

## □ دریافت کمک

اگر شما فکر می‌کنید که خودتان و یا کسی که شما می‌شناسید، از اختلال وسواس رنج می‌برد (می‌برد) با یک متخصص بهداشت روانی مشاوره نمائید. اختلال وسواس فکری، عملی، اختلالی است که می‌توان به آن از طریق مشاوره، رفتاردرمانی و یا دارودرمانی کمک کرد. دفتر مشاوره از همکاری متخصصینی در حوزه بهداشت روان بهره‌مند است که می‌توانند به افراد مبتلا به وسواس، در غلبه بر آن کمک‌های تخصصی قابل ملاحظه‌ای ارائه دهند. (در صورت احساس نیاز و یا مظنون بودن به وجود وسواس در خودتان یا دفتر مشاوره تماس حاصل نمائید.)

مترجم:

مجید محمود علیلو

کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

و

همکار مرکز مشاوره دانشگاه تهران

منبع:

Mary Wahington College, Psychological Services Center

## فهرست جزوات آموزشی

۱. اختلال وسواس فکری - عملی
۲. چگونگی مقابله با افسردگی
۳. بحران خودکشی
۴. مقابله با افسردگی
۵. شناخت افسردگی
۶. اختلال خلقی فصلی
۷. چگونگی مقابله با تنهایی
۸. جرأت‌مندی
۹. جرأت‌مندی
۱۰. تمرکز - برخی توصیه‌های اساسی
۱۱. تمرکز
۱۲. یادگیری جرأت‌مندی بودن
۱۳. ایجاد عاداتی خوب در مطالعه
۱۴. غلبه بر خشم
۱۵. آندوه، سوگ، افسردگی یا دل‌م‌ها
۱۶. تمرین تنش‌زدایی دستورالعمل‌های مقدماتی
۱۷. شنیدن و یادداشت‌برداری
۱۸. چگونه یک کتاب مشکل را بخوانیم
۱۹. غلبه بر غم‌گرایی
۲۰. پیشگیری از خودکشی؟! چرا مردم خودکشی می‌کنند؟
۲۱. سوگ و فقدان سوگ چیست؟
۲۲. هنر برقراری ارتباط
۲۳. در جستجوی عزت نفس بهتر
۲۴. راهنمای‌هایی جهت مدیریت بهتر وقت



حوزه معاونت دانشجویی  
و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
معاونت دانشجویی  
دفتر مرکزی مشاوره

## اختلال وسواس فکری - عملی

## اختلال و سواس فکری - عملی

وسواسهای فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟

نشانه‌های وسواس

دریافت کمک

□ وسواسهای فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟

اختلال وسواس فکری - عملی اغلب موضوع لطیفه‌ها، بذله‌گویی‌ها و شوخی‌ها بوده‌است. برخلاف الگوهای کلیشه‌ای، اختلال وسواس فکری - عملی واقعی موضوعی خنده‌دار نیست. وسواس یک اختلال اضطرابی دارای پایه زیست‌شناختی است که اغلب از کودکی شروع می‌شود و ممکن است الگوی خانوادگی داشته باشد. اختلال وسواس فکری - عملی با وسواسهای فکری، رفتارهای اجباری و یا هر دو آنها مشخص می‌گردد. وسواسهای فکری افکار یا تجسم‌های ناخوانده‌ای هستند که به صورت مکرر وارد آگاهی می‌گردند. در حالی که رفتارهای اجباری، در ظاهر امر رفتارها و عادات مکرر غیرقابل توقف هستند که شخص با هدف کاهش ناراحتی و اضطراب خود آنها را انجام می‌دهد. هم افکار و سواسی و هم

رفتارهای اجباری معمولاً توسط خود مبتلایان به آنها غیرواقع‌گرایانه و غیرمنطقی ارزیابی می‌شوند، اما مبتلایان خود را ناتوان از متوقف کردن آنها می‌دانند.

□ نشانه‌های وسواس

گرچه انواع افکار و رفتارها در اغلب موارد از شخصی به شخص دیگر فرق می‌کند، بعضی از الگوها مشترک هستند. به عنوان مثال، مبتلایان به وسواس امکان دارد در «وارسی‌های» مکرر درگیر گردند. این عمل ممکن است بصورت وارسی درها و کلیدها جهت کسب اطمینان، خاموش کردن همه وسایل، قراردادن کلیدها در مکان (خاصی) و از قبیل آنها باشد. بعضی از مردم ممکن است بصورت افراطی از طریق دست شستن و تمیز کردن مکرر از میکروبها اجتناب نمایند. بعضی از افراد ممکن است تشریفات رفتاری ویژه‌ای در مورد فعالیت‌های روزمره داشته باشند، از قبیل پوشیدن یا درآوردن لباس به شیوه و نظم خاص، وارد شدن یا ترک کردن خانه یا اتاق به شیوه‌ای معین، سعی در تکرار (یا اجتناب از تکرار) یک عمل یا فکر خاصی به تعداد مشخص جهت بدست آوردن خوشبختی و غیره. در بعضی موارد رفتارهای مرتبط با سایر اختلالات، از قبیل بی‌اشتهایی عصبی، پُرشتهایی و جنون موکندن (کندن موها، کندن مژه‌ها) می‌توانند کیفیت وسواس به خود بگیرند.

خیلی مهم است که به این نکته توجه داشته باشید که

بسیاری از مردم بعضی از الگوهای رفتاری و فکری فوق را در دوره‌ای از زندگی خود تجربه می‌کنند، بدون اینکه به اختلال وسواس فکری - عملی مبتلا باشند. به عنوان مثال، واریسی درها جهت ایجاد امنیت بیشتر و یا شستن دستها بعد از مواجه شدن با میکروبها امری طبیعی است.

نشان دادن درجاتی از پاکیزگی و توجه به جزئیات متناسب به نظر می‌رسد و حتی به هنگام رشد و بالغ شدن به عنوان نشانه‌هایی از بلوغ در کودکان در نظر گرفته می‌شود. همین‌طور، هرکسی یک شیوه و اسلوب برای انجام کارهای خود دارد. فقط زمانی که افکار و رفتارها به‌طور افراطی مکرر بود، و یا به جای کمک، در فعالیت‌های روزمره زندگی تداخل کرد، باید به اختلال وسواس مظنون بود. بنابراین، افراد دارای اختلال وسواس زمان زیادی را صرف انجام تشریفات یا اجتناب از رفتارهای (خاص) می‌کنند، طوری که مسائل مهم زندگی‌شان مورد غفلت قرار می‌گیرد. آنها آنقدر زمان صرف بهداشت شخصی خود می‌کنند که از کلاس جا می‌مانند. آنها ممکن است آنقدر نگران میکروب و آلودگی باشند که از صرف غذا در سالن غذاخوری و به همراه دوستانشان خودداری نمایند. آنها همچنین ممکن است به خاطر ترس و شرمندگی از فاش شدن نشانه‌های وسواسی‌شان در پیش دیگران از فعالیت‌های اجتماعی خودداری کنند.