



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز  
مرکز آموزشی و درمانی سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی



مرکز آموزشی و درمانی  
سردار سپهر شهید حاج قاسم سلیمانی

## اختلال وسواس جبری

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴

شماره واحد آموزش به بیمار: ۰۲۶۳۵۷۷۱۱۲۵

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

### شرح بیماری:

- وسواس‌ها، افکار یا تصاویر مزاحم عودکننده‌ای هستند که موجب زجر شدید می‌شوند. بیمار اختلال وسواس جبری (OCD) یک بیماری عصبی-روانی است که با افکار زجرآور مکرر و رفتارهای تکراری یا عادات ذهنی مشخص می‌گردد که برای کاهش اضطراب انجام می‌شوند.
- بسیاری از مبتلایان می‌پذیرند که افکار آنها بی‌معنی است اما نمی‌توانند به آنها فکر نکنند چون منجر به پریشانی بزرگی می‌شود. در پاسخ به این افکار وسواسی، آنها ممکن است به افکار و رفتارهای تکراری دچار شوند که فکر می‌کنند باید انجام دهند تا به آنها در برطرف کردن اضطراب ناشی از افکار وسواسی کمک کنند. این اجبارها ممکن است به شکل شستشوی زیاد یا بازرسی‌های مکرر برای اطمینان از مرتب بودن اوضاع باشد.

### علائم:

- اختلال وسواس جبری ممکن است به صورت خفیف تا شدید بروز کند. شدت این علائم و نشانه‌ها در گذر زمان و همچنین با افزایش استرس، بیشتر می‌شود و به طور کلی این علائم به صورت زیر بروز می‌کند:
- شستن و تمیزکردن بطور مثال شستن دست‌ها تا زمانی که پوست خشک شده و صدا دهد.
- نظم و ترتیب بخشیدن بطور مثال مرتب کردن کنسروها طوری که همه به یک شکل و در یک جهت قرار بگیرند.
- بررسی و چک کردن مانند چک کردن مکرر درها برای اطمینان از بسته بودن آنها و چک کردن مکرر گاز برای اطمینان از خاموش بودن آن
- تقاضای اطمینان گرفتن از دیگران

- ناتوانی در دور انداختن اشیاء فرسوده و بی ارزش حتی اگر فاقد ارزش باشند.

- انجام مکرر کار و یا عملی
- تردید در تفویض امور یا همکاری با دیگران
- خساست در خرج پول برای خود یا دیگران

### علل شایع:

- هرچند دلایل ابتلا به اختلال وسواس جبری کاملاً شناخته شده نیست، اما موارد زیر تأثیر زیادی در ابتلاء به این بیماری دارد:
- تغییرات جسمی و بدنی؛ مانند بلوغ، شغل جدید، به دنیا آمدن نوزاد
- کمبود سروتونین یا ماده شیمیایی در مغز که بر خلق تأثیر دارد.
- سابقه خانوادگی و وراثت
- زندگی پر از استرس
- خصوصیات شخصیتی، افراد بیش از اندازه با دقت، تمیز و وسواسی

### عوارض احتمالی:

- به دنبال اختلال وسواس جبری ممکن است عوارض زیر در فرد بروز نماید:
- خطر خودکشی
- خطر اعتیاد به الکل و یا مواد مخدر
- عدم توانایی در انجام کارهای روزانه و یا مدرسه
- اتلاف وقت و از دست دادن سرمایه ارزشمند عمر؛ زیرا بازیابی زمان از دست‌رفته امکان ندارد.
- عدم توانایی در تمرکز حواس و ایجاد حواس‌پرتی

- دارو درمانی و شروع داروهای ضد افسردگی جهت کنترل احساسات اضطرابی و علائم مرتبط
- روان درمانی شامل یادگیری مهارت‌هایی برای کنترل علائم و توسعه راه‌های مقابله می‌باشد. درمان نیز با هدف آموزش فرد و خانواده او در مورد اختلال، همراه می‌باشد. یک نوع روش روان درمانی برای درمان افراد مبتلا قرار گرفتن در برابر معضل و عدم پاسخ به آن است.
- این نوع درمان شامل قرار گرفتن در برابر چیزی که به آن حساسیت دارد و عدم توجه به آن است. این نوع درمان ممکن است به کمک خانواده و دوستان نیاز داشته باشد.
- بهترین و موثرترین روش درمان، ترکیبی از هر دو درمان است.

## در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- اگر شما و یا یکی از اعضای خانواده تان علائم بیماری را تجربه کنید.
- اگر علی‌رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.
- در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.

- بازماندن از کارهای اصلی (ازجمله تحصیل علم و مطالعه و درس خواندن و به دنبال آن افت تحصیلی)
- خسته شدن ذهن و بی‌حوصله شدن فرد برای فکر کردن درباره موضوعات مهم و اساسی زندگی و تحصیلی
- مشکل در برقراری ارتباط و کاهش کیفیت زندگی



## تشخیص:

- ابزارهای تشخیصی استاندارد شده در دسترس هستند که روانپزشک پس از معاینه جسمی و ارزیابی دقیق بیمار طی مصاحبه با بیمار و خانواده وی جهت اطمینان از تشخیص از آن استفاده می‌نماید. بیماران ممکن است با اشاره به افکار مزاحم یا رفتارهای تکراری کلیدهایی برای تشخیص بدهند.

## درمان:

- درمان این اختلال می‌تواند سخت باشد و ممکن است باعث بهبودی کامل نشده و یا اینکه برای همیشه مجبور به ادامه درمان باشید، با این حال درمان آن می‌تواند به شما در کنترل بیماری و برگشتن به زندگی عادی کمک کند. انواع روش‌های درمانی عبارتند از: