

اختلال وسواسی-جبری چیست؟

اختلالی است که به شکل وسواس فکری و وسواس عملی بروز می کند. افکار وسواسی یک عقیده یا احساس یا فکر مزاحم، ناخواسته و تکراری است که اگر فرد آن را نادیده بگیرد دچار اضطراب می شود.

عمل وسواسی یک رفتار اجباری و تکراری است که به دنبال فکر وسواسی و برای کاهش اضطراب بروز می کند. هر چند ممکن است اضطراب را کاهش ندهد. اضطراب و ترس جزء لاینفک وسواس فکری و عملی است

چند مورد افکار و رفتارهای وسواسی رایج در دنیا و

اختلالات مربوط به وسواس

- ♦ وسواس آلودگی، که منجر به شستشوی زیاد یا دوری فرد از موقعیت می شود
- ♦ وسواس شک و تردید، باعث بررسی مکرر مثل بسته بودن شیر گاز می شود.
- ♦ افکار مزاحم بدون اعمال وسواسی (این افکار به ذهن فرد هجوم می آورند که مثلا حرف های زشت یا کفرآمیز بزنند یا خود را جلوی اتوبوس بیندازد)
- ♦ وسواس دقت، فرد ساعت ها مقابل آینه است.
- ♦ وسواس شمارش، تمایل زیاد به شمردن هر چیزی



♦ وسواس کردن مو

♦ وسواس کردن پوست

♦ تصورات وسواسی (مثلا تصویر ذهنی کشته شدن کودکان که مکرر به ذهن می آید)

♦ اعتقادات وسواسی

♦ ترس های وسواسی (مثلا فرد می ترسد که اگر چاقو در دست بگیرد به دیگران آسیب می زند .

در نتیجه از چاقو دوری می کند

♦ اشتغال ذهنی در ظاهر و بدن

♦ نا توانی در دور انداختن و دل کردن از اشیای بی ارزش



علت اختلال وسواس چیست؟

وراثت، عوامل ژنتیکی در اختلال وسواس موثر است.

۱-عوامل زیست شناختی: بی نظمی در ترشح سروتونین و دوپامین و تغییرات در قسمت هایی از مغز و افزایش متابولیسم گلوکز در لوب پیشانی و اوربیتال مشهود است. عوامل روانشناختی، مثل

مکانیسم های دفاعی جهت مقابله با اضطراب

۲-عوامل دیگر مانند تروما، عوامل عفونی، هورمونی،

۳-ضایعات عصبی مانند سکته مغزی ایسکمیک یا آسیب مغزی تروماتیک در ایجاد وسواس یا بدتر شدن آن موثر است.

چه کسانی به اختلال وسواس مبتلا می شوند؟

- ♦ هر کسی می تواند به این بیماری مبتلا شود
- ♦ شیوع این اختلال ۲ تا ۳ درصد در طول عمر می باشد.
- ♦ در زنان و مردان تقریبا مساوی است
- ♦ سن ابتلا حدود ۲۰ سالگی است اما مردان بیشتر در دوران کودکی و نوجوانی تحت تأثیر قرار می گیرند .
- ♦ در افراد مجرد بیشتر از متاهلین است.



آیا اختلال وسواس قابل درمان است؟

تقریبا ۶۰ تا ۸۰ درصد مبتلایان که درمان خود را پیگیری می کنند به طور کامل یا متوسط بهبود پیدا می کنند ۱۱ تا ۲۰ درصد مبتلایان بهبود پیدا نمی کنند یا حتی علائم آن شدیدتر می شود.. پس بسیار مهم است که در درمان وسواس تعلل نباشد و درمان در اسرع وقت انجام شود.



اختلال وسواسی-جبری و اختلالات مرتبط



دسترسی به مطالب آموزشی با:

(۱) **بارکد:** جهت دریافت مطالب

آموزشی، تصویر مقابل را با دوربین تلفن همراه خود
اسکن نمایید.

(۲) **کانال گپ/ایتا:**

<https://gap.im/nursingclinic>

<https://eitaa.com/joinchat/2349335043Ccb0415afa8>

♦ افرادی که نگرانی از آلودگی دارند ممکن است به دلیل ترس از قرار گرفتن در معرض میکروب ها از مراقبت های بهداشتی اجتناب کنند یا ممکن است به دلیل شستن بیش از حد دچار مشکلات پوستی (به عنوان مثال، ضایعات پوستی) شوند. در برخی موارد، علائم OCD می تواند با درمان خود تداخل داشته باشد (به عنوان مثال، زمانی که داروها آلوده تلقی می شوند).

درمان اختلال وسواسی-جبری چگونه است؟

♦ درمان شامل دارو درمانی و رفتار درمانی است.
♦ **دارو درمانی:** داروهای ضد افسردگی و اختلالات خلقی در درمان وسواس موثر هستند
♦ **رفتار درمانی:** مواجهه سازی و پیشگیری از پاسخ، حساسیت زدایی تدریجی، غرقه سازی توقف فکر روان درمانی حمایتی، خانواده درمانی مفید است.

تهیه کننده: کمیته آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان ابن سینا
تایید کننده: گروه آموزشی روانپزشکی / اداره بهبود کیفیت و ایمنی بیمار

تصویب کننده: معاون توسعه مدیریت و منابع

شماره تماس کلینیک پرستاری آموزش سلامت:

۰۵۱۳۷۰۰۲۳۹۸

منابع: <https://uptodatefree.ir/>

چرا درمان اختلال وسواس مهم است؟

♦ زیرا این بیماری تمایل شدید به مزمن شدن دارد و هر چه درمان به تعویق بیفتد بهبودی با مشکل مواجهه می شود.
♦ در ضمن یک سوم بیماران دچار افسردگی اساسی خواهند شد لذا خطر خودکشی یا آسیب به سایرین در آنها مطرح است.



♦ این اختلال به شدت کیفیت زندگی مبتلایان و افراد خانواده آنها را پایین می آورد.
♦ این افراد اضطراب زیاد و یا حملات پانیک را به طور مکرر ممکن است تجربه کنند.
♦ هنگامی که OCD در کودکی یا نوجوانی شروع می شود، افراد ممکن است مشکلات رشدی را تجربه کنند. به عنوان مثال، نوجوانان ممکن است از معاشرت با همسالان خودداری کنند.
♦ بزرگسالان جوان ممکن است برای ترک خانه و زندگی مستقل دچار مشکل شوند.
♦ وسواس های مربوط به تقارن می تواند تکمیل به موقع پروژه های مدرسه یا کاری را از مسیر خارج کند.