

اختلال وسواس فکری - عملی

(Obsessive - Compulsive Disorder)

اختلال وسواس فکری - عملی چیست؟

اختلال وسواس فکری - عملی یکی از انواع اختلالات اضطرابی و یک بیماری روانی است که میانگین سن شروع آن حدود ۲۰ سالگی می باشد. شیوع آن ۲ تا ۳ درصد در جمعیت کلی تخمین زده می شود و احتمال ابتلاء آن در مرد و زن یکسان است. این اختلال از دو جزء وسواسهای فکری (Obsession) و وسواسهای عملی (Compulsion) تشکیل شده است.

وسواسهای فکری شامل افکار، تصورات یا احساساتی هستند که مزاحم فرد هستند و مدام تکرار می شوند و ناخواسته (علی رغم میل باطنی فرد) به ذهن شخص می آیند و فرد نمی تواند جلوی آنها را بگیرد و باعث اضطراب مشخص می شود.

وسواسهای عملی شامل رفتارها و یا عملی که به طور ذهنی انجام می شود و مدام تکرار می گردد به طوری که شخص احساس می کند مجبور است آنها را انجام بدهد تا اضطرابی را که افکار وسواسی ایجاد می کنند، کاهش بدهد اشخاصی که وسواس عملی دارند از پیامدهای وحشتناک، در صورت انجام ندادن آن عمل

می ترسند.

وسواس چند نوع می باشد؟

محققان وسواس فکری - عملی را به چند زیر گروه (براساس شیوع آن) تقسیم نموده اند.

- **آلودگی (وسواس فکر با وسواس عملی شستن)**

- **آسیب (وسواس فکری شک کردن و وسواس عملی واریسی کردن)**

۳- **تقارن / نظم و ترتیب (وسواس فکری تقارون با وسواس عملی مرتب کردن، چیدن، شمردن)**

۴ - **وسواس فکری خالص (جنسی، مذهبی، پرخاشگری بدون وسواس عملی)**

- **انباشتن (وسواس فکری با وسواس عملی جمع کردن)**

پیشنهاداتی جهت کمک به افراد دارای اختلال

وسواس یا نحوه برخورد اطرافیان با افراد دارای اختلال وسواس

۱. **اعتماد به نفس او را تقویت کنید:**

برای این کار می توانید هر روز روی یک کاغذ

کارهایی را بنویسید که او توانایی انجام آنها را دارد. او را به انجام ندادن هیچ کاری مجبور نکنیم اما کمکش کنیم تا بتدریج بعضی رفتارها را تعدیل و سپس فراموش کند مثلاً اگر می خواهد برای چندمین بار ظرف ها یا لباس هایش را بشوید، مانع او نشوید به جای آن همراه هم این وسایل را بشوییم تا از پاکیزی لباسها و ظروف مطمئن شود و بتدریج « وسواس تمیزی » را کنار بگذارد.

۲. **وظایف منزل را طوری تقسیم کنید که او مسئولیت کمتری را به عهده بگیرد.**

یکی از مهمترین راههای درمان وسواسی آرامش خیال است حتی در انجام کارهای شخصی هم به او کمک کنید تا اضطرابش کمتر شود از محول کردن کارهای استرس زا به همسران پرهیز کنید. مثلاً مسئولیت آوردن و بردن بچه ها به مدرسه را به عهده او نگذارید، چون تنظیم دقیق برنامه ها او را بیشتر به اضطراب و وسواس دچار می کند .

۳. **اگر از ما خواست تا کاری را تکرار کنیم یا درباره مسئله ای چندین بار سوال کرد، از کوره در نرویم با آرامش به او جواب بدهیم اما تلاش کنیم بتدریج دفعات تکرار این رفتار کم شود مثلاً همان بار اول درباره مسئله ای از ما توضیح خواست همه را با**

جزئیات توضیح بدهیم تا چیزی ناگفته نماند، با تکرار این حرکت کم کم او از پرسیدن های مکرر دست بر می دارد چون مطمئن می شود همه چیز را همان بار اول به او کاملاً توضیح داده ایم.

۴. هر چقدر فرد وسواسی بیشتر با دیگران رفت و آمد و معاشرت داشته باشد، زودتر درمان می شود. چون باید در جمع رفتارهایش را کنترل کند به این ترتیب بتدریج عاداتهایش را فراموش می کند و کنار می گذارد، حواس او را پرت می کنیم ورزش کردن، انجام ورزش های آرامش بخش و ... می توانند ذهن او را آرام کنند.

۵. با مواجهه تدریجی با عامل هراس و خودداری از انجام کارهای خاص به مرور از اضطراب و هراس فرد کاسته می شود. مثلاً اگر وسواس شستشو دارید مکرراً شیئی را که تصور می کنید آلوده است لمس کنید و ... پس از آن دسته 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.

۶. اضطراب و نگرانی دائمی یکی از مشکلات عمده ای افراد وسواسی است. در محیطی همدلانه و عاری از سرزنش و تمسخر، به او اجازه دهیم درباره

اضطراب و نگرانی اش با ما صحبت کند.

۷. از رفتارهای او تعجب نکنیم چون همانگونه که قبلاً ذکر شد رفتارهای او اجبار گونه و فاقد اختیار است و خودش را نیز آزوده ساخته است با هر بارتعجب و عکس العمل نادرست، او را در یک قدم از درمان دور می کنیم.

۸. از اطمینان بخشی در مورد وسواس ها پرهیز کنید.

۹. با کمک نکردن به آداب وسواسی وی ، کمکش کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

اختلال وسواس فکری- عملی

با افراد دارای اختلال وسواس چگونه برخورد کنیم

واحد آموزش پرستاری

پارسا- تاره