



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

وسواس

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی

تهیه کننده: خانم فاطمه عمادی - کارشناس پرستاری

خانم سولماز جمشیدی - کارشناس پرستاری

تهیه شده : تابستان 1405

منبع : روان پرستاری محسن کوشان - بهداشت روان

حمزه گنجی

تایید شده توسط : دکتر زهرا دهقان پور - متخصص

اعصاب و روان

علائم و نشانه ها:

وسواس فکری: این وسواس ها نوعا وقتی شما سعی می کنید به چیزهای دیگر فکر کنید یا کارهای دیگری انجام دهید مزاحم شما می شوند که شامل موارد زیر می باشد:

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

وسواس نوعی از افکار نابجا و تکرار شونده، ناخواسته و اجرا 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 کارها دقیق و صحیح انجام شوند، هراس از آلودگی شدید و کثیفی اشیاء و ... باشد.

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

انواع اختلال وسواس



علت های به وجود آمدن وسواس:

وراثت - شیوه های تربیت دوران کودکی - تحقیر کودک - ناامنی ها - منع ها - خانواده دارای افراد وسواسی

شیوه های اصولی در درمان وسواس:

(الف) روانپزشکی: اگر رفتار یا عمل وسواسی شدید شود نیاز به متخصص روانپزشک 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 کرد و در موارد ضروری باید آنها را بستری نمود. درمان بیماری برای برخی افراد بسیار ساده 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 مورد نیز نوعی درمان است که توسط روانشناس صورت می گیرد که بر اساس روابطی نسبتاً طولانی و بر طبق هدف و برنامه ریزی مشخص به پیش می رود و درمان اختلال به صورت مکالمه و صحبت یا هر شیوه مفیدی که قادر به اصلاح زندگی روانی فرد باشد انجام می گیرد.

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 چندبار سوال کرد، از کوره در نرویم، با آرامش به او جواب بدهیم اما تلاش کنیم به تدریج دفعات تکرار این رفتارها کم شود.

➤ با مواجهات تدریجی با ترس ها و خود داری از انجام کارهای خاص به مرور از اضطراب و هراس فرد کاسته می شود. مثلاً اگر وسواس شست و شو دارید مکرراً شییی 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.

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.
- ❖ داروهای خود را طبق دستور مصرف کنید و در خصوص عوارض جانبی یا تداخل با مواد دیگر با روانپزشک 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 اختلال تان ، 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 درمانی و روان درمانی بهترین روش برای درمان است. فراموش نکنید که حتماً باید از داروهای مخصوص که توسط پزشک متخصص تجویز میشود مصرف کنید و زیر نظر پزشک باشید.

