



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی اعصاب و روان مهر

## اختلال وسواس جبری برای بیماران و همراهان

شناسنامه آموزش به پرسنل-بیماران و همراهان

عنوان: اختلال وسواس جبری برای بیماران  
و همراهان

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

برای دریافت نتیجه بهتر مشارکت خانواده ها و افرادی که با بیمار ارتباط صمیمی دارند می تواند مفید واقع شود.



### منابع

- کوشان، محسن- روان پرستاری (بهداشت روان ۲)
- وب سایت آموزش به بیمار

[www.Patient.co.uk](http://www.Patient.co.uk)

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری- تغذیه جهت مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-

۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی (کتابچه -

پمفلت- پوستر... [www.nerves.lums.ir](http://www.nerves.lums.ir))

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری،

کلینیک خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت

نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان

اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور، قرص B2)

## درمان

دو نوع درمان اصلی اختلال وسواس جبری شامل دارو درمانی و روان درمانی می باشد که بسته به موقعیت و نیاز شما، پزشک درمان مناسب را انتخاب می کند.

\* بهترین و کاربردی ترین روش درمانی ترکیبی از هر دو درمان می باشد\*

\* هدف از درمان اختلال وسواس جبری از بین بردن کامل بیماری نیست بلکه هدف آن این است که فرد بیاموزد چگونه با فکرای وسواس کنار بیاید.

### ۱) دارو درمانی:

\* داروهایی مانند کلومیپرامین، فلووکسامین، فلوکستین، سرتالین با بالا بردن سطح سروتونین به بهبودی بیماری و کاهش افکار مزاحم کمک می کند.

\* بهبودی در نشانه های اختلال وسواس جبری حداقل چند هفته بعد شروع مصرف دارو رخ می دهد.

\* عوارض جانبی دارو موقتی است در صورت تداوم آنها با پزشک خود مشورت کنید.

### ۲) روان درمانی:

شناخت درمانی رایج ترین روش برای درمان اختلال وسواس جبری که در این روش فرد در برابر چیزی که به آن حساسیت دارد قرار می گیرد اما به صورت خودآگاه به آن بی توجهی می کند و

## وسواس

وسواس یک اختلال عصبی دیر پا در روانپزشکی است نسبتاً شایع است که به صورت وسواس های فکری و وسواس های اجباری (عملی) یا ترکیبی از هر دو ظاهر می شود.

اختلال وسواس جبری نوعی بیماری اضطراب به حساب می آید و در آن افکار ناخوشایند به طور مکرر به ذهن فرد نفوذ کرده و با اینکه فرد سعی دارد در برابر مقاومت کند و حواس خود را پرت کند دوباره به ذهن هجوم می آورد و فرد سعی می کند با انجام اعمال خاصی اضطراب خود را کاهش دهد.

## انواع اختلال وسواس جبری

دو نوع عمده اختلال شامل افکار و اعمال تکراری است و وسواس فکری مانند سکسکه است که فرد می خواهد جلوی آن را بگیرد ولی نمی تواند

## نمونه هایی از افکار وسواس

- نگرانی درباره آلودگی، میکروب، یا سرایت بیماری

- نگرانی درباره آسیب رساندن به خود یا دیگران

- اعتقاد شدید به نحس بودن اعداد و کلمات، تاریخ ها یا رنگهایی که موجب بد شانسی می شوند

- تمایل زیاد به قرینه بودن اشیا و متناسب بودن فاصله و زاویه قرار گرفتن آن ها کنار هم

- شک کردن در مورد درست انجام شدن کارها

## نمونه هایی از رفتارهای اجباری

- شستن مکرر دست ها یا استحمام طولانی یا با تشریفات خاص

- مسواک زدن طولانی مدت حتی تا مرز خونریزی لثه ها

- شمردن اعداد و اشیا

- چک مکرر درها، کلیه ها و شیرها

• کارهای خاصی که فرد وسواس انجام می دهد برای کاهش وقوع مجدد فکرهای وسواس و احساس ناخوشایند ناشی از آنها است اما رفتارهای اجباری به صورت کوتاه مدت موجب آرامش می شود.

## اثرات وسواس بر زندگی افراد

- ایجاد اضطراب و رنج برای بیمار

- اتلاف وقت و از دست دادن سرمایه ارزشمند عمر

- عدم توانایی در تمرکز حواس و ایجاد هواس پرتی

- بازماندن از کارهای اصلی (ادامه تحصیل، کار و اشتغال، ازدواج ...)

- مشکل در برقراری ارتباط و کاهش کیفیت زندگی

• خسته شدن ذهن و بی حوصله شدن فرد برای فکر کردن درباره موضوعات مهم و اساس زندگی

## عوامل ایجاد کننده اختلال وسواس

\* وراثت: در صورت وجود سابقه ابتلا در اعضا خانواده احتمال بروز در سایر اعضا خانواده وجود دارد

\* اختلال در فعالیت های مغزی: مهم ترین آن کاهش سروتونین است

\* استرس و مشکلات زندگی می تواند در فردی که سابقه خانوادگی دارد و مشکل زمینه ای که منجر به کاهش تولید سروتونین می شود باعث بروز اختلالات وسواسی شود.