

خود اقدام به انجام آن می کند. شایعترین نوع وسواس عملی عبارتند از: واریسی، شستشو، شمارش، پرسیدن و یا اعتراف، تقارن و دقت، ذخیره سازی و یا انبار نمودن می باشد .



علائم:

علائم ناهنجاری وسواسی - جبری طیفی از خفیف تا شدید را در برمی گیرد . عده ای ممکن است فقط به فکرهای وسواسی دچار باشند . برخی ممکن است بتوانند افکار وسواسی و رفتارهای جبری خود را برای مدت کوتاهی مهار کنند و بدینوسیله علائم خود را در مدرسه یا محل کار پنهان کنند . اما هنگامی که وضعیت شدید تر می شود ، اختلال وسواسی - جبری آنقدر زندگی فرد را اشغال می کند که دیگر نمی تواند در فعالیت های روزانه عملکرد داشته باشد چون بسیاری از وقت خود را صرف مراسم وسواسی خود می کند . ناهنجاری وسواسی - جبری گاهی همراه افسردگی ، اختلالات تغذیه ای ، ناهنجاری سوء مصرف مواد، یک ناهنجاری شخصیتی ، ناهنجاری نقصان توجه یا دیگر ناهنجاریهای اضطرابی می باشد . این اختلالات همراه ، در ترکیب با تمایل به پنهان کردن مشکل ، تشخیص و درمان ناهنجاری را بسیار مشکل می کنند . و بدین ترتیب افراد مبتلا به ناهنجاری وسواسی - جبری تا سالها پس از شروع علائم هیچ درمانی دریافت نمی کنند.

افکار وسواسی یک عقیده، احساس یا فکر مزاحم، ناخواسته و تکراری است که اگر فرد آن را نادیده بگیرد دچار اضطراب می شود. مثلاً یک فرد در هنگام شستشوی دست و یا بدن و یا بازرسی و چک کردن ، به صورت خیلی زیاد و شدید دست به این عمل بزند که در مواقع وجود مانع فرد دچار اضطراب و استرس شود. بسیاری از مبتلایان به این ناهنجاری می پذیرند که افکار آنها بی معنی است اما نمی توانند به آنها فکر نکنند چون منجر به پریشانی بزرگی می شود . در پاسخ به این افکار وسواسی ، آنها ممکن است به افکار جبری رفتارهای مقرراتی (عمل جبری) دچار شوند که بشدت تکرار می شوند تا به آنها در برطرف کردن اضطراب ناشی از افکار وسواسی کمک کنند . اختلال وسواسی-جبری به دو شکل وسواس فکری و وسواس عملی بروز می کند و در تمام سنین رخ می دهد اما در سنین جوانی کمی شایعتر می باشد.

وسواس فکری :

افکار ، تصاویر یا تکانه هایی هستند که مکرراً رخ می دهند و احساس می شود خارج از کنترل هستند که شخص نمی خواهد این افکار را داشته باشد و آنها را ناراحت کننده مزاحم و بی معنا تلقی می کند.

شایعترین نوع وسواس فکری عبارتند از: ترس های آلودگی به میکروب ها و چرک ، تردید و شک نسبت به انجام دادن درست یک کار، افکار مزاحم در خصوص تکرار یا عمل پرخاشگرانه یا جنسی ، تقارن و یا دقت بیش از حد ، شک دینی و یا اخلاقی مفرط

وسواس عملی :

اعمال اجباری هستند که شخص بارها و بارها و بر طبق یکسری قواعد و مناسکی برای خنثی کردن افکار وسواسی



شماره سند: PF-PW-05

نوبت بازنگری: اول

تاریخ ابلاغ: ۹۸/۰۸/۱۲

بیمارستان آیت الله طالقانی

پاییز ۹۸

ولی علائمی مانند نفرت و یا نگرانی از دفع ترشحات بدن (مانند ادرار ، مدفوع ، بزاق) ترس از احتمال وقوع اتفاقی وحشتناک (آتش سوزی ، مرگ وابستگان ، زهدورزی و عبادت مفرط ، اعتقاد به اعداد سور و نحس ، مسواک زدن شدید و مفرط ، رسیدن به سرو وضع خود به نحو افراطی رسیدن ، مو کندن از بدن و ناخن جویدن هم ممکن است از علائم وسواس باشد.

این بیماری در مواردی با افسردگی همراه می باشد .



درمان:

این ناهنجاری را اگر زود تشخیص داده شود ، می توان بخوبی با ترکیبی از روان درمانی (بویژه رفتار درمانی) و دارو درمانی معالجه کرد . یک رویکرد ویژه رفتار درمانی بنام ”مواجهه و جلوگیری از پاسخ“ تاثیر خود را در درمان بیماران وسواسی - جبری ثابت کرده است . این رویکرد شامل مواجهه کردن عمدی بیمار با فکر یا شیء هراس آور بصورت مستقیم یا از راه تصور خیالی است .

مطالعات اخیر نشان داده اند که داروهایی که بر پیامبر عصبی سروتونین اثر می گذارند ، علائم ناهنجاری وسواسی - جبری را چشمگیرانه کاهش می دهند.

- توصیه به خانواده ها:

۱- استرس و موارد بحران وضعیت بیمار را بدتر کرده و احتمال عود را افزایش می دهد لذا علی رغم ایجاد مشکلات و آشفتگی در خانواده به واسطه این بیماری در منزل سعی نمایند فضای با آرامشی برقرار باشد.

۲- بیمار نیاز به درک خود از طرف دیگران دارد لذا پائین آوردن انتظارات به طور موقت ، مهربان و شکیبیا بودن کمک کننده خواهد بود .

۳- بدانید بیمار برای رفع اضطراب خود دست به اعمال و مناسک وسواس گونه می زند و هیچ کس به اندازه خود او از رفتارهایش متنفر نمی باشد . لذا از قضاوت و یا مسخره نمودن اعمال او حذر نمایند.

۴- شما درگیر رفتارهای وسواسگونه بیمار نشوید اما حد و حدود این اعمال باید به روشنی مشخص شده و فرد وسواسی طبق همان محدودیتها و قواعد عمل نماید.

۵- به بیمار جهت ترک اعمال خود فشار وارد نیاورید ولی به طور دائم به تکالیفی که درمانگر برای انجام تکالیف خاص تعیین نموده گوشزد نمایند .

۶- حرکات رفتاری که برای بیمار بسیار سخت است و قادر به انجام آن نمی باشد به صورت آهسته و در دراز مدت تغییر دهید و همیشه تغییرات را به بیمار گوشزد نمایید.

۷- خشونت ، تهدید به خودکشی و یا دیگر کشی را جدی بگیرید.

۸- باید مواظب اعتماد به نفس بیمار باشید بجای او تصمیم نگیرید ولی در تصمیم گیری او را کمک نمایید.

۹- فعالیتهای روزانه دویدن ، شنا ، ورزشهای گوناگون که باعث صرف انرژی می شود را زیاد نمایید.

۱۰- تلاش موفقیت آمیز فرد برای موفقیت در برابر وسواس را مورد تشویق قرار دهید .

۱۱- دائم رفتارها و علائم بیماری را زیر نظر داشته باشید در صورت ظهور علائم جدید و علائم عود مسئله را با درمانگر در میان بگذارید .

تهیه کنندگان : پریسا مرزبانی - نوشین کاظمی مهر - محمدرضا اسفندیاری. دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی