسواس دقت و قرینگی:** موجب می شود که فرد ساعت ها صرف اصلاح صورتو قرینه بودن بکند.
- ❖ **وسواس شمارش:** میل غیر قابل مقاومت برای شمردن هر چیزی مانند آجرها یا صندلی ها وسواس کندن مو
- ❖ **تصورات وسواسی:** مثال تصویر ذهنی کشته شدن کودکان که مکرر به ذهن فرد می آید.
- ❖ **اعتقادات وسواسی:** مثال اگر فکر کنم که بچه ام مریض است، موجب مرگ او خواهد شد.

درمان:

➤ **دارودرمانی** (موثرترین داروها فلوکستین و کلومیپرامین هستند)

➤ رفتار درمانی

ترکیب رفتار درمانی و دارو درمانی نتیجه بهتری به همراه دارد.

خانواده درمانی و گروه درمانی و روان درمانی های حمایتی بسیار مفید و موثر هستند

آموزش به بیمار و خانواده:

بهبود مستلزم تالش زیاد است . روند درمانی این اختلال طولانی است و نیازمند استمرار و مداومت است.

رفتار درمانی نیازمند:

همکاری نزدیک، تمرین روزانه صبر و تحمل است.

✓ از روش هایی که روان درمانگر برای درمان شما در نظر می گیرد استقبال کنید و همکاری الزم با وی داشته باشید

✓ تا حد امکان از موقعیت های استرس زا دوری کنید.

✓ خانواده باید بداند که افکار و اعمال و سواسی خارج از کنترل فرد و خارج از شخصیت بیمار است.

نباید بار درمان را به تنهایی به دوش بکشند. اطمینان از جانب افراد مورد اعتماد ، موفقیت در درمان را افزایش میدهد.

✓ در مورد اختلال و سواس آگاهی بیشتری کسب کنید ، با این کار پشتیبانی و درک و حمایت از بیمار آسانتر می شود بدانید که بیمار مبتلا به و سواس علاوه بر اضطراب از علائم افسردگی ، مشکل در خواب ، کاهش میل جنسی و حتی افکار خودکشی رنج می برند.

✓ به بیمار اطمینان دهید که از او حمایت میکنید و همراه او هستید.

✓ جهت ترک اعمال و سواسی بیمار را تحت فشار قرار ندهید.

✓ هر موفقیت کوچک در راه درمان را تشویق کنید.

✓ بیمار برای کاهش اضطراب رفتارهای تکراری انجام می دهد که خودش از آنها بیزار است ، بنابراین از قضاوت سرزنش و مسخره نمودن فرد مبتلا و القای احساس گناه به او خودداری کنید.

✓ از مشارکت در اعمال تکراری بیمار خودداری کنید.

مثال در انجام و ارسی مکرر در و پنجره با بیمار همکاری

دفعات شستشو را نشمرید ، از قبول انجام تکراری مثل عوض کردن مکرر لباس خودداری کنید.

✓ با بیمار قرار بگذارید که به سوال هایی از قبیل آیا اجاق گاز را خاموش کردم ؟ آیا شیر را بستم ؟ پاسخ نمی دهید و این قرار را یادآوری کنید.

✓ به جای بیمار تصمیم نگیرید بلکه او را در تصمیم گیری کمک کنید.

✓ در صورت ظهور علائم جدید و یا عود بیماری به پزشک مراجعه نمایید .

