

### ❖ 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 بی معنی 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.



### ❖ علل

هرچند دلایل ابتلاء به اختلال وسواس جبری کاملاً شناخته‌شده 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

### ❖ علائم و نشانه‌ها

اختلال وسواس، جبری ممکن است بصورت 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 زمانیکه پوست خشک شده و صدا دهد.
- ✓ نظم و ترتیب بخشیدن بطور مثال مرتب کردن کنسروها طوریکه 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
- ✓ رعایت ارزش‌ها، بیش از حد ارزش‌ها جدی و وظیفه شناس، دقیق و انعطاف ناپذیر
- ✓ 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

### ❖ 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:

- ✓ دارو درمانی و شروع داروهای ضد افسردگی جهت کنترل احساسات اضطرابی و علائم مرتبط
- ✓ روان درمانی شامل یادگیری مهارت هایی برای کنترل علائم و توسعه راههای مقابله می باشد. درمان نیز با هدف آموزش فرد و خانواده او در مورد اختلال، همراه می باشد. 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.

## ❖ عوارض

- به دنبال اختلال وسواس جبری ممکن است عوارض زیر در فرد بروز نماید:
- ✓ خطر خودکشی
- ✓ خطر اعتیاد به الکل و یا موادمخدر
- ✓ عدم توانایی در انجام کارهای روزانه و یا مدرسه
- ✓ اتلاف وقت و از دست دادن سرمایه ارزشمند عمر؛ زیرا بازیابی زمان از دست رفته امکان ندارد.
- ✓ عدم توانایی در تمرکز حواس و ایجاد حواس پرتی
- ✓ بازماندن از کارهای اصلی (از جمله تحصیل علم و مطالعه و درس خواندن و به دنبال آن افت تحصیلی)
- ✓ خسته شدن ذهن و بی حوصله شدن فرد برای فکر کردن درباره موضوعات مهم و اساسی زندگی و تحصیلی
- ✓ مشکل در برقراری ارتباط و کاهش کیفیت زندگی

## ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

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