



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

بیمارستان روانپزشکی کارگر نژاد

آشنایی با اختلال

وسواس

واحد آموزش پرستاری

گردآوری و تطارت:

احسان قدیری، کارشناس ارشد روان پرستاری

نقد بهوشور: KH-A-03

تاریخ بازنگری: بهار ۱۳۹۷

توصیه به خانواده ها در مورد بیمار مبتلا به وسواس:

استرس و موارد بحران، وضعیت بیمار را بدتر می کند ،
لذا سعی کنید در منزل فضای آرامی برقرار کنید

بیمار نیاز به درک شدن از طرف دیگران را دارد، لذا تا
زمان بهبودی با وی مهربان باشید.

بدانید بیمار برای رفع اضطراب خود، دست به اعمال
وسواس گونه می زند، لذا با ملایمت با وی برخورد کرده
و از قضاوت و مسخره کردن اعمال وی اجتناب کنید.

فعالیت های روزانه وی مثل دویدن، شنا کردن و ورزش
های گوناگونی که باعث صرف انرژی می شوند را زیاد
نمایند.

حرکات و رفتار هایی که برای بیمار سخت است و قادر
به انجام آن نمی باشد به صورت تدریجی و در دراز مدت
تغییر دهید و به این طریق اضطراب فرد نیز که ناشی از
آن رفتار است روز به روز کمتر خواهد شد.

تلاش فرد برای موفقیت در برابر وسواس را تشویق
کنید.



شیوه های رهایی از وسواس فکری:

هیچ بایدی وجود ندارد این جمله را بارها در طول روز
تکرار کنید و در معرض دید خود یادداشت کنید.

هنگام تصمیم گیری به خود تردید راه ندهید، اجازه
ندهید افکار منفی بر شما مسلط شوند و گرنه نمی توانید
هیچ کار یانجام دهید.

هیچگاه عجلوانه تصمیم نگیرد، ممکن است شکست
بخورید که عود وسواس را بیشتر می کند.

تا زمانی که کاملا به اشتباه بودن تصمیم تان پی نبرده
اید آن را تغییر ندهید و تا رسیدن به نتیجه نهایی ،
حوصله به خرج دهید و هیچ کاری را نیمه کاره رها
نکنید: زیرا در صورتی که کاری نیمه کاره بماند و سراغ
کار جدیدی بروید، اضطراب شما بیشتر خواهد شد.

درمان:

در صورت بروز حالات بیمار گونه وسواس در خود، اسرع
وقت به روانپزشک مراجعه کنید

در صورت صلاحدید از درمان های دارویی (مانند
داروهای ضد اضطراب، ضد افسردگی) که در کاهش
وسواس نقش چشم گیری دارند و درمان های غیر
دارویی (مانند الکترو شوک درمانی، روان درمانی و
رفتار درمانی) استفاده خواهد کرد. در موارد شدید و
مقاوم به درمان نیاز به بستری بیمار در بیمارستان
اعصاب و روان خواهد بود.

مثلاً: وسواس شست و شو ، وسواس قرینگی، وسواس شمارش ساختمان ها و...، وسواس آتش افروزی ، وسواس قمار بازی، وسواس کندن موها



بیماری وسواس تا ۷۵ درصد قابل درمان است.

علت بیماری:

نقش ژنتیک در بروز وسواس پررنگ است. عوامل دیگر مانند عوامل تربیتی، رفتاری و اجتماعی نیز می تواند زمینه را برای اختلال وسواسی مهیا کند.



وسواس اجباری شامل دو نوع می باشد.

وسواس فکری: افکار مزاحم و تکرارشونده در ذهن وجود دارد و آرامش ذهنی فرد را از بین برده و باعث افزایش اضطراب می شود

مثلاً: افکار وسواسی - مذهبی، افکار وسواسی آسیب به دیگران، افکار وسواسی جنسی

وسواس عملی: ممکن است با زمینه افکار وسواسی توأم باشد ولی گاهی هیچ ذهنیت فکری وجود ندارد و فرد به طور تکرارشونده و بدون فکر، عملی را انجام می دهد. اعمال وسواسی تکرار شونده، مزاحم ولی اجباری هستند. این بیماران خود را مکلف و موظف به انجام کاری می کنند. پس از انجام اعمال اضطراب کمی کاهش پیدا می کند.

بیماری وسواس چیست؟

وسواس یک بیماری است که انواع مختلف دارد و به طور کلی می توان آن را یک بیماری روان پزشکی نامید که منشأ اصلی آن اضطراب است و حتی موجب کاهش طول عمر افرامیشود .

دو اختلال متفاوت وسواس اجباری و اختلال شخصیت وسواسی وجود دارد.

اختلال شخصیت وسواسی :

این افراد کسانی هستند که در زندگی معمولی انعطاف ناپذیر، سختگیر، ریزبین و حاشیه بین هستند. آنها در تصمیم گیری مرددند و خلاقیت کمی دارند و از وضعی که دارند پا را فراتر نمی گذارند و همیشه سعی می کنند از هر شرایط جدید و تحول در زندگی فاصله بگیرند.

وسواس اجباری:

از بیماری وسواس به عنوان بیماری وسواسی جبری یاد می کنند. چون این اختلال به گونه ای است که فرد افکار و اعمالی را به طور تکراری انجام می دهد و با این که فرد خودش نیز می داند که رفتارها و کارهایش تکراری است، ولی یک حس درونی اجباری به او می گوید که حتما باید این کار را انجام دهد، هر چند بر خلاف میل باطنی او باشد(البته گاهی هم میل باطنی در انجام کار تکراری وجود دارد). در ذهن این افراد مدام دستوری صادر می شود.