



باسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان ابن سینا

شیوه های پیشگیری و کنترل

وسواس



تهیه و تنظیم : سید محمد مسن نسابه

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

غلامرضا غفاری (کارشناس کتابداری)

زیر نظر واحد آموزش

فروردین ماه

نکاتی برای پیشگیری از بروز وسواس

- بکارگیری شیوهی رفتاری متعادل در تربیت فرزندان و عدم ایجاد فشار برای آموزش آداب دستشویی رفتن.
- خودداری از اعمال فشار، خرده گیری، تحقیر و درخواست های نامتعارف به خصوص در امر نظم و ترتیب.
- دوری کردن از افکار رؤیایی، کمال طلبی، اول شدن ها و بهترین بودن ها.
- خودداری از تخیلات غیرواقعی و واهی، رفتارها و افکار اضطراب آور و تشویش برانگیز.
- انجام فعالیت های اجتماعی و مشارکت های گروهی.
- دوری کردن از بیکاری، تنهایی و گوشه گیری
- معاشرت با افراد متعادل و سعی در تطابق خود با اندیشه های جمع.
- پذیرش خود و دیگران (فرزندان، همسر، اعضای خانواده و...) و احترام گذاشتن به دیگران .
- کمک و حمایت کردن از خود و اطرافیان.
- ایجاد تنوع و نشاط در زندگی.
- کسب اطلاعات و آمادگی در همه ی زمینه ها به خصوص در زمینه ی حساسیت ها و رفتارهای وسواسی خود.
- جلوگیری از پیدایش ترس در خود، فرزندان و اعضای خانواده برطرف کردن احساس تقصیر و گناه، عناد به خود و خود تنبیهی جلوگیری از بروز خشم های افراطی.
- خودداری از سرگرمی های بی مورد مانند شمردن اعداد و اشیاء.
- اجتناب از رعایت نظم و بهداشت افراطی.
- کوچک و ناچیز شمردن نقص های خود و دیگران.
- آموزش صحیح نظافت تا قبل از دوسالگی به کودک بدون اجبار و فشار.
- مراقبت از بهداشت روانی خود و کنترل افکار و عادت های مزاحم.
- حفظ استقلال و آزادی خود و رعایت حریم دیگران.
- از بین بردن حساسیت های بی مورد و احساس رنجش ها در خود.
- بالا بردن قدرت تحمل رخداده ها و فشارهای روانی.
- توان بخشیدن خود و دیگران در زمان بروز خطا.
- دور نگاه داشتن محیط خانه از ناسازگاری ها، درگیری ها و کشمکش ها.
- از بین بردن احساس های منفی مانند کمرویی، حسادت، کینه توزی و غیره.
- ایجاد حس ارزشمندی و شخصیت دادن به خود، فرزندان، همسر و دیگران.

چند توصیه برای کنترل وسواس

- ☺ **اعتماد به نفس خود را تقویت کنید:** برای این کار می توانید هر روز روی یک کاغذ کارهایی را بنویسید که توانایی انجام آنها را دارید و بسیاری از اطرافیان شما در انجام آنها ناتوان هستند. اگر کمی فکر کنید، متوجه می شوید تعداد این کارها خیلی زیاد است؛ فقط چون برای شما یک امر عادی به شمار می آید، به توانایی های خود ایمان نیاورده بودید. لذا هر قدر اعتماد به نفس بیشتر شود، اضطراب های ناشی از وسواس های فکری کاهش می یابد.
- ☺ **برای حل مشکلات خود از دوستان و اطرافیان کمک بگیرید:** از نزدیکان بخواهید خود را در موقعیت های مشابه وسواس شما قرار دهند. مثلا اگر از نامرتب بودن احتمالی کیف خود همیشه رنج می برید و می ترسید که فردا کتاب یا دفتر یا خودکارتان را جا گذاشته باشید، از خواهر، برادر یا دوست خود بخواهید کیفش را در حضور شما مرتب کند و شما پس از او همان کار را انجام دهید .
- ☺ **مراقب افکار منفی باشید:** تنها با قدری تمرین شما می توانید این استعداد را پیدا کنید تا فوراً افکار نامساعد را با همان سرعتی که در ذهنتان رشد می کنند، از بین ببرید. این امر فقط در گرو یاد گرفتن این امر است که چگونه و کجا باید تمرکز و توجهتان را صرف کنید. با تمرین های مستمر میزان هوشیاری شما تا چندین برابر افزایش پیدا می کند و به راحتی توانایی تشخیص کلیه افکار منفی تان را پیدا خواهید کرد.
- ☺ **تغییر آب و هوا:** دور ساختن بیمار از محیط خانواده و اقامت او در یک آسایشگاه یا زندگی در یک منطقه خوش آب و هوا می تواند تأثیر مثبتی بر اینگونه افراد بگذارد .
- ☺ **ایجاد اشتغال و سرگرمی:** درواقع بیکاری و عدم برخورداری از اوقات فراغت سالم و کافی موجب بروز یا تشدید بیماری وسواس می گردد.
- ☺ **زندگی در جمع:** زندگی در جمع و ایجاد روابط بین فردی در فرونشاندن اضطراب های ناشی از وسواس فکری مؤثر است.
- ☺ **بکارگیری شیوه های اخلاقی:** رودربایستی ها و ملاحظات میان افراد که هر انسانی به نحوی با آن مواجه است تا حدود زیادی سبب تخفیف این بیماری می شود. طرح سؤالات انتقادی توأم با لطف و شیرینی، به ویژه از سوی کسانی که محبوب و مورد علاقه بیمارند در امر سازندگی بیمار بسیار مؤثر است .

