



## به نام خالق هستی بخش

## دانشگاه علوم پزشکی شیراز

### عنوان: وسواس

**تهیه کننده:** پروش شهامت (کارشناس ارشد روانشناسی)

**منبع:** روان پرستاری از محسن کوشان - بهداشت روان حمزه گنجی  
کاپلان 2021 ویرایش 12

**تاریخ تدوین:** ابان 1400

**تاریخ آخرین بازنگری:** تابستان 1401



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»

## مراقبت هایی که خود فرد می تواند انجام دهد شامل

### موارد زیر است :

- به برنامه درمانی خود ادامه دهید حتی اگر در بعضی مواقع ناراحت کننده و مستلزم مبارزه طلبیدن باشد
- دارو های خود را طبق دستور مصرف کنید و در
- خصوص عوارض جانبی با مواد دیگر با متخصصین مراقبت سلامتی خود صحبت کنید
- به منظور در میان گذاشتن تجربیات در شرایط مشابه با دیگران به یک گروه حمایتی ملحق شوید
- لیست کردن حمایت دوست های محبوب که در زمان های سخت می توانند موجب دلداری شوند
- یادگیری در مورد اختلالات تا اینکه شما فرق بین واقعیات و افسانه را بفهمید
- به جای منزوی کردن خود، در فعالیت های اجتماعی مشارکت کنید
- استفاده همزمان از دارو و روان درمانی بهترین روش برای درمان است . فراموش نکنید که حتما باید از دارو های مخصوص که حتما توسط پزشک تجویز شود مصرف کنید

## چند تکنیک برای درمان وسواس :

- اعتماد به نفس بیمار را تقویت کنید
- وظایف منزل را طوری تقسیم کنید که او مسئولیت کمتری به عهده بگیرد
- اگر از ما خواست تا کاری را تکرار کنیم یا درباره مساله ای چند بار سوال کرد، از کوره خود در نرویم، با آرامش به جواب بدهیم اما تلاش کنیم به تدریج دفعات تکرار این رفتار ها را کم شود
- با مواجهات تدریجی با عمل و خودداری از انجام کارهای خاص به مرور از اضطراب و هراس فرد کاسته شود . مثلا اگر وسواس شست و شو دارید مکررا شیئی را که تصور می کنید آلوده است را لمس کنید و پس از آن دست های خود را نشوئید . اگر این کار را تکرار کنید به تدریج از هراس و اضطراب شما کاسته خواهد شد . این کار در مورد افکار نابجا نیز موثر است .

### انواع علت های بوجود آمدن وسواس :

وراثة، شیوه های تربیت دوران کودکی، تحقیر کودک، نا امنی ها، منع ها، خانواده دارای افراد وسواسی .

### شیوه های اصولی در درمان وسواس :

الف) روانپزشکی: اگر رفتار و یا عمل وسواسی شدید شود نیاز به متخصص روانی و درمانگری است که در این زمینه اقدام کند کسی که تعلیمات تخصصی یا تحصیلی اش در روان پزشکی به او اجازه می دهد که برای شناخت ریشه بیماری و درمان بیمار اقدام نماید. بیماران را گاهی لازم است که در موسسات روان پزشکی و گاهی هم در بیمارستان ها به طریق روانکاو و روان درمانی درمان نمایند و در موارد ضروری باید آن را بستری نمود. درمان بیماری برای برخی افراد بسیار ساده و آسان و برای برخی دیگر بسیار سخت است. به ویژه که شرایط اقتصادی و اجتماعی بیمار هم در این امر موثر است.

ب) روان درمانی: این هم نوعی درمان است که توسط روانکاو و یا روانشناس صورت می گیرد که بر اساس روابطی نسبتاً طولانی و طبق هدف و برنامه ریزی مشخص به پیش می رود و درمان اختلال به صورت مکالمه و صحبت و یا هر شیوه مفیدی که قادر به اصلاح زندگی روانی فرد باشد انجام می گیرد



علائم وسواس در خصوص وسواس هاس فکری ممکن است شامل موارد زیر باشد :

- ترس از سرایت بیماری از طریق دست دادن یا لمس کردن اشیائی که دیگران لمس کرده اند.
- شک در مورد این که در را قفل کرده اید یا اجاق گاز را خاموش کرده اید.
- افکار تکرار شونده در مورد اینکه شما در یک تصادف به شخصی صدمه زده اید.
- احساس پریشانی وقتی که اشیاء مرتب نیستند یا به طور مناسب در یک خط قرار نگرفته اند یا در شکل درست به نظر نمی رسند.
- تصاویر آزار دادن فرزندانان
- برانگیختگی برای فریاد زدن به طور وقیحانه در مکان نامناسب
- خودداری از شرایطی که باعث آغاز وسواس می شود مانند دست دادن
- آمدن تصاویر جنسی در ذهن شما
- تورم پوست به دلیل شستشوی مداوم دست ها
- زخم پوست به دلیل خارش پوست
- کم شدن موی سر یا محل های کچلی به دلیل کشیدن مو

وسواس یک نوع افکار نابجا و تکرار شونده، ناخواسته و اجبار کننده ای است که افکار طبیعی فرد را مختل می کند و موجب اضطراب یا هراس او می شود می تواند فجیع و بی رحمانه، به صورت ترس از بیماری ها، ترس زیاد از صدمه دیدن خود یا افراد مورد علاقه، نیاز شدید به اینکه باید همه کار ها دقیق و صحیح انجام شوند، هراس از آلودگی شدید و کثیفی اشیا و ..... باشد

خصوصیت اصلی اختلال وسواس و اجبار وجود وسواس ها یا اجبار های مکرر و چنان شدید است که رنج و عذاب قابل ملاحظه ای برای فرد به بار می آورند. این وسواس ها و اجبار ها سبب اتلاف وقت می شوند و یا اختلال قابل ملاحظه ای را در روند معمولی و طبیعی زندگی، کارکرد شغلی، فعالیت های معمول اجتماعی یا روابط فرد ایجاد می کنند. بطور کلی وسواس شامل فکر، احساس، اندیشه یا تصور ذهنی مزاحم است و اجبار شامل، رفتار ی آگاهانه و عود کننده است.

علائم و نشانه ها :

وسواس فکری: این وسواس ها نوعاً وقتی شما سعی می کنید به چیز های دیگر فکر کنید یا کار های دیگری انجام دهید مزاحم شما می شوند .

