



راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری

جهت درمان وسواس

مؤلفین:

دکتر فرامرز ذاکری؛ متخصص اعصاب و روان (روانپزشک)

دکتر آمنه ذاکری؛ متخصص روان شناسی

انتشارات کتاب های سبز شمال

پاییز ۱۴۰۴

سرشناسه	:	ذاکری، فرامرز، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان وسواس / مؤلف فرامرز ذاکری - آمنه ذاکری.
مشخصات نشر	:	لاهیجان: کتاب‌های سبز شمال، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۷۶ ص.: مصور (بخشی رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۱۵-۷۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	وسواس -- درمان -- obsessive-compulsive disorder -- treatment شناخت درمانی Cognitive therapy
رده بندی کنگره	:	RC۵۳۳
رده بندی دیویی	:	۸۵۲۲۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۱۲۶۵۲۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

انتشارات کتاب های سبز شمال

ناشر

لاهیجان - میدان شهدا - خیابان شهدا - نرسیده به میدان فیض
- کوچه امام هادی(ع) □ مجتمع مریم - طبقه دوم - واحد
غربی □ تلفن تماس: ۰۱۳۴۴۲۳۳۸۷۸۳ - ۰۹۳۷۱۴۱۱۶۳۳ -
□ وب سایت: GreenBooks.ir & GreenShops.ir



نام کتاب:	راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان وسواس
مؤلفین:	فرامرز ذاکری - آمنه ذاکری
مرکز پخش:	انتشارات کتاب های سبز شمال
حروفچینی و صفحه آرایی:	مهرانه اسماعیل پور
طرح جلد:	کانون تبلیغاتی سبزاندیشان شمال
نوبت چاپ، تاریخ انتشار:	چاپ پنجم، سال ۱۴۰۴
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قطع و تعداد صفحات:	رقعی ۱۰۸
ناظر چاپ:	انتشارات کتاب های سبز شمال
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	کانون تبلیغاتی سبزاندیشان شمال
شماره استاندارد بین المللی کتاب:	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۱۵-۷۲-۰
کلیه حقوق قانونی برای مؤلف محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را به هر شکل اعم از کپی، صوتی، تصویری، الکترونیکی بدون اجازه کتبی ناشر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.	



«این کتاب نشانه تمجید من از ذهن شما است»

امیدوارم در مسیر طولانی تحولات درونی کمک کننده باشد

با آرزوی بهترین ها برای شما مخاطب گرامی

فهرست مطالب

پیشگفتار ۸

مقدمه ۱۱

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

وسواس فکری عملی (OCD) چیست؟ ۱۴

اضطراب عمده ترین عامل ایجاد وسواس ۱۷

نشانه های وسواس در کودکان ۱۹

برخی مصادیق وجود وسواس در کودکان: ۲۱

آیا وسواس در دوران کودکی ناشی از عفونت است؟ ۲۲

زندگی با وسواس چگونه است؟ ۲۳

سیر و پیش آگاهی ۲۶

تشخیص وسواس چگونه است؟ ۲۸

تشخیص OCD با EEG و QEEG ۳۲

اختلالات مرتبط با وسواس ۳۲

برداشتن اجباری پوست (درماتیلومانیا) ۳۶

اختلال شخصیت وسواسی جبری ۳۸

وسواس و انگ اجتماعی ۴۰

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

وسواس ۴۲

وسواس های فکری ۴۳

وسواس های عملی ۴۳

چند وسواس عملی با هم ۴۴

انواع وسواس ۴۵

- ۴۶..... افکار، تصاویر و انگیزه های مزاحم.....
- ۴۸..... ترس از آلودگی.....
- ۴۹..... آلودگی روانی.....
- ۴۹..... ترس ها و نگرانی های مربوط به نظم یا تقارن.....
- ۵۱..... انواع اجبار.....
- ۵۴..... چه چیزی باعث وسواس می شود؟.....
- ۵۸..... چگونه می توانم به خودم کمک کنم؟.....
- ۶۰..... چگونه م ی توانم به درمان دسترسی داشته باشم؟.....
- ۶۲..... آیا OCD قابل درمان است؟.....
- ۶۳..... پذیرش عدم قطعیت؛ اولین گام شما برای درمان OCD.....
- ۶۵..... گزینه های درمان، موانع و آمادگی.....
- ۶۶..... چه راهکارهایی ممکن است به من پیشنهاد شود؟.....
- ۶۸..... درمان شناختی رفتاری CBT.....
- ۶۸..... رفتار درمانی برای اختلال وسواسی - اجباری.....
- ۶۹..... پیشگیری از مواجهه و پاسخ (ERP).....
- ۷۱..... درمان شناختی.....
- ۷۲..... شناخت در درمان.....
- ۷۵..... چه دارویی ممکن است به من پیشنهاد شود؟.....
- ۷۶..... درمان دارویی.....
- ۷۶..... دارو درمانی برای اختلال وسواسی - اجباری.....
- ۸۰..... محدودیت های استفاده از دارو برای درمان وسواس.....
- ۸۲..... انواع داروهای موجود در بخش روانپزشکی.....
- ۸۴..... درمان غیر دارویی با دستگاه تحریک مغناطیسی مغز (RTMS).....

