

شما هر بار که کسی به دستگیره های در منزلتان دست می زند آنها را پاک می کنید؟ آیا شما برای اینکه بر روی ترک های پیاده رو پایتان را نگذارید، گامتان را بلند بر می دارید؟

یا اینکه احساس می کنید مجبور هستید آنقدر دست هایتان را بشویید که مجروح و ترک خورده شوند؟

احساس اجبار به انجام این تشریفات به طور تکرار شونده، ممکنست نشانه ای از این امر باشد که شما اختلال وسواس (OCD) دارید. اگر شما اختلال وسواس داشته باشید، ممکنست رفتارهای تکرار شونده تمام زندگی شما را پر کنند. شما پریشانی، افکار ناخواسته یا تصاویری دارید که برای شما مفهومی ندارند. این افکار یا تصاویر با وجود تلاش شما برای ناپدید گرفتنشان به طور مداوم باز می گردند. شما ممکنست برای مخفی کردن OCD از ترس اینکه دوستان و همکاران شما اسم ”دیوانه” را روی شما نگذارند بسیار عذاب بکشید.

ولی اختلال وسواس، که یک نوع اختلال اضطرابی است، احتمالاً بسیار شایع تر از آنست که تصورش را می کنید. و می تواند هر دو مورد هم بالغین و هم کودکان را تحت تاثیر قرار دهد.

از آنجا که رهایی از وسواسها و تکرارها بسیار مشکل است، OCD می تواند ناتوان کننده و مزمن باشد. ولی خبر خوب اینکه درمان می تواند کمک کند تا اختلال وسواس را تحت کنترل قرار دهد.

علائم و نشانه ها

علائم اختلال وسواس هر دو نوع وسواس فکری و وسواس جبری را شامل می شود. علائم OCD می توانند شدید و وقت گیر باشند. به عنوان مثال، کسی که احساس می کند که دستهایش به میکروب آلوده شده است (یک وسواس فکری) ممکنست هر روز ساعتها به شستن آنها مشغول شود (تکرار جبری). ممکنست تمرکز وی بر روی شست و شو آنقدر زیاد باشد که نتواند کار دیگری را به اتمام برساند.

وسواسهای فکری

وسواسهای فکری OCD ، عقاید، افکار، تصاویر یا برانگیزشهای ناخواسته، مداوم و تکرار شونده ای هستند که شما به طور غیر ارادی تجربه می کنید و بی معنی به نظر می رسند. این وسواسها نوعاً وقتی شما سعی می کنید به چیزهای دیگر فکر کنید یا کارهای دیگری انجام دهید مزاحم شما می شوند.

وسواسهای OCD نوعاً حول مسائل زیر می باشند:

• ترس از سرایت بیماری یا آلودگی

• شک های تکرار شونده

• مرتب یا به طور قرینه قرار دادن چیزها

• برانگیختگی های خشونت آمیز یا ترسناک

• تصاویر جنسی

علائم OCD در خصوص وسواسهای فکری ممکنست شامل موارد زیر باشد:

• ترس از سرایت بیماری از طریق دست دادن یا لمس کردن اشیائی که دیگران لمس کرده اند.

• شک در مورد اینکه در را قفل کرده اید یا اجاق گاز را خاموش کرده اید.

• افکار تکرار شونده در مورد اینکه شما در یک تصادف به شخصی صدمه زده اید.

• احساس پریشانی وقتی اشیاء مرتب نیستند یا به طور مناسب در یک خط قرار نگرفته اند یا در شکل درست به نظر نمی رسند.

• تصاویر آزار دادن فرزندتان

• برانگیختگی برای فریاد زدن به طور وقیحانه در مکان های نامناسب

• خودداری از شرایطی که باعث آغاز وسواس می شود مانند دست دادن

آمدن تصاویر جنسی در ذهن شما

آماس پوست به دلیل شستشوی مداوم دست

زخم پوست به دلیل خارش پوست

کم شدن موی سر یا محل های کچلی به دلیل کشیدن مو

تکرارهای اجباری

تکرارهای اجباری، رفتارهای جبری هستند که شما احساس می کنید مجبور به انجام آنها هستید، اینگونه رفتارهای تکراری به منظور جلوگیری یا کاهش اضطراب و پریشانی ناشی از وسوسه های شما انجام می شود. به عنوان مثال، اگر شما اعتقاد داشته باشید که با ماشینتان با کسی تصادف کرده اید، به این دلیل که شما نمی توانید از تردیدهایتان خلاص شوید ممکنست به دفعات به آن محل بازگردید.