🍎 **تنگ کردن وقت:** گاهی تن دادن به تردیدها، ناشی از این است که بیمار خود را در وقت و فرصت مناسب ببیند و برای درمان ضروری است که در مواردی وقت را بر فرد وسواسی تنگ کنند. در چنین مواردی لازم است با استفاده از فنون و شیوه‌هایی او را در زمانی محدود، به کاری مشغول دارید و ناگزیر شود آنرا سریعاً انجام دهد.

🍎 **انجام ندادن تشریفات وسواسی:** برای این کار شما نیاز به تصمیم و عزم راسخ دارید و در حقیقت شما باید آسفتگی کوتاه مدت ناشی از این عمل را برای رهایی طولانی مدت از نشانه‌های مخرب خود تحمل کنید و آن قدر تمرین تحمل آسفتگی را انجام دهید تا اینکه آسفتگی شما تخفیف یابد.

🍎 **به طور وسواسی تصمیم گیری نکنید:** هنگام تصمیم گیری به خود تردید راه ندهید و اجازه ندهید افکار منفی بر شما مسلط شود. اگر از عواقب احتمالی تصمیم خود هراس داشته باشید، قادر به تصمیم گیری نخواهید بود. لذا تا زمانی که کاملاً به اشتباه بودن تصمیمتان پی نبرده اید، آن را تغییر ندهید و هیچ گاه عجولانه یا در حالت اضطراب تصمیم نگیرید.

🍎 **با اضطراب خود معقولانه و منطقی برخورد کنید:** به یاد داشته باشید که اضطرابتان ناخوشایند است اما لطمه ای به شما نخواهد زد و در نهایت با تمرین و بکارگیری شیوه‌های رفتاری از بین خواهد رفت.

توصیه های لازم به خانواده و دوستان

■ رفتار یک فرد مبتلا به وسواس می تواند نا امید کننده باشد و به اطرافیان بیمار توصیه می شود که برای درمان بیمار خود صبر و تحمل کافی داشته باشند.

■ استرس و موارد بحران، وضعیت بیمار را بدتر می کند و احتمال عود را افزایش می دهد. لذا علی رغم ایجاد مشکلات و آسفتگی در خانواده به واسطه این بیماری در منزل سعی نمایند فضای آرامی برقرار باشد.

■ بیمار نیاز به درک خود از طرف دیگران دارد لذا پایین آوردن انتظارات به طور موقت، مهربان و شکیبیا بودن کمک کننده خواهد بود.

■ بدانید بیمار برای رفع اضطراب خود، دست به اعمال وسواس گونه می زند و هیچ کس به اندازه خود او از رفتارهایش متنفر نمی باشد. لذا از قضاوت و یا مسخره نمودن اعمال او پرهیز نمایید.

■ شما خود را درگیر رفتارهای وسواس گونه بیمار نکنید اما حد و حدود این اعمال باید به روشنی مشخص شده و فرد وسواسی طبق همان محدودیت ها و قواعد عمل نماید.

