

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دقت سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی



آموزش خودمراقبتی در وسواس فکری - عملی

مدول آموزشی خود مراقبتی اختلال وسواس فکری عملی  
کل زمان ۷۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۸ دقیقه)

۲- معرفی برنامه (۲ دقیقه)

۳- مقدمه (۵ دقیقه)

۴- تعریف اختلال وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)

۵- ملاک های تشخیصی (۱۰ دقیقه)

۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)

۷- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)

۸- درمان وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)

۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

مدول آموزشی خود مراقبتی اختلال وسواس فکری عملی  
کل زمان ۷۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۸ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۵ دقیقه)
- ۴- تعریف اختلال وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۵- ملاک های تشخیصی (۱۰ دقیقه)
- ۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۷- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

# مقدمه

- آیا می توانید علائم اختلال وسواس فکری عملی را در یک فرد توصیف کنید؟
- چه مشخصه ای فرد مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی را از بقیه متمایز می کند؟
- در اجتماع معمولاً با این افراد چه برخوردی می شود؟
- آیا تا به حال با فرد مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی روبه رو شده اید؟
- این فرد چه علائمی داشت؟

مدول آموزشی خود مراقبتی اختلال وسواس فکری عملی  
کل زمان ۷۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۸ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۵ دقیقه)
- ۴- **تعریف اختلال وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)**
- ۵- ملاک های تشخیصی (۱۰ دقیقه)
- ۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۷- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

اختلال وسواس فکری-عملی چیست؟





مدول آموزشی خود مراقبتی اختلال وسواس فکری عملی  
کل زمان ۷۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۸ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۵ دقیقه)
- ۴- تعریف اختلال وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۵- ملاک های تشخیصی (۱۰ دقیقه)
- ۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۷- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

# ملاک های تشخیصی

۱- وجود وسواس های فکری یا عملی و یا هردو:

## وسواس فکری:

الف- افکار، امیال، یا تکانه های عودکننده و مداوم که در برخی مواقع هنگام این اختلال، بصورت مزاحم و ناخواسته تجربه می شوند و در اغلب افراد اضطراب یا ناراحتی محسوس ایجاد می کنند.

ب- فرد سعی می کند این افکار، امیال، یا تکانه ها را نادیده بگیرد یا متوقف کند یا آنها را با افکار یا اعمال دیگری اثر کند (یعنی با انجام دادن وسواس عملی)

## وسواس عملی:

الف- رفتاری های تکراری (مثل شستن دست، منظم کردن، واریسی کردن) یا اعمال ذهنی (مثل دعا کردن، شمردن) که فرد احساس می کند در پاسخ به وسواس فکری یا بر طبق مقرراتی که باید با قاطعیت اجرا شوند، وادار به انجام آنها می باشد.

ب- هدف این رفتارها یا اعمال ذهنی، پیشگیری یا کاهش دادن اضطراب یا ناراحتی یا جلوگیری از رویداد یا موقعیت ترسناک است؛ با این حال، این رفتارها یا اعمال ذهنی با آنچه قرار است بی اثر یا پیشگیری شود ارتباط واقع بینانه ای ندارند یا آشکارا افراطی هستند.

۲- وسواس های فکری و عملی وقت گیر هستند(مثلا هر روز بیشتر از ۱ ساعت طول می کشند) یا ناراحتی یا اختلال قابل ملاحظه بالینی در عملکرد اجتماعی، شغلی، یا زمینه های دیگر عملکرد ایجاد می کنند.

۳- نشانه های وسواس فکری - عملی ناشی از تاثیرات فیزیولوژیکی مواد یا بیماری جسمانی دیگر نیستند.

۴- این اختلال با نشانه های روانی دیگر بهتر تبیین نمی شود(مثل نگرانی های بیش از حد در اختلال اضطراب فراگیر...).

مدول آموزشی خود مراقبتی اختلال وسواس فکری عملی  
کل زمان ۷۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۸ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۵ دقیقه)
- ۴- تعریف اختلال وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۵- ملاک های تشخیصی (۱۰ دقیقه)
- ۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۷- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

## شیوع و سیر:

شیوع ۱۲ ماهه اختلال وسواس فکری- عملی در ایالات متحده حدود ۲ تا ۳ درصد است.

این اختلال در نوجوانی در پسرها شایعتر است و پس از آن در دو جنس شیوع یکسانی دارد.

میانگین سن شروع اختلال بیست سالگی است.

در ایران، شیوع این اختلال در جمعیت ایرانی ۱/۸٪ گزارش شده است.

سیر اختلال وسواس فکری- عملی معمولاً مزمن و یکنواخت است، هر چند که در برخی موارد سیر علائم به صورت دوره ای و حتی به سمت بدتر شدن پیش می رود.