شما حتی ممکنست قوانین یا تشریفات به وجود بیاورید که با دنبال کردن آنها بتوانید اضطراب ناشی از افکار وسواسی تان را کنترل کنید.

نمونه تکراری های جبری حول و حوش مسائل زیر هستند.

شستن و تمیز کردن

شمارش

چک کردن

نیاز به اطمینان خاطر

تکرار کارها به دفعات

قرار دادن اشیاء به طوریکه مرتب به نظر برسند.

علائم OCD در خصوص تکرارهای جبری ممکنست شامل موارد زیر باشد:

شستن دستها تا جایی که مجروح شوند.

چک کردن درها به دفعات تا اینکه از قفل بودن آنها اطمینان حاصل شود.

چک کردن اجاق گاز به دفعات تا اینکه از خاموش بودن آن اطمینان حاصل شود.

شمارش در الگوهای خاص

علل

علل اختلال وسواس به طور کامل شناخته نشده است. نظریات اصلی به شرح زیر است:

بیولوژی: برخی محققین اعتقاد دارند که OCD نتیجه تغییراتی در مواد شیمیایی طبیعی در بدن است.

عوامل محیطی: برخی محققین اعتقاد دارند که OCD از عادات رفتاری که شما با گذشت زمان می آموزید ناشی می شود.

•سروتونین (serotonin) ناکافی: سطح ناکافی سروتونین که یکی از گیرنده های مغزی شماسست می تواند به اختلال وسواسی کمک کند. برخی مطالعات که تصاویر مغزی افراد دارای اختلال وسواس را با افرادی که این اختلال را ندارند مقایسه می کند، اختلافاتی را در الگوهای عملکرد مغزی نشان می دهد. به علاوه ، افراد دارای اختلال وسواس که داروهای مصرف می کنند که عملکرد سروتونین را تقویت کند اغلب علائم کمتری دارند.

•گلودرد استرپتوکوکی: برخی مطالعات نشان می دهند که بعضی کودکان پس از ابتلا به گلو درد استرپتوکولیکی بتا هماتولیتیک گروه A دچار OCD می شوند. برخی مطالعات حاکی از آنست که آنتی بادی بر علیه باکتری استرپتوکوک در بعضی مواقع به اشتباه مانند یک آنزیم مغزی عمل می کند. این مساله باعث در هم گسیختگی نورو ن های مغزی می شود و می تواند باعث شروع OCD شود. با این وجود، این مطالعات جای بحث دارند و برای اینکه گلودرد استرپتوکوکی به عنوان علت شناخته شود شواهد بیشتری مورد نیاز است.

عوامل خطرزا

زمانی تصور می شد که اختلال وسواس حالت نادری باشد. اما در حال حاضر می دانیم که از سایر بیماری های مغزی شایعتر است. در حقیقت ، مطابق آمار موسسه ملی سلامت مغزی (National Institute of Mental Health) حدود 2/2 میلیون آمریکایی اختلال وسواس دارند.

اختلال وسواس تنها بالغین را تحت تاثیر قرار نمی دهد. اختلال اغلب در دوره بلوغ یا اوایل کودکی، معمول حدود سن ده سالگی، شروع می شود. در بالغین ، OCD نوعاً حدود 21 سالگی آغاز می شود. چند عامل باعث افزایش خطر اختلال وسواس می شود. به شرح زیر:

•سابقه خانوادگی: داشتن پدر و مادر یا دیگر اعضاء خانواده دارای این اختلال می تواند خطر ابتلا به OCD را در شما افزایش دهد. با این وجود، محققین هیچ ژنی که در اختلال وسواس دخیل باشد را شناسائی نکرده اند.

•حوادث استرس زا در زندگی: اگر شما شدیداً به استرس واکنش نشان دهید ممکنست خطر OCD در شما افزایش یابد. چنین واکنشی، ممکنست بنا به چند دلیل، موجب شروع افکار ناخواسته، کارهایی که ناخواسته و بالاجبار انجام شود، و

احساس پریشانی به عنوان ماهیت اختلال وسواس شود.

