

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

وسواس

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد .

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* آدرس الکترونیکی:

* <http://counseling.iaau.ac.ir>

خرداد ۹۲

درمان بیماری:

با کشف داروهای جدید طی ۲۰ دهه ی گذشته پیشرفت های جدی در درمان این اختلال به وجود آمده است. از طرفی درمان های غیر دارویی نیز تأثیر قابل قبولی در کنترل بیماری نشان داد. بهترین طرح درمانی تلفیقی از درمان دارویی و روان درمانی است که بهبود بیماری را تا حد بسیاری تضمین می نماید، این طرح درمانی با کمک تیم روانپزشکی و روانشناسی بالینی به نحو مؤثری قابل انجام است.



مجموعه مجله پیام مشاور

سبب شناسی

سه دسته علل زمینه، شامل: عوامل زمینه ساز، عوامل آشکار ساز و عوامل نگهدارنده برای بیماری وسواس مطرح است.

۱) عوامل زمینه ساز عبارتند از:

علل ژنتیک: این بیماری در میان خانواده مبتلایان شایعتر از عموم مردم است.

علل عضوی: در این بیماران علائم عصبی غیر موضعی و نا آشکار بیشتر از معمول است.

علل یادگیری: مادران وسواسی ممکن است نشانه های وسواسی را از طریق یادگیری اجتماعی به کودکانشان بیاموزند.

۲) علل آشکار ساز

بیماری وسواس اغلب با حوادث استرس زا شروع می شوند یعنی در کسی که مستعد بیماری است استرس آن را ظاهر می سازد.

۳) عوامل نگهدارنده

گرچه آیین های اجباری موقتاً اضطراب را کاهش می دهند اما تأثیر بلند مدت آنها تقویت کننده ی سایر نشانه های وسواس است. اجتناب از موضوعاتی که نشانه ها را بر می انگیزد نیز همین تأثیر را دارد.

آینده بیماری

حدود دو سوم بیماران ظرف یکسال بهبود می یابند اما در یک سوم، بیماری مزمن می شود و به صورت متناوب تشدید و تخفیف می یابد.

افکار وسواسی ممکن است در موقعیت های خاص بدتر شوند به ویژه در مواقع پر استرس مانند ایام امتحانات یا حوادث تلخ در طول زندگی در نتیجه بیمار حتی الامکان از قرار گرفتن در چنین موقعیت هایی که برایش ترسی به همراه دارد، اجتناب می نماید.

اضطراب از اجزای مهم بیماری وسواس است به نحوی که ورود فکر وسواسی بیمار را مضطرب می سازد و انجام عملی اجباری به طور موقت وی را آرام می سازد. افسردگی در بیماران وسواسی زیاد اتفاق می افتد و گاه باعث کندی بیشتر آنها می شود.

۶) **شخصیت وسواسی:** وقتی شخصی به طور مداوم و ثابت دارای ویژگی های کمال گرایی، غرق شدن در جزئیات، جدی و منضبط، دائم در شک و تردید و نگرانی در تصمیم گیری باشد اطلاق می گردد. این افراد بیشتر مستعد بیماری وسواسی اند ولیکن بسیاری از بیماران وسواسی نیز هیچ گونه اختلالی در شخصیت ندارند.



۴) **تکانه های وسواسی:** شامل تمایل برای انجام اعمالی است که اغلب برای شخص ناراحت کننده، خشونت بار یا شرم آور است از قبیل پریدن جلوی یک ماشین در حال حرکت، صدمه زدن به یک کودک یا به زبان آوردن حرف های کفرآمیز، این امیال گرچه بسیار قوی بوده ولی معمولاً به مرحله عمل نمی رسد. اما سبب کشمکش های درونی پریشان کننده ای می گردند.



۵) **آیین های وسواسی:** شامل فعالیت های روانی چون شمردن مکرر به روشی خاص یا تکرار، اما بیهوده مثل ۲۰ بار شستن دست در روز می باشد. بعضی از مراسم ارتباط قابل فهمی با افکار وسواسی مقدم بر خود دارند، مثل شستن مکرر دست در پی افکار وسواسی آلوده شدن دست. بیشتر آیین ها ارتباط مشهودی با فکر وسواسی ندارند مثلاً مراسم چیدن ملافه ها به ترتیبی خاص یا گذاشتن وسایلی در بالای سر قبل از خواب. بیماران آگاهند که این آیین های آنها غیرمنطقی است و اغلب سعی می کنند آنها را پنهان کنند، اکثراً می ترسند که نشانه هایشان علامتی از یک بیماری پیشرونده و جدی روانی باشد.

افکار وسواسی و آیین های اجباری ممکن است موجب کندی عملکرد بیمار در فعالیت های روزمره اش شود به ویژه برای محصلین و دانشجویان افت تحصیلی بارزی را به وجود می آورد و اوقات زیادی را از بیماران تلف می سازد.



بیماری وسواس چیست؟

تعریف: بیماری وسواس با تفکر وسواسی، رفتار اجباری، درجه های متفاوت اضطراب، افسردگی و ضعف شخصیت مشخص می شود.

ویژگی های اساسی:

۱) **افکار وسواسی:** کلمات، افکار و باورهایی هستند که شخص آن را از خود می داند اما با زور و اجبار وارد ذهن شده و هرچه بیمار سعی می کند آنها را از ذهن دور کند آنها با مزاحمت بیشتری ذهن را مشغول می کنند. افکار وسواسی ممکن است حتی به صورت کلمات مفرد، عبارات یا قیافه ها بوده و برای بیمار ناخوشایند، تکان دهنده، زشت یا کفر آمیز باشد.

۲) **نشخوارهای وسواسی:** مباحث درونی ذهن است که به طور پایان ناپذیری مرور می شوند و سبب اشتغال و خستگی فکری می گردند.

۳) **شک های وسواسی:** افکاری در مورد اعمالی هستند که ممکن است به نحو کامل صورت نگرفته باشند مثل بستن شیر گاز یا قفل کردن درب، گاه شک ها مربوط به اعتقادات است مانند دقت در ادای صحیح کلمات نماز یا نجاست و پاکی.