مدول آموزشی خود مراقبتی اختلال وسواس فکری عملی  
کل زمان ۷۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۸ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۵ دقیقه)
- ۴- تعریف اختلال وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۵- ملاک های تشخیصی (۱۰ دقیقه)
- ۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۷- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

# عوامل خطر

**خلق و خو:** درونی کردن بیشتر نشانه ها، تهییج پذیری منفی بیشتر، بازداری رفتار در کودکی از عوامل مهم در ابتلا به اختلال وسواس فکری- عملی می باشند.

**محیطی:** سوء استفاده جسمی و جنسی در کودکی و رویدادهای استرس زا و آسیب زای دیگر احتمال ابتلا به اختلال وسواس فکری- عملی را افزایش می دهد.

**ژنتیکی و فیزیولوژیکی:** میزان ابتلا به اختلال وسواس فکری- عملی در خویشانان درجه اول بزرگسالان مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی تقریبا دو برابر خویشاوندان درجه اول افراد بدون این اختلال است اما در بین خویشانان درجه اول افرادی که شروع اختلال وسواس فکری- عملی در کودکی یا نوجوانی دارند، این میزان به ۱۰ برابر افزایش می یابد.

مدول آموزشی خود مراقبتی اختلال وسواس فکری عملی  
کل زمان ۷۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۸ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۵ دقیقه)
- ۴- تعریف اختلال وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۵- ملاک های تشخیصی (۱۰ دقیقه)
- ۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۷- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)





درمان وسواس:

درمان دارویی

درمان شناختی رفتاری

مدول آموزشی خود مراقبتی اختلال وسواس فکری عملی  
کل زمان ۷۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۸ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۵ دقیقه)
- ۴- تعریف اختلال وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۵- ملاک های تشخیصی (۱۰ دقیقه)
- ۶- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۷- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان وسواس فکری-عملی (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

# سناریو

احمد مرد ۲۵ ساله و مجرد می باشد. وی دانشجوی رشته آمار و دارای شغل آزاد است. شکایت اصلی وی این بود از حدود ۱۰ سالگی رفتارهای وسواس عملی وی شروع شده است و تکرار کارهای خاص در طول روز بیش از حد وقت وی را می گیرد و اینکه به خاطر رفتارهای وسواسی در تحصیل و کار و رابطه اش با خانواده دچار مشکل شده است.

بیمار در توضیح بیشتر مشکل خود مسائل زیر را مطرح کرد:

« تقریباً از اواسط ترم بهار که مجبور شدم برای تامین مخارج دانشگاه، در مغازه برادرم مشغول به کار شوم ، مشکلاتم شروع شد. قبل از اون هم تحت فشار بودم ولی به خودم امیدواری می دادم که می تونم خوب عمل کنم و به زودی به آرزوهایم می رسم ولی با بیشتر شدن هزینه های دانشگاه ، انگار تویه منگنه بزرگ قرار گرفتم و برای خلاصی کار نیمه وقت در مغازه برادرم را شروع کردم ولی همون اوایل کار متوجه شدم که بخاطر رفتارهای وسواسی بخوبی نمی توانم کارهایم را انجام دهم. اولش به خودم امیدواری می دادم و هرروز انتظار داشتم بتونم خودی نشون بدم ولی امکانش نبود. ترم بهار با یه مصیبتی تموم شد و این تازه شروع بدبختی های من بود چون روز به روز اوضاع بدتر می شد»

# ادامه سناریو

پدر مراجع ۵۲ ساله ، بازنشسته و سطح تحصیلات پنجم ابتدایی و مادر ۴۶ ساله ، خانه دار ، سطح تحصیلات پنجم ابتدایی می باشد. بزرگترین فرزند خانواده پسر ، ۲۸ ساله و دارای شغل آزاد موفق و متاهل است و زندگی مجزایی دارد . فرزند دوم خانواده احمد بود و فرزند سوم دختر ۲۰ ساله و متاهل ، و فرزند کوچک خانواده دختر ۱۴ ساله است و محصل است . طبق گزارش وی مادر و دوتا از خواهر و برادرها میز این مشکلات مرتبط با وسواس را دارند و تحت درمان هستند.

## نکات مهم

- تکرار کارهای خاص در طول روز بیش از حد وقت وی را می‌گرفت
- به خاطر رفتارهای وسواسی در تحصیل و کار و رابطه اش با خانواده دچار مشکل شده بود

بعد از مراجعه به روانپزشک و شروع درمان دارویی علائم کمی بهتر شد اما پیشرفت خوبی حاصل نشد. از این رو به روانشناس مراجعه کرد تا نحن درمان شناختی رفتاری قرار گیرد و این اواخر علائم وی کمتر شده و در محیط کار بهتر عمل می‌کند.

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم