

بیمارستان آیت الله مدنی بجستان

وسواس چیست



واحد سلامت روان

واحد آموزش

نکاتی برای خانواده و دوستان

* رفتار یک فرد مبتلا به بیماری وسواسی جبری (OCD) می تواند نا امید کننده باشد. به یاد داشته باشید این فرد نمی خواهد مشکل را باشد. آنها تنها سعی دارند تا حد ممکن با شرایط کنار بیایند.

* ممکن است مدتی طول کشد تا فردی بپذیرد نیازمند کمک است. آنها را تشویق کنید در مورد OCD مطالعه کنند و در مورد آن با یک کارشناس صحبت کنند.

* اطلاعات خود را در مورد وسواس OCD افزایش دهید.

* شما می توانید به مواجهه درمانی با نشان دادن واکنش متفاوت به اعمال جبری بستگانتان کمک کنید.

- آنها را تشویق کنید تا موقعیتهای واهمه زا را متوقف کنند.

- به شرکت در اعمال جبری یا چک های متعدد «نه» بگویید.

- به آنان اطمینان بخشی در مورد اینکه همه چیز روبه راه است نکنید.

* نگران نباشید که فردی با وسواس افکار خشنونت گزایی عملاً آنرا انجام دهد، این اتفاق بسیار نادر است.

علت وسواس (علت مشخصی ندارد)

1. وراثت : فرزندان که والدین آنها به وسواس مبتلا بوده اند بیش از افراد دیگر به این عارضه دچار می شوند.

2. عوامل بیولوژیکی: در بیماری های خاص، بخشی از مغز دچار آسیب شده و فرد رفتار وسواسی از خود نشان می دهد که کاملاً جنبه بیولوژیکی دارد.

3. یاد گیری : فرزندان که با افراد وسواسی در خانواده تعامل بیشتری داشته باشند احتمال بروز بیماری در آنها زیادتر است.

4. سخت گیری : کنترل بیش از حد والدین نسبت به فرزندان احتمال برانگیخته شدن (شکل گیری) بیماری وسواس را در آنها بیشتر می کند.

5. بیماری دوران کودکی : گاهی آسیب های مغزی در دوران کودکی به دلیل ابتلا به بیماریهای مختلف نیز در بروز وسواس مؤثر است.

وسواس نشخوار فکری



وسواس

عبارت است از رفتارها، عقاید، افکار یا تصوراتی که تکرار شونده و پایدار هستند. برخی معتقدند که وسواس نوعی غریزه واخورده و ناخودآگاه است. حالتی که در آن فکر، میل یا عقیده ای خاص که اغلب وهم آمیز و اشتباه است، آدمی را در بند خود می گیرد، بطوریکه اختیار و اراده را از او سلب می کند.

انواع وسواس

اختلال وسواس به صورتهای زیر نمایان می شود:

وسواس فکری: افکار و تصاویر ذهنی که خارج از کنترل هستند و فرد را تحت تأثیر قرار داده، موجب ناراحتی او می شوند، مانند نگرانی دائم از وقوع یک حادثه و یا ترس از آلوده شدن به میکروب، عفونت و بیماری.

وسواس عملی: اعمالی اجباری هستند که بیمار بارها و برطبق نظم خاصی برای از بین بردن افکار وسواسی خود انجام می دهد، این کارها نه تنها جنبه منطقی ندارند بلکه کاملاً بیهوده به نظر می رسند، مانند: واریسی و یا شستشوی بیش از حد، شمارش، دقت بیش از اندازه و ذخیره سازی یا انبار نمودن و ... بطور کلی وسواس عملی همانند ترمزی فرد را از انجام کارها باز می دارد.

ویژگیهای اختلال شخصیت افراد وسواسی:

۱. معمولاً توانایی بیان عواطف گرم و لطیف را ندارند.
۲. به احساسات دیگران توجه نمی کنند و بر آنچه خود قبول دارند اصرار می ورزند.
۳. در انجام کار و متمرکز بودن، تمرکز افراطی دارند.
۴. سخت کوش هستند ولی به علت توجه زیاد به جزئیات، قادر نیستند به اصل مسائل بپردازند.
۵. به علت ترس از اشتباه کردن، دچار تردید در تصمیم گیری هستند و احساس بلا تکلیفی می کنند.
۶. معمولاً کارها را ناتمام می گذارند.
۷. اغلب افرادی خشک به نظر می رسند.

نشانه های وسواس

ترس: فرد وسواسی همواره می ترسد که دچار حادثه ناگوار شود(اگر از خیابان عبور کنم، تصادف خواهم کرد) بیمار حتی گاهی برای رهایی از ترس خود که البته کاملاً بی دلیل است دست به کارهای خطرناک می زند.

تکرار: فرد عملی را بارها انجام می دهد، مثلاً دست خود را بارها و بارها می شوید تا شاید آرام بگیرد.



اجبار و لزوم: فرد در خود احساس الزام به انجام عملی دارد و ناچار است اعمال و رفتاری را به صورت اجباری انجام دهد، بطوریکه فرد با وجود آگاهی از بیماری اش خود را مجبور به انجام رفتارهای تکراری می داند.

احساس ناتوانی: در مواجهه با مشکل، احساس ناتوانی و درماندگی می کند و قادر به کنترل آن نیست.

دقت و نظم افراطی: فرد در تکرار رفتارهای وسواسی دقیقاً از نظم و ترتیب خاصی پیروی می کند که موجب آزار اعضای خانواده می شود.

پرخاشگری: گاهی برای انجام رفتارهای وسواسی دست به کارهایی می زند که با پرخاشگری و عصبانیت و حتی خودآزاری همراه است.

واریسی کردن: شخص وسواسی وقتی کاری می کند از انجام آن اطمینان ندارد. مثلاً موقع خروج از منزل دچار تردید می شود: «آیا در را قفل کرده ام؟» «آیا گاز را خاموش کرده ام؟» ...

شک در انجام فرائض دینی: مثلاً هنگام نماز خواندن وقتی اعمال اولیه را انجام می دهد به این فکر می افتد که آیا تکبیره الاحرام را گفته یا نه؟ رکعت سوم است یا چهارم؟ وضو را صحیح انجام داده یا نه

آداب و رفتار خرافی: چنانچه فردی به این نوع وسواس مبتلا شده با شد به برخی از اشیاء خاص حساسیت نشان می دهد. ممکن است معتقد باشد اگر موقع خروج از منزل به شیء خاص (قفل، دستگیره) دست نزند اتفاق بدی می افتد و یا اشیاء و روزهای خاصی را نحس و یا موجب بدشانسی می داند.