- ۸۵.....دستگاه آر تی ام اس چیست؟
- ۸۶.....دستگاه آر تی ام اس چه کاربرد هایی دارد؟
- ۸۸.....مراحل درمان با دستگاه آر تی ام اس
- ۸۹.....دستگاه آر تی ام اس چه مزایایی دارد؟
- ۹۰.....دستگاه tDCS
- ۹۲.....روش درمانی غیر تهاجمی
- ۹۳.....اثر گذاری درمانی در کوتاه ترین زمان
- ۹۳.....خانواده درمانی، گروه درمانی و شرکت در جلسات مشاوره گروهی
- ۹۴.....الکتروشوک درمانی
- ۹۵.....مزایا الکتروشوک درمانی
- ۹۶.....معایب الکتروشوک درمانی
- ۹۷.....توصیه های روان پزشک به والدین
- ۹۹.....موانع درمان
- ۱۰۳.....سوال های مراجعین محترم و پاسخ های دکتر فرامرز ذاکری
- ۱۰۸.....منابع

پیشگفتار

اختلال وسواس را امروزه، باید یکی از بزرگترین مشکلاتی دانست که در حوزه اختلال‌های بالینی قد علم کرده است. اختلال وسواس فکری - عملی (OCD) نوعی اضطراب است که در انواع مختلف و با شدت‌های متفاوتی روی می‌دهد. این اختلال بصورت افکار تکرار شونده، مزاحم و ناخواسته‌ای تعریف می‌شود که وسواس فکری نامیده می‌شوند و اغلب (نه همیشه) این فکرها درباره موضوع‌های ترسناکی هستند که بیرون راندن آنها از ذهن بسیار دشوار و سخت است. این افکار با اعمال بدنی یا ذهنی همراه می‌شوند که هدف آنها کاهش ناراحتی و احساس‌های اضطراب آور هستند. از آن جهت این اعمال بی‌اختیاری یا وسواس عملی خوانده می‌شوند که افراد مبتلا مجبور به انجام آنها هستند تا اضطرابشان را تسکین دهند. هرچند این اختلال نسبت به درمان مقاوم است و غلبه بر آن کار آسانی نیست.

درمان وسواسی از آن جهت اهمیت دارد که نجات او به نجات یک خانواده و گاهی نجات یک نسل منجر می‌شود. همراه کردن یک فرد مبتلا به وسواس از مهمترین کارهای یک درمانگر است. اما به رغم همه این پیچیدگی‌ها این اختلال قابل درمان است.

در این کتاب تلاش کردیم، آسان‌ترین وجه ممکن زمینه درک، قابل درمان بودن این اختلال را بیان کنیم و به زبان ساده وسواس را توضیح دهیم و مکانیزم‌های ایجاد و درمان آن را برای خواننده با زبان ساده بیان کنیم.

دکتر فرامرز ذاکری

متخصص اعصاب و روان (روانپزشک)

مقدمه

اختلال وسواس شکلی از اضطراب است که از افکار ناخواسته و مزاحمی تشکیل شده که دامنه‌ای از افکار آزار دهنده تا ترسناک را در بر می‌گیرد. اغلب افکار وسواسی شامل نگرانی‌ها، واکنش‌ها، دلوپسی‌ها و ترس‌های نسبتاً بهنجاری می‌شوند که بیشتر از حد معمول ظاهر می‌یابند. روانشناسان مهمترین ویژگی این اختلال را ضعف اساسی در اراده فرد می‌دانند. افراد مبتلا به این اختلال از نعمت شروع و یا پایان ارادی یک عمل یا یک فکر در زمینه خاصی از فعالیت‌ها یا افکار و تصاویر ذهنی خود محروم‌اند. آنها بارها با خود عهد می‌بندند که از تکرار یک عمل خودداری می‌کنند و برای چندمین بار پیمان می‌شکنند و دوباره همان کار را تکرار می‌کنند. آنها ظاهر خود را باور دارند اما در باطن به چنین اعتقادی باور ندارند. وقتی که آنها سرما می‌خورند دارو مصرف می‌کنند و استراحت می‌کنند، اما اغلب آنها حاضر نیستند به تمرین‌های روان درمانگر یا مصرف دارو به شکلی اصولی و مطابق دستور روانپزشک عمل کنند.

