



## اختلالات وسواسی جبری

تهیه و تنظیم:

مرجان توکلی شوشتری

با همکاری واحد آموزش

مرکز آموزشی درمانی فرشچیان

آذر ماه ۱۳۹۱

### اختلالات وسواسی جبری چیست؟

این ناهنجاری نوعی اختلال اضطرابی است. افراد مبتلا از افکاری تنش زا و ناخواسته (فکر وسواسی) به ستوه می آیند که اغلب بسیار ناخوشایند هستند. این فکرها وسواسی ممکن است نگرانی از آلودگی با میکروب ها یا نجاست، ترس های بی دلیل از آسیب دیدن یا صدمه زدن به دیگران، ترس از دست دادن کنترل و عمل براساس انگیزش های تهاجمی یا تردید های زیاد مذهبی یا اخلاقی باشد. اختلال وسواس به در صورت فکری و عملی نمود می کند و در تمام سنین رخ می دهد اما در سنین جوانی شایع تر است.

**وسواس فکری:** افکار، تصاویر یا تکانه هایی هستند که مکرر رخ می دهند و احساس می شوند خارج از کنترل هستند. شخص نمی خواهد این افکار را داشته باشد و آن ها را ناراحت کننده، مزاحم و بی معنا تلقی می کند.

**وسواس فکری شایع در اختلال وسواس فکری- عملی:**

۱- ترس آلودگی از کثافت، جرم ها، ویروسها، ترشحات جسمانی یا مواد زاید.

۲- شک و تردید در مورد وقوع رویدادهای خطرناک (از قبیل عدم اطمینان از قفل بودن درب ها و عدم اطمینان به قفل درب ها).

۳- نگرانی افراطی در مورد عدم صحت، نظم، آراستگی و هماهنگی.

۴- داشتن افکار کفر آمیز، توهین به مقدسات در مورد ادیان.

۵- داشتن تصورات و افکار خشونت آمیز یا پرخاشگرانه از قبیل چاقو زدن به بدن خود.

**وسواس عملی:** اعمال اجباری هستند که شخص بارها و بارها و برطبق یک سری قواعد و مناسکی برای خنثی کردن افکار وسواسی خود اقدام به انجام آنها می کند.

وسواس های عملی شایع در اختلال وسواس فکری، عملی:

۱- چک کردن (از قبیل کنترل کردن فلکه گاز، شیرهای آب).

۲- تکرار کردن اعمال.

۳- اعمال تشریفاتی ذهنی از قبیل تکرار کردن کلمات یا عبارات خاصی باروش و آهنگی بخصوص).

۴- انجام دادن اعمال با نظم و ترتیب خاص.

۵- احتکار و جمع کردن.

۶- شمردن.

۷- شست و شو.

### سن شروع اختلال وسواس فکری- عملی:

شروع اختلال وسواس فکری- عملی حدود ۲ تا ۳ درصد در طول عمر می باشد. در بزرگسالان ابتلا زن و مرد یکسان است ولی در بین نوجوانان پسر ها بیشتر مبتلا می شوند. میانگین سن شروع، حدود ۲۰ سالگی است. البته این عارضه در مرد ها، حدود ۱۹ سالگی و در زن ها حدود ۲۲ سالگی دیده میشود.

**علل:** علت دقیق این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نیست ولی مانند سایر اختلالات اضطرابی به نظر می رسد که علایم نتیجه عدم تعادل مواد شیمیایی در مغز (سرتونین) است.

### سبب شناسی وسواس فکری- عملی:

عوامل بیولوژیک، ژنتیک، عوامل روانی- اجتماعی،

عوامل زیست شناختی.

اختلالات وسواس- جبری را باید از سایر اختلالاتی که علایم وسواسی دارندمانند:

۱- خودبیمار انگاری. ۲- بی اشتهایی و ترس از چاق شدن. ۳- وسواس موکنی. ۴- اختلال های اضطرابی. ۵- اختلال توره. ۶- تیک ها و حرکات قالبی. ۷- اختلال شخصیت وسواس- جبری و فوبیا تشخیص داد. افسردگی اساسی گاهی با عقاید وسواسی همراه است، اما بیماران وسواسی جبری ملاک تشخیص افسردگی ندارند.

### اصول درمان:

**دارو درمانی:** تمام داروهایی که برای اختلال افسردگی یا سایر اختلالات روانی بکار می روند را میتوان استفاده کرد و اثرات اولیه آنها پس از ۴ تا ۶ هفته درمان دیده می شود. داروهای مورد استفاده شامل: سروتونرژیک یا میپرامین در دفعه اول در صورت موفقیت آمیز نبودن دارو از افزودن لیتیم، الپرات یا کاربامازپین استفاده می شود. سایر داروهای مورد استفاده: فنلزین، بوسپرون، بنزودیازپین، کلونازپام.

### رفتار درمانی.

### روان درمانی.

### توصیه به خانواده ها:

۱- در منزل آرامش را برقرار کنید زیرا استرس و موارد بحران وضعیت بیمار را بدتر کرده و احتمال عود را افزایش می دهد.

۲- تلاش موفقیت آمیز فرد برای موفقیت در برابر وسواس را مورد تشویق قرار دهید.

۳- خشونت، تهدید به خودکشی و دگر کشی را جدی بگیرید.

۴- فعالیت های روزانه مثل دویدن، شنا کردن و انجام ورزش هایی که باعث صرف انرژی می شوند را زیاد نمایید.

۵- اعتماد به نفس بیمار را افزایش دهید و در تصمیم گیری به او کمک کنید.

۷- دائم رفتارها و علائم بیماری را در نظر داشته باشید و در صورت ظهور علائم جدید و علائم عود کننده مسئله را با درمانگر در میان بگذارید.