



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

معاونت درمان و توانبخشی
مرکز مشاوره و توانبخشی اسما



اختلال وسواسی جبری

تهیه و تنظیم: زینب خسروجردی
روانشناس بالینی

نشانی: خ سید جمال اسدآبادی، نبش

خ ۱۲۰، مرکز توانبخشی اسما

تلفن: ۸۸۴۸۰۵۸۶-۸۸۵۵۶۶۰۰

صفحه اینترنتی:

www.asma.uswr.ac.ir



درمان:

اکثر افرادی که دچار این اختلال می شوند، در مراحل اولیه برخی از علائم را به طور خفیف تجربه می کنند، اما متأسفانه آن را نادیده گرفته و به متخصص مراجعه نمی کنند و این ممکن است امر درمان را با دشواری هایی مواجه سازد.

درمان این بیماری با همکاری روانپزشک و روانشناس بالینی، به صورت دارودرمانی و روان درمانی انجام می گیرد و شما می توانید برای اقدام به درمان به متخصصین حاضر در مرکز مراجعه نمایید.

تأثیرات وسواس بر زندگی فرد مبتلا:

۱. اتلاف وقت

۲. عدم توانایی در تمرکز حواس

۳. بازماندن از کارهای اصلی و افت عملکرد

۴. خسته و کلافه شدن از نظر ذهنی

۵. مشکل در برقراری ارتباط و کاهش کیفیت زندگی



نمونه هایی از وسواس ها

آلودگی: شست و شوی زیاد دست ها، حمام طولانی، یا اجتناب از هر شیء که فرد فکر می کند آلوده است.

تردید مرضی: واریزی زیاد امور، فرد می ترسد مبدا در را قفل نکرده باشد یا اجاق گاز را خاموش نکرده باشد.

افکار مزاحم: معمولا افکاری تکراری در مورد نوعی عمل جنسی، پرخاشگری هستند یا به طور مثال فرد مدام نگران است برای یکی از اطرافیان از اتفاق بدی بیفتد، به کسی آسیب برساند و...

تقارن: فرد بر تقارن وسایلیش، لباس ها، اصلاح صورت و... حساس است و وقت زیادی را صرف این مساله می کند.

وسواس هاس مذهبی و صرفه جویی اجبارگونه: تکرار زیاد از حد دعا یا نماز، برای محافظت از خطر.

وسواس فکری، فکر، احساس یا عقیده ای است

عودکننده و مزاحم. این افکار به طور مکرر و مقاوم برای شخص اتفاق افتاده و ناراحتی و اضطراب زیادی را در او برمی انگیزد. و معمولا فرد سعی می کند آن ها را نادیده گرفته یا از ذهن خود بیرون کند و یا با عمل و فکر دیگری خنثی کند.



وسواس عملی، تکانه غیرقابل مقاومتی برای انجام یک

عمل غیرمنطقی، مانند شستن مکرر دست، مرتب کردن اشیاء، آرایش وسواسی، دعا یا انجام اعمال مذهبی بیش از عرف است.

اختلال وسواسی جبری، یکی از بیماری های

روانپزشکی است که در آن افکار ناخوشایند و مزاحم، به طور مکرر به ذهن فرد نفوذ کرده، او را مضطرب می نمایند و فرد برای کاهش اضطرابش مجبور است برخی اعمال تکراری را انجام دهد.

این اختلال می تواند به همراه افسردگی یا اضطراب بروز نماید.

برای اختلال وسواسی، دو گونه فکری و عملی تعریف می گردد.