■ به بیمار جهت ترک اعمال وسواسی خود فشار وارد نیاورید بلکه عملاً جلوی پاسخهای وسواسی او را بگیرید.

■ اعمال و رفتارهایی که برای بیمار بسیار سخت است و قادر به انجام آن نمی باشد به صورت آهسته و در دراز مدت تغییر دهید و همیشه تغییرات را به بیمار گوشزد نمایید.

■ خشونت، تهدید به خودکشی و یا دیگرکشی را جدی بگیرید.

■ باید مواظب اعتماد به نفس بیمار باشید و به جای او تصمیم نگیرید ولی در تصمیم گیری او را کمک نمایید.

■ فعالیت های روزانه مثل ورزش های گوناگون و سرگرمی هایی که باعث صرف انرژی و مشغولیت ذهنی می شود را زیاد نمایید.

■ تلاشهای موفقیت آمیز فرد برای مقاومت در برابر وسواس را مورد تشویق قرار دهید.

■ به طور دائم رفتارها و علائم بیماری را زیر نظر داشته باشید و در صورت ظهور علائم جدید و عود بیماری، او را نزد درمانگر متخصص برده تا شما را راهنمایی کند.

■ اگر رفتار و یا عمل وسواسی شدید باشد نیاز به یک متخصص بیماریهای روانی داشته و گاهی لازم است که بیماران را در مراکز روان پزشکی یا در بیمارستانها به طرق دارودرمانی و روانکاوی درمان نمایند و در موارد ضرور باید آنها را بستری نمود.

■ ممکن است مدتی طول بکشد تا فردی بپذیرد نیازمند کمک است، لذا آنها را تشویق کنید در مورد وسواس مطالعه کنند و در مورد آن با یک کارشناس صحبت کنند.

■ به آنها کمک کنید تا به اعمال جبری یا تردید های متعدد «نه» بگویند.

■ به منظور رفع احساس حقارت و احساس ارزشمندی در این افراد، اطرافیان کمک مؤثری می توانند در این زمینه داشته باشند.

■ گاهی ما تحت فشار قرار می گیریم که برای کمک به بهبودی افراد مبتلا با آنها مصلحه کرده و به درخواست ها و رفتارهای وسواسی آنها تن بدهیم. ولی در این امر باید با احتیاط کامل عمل کرده و از تکنیک های درمانی مانند روش مواجهه استفاده نماییم.

■ برخی از اعضای خانواده در برابر رفتارهای وسواسی فرد، اقدام به مخالفت، تمسخر و طعنه زدن می کنند که بهترین کار برای بیمار در درجه اول حفظ آرامش و خونسردی است و باید توجه داشت که با او به طور محبت آمیزی رفتار نمایید و با دید قضاوت و انتقاد به مشکلات بیمار نگاه نکنید.

■ با توجه به اینکه بیمار به طور جبری و غیر ارادی دست به عمل وسواسی می زند، هیچ کس نباید فرد مبتلا را مورد سرزنش قرار دهد و بیمار را تشویق کنید تا نسبت به درمان خود اقدام نماید.

■ باید توجه داشت که اعضای خانواده نباید خود را بر اساس روشها و رفتارهای فرد مبتلا انطباق دهند و می بایست محیط و سبک زندگی خود را تا حد امکان به صورت طبیعی حفظ کنند.

■ پیشرفت ها و مقاومت بیمار در برابر رفتارهای وسواسی را تشویق و ترغیب کنید.

■ از بحث و مجادله در طول جلسات تمرین و درمان پرهیز کنید.

منابع

◆ بانو، لی. غلبه بر وسواس. انتشارات رشد.

◆ دسیلوا، پادمال. حقایق درباره اختلال وسواس. انتشارات رشد.

◆ استکتی، گیل. اختلال وسواس. انتشارات ارجمند.

◆ ویل، دیوید. وسواس و درمان آن. نشر ارسباران.



تلفن گویا: ۴-۲۲۸۹۶۰۱

تلفن تماس: ۸-۲۲۷۱۳۸۷ و ۹-۲۲۷۴۸۹۷

آدرس: شیراز- چهارراه حافظیه- ف حافظ- بیمارستان ابن سینا

<http://ebnesina.sums.ac.ir/>