بارداری: برخی مطالعات نشان می دهند که زنان باردار و زنانی که به تازگی مادر شده اند در معرض خطر بیشتری قرار دارند ولی علت آن مشخص نیست. در اینگونه موارد، علائم OCD عمدتاً روی افکار صدمه زدن به نوزاد متمرکز هستند.

چه موقع در جستجوی توصیه پزشکی باشیم

میان کمال گرا بودن و داشتن اختلال وسواس فکری- عملی اختلافاتی وجود دارد. ممکنست شما زمین منزلتان را آنقدر تمیز نگهدارید که بتوانید آنرا بخورید یا اینکه بخواهید خرت و پرت هایتان را مرتب قرار دهید. این مساله لزوماً به این معنی نیست که شما اختلال وسواس دارید.

در OCD ، کیفیت زندگی شما به طور ناراحت کننده ای افت می کند به این دلیل که این حالت بیشتر روزهای شما را اشغال می کند و شما درگیر انجام رفتارهای تکراری و اجباری می شوید. بسیاری از بالغین تشخیص می دهند که وسواسهای آنها بی معنی هستند. با این وجود، کودکان ممکنست نفهمند که مشکلشان چیست. ولی زندگی هر دوی کودکان و بزرگسالان به شدت تحت تاثیر OCD قرار می گیرد. کودکان ممکنست حضور در مدرسه را سخت بدانند و بالغین ممکنست کارکردن برایشان دشوار باشد. روابط اجتماعی نیز می تواند دچار مشکل شود.

چنانچه وسواسهای زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد با متخصص پزشکی صحبت کنید. عموماً افراد دارای OCD از وضعیتشان خجل و سرشکته هستند. ولی حتی اگر تکرار جبری شما عمیقاً تثبیت شده باشند، درمان می تواند کمک کند.

تشخیص

یک متخصص سلامت مغزی بعد از یک بررسی کامل می تواند اختلال وسواس را تشخیص دهد. با وجود آنکه هیچگونه آزمایشی برای تشخیص OCD وجود ندارد، پزشک شما ممکنست به دنبال مشکلات فیزیکی این حالت از قبیل درماتیت به دلیل شستن مداوم دستها باشد.

بعضی مواقع تشخیص اختلال وسواس فکری- عملی دشوار است چرا که این اختلال می تواند شبیه اختلال اضطرابی عمومی یا حالات دیگر مغزی باشد، پزشک شما، به منظور تشخیص اختلال وسواس فکری- عملی شما سوالاتی در خصوص وسواسها، رفتارهای جبری و سلامت احساسی شما می کند و ممکنست در مورد رفتار شما با دوستان و بستگان شما سؤال کند.

به منظور اینکه تشخیص داده شود که شخص اختلال وسواس دارد، وی باید معیارهای ذکر شده در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات مغزی (DSM) را برآورده سازد. این راهنما توسط انجمن روانپزشکی آمریکا به چاپ رسیده است و توسط متخصصین سلامت مغزی برای تشخیص حالات مغزی و توسط شرکت های بیمه جهت بازپرداخت هزینه های درمان به کار می رود.

به منظور تشخیص OCD شما باید یا وسواس فکری یا تکرارهای جبری داشته باشید، شما باید متوجه باشید که وسواسها و تکرارهای شما بیش از حد یا غیر منطقی هستند و به طور چشمگیری در زندگی روزمره شما مداخله می کنند.

وسواسها باید با معیارهای زیر مطابق باشند:

• افکار بازگشتی و مقاوم، برانگیزشها یا تصاویری که ناخوانده هستند و موجب پریشانی می شوند.

• این افکار جزء نگرانیهای ساده شما درباره مشکلات واقعی زندگی شما نیستند.

• شما سعی می کنید که این افکار، تصاویر یا برانگیزشها را نادیده بگیرید یا تضعیف نمایید.

• شما تشخیص می دهید که این افکار، تصاویر یا برانگیزشها توسط ذهن خودتان تولید می شوند .

تکرارهای جبری باید با محک های زیر مطابق باشند:

• رفتارهای تکراری، از قبیل شستن دست یا اعمال مغزی تکراری مانند شمارش آرام که شما مجبور به انجام آنها هستید.

