



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

رفتار درمانی در اختلال وسواس



۱۴۰۰

تحت نظارت واحد آموزش

قزوین، انتهای خیابان راه آهن، کوچه پاستور مرکز

آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

تلفن: ۰۲۸-۳۳۵۵۵۹۷۸ و ۳۳۵۵۵۰۵۴

کد پستی: ۳۴۱۶۸۹۹۱۹۸

پورتال بیمارستان:

<http://hos22bahman.qums.ac.ir>



نحوه برخورد با بیمار و یا اعضای خانواده یا

دوستانی که به اختلال وسواس مبتلا هستند:

۱- با کمک نکردن به او کمک کنید:

اعمال وسواسی که از شما می‌خواهد را برای او انجام ندهید؛ به عبارت دیگر با کمک نکردن می‌توانید وی را یاری کنید. مثلاً اگر از شما بخواهد که به طور مکرر قفل‌ها را چک کنید، این کار را انجام ندهید و او را برای درمان غلبه بر اضطرابش کمک کنید.

۲- از مقایسه روز به روز پرهیز کنید:

چنین مقایسه‌ای بهبود را به تأخیر می‌اندازد، زیرا ممکن است در بعضی از روزها بیماری عود داشته باشد، پس می‌توانید به وی خاطر نشان کنید که «فردا روز دیگری برای تلاش است» بدین ترتیب، بیمار عود علائم را به عنوان شکست تعبیر نمی‌کند.

۳- به بهبودهای کوچک توجه کنید:

بیماران اغلب شکایت دارند که اعضای خانواده درک نمی‌کنند که کاهش دادن زمان بعضی از وسواس‌ها مانند کاهش زمان دوش گرفتن به مدت پنج دقیقه چقدر است. بنابراین شما باید تلاش او را درک و تحسین و تمجید کنید تا به تلاش خود ادامه دهد.

۴- حمایت‌کننده باشید:

از عیب‌جویی پرهیز کنید و حامی ایشان باشید.

رفتار درمانی در اختلال وسواس جبری:

همانگونه که می‌دانید و در نشریه داخلی شماره (الف - ۳-۲) ویژه وسواس نیز ذکر شده است، وسواس یک اختلال عصبی و روانی و نوعی بیماری اضطرابی است که تحت تأثیر عوامل گوناگونی از جمله وراثت پدید می‌آید که دو بخش وسواس فکری و وسواس عملی دارد. دو روش درمانی، شامل دارو درمانی و رفتار درمانی درمان‌های مؤثر در اختلال وسواس جبری و یا همان وسواس هستند. این مطلب در مورد رفتار درمانی در وسواس می‌باشد. رفتار درمانی شکلی از روان‌درمانی است که در آن به طور مستقیم به بیماران، نحوه تصحیح مشکلاتشان را آموزش می‌دهند.

رفتار درمانی در اختلال وسواس جبری شامل مواجهه‌سازی، جلوگیری از پاسخ و توقف فکر می‌باشد.

مواجهه‌سازی و جلوگیری از پاسخ:

ابتدا باید با موقعیت‌هایی که احساسات ترس، شکست، آلودگی یا گناه را در شما برمی‌انگیزد، روبرو شوید (مواجهه).

دوم باید میل به فرار از این موقعیت‌ها را که به شکل رفتارهایی از قبیل اجتناب از آنها، شستن دست‌ها، واریسی کردن قفل درها، سؤال کردن برای کسب اطمینان و تکرار اعمال تظاهر می‌یابند، ترک کنید (جلوگیری از پاسخ).

این دو روش باید حداقل یک ساعت به طول انجامد.

بنابراین:

۱- تا آنجا که می‌توانید با چیزهایی که باعث ترس در شما می‌شود، روبرو شوید.

۲- اگر احساس اجبار می‌کنید که از چیزی اجتناب کنید، این کار را انجام ندهید.

۳- اگر احساس اجبار می‌کنید که به اعمال وسواسی بپردازید که احساس بهتری را در شما برمی‌انگیزد از آن اجتناب ورزید.

توقف فکر:

در این روش از فرد خواسته می‌شود که به وسواس‌ها فکر کند و وقتی حدود چند ثانیه در افکار خود غوطه‌ور شد با صدای بلند کلمه «ایست» گفته می‌شود که این باعث توقف فکر او می‌شود، سپس به او یاد داده شود که این روش را به تنهایی انجام دهد و با صدای بلند این کلمه را نجوا کند و نهایتاً کلمه ایست را در فکر خود می‌گوید و باعث توقف فکر وسواسی می‌گردد.

* پس از دستیابی به یک هدف تمرینی پاداش برای خود در نظر بگیرید تا برای تمرین‌های دشوار، انگیزه داشته باشید. پاداش می‌تواند خرید یک شیء دوست داشتنی باشد.

نجوا کند و نهایتاً کلمه ایست را در فکر خود می‌گوید و باعث توقف فکر وسواسی می‌گردد.

* پس از دستیابی به یک هدف تمرینی پاداش برای خود در نظر بگیرید تا برای تمرین‌های دشوار، انگیزه داشته باشید. پاداش می‌تواند خرید یک شیء دوست داشتنی باشد.

اصول رفتار درمانی:

۱- شما می‌توانید رفتارتان را تحت کنترل درآوردید نه خواست‌ها و افکارتان را.

با تغییر رفتارتان است که افکار و احساساتان نیز به تدریج دچار تغییر خواهد شد.

۲- شما می‌توانید در مقابل اجبارها مقاومت کنید، فقط احساس می‌کنید که نمی‌توانید به خود اطمینان دهید که می‌توانید. باید انگیزه داشته باشید و مورد حمایت و تشویق کافی قرار داشته باشید.

۳- می‌توانید با اضطراب سازگار شوید:

باید پذیرید که به عنوان بخشی از رفتار درمانی، با مقداری اضطراب مواجه می‌شوید و تا زمان فروکش کردن کامل آن، باید با آن کنار بیایید، هرچند در جلسات ابتدایی برای جلوگیری از پاسخ، ابتدا اضطرابتان افزایش می‌یابد.

۴- وجود حامی در موفقیت شما ضروری است، حامی می‌تواند عضوی از خانواده یا یک دوست باشد و باید فردی باشد که به او اعتماد دارید و به او احترام می‌گذارید.