



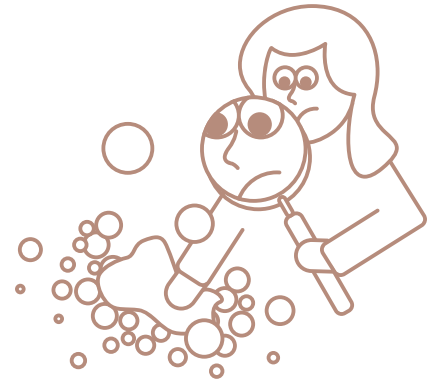
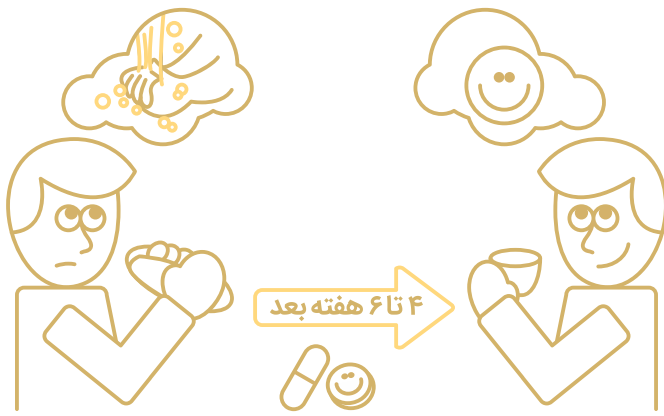
وسواس

## وسواس

وسواس، فکر یا تصویر تکرارشونده‌ای است که مزاحم و ناخواسته است و باعث اضطراب و ناراحتی می‌شود. اغلب کسی که وسواس دارد برای کم کردن اضطراب و خنثی کردن فکر وسواسی مجبور است کارهایی انجام بدهد و آن‌ها را تکرار کند. برای مثال ممکن است این فکر که دست شما کثیف یا نجس است، دائم در ذهن شما تکرار بشود و برای کم کردن احساس ناخوشایند این فکر، مرتب و به دفعات زیاد، دستتان را بشوید.

گاهی افراد برای کم کردن اضطراب، کاری را در ذهنشان تکرار می‌کنند. برای مثال برای کم کردن یک فکر وسواسی، شمردن یا ذکر گفتن را تکرار می‌کنند. چک کردن زیاد، حساس بودن زیاد به نظم و ترتیب، بعضی فکرهای مزاحم، شک و تردید زیاد یا شمردن اجباری، نمونه‌های دیگری از وسواس هستند.

وسواس، یک بیماری است که مثل بسیاری از بیماری‌ها به دلیل ترکیبی از آسیب‌پذیری ژنتیکی به این بیماری و استرس‌های محیط، پیش می‌آید. نشانه‌های این بیماری برای فرد و اطرافیانش آزاردهنده است، وقت زیادی می‌گیرد و می‌تواند باعث بشود کیفیت زندگی بیمار و عملکردش کم بشود.



پیدایش اثر دارو پس از ۳ هفته

وسواس شستشو

## رفتار درمانی

پزشک ممکن است بسته به نشانه‌های وسواس و بیماری شما روان‌درمانی شناختی رفتاری یا به‌طور خاص رفتاردرمانی را به شما پیشنهاد کند. روان‌درمانی در کنار دارودرمانی می‌تواند به کاهش نشانه‌های بیماری کمک کند. در روان‌درمانی، به شما روش‌هایی را برای مقابله با فکرها و رفتارهای وسواسی یاد می‌دهند که در صورت انجام و تمرین آن‌ها وسواس کمتر می‌شود.

مهم است که بدانید وسواس یک بیماری قابل‌درمان است و برای بهبودی لازم است در مورد بیماری و درمان بدانید و روش‌های پیشنهادی روان‌پزشک را پیگیری کنید.

اغلب کسانی که وسواس دارند به نشانه‌های بیماری آگاه‌اند و می‌دانند که فکر یا رفتار وسواسی، بیش‌ازحد معمول، تکرار می‌شود. گاهی بعضی افراد به وسواس خود، بینش کامل ندارند، برای مثال کسی که وسواس شستشو دارد ممکن است فکر کند که دیگران نظافت را رعایت نمی‌کنند و خودش تمیز است. برای تشخیص این بیماری روش آزمایشگاهی یا تصویربرداری وجود ندارد. وسواس با ویزیت و مصاحبه روان‌پزشک تشخیص داده می‌شود.

درمان‌های اصلی بیماری وسواس دارودرمانی و رفتاردرمانی است. درمان در اغلب افراد باعث بهبود قابل‌توجه نشانه‌های بیماری می‌شود.

## دارودرمانی

داروهای متعددی برای درمان وسواس وجود دارند. انتخاب نوع دارو بر اساس نظر پزشک است. توجه کنید که اثرات داروها بعد از چند هفته مشخص می‌شود و برای بهبودی کامل لازم است دارو با اندازه کافی و مدت کافی مصرف بشود. بنابراین اگر با شروع دارو تغییری در نشانه‌های وسواس ندیدید دارو را قطع نکنید. در صورت بروز عارضه دارویی هم قبل از قطع دارو با پزشک مشورت کنید. بسیاری از عوارض داروها، گذرا و قابل‌تحمل هستند یا برای رفع آن‌ها روش‌هایی وجود دارد.

مرکز سلامت روان و توانبخشی  
بیمارستان روزبه (مسرت)  
مرکز روزانه



انجمن علمی  
روان‌پزشکان ایران

