



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

بیمارستان روانپزشکی کارگر نژاد

رفتار درمانی در

وسواس

واحد آموزش پرستاری

گردآوری:

فیمه سلیمانی، دانشجوی کارشناسی پرستاری

تهیه و نظارت:

احسان قدیری، کارشناس ارشد روانپزشکی

تجدید شماره: KH-A-20

زمستان ۱۳۹۷

این کار را آن قدر ادامه دهید که بتوانید بدون اضطراب و در آرامش کامل به شماره ۱ لیستتان که بیشترین اضطراب را داشتید برسید.

وسواس های عملی را نیز به همین شکل از طریق کاهش تدریجی در تعداد و زمان آنها و ثبت میزان موفقیت خود، کاهش دهید.



هنر زندگی در زمان حال

سعی کنید ذهن و تمرکز خود را فقط روی کار و عملی که در حال انجام آن هستید متمرکز کنید. به طور مثال هنگام راه رفتن فقط به راه رفتن و مسیر تمرکز کنید، هنگام نماز خواندن فقط به نماز خواندن متمرکز شوید یاد بگیریم و تکرار کنیم تا در لحظه زندگی کنیم و نه به گذشته و نه به آینده فکر نکنیم.

غم های گذشته و نگرانی های آینده را دور بریز و احساس لذت را به لحظه کنونی خود اضافه کن...

لینک کانال تلگرام بیمارستان:

@amozesh_kargarnejad

تکنیک حساسیت زدایی تدریجی

۱- مرحله ی آرام سازی: در حالی راحت مثل دراز کش یا نشسته قرار بگیرید. چشمهایتان را ببندید و خود را در یک مکان و موقعیت مطلوب که می تواند برای شما آرامش بخش باشد تصور کنید سپس از نوک انگشتان پاهایتان شروع کنید به شل کردن عضلات بدن. شل کردن عضلات بدن را تا فرق سر به ترتیب ادامه دهید.

۲- مرحله آماده سازی سلسله مراتب اضطراب: یک کاغذ بردارید و به ترتیب از شدید ترین تا خفیف ترین حالت وسواسی که به شما اضطراب می دهد را بنویسید.

۳- مرحله حساسیت زدایی: در حالت ریلکسیشن که در مرحله اول آن را آموختید قرار بگیرید، خفیف ترین حالت وسواسی را انتخاب و خود را در آن حالت تصور کنید. اگر آرامشتان حفظ شده بود چند دقیقه در آن حالت بمانید و بعد به درجه بالاتر لیستتان بروید اما اگر کوچکترین احساس اضطرابی کردید سریع تصور کردن آن را متوقف و همچنان با تمرین ریلکسیشن به آرام سازی پردازید و هرگاه مجدد احساس آرامش کردید وارد تصور لیستتان از کمترین حالت اضطراب شوید.

۴- تکرار کنید:

مراحل ۱ تا ۳ را آنقدر تمرین کنید که به محض شنیدن دستور «نه» فکر مزاحم از ذهنتان بیرون برود. سپس سعی کنید با گفتن کلمه «نه» با صدای عادی مانع فکر ناخواسته شوید.

۵- پیشرفت کنید:

بعد از آنکه توانستید با صدای عادی خود جلوی فکر مزاحم را بگیرید، سعی کنید «نه» را به صورت زمزمه بگویید. به مرور زمان، می‌توانید گفتن «نه» را در ذهنتان تجسم کنید. در این نقطه، می‌توانید هر وقت و هر جا که فکر مزاحم به سراغتان آمد جلو آن را بگیرید.



تکنیک توقف فکر

۱- افکار تکرار شونده را یادداشت کنید:

افکاری که باعث پریشانی شما می‌شود و شما دوست دارید مانع این افکار شوید، اما به طور مداوم بروز می‌کنند را بنویسید.

۲- فکر را تصور کنید:

در فضایی شخصی نشسته یا دراز بکشید. چشمان خود را ببندید. شرایطی را تصور کنید که در آن این فکر به سراغ شما می‌آید. حال بر آن فکر متمرکز شوید.

۳- فکر را متوقف کنید.

یک زنگ هشدار را برای ۳ دقیقه تنظیم کنید. سپس بر فکر ناخواسته تمرکز کنید. وقتی زمانسج زنگ زد، با صدای بلند «نه!» را فریاد بزنید.

هم چنین می‌توانید از صدای فریاد "نه" ضبط شده خودتان استفاده کنید. سپس با شنیدن صدای ضبط شده خودتان فکر کردن به آن مسئله ناخواسته را متوقف کنید.



تکنیک مواجهه و جلوگیری از پاسخ

مرحله ۱: تمام اجبار های روانی و رفتاری که در پاسخ به وسواس دارید را بنویسید

مرحله ۲: ساخت نردبان ترس : ترس های خود را رتبه بندی کنید از حداقل تا حداکثر به طور مثال برای وسواس الودگی، ممکن است بودن در اپارتمان دوستان پایین ترین سطح نردبان و استفاده از سرویس بهداشتی در یک مرکز خرید بالاترین سطح نردبان قرار گیرد.

مرحله ۳: اکنون آماده هستید که از نردبان بالا روید، خود را در موقعیت هایی که باعث وسواس شما می شوند قرار دهید که برای این کار می توانید آن موقعیت را تصور کنید یا به صورت زنده و واقعی با آن مواجهه کنید بعد از مواجهه باید از انجام هر کاری برای کنترل وسواس و اضطراب مربوط به آن جلوگیری کنید.

این کار را از پایین ترین و ساده ترین وسواس خود شروع کنید و به بالا بروید