

اختلال وسواس جبری

عوامل موثر در بروز اختلال وسواسی جبری:

عوامل زیادی ممکن است در بروز این اختلال نقش داشته باشند. مانند: استرس، تغییرات عمده در زندگی مانند بلوغ، شغل جدید، به دنیا آمدن نوزاد
کمک به خود:

به طور مرتب برای حدود نیم ساعت و هر روز به افکار وسواسی تان فکر کنید، یا آنها را روی یک برگه کاغذ بنویسید و بعداً آنها را دوباره بخوانید و یا اینکه آنها را ضبط کنید و دوباره به آنها گوش دهید و همزمان در برابر میل به انجام اقدامات جبری مرتبط مقاومت کنید. برای مثل افکار وسواسی شما ممکن است مربوط به تمیزی باشد و اعمال جبری مربوط می‌تواند شستشوی بیش از حد باشد.

- از مشروبات الکلی دوری کنید.
- اگر افکار وسواسی شما، مربوط به دین و ایمان است، در مورد آنها با افراد مطلع و آگاه به این امور مشورت کنید.
- کتاب‌های مفید و کمک کننده مربوط به اختلال وسواسی جبری را مطالعه کنید.

کمک تخصصی

روان درمانی:

تماس تدریجی با محرک وسواس و اجتناب آگاهانه از انجام اقدامات جبری مرتبط با آن.
روان درمانی شناختی: هدف این روش کار بر روی افکار منفی، سرزنش کننده و غیر واقعی ماست.

دارو درمانی:

داروهای ضد افسردگی: این داروها می‌توانند به تنهایی و یا به همراه روان درمانی شناختی در اختلال وسواسی جبری متوسط تا شدید استفاده شوند. اگر درمان بعد از سه ماه جواب نداد مرحله بعدی می‌تواند تغییر دارو توسط روانپزشک شما باشد.



نکات کلیدی: Obsessive Compulsive Disorder (OCD) - Key facts

تهیه کننده: واحد آموزش بخش اعصاب و روان

تأیید کننده: مدیر گروه اعصاب و روان

تاریخ تدوین: 98/6/11

تاریخ بازنگری بعدی: 99/6/11

ویرایش: 00

کد: ATH-ED/ED – 102

منبع: درسنامه روانپزشکی کاپلان و سادوک

وب سایت آموزش به بیمار www.patient.co.uk

همه ما ممکن هست در دوره هایی کمی وسواسی به نظر بیاییم. اما زمانی می‌گوییم که فردی احتمالاً دچار اختلال وسواسی جبری هست که:

1. افکار یا تصورات ناراحت کننده، علی رغم میلش، به ذهنش هجوم می‌آورند و تلاش او برای بیرون راندن آنها از ذهنش بی نتیجه هست.

(افکار یا تصورات وسواسی)

2. حس می‌کند که باید بعضی از کارها رو به شکل خاصی انجام دهد تا احساس آرامش کند، مثلاً مرتباً دستش را می‌شوید یا مرتباً چیزهای مختلف را چک میکند بطور مثال: آیا در خانه بسته هست یا نه؟ آیا اطو به برق است یا نه؟ آیا زیر گاز روشن است یا نه (اقدامات جبری مرتبط با فکر وسواسی)

شیوع اختلال وسواسی جبری:

از هر 50 نفر 1 نفر در کل عمرش دچار اختلال وسواسی جبری می‌شود. شیوع در مرد و زن مساوی است. این بیماری معمولاً در دوره جوانی بروز می‌کند و شامل دوره‌های بهبود و پسرفت خود به خودی است. معمولاً بیماران بدون درخواست کمک سالها از این بیماری رنج می‌برند.

درمان تا چه حد موثر است؟

تماس تدریجی با محرک و سواس و اجتناب آگاهانه از انجام اقدامات جبری مرتبط و روان درمانی شناختی حدوداً از هر چهار نفر، سه نفر از آنها به این روش به درجات مختلف جواب میدهند. یک نفر از چهار نفر عود مجدد خواهد داشت و یک نفر از چهار نفر هم نمی‌توانند یا نمی‌خواهند که این روش درمانی را به طور کامل انجام دهند.

دارو درمانی:

حدوداً از هر ده نفر، شش نفر با این روش علائمشان به نصف تقلیل می‌یابد. ادامه دارو درمانی حتی پس از سالها از بروز اولیه بیماری، می‌تواند از بروز مجدد آن جلوگیری کند. حدود نیمی از افرادی که دارو درمانی را متوقف می‌کنند، پس از چند ماه دچار عود بیماری می‌شوند. این احتمال در افرادی که از ترکیب روان درمانی با دارو درمانی استفاده می‌کنند کمتر است.

بهترین روش درمانی برای من کدام است؟

معمولاً تلفیقی از دارو درمانی و روان درمانی بهترین پاسخ درمانی را برای بیمار به ارمغان می‌آورد و در موارد مقاوم ممکن است درمان با الکتروشوک نیز اضافه گردد.



نکاتی برای خانواده و دوستان

رفتار یک فرد مبتلا به بیماری وسواسی جبری (OCD) می‌تواند نا امید کننده باشد. به یاد داشته باشید این فرد نمی‌خواهد مشکل را باشد. آنها تنها سعی دارند تا حد ممکن با شرایط کنار بیایند. ممکن است مدتی طول کشد تا فردی بپذیرد نیازمند کمک است. آنها را تشویق کنید در مورد OCD مطالعه کنند و در مورد آن با یک کارشناس صحبت کنند.

اطلاعات خود را در مورد OCD افزایش دهید.

به شرکت در اعمال جبری یا چک‌های متعدد ((نه)) بگویید.

به آنان اطمینان در مورد این که همه چیز روبه راه است ندهید.



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

چه درمانهایی برای OCD موثر نیستند؟

برخی از روشهای ذیل ممکن است در بیماریهای دیگر موثر باشند اما هیچ مدرکی قوی مبنی بر تاثیر آنها در OCD وجود ندارد.

• درمانهای تکمیلی یا متفاوت همچون خواب درمانی (هیپنوزیس)، هومیوپاتی، طب سوزنی و داروهای گیاهی اگرچه ممکن است به نظر جالب برسند.

• قرص های خواب آور و آرامبخش (دiazepam و سایر بنزودیازپین‌ها) برای بیش از دو هفته، این داروها می‌توانند اعتیاد آور باشند.

زوج درمانی، مگر اینکه بجز OCD سایر مشکلات در روابط زناشویی وجود داشته باشند. برای شریک زندگی و خانواده مفید است که سعی کنند بیشتر در مورد بیماری وسواسی جبری بدانند و اینکه چگونه کمک کنند.