• این رفتارها یا اعمال مغزی جهت جلوگیری یا کاهش پریشانی در مورد وسوسه های غیر واقعی انجام می شوند.

پیچیدگی ها

چنانچه وسواس فکری- عملی درمان نشود می تواند زندگی شما را نامطلوب و غیر لذتبخش سازد. شما ممکنست احساس کنید که توسط OCD اسیر شده اید چرا که شما نمی توانید فعالیتهای روزمره و عادی خود را انجام دهید. هر چه شما وقت بیشتری را به رفتارهای وسواسی و تکرارهای جبریتان اختصاص دهید، مدرسه، کار و روابط اجتماعی شما همگی بیشتر آسیب می بینند.

OCD همچنین می تواند خطر خودکشی را افزایش دهد چرا که OCD می تواند بسیار پریشان کننده و موجب تضعیف روحیه باشد. همچنین OCD به دلیل گرایش افراد به مکانیزم های ناسالم برای کنار آمدن با این اختلال خطر استفاده از الکل و مواد مخدر را افزایش می دهد. در مواردی OCD می تواند پیچیدگی های فیزیکی ایجاد کند. به عنوان نمونه، شما ممکنست آنقدر احساس اجبار به شستن دستهایتان کنید که مبتلا به درماتیت شوید.

درمان

درمان اختلال وسواس می تواند بسیار مشکل باشد و ممکنست درمان ناپذیر باشد. با این وجود، درمان OCD می تواند علائم آنرا به نحوی تحت کنترل در آورد که حاکم بر زندگی روزانه شما نگردند.

درمان OCD شامل دو قسمت است: روان درمانی و درمان دارویی

روان درمانی

نوعی درمان بنام درمان رفتارشناختی به عنوان موثرترین شیوه درمان OCD در هر دو مورد کودکان و بالغین شناخته شده است. درمان رفتار شناختی الگوهای افکار و تکراری شما را به گونه ای بازسازی می کند که دیگر رفتارهای تکراری و جبری شما ضرورتی نداشته باشد. یک راه حل خاص در معرض قرار گرفتن و ممانعت از تکرار جبری نامیده می شود. این شیوه درمان به صورت در معرض قرار دادن تدریجی شما به شیئی ترسناک یا ایجاد کننده وسواس، مانند کثیفی، و آموزش روشهای سالم برای کنار آمدن با آن انجام می شود. یادگرفتن فنون و الگوهای جدید فکری مستلزم تلاش و تمرین است ولی ارزشش را دارد. بسیاری از افراد دارای وسواس فکری- عملی با استفاده از رفتار شناخت درمانی بهبود در علائم را از خود نشان داده اند.

داروها

بسیاری از افراد دارای OCD از داروهای خاص روانپزشکی استفاده می کنند. به ویژه برخی داروها از قبیل داروهای ضد افسردگی مانند Clomipramine (Anafranil) ، paroxetine(Paxil) ، fluvoxamine و sertraline(Zoloft) توسط اداره دارو و غذا تایید شده اند. با این وجود، بسیاری از داروهای ضد افسردگی دیگر موجود در بازار می توانند برای درمان OCD به طور (به طور) off-label یعنی حتی اگر به طور خاص توسط FDA برای استفاده تایید نشده اند) می توانند سطح سروتونین را افزایش می دهند.

تمامی این داروها عوارض جانبی و نکات ایمنی دارند و شما ممکنست چندین دارو را امتحان کنید تا ببینید کدامیک برای شما مفید و قابل تحمل است.

پیشگیری

هیچ راه خاصی برای جلوگیری از به وجود آمدن اختلال وسواسی وجود ندارد، چرا که علت آن شناخته شده نیست. با این وجود، درمان در سریعترین زمان ممکن می تواند از بدتر شدن OCD جلوگیری کند.

مراقبت شخصی

اختلال وسواس یک بیماری مزمن است، بدین معنی که می تواند به مدت طولانی بخشی از زندگی شما را تشکیل دهد. با این وجود، روان درمانی، دارو درمانی و مراقبت شخصی می تواند به شما کمک کند تا علائم OCD را کنترل کنید تا اینکه یک زندگی عادی داشته باشید.

