

وسواس



تعریف وسواس

یک اختلال عصبی روانی ونوعی بیماری اضطرابی که تحت تاثیر عوامل گوناگون از جمله وراثت پدید می آید که شامل وسواس فکری و وسواس عملی می باشد.

وسواس فکری

شامل فکریایی می باشد که دائم در ذهن فرد تکرار می شود و باعث اضطراب می گردد. که شامل: وسواس آلودگی، وسواس در مورد اینکه اعداد یا رنگ های خاصی نحس می باشند و موجب بدشانسی می شود، وسواس افکار مزاحم مثل فکر حرف زشت زدن به مردم و...

شباهت وسواس فکری و عملی:

هر دو مصرا نه و ناخودآگاه به شخص وارد می شود. بیمار از حالت غیر عادی و بیهودگی افکار و اعمال وسواسی خود آگاهی دارد و بیماری خود را قبول دارد. بیمار میل شدیدی برای مقاومت در مقابل افکار و اعمال احساس می کند و در صورت مقاومت اضطراب فرد بیشتر می شود.

تفاوت وسواس و اضطراب طبیعی:

نگرانی طبیعی فقط گاهی وجود دارد و مشکل جدی ایجاد نمی کند، ولی وسواس نگرانی شدیدی است که دائم تکرار می شود. مثلا وقتی نگران هستیم که کلید خانه را جا نگذاریم، چندین بار کیف خود را بررسی می کنیم. اما کسی که به وسواس دچار هست دائما در مورد مسائلی مشخص این حس را دارد و کارها به حدی تکرار می شود که در روند زندگی عادی فرد اختلال ایجاد می کند.



شیوه رهائی از وسواس فکری

- 1) هنگام تصمیم گیری به خود تردید راه ندهید، اجازه ندهید افکار منفی بر شما تسلط پیدا کند.
- 2) فکر شکست را از خود دور کنید
- 3) هیچگاه عجلوانه تصمیم نگیرید، ممکن است شکست بخورید که عود وسواس را بیشتر می کند.
- 4) تا زمانی که به اشتباه بودن تصمیم پی نبردید آن را تغییر ندهید، تا رسیدن به نتیجه نهایی منتظر بمانید.
- 5) هیچ کاری را نیمه کاره رها نکنید و سراغ کار جدیدی بروید، این کار باعث افزایش استرس شما می گردد.

توصیه های لازم جهت یادآوری شامل موارد زیر می باشد:

لزوم قرارگیری بیمار در محیط آرام به دور از استرس و بی قراری، بیمار نیاز به درک شدن از طرف دیگران را دارد، لذا تا زمان بهبودی با بیمار مهربان باشیم. از قضاوت کردن و مسخره کردن بیمار باید اجتناب گردد و فعالیت های بیمار از جمله ورزش کردن و تفریحات مورد علاقه ی بیمار باید زیاد گردد تا باعث صرف انرژی در بیمار گردد .

درمان دارویی

در صورت صلاحدید از داروهای ضد اضطراب ، ضد افسردگی که در کاهش وسواس نقش چشمگیری دارد زیر نظر پزشک استفاده کنید .

درمان غیر دارویی

1- الکترو شوک

2- روان درمانی

3- رفتار درمانی

آموزش حین بستری:

- 1) در طول مدت بستری در بخش اعصاب روان ، هر روز توسط روان پزشک ویزیت خواهید شد .
- 2) هفته ای دو بار ، مصاحبه روان شناختی توسط روان شناس انجام می گیرد .
- 3) داروهای تجویز شده در حضور پرستار میل شود



مرکز آموزشی درمانی امین

وسواس



منبع : خلاصه روان پزشکی کاپلان ترجمه دکتر پور افکاری

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان

مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

(5) در صورت عود علائم بیماری و یا مشاهده هرگونه تغییرات روانی - جسمی ناگهانی مانند اختلال خواب ، تحریک پذیری ، لرزش و بی قراری حرکتی و گرفتگی های عضلانی ، قبل از تاریخ ویزیت ، بطور اورژانسی به درمانگاه اعصاب و روان مراجعه نمایید .

(6) علائم عود بیماری بعد از قطع دارو ، معمولا یک تا دو ماه بعد از قطع مصرف دارو ایجاد میشود .علایمی که بعد از قطع دارو بلافاصله به وجود می آیند غالبا ناشی از قطع مصرف دارو بوده و طی یک تا دو هفته خود بخود از بین می رود .

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	وسواس
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر حق شناس
سمت	روان پزشک
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت	PE-PSY-16

(4) در صورت وجود عوارض جانبی داروها ، با روان پزشک معالج مشورت کنید .

(5) از مصرف هر گونه داروی اضافی جدا خودداری فرمایید .

(6) در صورت اشکال در به خواب رفتن ، روان شناس نکاتی را جهت بهداشت خواب به شما آموزش می دهد .

(7) زمانی که احساس کردید در تمرکز و حافظه مشکل دارید ، شیوه های افزایش و تقویت تمرکز و حافظه را از روان شناس خود جویا شوید و در پی فراگیری راهکارهای مناسب باشید .

(8) برای کاهش تحریک پذیری و اعمال پرخاشگرانه ، روش هایی در زمینه مدیریت خشم و کنترل آن توسط روانشناس به شما آموزش داده خواهد شد .

آموزش های حین ترخیص :

- (1) ترخیص بیمار توسط روان پزشک انجام می گیرد .
- (2) تاریخ مراجعه سرپایی بعدی به درمانگاه اعصاب و روان توسط روان پزشک تعیین می گردد .
- (3) به منظور ادامه جلسات مشاوره و روان درمانی بیمار با روان شناس مربوطه هماهنگی کنید .
- (4) در بیماری های وسواس طول درمان از اهمیت زیادی برخوردار است . روان پزشک ما با توجه به شدت بیماری شما ، مدتی را برای درمان تعیین می کند . در طول این مدت باید داروها را مرتب مصرف نموده و در صورت صلاحدید ، روان پزشک **تدریجا** داروهای شما را قطع میکند .