



وسواس فکری-عملی



گروه هدف: بیمار و خانواده

(بخش روانپزشکی)

تهیه و تایید:

خانم ملایی: پرستار بخش روان

رئیس علمی بخش: دکتر رهنمون

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: اول

بازنگری: ۱۴۰۳

کد سند: PA-PHE-۷۳

وسواس یک اختلال عصبی است که تحت تاثیر عوامل گوناگون از جمله وراثت پدید می آید و بر خلاف عقیده عموم با رشد کودک از بین نمی رود. این اختلال نسبتاً شایع به صورت وسواس های فکری یا رفتار های اجباری (وسواس عملی) یا آمیزه ای از این دو ظاهر میشود و نوعی بیماری اضطرابی به حساب می آید.

وسواس ها، افکار، یا تکانه های خاص و معمولاً بی معنی و مزاحمی هستند که به صورت دائم در ذهن تکرار میشوند و با اینکه فرد سعی دارد در مقابل آنها مقاومت به خرج دهد یا حواسش را از آنها پرت کند دوباره به ذهن هجوم میاورند در نتیجه فرد با انجام دادن اعمال خاصی در صدد کاهش اضطراب خود بر می آید. مثلاً دائماً این فکر به سرش میزند که اگر کسی از کنارش رد شود ممکن است او را بیمار کند. این فکر، احساس نگرانی، ناراحتی یا بیقراری ایجاد میکند. برای اینکه از این احساس آزار دهنده خلاص شود دست به رفتارهای اجباری مانند شستن دستها میزند. اختلال وسواس در دوران قبل از بلوغ در پسران شایع تر است ولی در سن بلوغ معمولاً در دو جنس به یک میزان دیده میشود.

نشانه های اختلال:

علائم عمده اختلال شامل افکار و اعمال تکراری میباشد. وسواس مانند سسکه است، فرد میخواهد جلوی آن را بگیرد ولی نمیتواند.

نمونه های از افکار وسواسی:

- نگرانی در مورد آلودگی، میکروب با سرایت بیماری
- نگرانی در مورد آسیب دیدن یا آسیب زدن به خود یا دیگران
- اعتقاد شدید به نحس بودن اعداد، کلمات، تاریخ ها
- شک کردن در مورد درست انجام شدن کارها



نمونه هایی از رفتار های اجباری:

- شستن مکرر دستها یا استحمام طولانی
- مسواک زدن طولانی
- رعایت شدید نظم و ترتیب

-شمردن اعداد و اشیاء

-لمس کردن اجباری افراد یا اشیاء

-وارسی مکرر درها ، کلیدها ، شیرها

مناسک خاصی که افراد مبتلا به وسواس انجام میدهند

راهی برای کاهش دادن وقوع مجدد فکرها و وسواسی و

احساس ناخوشایند ناشی از آنهاست.



عوامل ایجاد کننده اختلال:

-توارث: معمولاً در افرادی که در خانواده شان سابقه بیماری

وسواس و بعضی بیماری های اضطرابی دیگر وجود دارد ،

احتمال ابتلاء به وسواس بالاتر است. البته این بدین معنی

نیست که اگر کسی به بیماری وسواس دچار است فرزندان

او هم حتماً به این بیماری مبتلا میشوند.

-استرس یا فشار روانی: باید توجه داشت که استرس عامل

ایجاد کننده وسواس نیست و فقط میتواند عامل فعال

کننده یا برانگیزاننده وسواس در کسانی باشد که استعداد

بیولوژیک و ارثی برای مبتلا شدن به آن دارند. به عبارت

دیگر استرس زمینه ابتلا به بیماری را فراهم میکند و زمان

بروز وسواس را جلو می اندازد.

بسیاری از اوقات رفتارها و فکرها و وسواسی در کودکان و

نوجوانان توسط رفتارها و نگرشهای والدین تقویت میشود

، شدت میابد و تداوم پیدا میکند.

وقتی خانواده متوجه نشانه های بیماری در فرزندشان

میشوند و او را در انجام رفتارها و مناسک وسواسی جبری

کمک میکنند و شرایط لازم را برای اجرای آنها فراهم می

آورند یا به شدت با این رفتار مقابله میکنند و کودک را

مورد سرزنش و تنبیه قرار میدهند، هر دوی این برخورد

هابیماری را شدت می بخشند.

بهترین راه برای والدین مراجعه به موقع برای ارزیابی و

درمان و اجرای دستورالعمل های رفتاری مناسب

است. معمولاً زمان مراجعه به پزشک سالها پس از بروز

وسواس است.

درمان:

هر چه درمان اختلال زودتر شروع شود ، نتیجه رضایت

بخش تر است. با این حال احتمال عود بیماری پس از قطع

درمان وجود دارد. ۴

هدف از درمان اختلال وسواس جبری از بین بردن کامل

بیماری نیست بلکه هدف این است که فرد بیاموزد چگونه با

فکرهای وسواسی کنار بیاید.

یکی از روشهای اصلی درمان وسواس ، دارو درمانی است .

از این داروها میتوان به کلومی پیرامین ، فلوکستین ،

سرتالین و فلووکسامین اشاره کرد. بهبودی در نشانه های

وسواسی جبری حداقل چند هفته بعد از شروع مصرف دارو

ایجاد میشود زیرا تاثیر این داروها مانند قرص های مسکن

، آنی و فوری نیست.

یکی دیگر از رایج ترین روش های درمانی اختلال وسواسی

جبری ، درمان شناختی رفتاری میباشد. در این روش فرد

می آموزد که چگونه علائم مختلف وسواس را کنترل کند یا

با آنها کنار بیاید و برای مقابله با آن برنامه ریزی کند.

هرچه درمان اختلال وسواس جبری زودتر شروع شود نتیجه

رضایت بخش تر است و کودک فرصت دارد مانند سایر

همسالان خود مهارت های انطباقی زیادی را بیاموزد.

منبع:

کاپلان و سادوک ، چکیده روان پزشکی بالینی ، نصرت الله