مراحل مراقبت شخصی که می توانید دنبال کنید شامل موارد زیر است:

به برنامه درمانی خود ادامه دهید حتی اگر در بعضی مواقع ناراحت کننده و مستلزم مبارزه طلبیدن باشد .
داروهای خود را طبق دستور مصرف کنید و در خصوص عوارض جانبی و موارد دیگر با متخصصین مراقبت سلامتی خود صحبت کنید.

به منظور در میان نهادن تجربیات در شرایط مشابه با دیگران به یک گروه حمایتی ملحق شوید.

لیست کردن حمایت دوستان محبوب که در زمان های سخت می توانند موجب دلداری شوند.

یادگیری در مورد اختلالات تا اینکه شما فرق بین واقعیات و افسانه ها را بفهمید.

از الکل و مواد مخدر به عنوان مکانیزم هایی جهت از عهده کارها برآمدن پرهیز کنید.

به جای منزوی کردن خود، در فعالیت های اجتماعی مشارکت کنید.

منبع: مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

دیدگاه های تازه

- منتظر در [اختلال دو قطبی](#)
- فرزانه در [تست افسردگی بک](#)
- serajmail در [تست اضطراب](#)
- serajmail در [تست اختلال 2 قطبی](#)
- [ایاد](#) در [اختلال دو قطبی](#)
- سعید ص در [وسواس ها](#)
- mohamad در [ثبت نام](#)
- نگار در [اختلال دو قطبی](#)
- amir در [مراحل بلوغ در پسر ها](#)
- لیلا در [تست اختلال 2 قطبی](#)

- [سید حسینی در شجاعت](#)
- [mohammad در وسواس ها](#)
- [younos در عادت](#)
- [ناشناس در مراحل بلوغ در پسر ها](#)
- [رامین در اختلال دو قطبی](#)

Blog Stats

hits 7,643 •

اختلال وسواسی یک نوع اختلال اضطرابی ناتوان کننده است. در این اختلال مدام افکار مزاحم و ناخواسته ای شکل می گیرند که فرد نمی تواند از دست آنها خلاص شود. مثلاً ممکن است فرد دائماً از این که همه اجسام آلوده هستند هراس داشته باشد و برای رهایی از این هراس مکرراً دستها و اجسام را بشوید. وسواس شستشو یک نوع از اختلال وسواسی به شمار می رود. اختلال وسواسی از انواع خفیف تا بسیار شدید می تواند باشد و می تواند موجب آشفتگی زندگی فردی و اجتماعی شده و حتی کار یا تحصیل فرد را مختل کند. علت ایجاد وسواس چیست؟

علت دقیق ایجاد وسواس مشخص نشده است ولی علل مختلفی از جمله علل مربوط به مغز، عوامل ژنتیکی و محیطی بر آن تاثیر دارند. تصویر برداری از مغز در بیماران نشان می دهد که فعالیت مغز این افراد الگوی متفاوتی دارد و فعالیت قسمت خاصی از مغز در آنها غیر طبیعی است. این یافته ها و نیز به هم خوردن تعادل واسطه های شیمیایی خاصی مانند سروتونین ممکن است با بیماری در ارتباط باشد. علائم اختلال وسواسی چیست؟

وسواس یک بیماری مزمن و طولانی مدت است. ممکن است علائم زمانی افزایش و زمانی کاهش یابند. درمان، علائم بیماری را تخفیف می دهد ولی ممکن است برخی از علائم مدتی پس از شروع درمان نیز باقی بمانند. اضطراب شایع ترین علامت این بیماری است. مثلاً ممکن است فرد احساس کند که اگر یک کار خاص را انجام ندهد اتفاق وحشتناکی رخ می دهد. یا ممکن است مکرراً اجاق گاز، شیر آب، بخاری، قفل در و ... را چک کند و اگر این کار را نکند احساس اضطراب شدید، پریشانی و بی کفایتی به فرد دست می دهد. وسواس چک کردن یکی دیگر از انواع وسواس است.

نشانه های اختلال وسواسی شامل :

۱- وسواس :

افکار نا بجا، تکرار شونده، ناخواسته و اجبار کننده ای است که افکار طبیعی فرد را مختل می کند و موجب اضطراب یا هراس می شود. این افکار می توانند فجیع و بیرحمانه، جنسی و یا به صورت ترس از بیماری باشند. و یا مانند ترس زیاد از صدمه دیدن خود یا افراد مورد علاقه، نیاز شدید به این که باید همه ی کارها کاملاً دقیق و صحیح انجام شوند، هراس از آلودگی و کثیفی اشیا و ...

