

## 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 مثلا این فکر به ذهن بیمار هجوم می آورد که به دیگران حرفهای زشت بزند.

➤ وسواس دقت و قرینگی: موجب می شود که فرد ساعت ها صرف اصلاح صورت و قرینه بودن بکند.

➤ وسواس شمارش: میل غیر قابل مقاومت برای شمردن هر چیزی مانند آجرها یا صندلی ها

➤ وسواس کندن مو

➤ تصورات وسواسی: مثلا تصویر ذهنی کشته شدن کودکان که مکرر به ذهن فرد می آید.

➤ اعتقادات وسواسی: مثلا اگر فکر کنم که بچه ام مریض است، موجب مرگ او خواهد شد.

## درمان:

➤ دارو درمانی: ( 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 تلاش زیاد است. روند درمانی این اختلال طولانی است و نیازمند استمرار و مداومت است.

رفتار درمانی نیازمند:

همکاری نزدیک، تمرین روزانه و صبر و تحمل است.

✓ از روش هایی که روان درمانگر برای درمان شما در نظر

می گیرد استقبال کنید و همکاری لازم با وی داشته

باشید.

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

✓ خانواده باید بدانند که افکار و اعمال وسواسی خارج از

کنترل فرد و خارج از شخصیت بیمار است.



بیمارستان امام رضا (ع)  
شهرستان بجنورد



## اختلال وسواسی - جبری

(OCD)

تهیه کننده: الهه صابر

با نظارت: دکتر مهدیه ارشاد

(متخصص اعصاب و روان)

اردیبهشت ۱۴۰۲

نکنید ، دفعات شستشو را بشمارید ، 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؟ آ یا 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 .

**نشانی:** بجنورد بیمارستان امام رضا (ع)

**تلفن:** ۰۸۵۳۲۲۲۸۱۱۱-۸

داخلی ۲۱۷

**پایگاه اینترنتی:** [www.nkums.ac.ir](http://www.nkums.ac.ir)

✓ بیماران نباید بار درمان را به تنهایی به دوش بکشند .

اطمینان از جانب افراد مورد اعتماد ، موفقیت در درمان

را افزایش میدهد .

✓ در مورد اختلال وسواس آگاهی بیشتری کسب کنید ،

با این کار پشتیبانی و درک و حمایت از بیمار آسانتر

می شود بدانید که بیمار مبتلا به وسواس 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 می کنید و

همراه او هستید .

✓ جهت ترک اعمال وسواسی 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 .

مثلا در انجام واریسی مکرر در و پنجره با بیمار همکاری