۲- اضطراب و اجبار :

رفتارها یا کارهای عمدی است که برای کنترل افکار وسواسی مکرراً انجام می شوند. فرد به این روش تلاش می کند تا از دست افکار آزار دهنده خود خلاص شود. مانند شستن مکرر یا چک کردن مداوم کاری که انجام شده، شمردن مکرر یک عمل مانند شمردن مکرر دفعات شستشو، تکرار کردن کارها مثلاً چیدن مکرر اشیا برای این که منظم شوند، جمع آوری و انباشتن اشیا خاص و ...

افراد مبتلا در آگاهی از بیماری خود متفاوتند. ممکن است گاهی متوجه باشند که افکارشان صحیح نیست و گاهی عمیقاً به آن معتقد باشند.

چگونه اختلال وسواسی تشخیص داده می شود؟

تشخیص اختلال وسواسی با توجه به علائم آن، تاریخچه بیماری و معاینه توسط پزشک صورت می گیرد. وسواس یا اجبار به انجام کار خاص وقت گیر بوده و معمولاً بیش از یک ساعت در روز طول می کشد.

همچنین به میزان زیادی روال عادی زندگی روزمره، کار، روابط اجتماعی یا تحصیل فرد را مختل می کند.

اختلال وسواسی چگونه درمان می شود؟

درمان اختلال وسواسی از طریق مشاوره، روان درمانی و همچنین به وسیله داروها صورت می گیرد.

داروهای ضد افسردگی خاصی هستند که بر واسطه های شیمیایی مغز مانند سروتونین اثر می کنند. برای تاثیر این داروها بر افکار و رفتارها ممکن است به چند هفته زمان نیاز باشد. روان درمانی نیز از طریق روش رفتار شناختی انجام می شود. با مواجهه تدریجی با عامل هراس و خودداری از انجام کارهای خاص به مرور از اضطراب و هراس فرد کاسته می شود. مثلاً اگر وسواس شستشو دارید مکرراً شئی را که تصور می کنید آلوده است لمس کنید و پس از آن دستهای خود را نشویید. اگر این کار را تکرار کنید به تدریج از هراس و اضطراب شما کاسته خواهد شد. این کار در مورد افکار نا بجا نیز موثر است. بهترین روش، استفاده همزمان از دارو و روان درمانی است...

پایدار باشین...

[ژوئن 9, 2008 روی 8:58 ب.ظ](#)

ساجده یوسفی



چه اهمیتی دارد که مبتلا به وسواس فکری ، فکر وسواسی اش را بیان کند؟
بیان نکردن آن علامت چیست؟
آیا در درمان هم اثر قابل ملاحظه ای دارد؟

[ژوئن 10, 2008 روی 5:45 ق.ظ](#)

[دکتر ارباسی](#)



سلام
وسواس فکری به افکار اجباری و تکرار شونده ای گفته می شود، که در بسیاری از اوقات این افکار بیانش
برای شخص به واسطه احمقانه بودن و یا عدم پذیرش اجتماعی استرس آورده.
تسلط بر افکار هدف درمانه اگر بیان آن در این راستا باشه مفیده

[نوامبر 30, 2008 روی 9:38 ق.ظ](#)

mohammad



ba arze salam
mibaram man hodoodan 3.5 sal ast ke az vasvase fekye shadeed rang
konam hameye darooharo ham masraf kardam gavba bndade chikar
chand baram fekre khodkoshy kardam
?taklife man chie
tashakor ba

[ژانویه 5, 2009 روی 8:14 ق.ظ](#)

سعید ص



با سلام

همسر من مدت 5 سال است که اسیر عمل و سواسی از نوع شستشو می باشد. و مدت چهار سال است که قرصهای فلوکستین و فلوکسامین و کلومیپرامین استفاده می نماید. و اکثر مواقع خواب است و یا خواب آلود است لطفاً" مرا راهنمایی بفرمایید که چگونه باید با ایشان رفتار کنم؟ همچنین در این مدت نیز زندگیم تعطیل شده است.