در این کتاب سعی کردیم که با استفاده از تکنیک‌های، درمانی نظیر استفاده از دستگاه **RTMS** و دستگاه **TDCS** و روان درمانی به کسانی

که از این اختلال رنج می برند و به کلینیک ما مراجعه می کنند کمک کنیم. خداوند را سپاسگزاریم که توفیق آگاهی بخشی و کمک به قشری از خردمندان غریب جامعه را برایمان فراهم کرد و امیدواریم این تلاش ناچیز مورد تایید او و مفید برای مبتلایان وسواس باشد.

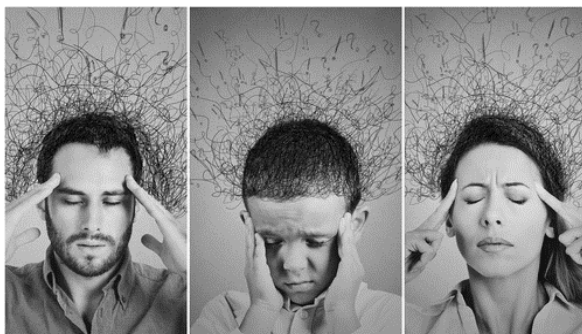
دکتر آمنه ذاکری

متخصص روانشناسی

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

وسواس فکری عملی (OCD) چیست؟

اختلال وسواس فکری عملی (OCD) یک بیماری شایع سلامت روان است که در آن فرد افکار وسواسی و رفتارهای اجباری دارد. اختلال وسواس فکری عملی (OCD) شکلی از اضطراب است که از افکار ناخواسته و مزاحمی تشکیل شده که دامنه‌ای از افکار آزار دهنده تا ترسناک، نفرت انگیز و حتی به طور ناراحت کننده ای عجیب و غریب را در بر می گیرد.

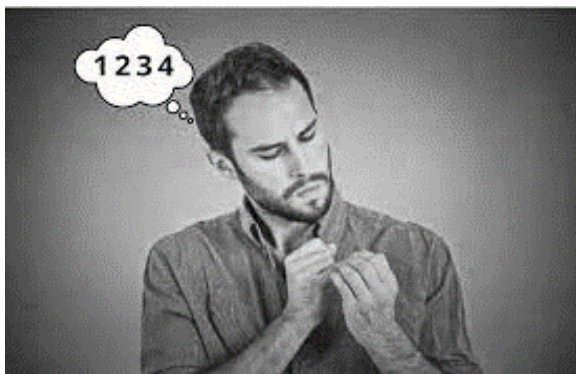


از آنجا که بیرون کردن این افکار از ذهن بسیار دشوار است به آن ها افکار "وسواسی" گفته می شود. اغلب افکار وسواسی شامل نگرانی‌ها، واکنش‌ها و دلواپسی‌ها و ترس‌های نسبتاً بهنجاری (طبیعی) می شوند که بیشتر از حد معمول ظاهر می شوند، یک فرد وسواسی، قدرت بر آورد احتمال به وقوع پیوستن افکارش در دنیای واقعی را از دست می دهد

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

معمولاً هر چه فرد بیشتر در مقابل چنین افکاری مقاومت کند آنها قدرتمندتر و ناراحت کننده‌تر می‌شوند.

مطالعات نشان داده است شماری از بزرگسالان مبتلا به این اختلال، در طول عمر با اختلالاتی مثل اختلال وحشت زدگی، اختلال اضطراب اجتماعی و اختلال اضطراب فراگیر، اختلالات مصرف الکل، اختلالات خوردن و فوبی خاص یا اختلال افسردگی اساسی به احتمال زیاد درگیر می‌شوند. طوری که شایع‌ترین آن اختلال افسردگی اساسی است. اختلال وسواس اجباری دارای دو بخش اصلی است: وسواس و اجبار.



وسواس

وسواس^۱ افکار، تصاویر، اصرار، نگرانی‌ها یا شک‌های ناخواسته‌ای هستند که به طور مکرر در ذهن شما ظاهر می‌شوند. آنها می‌توانند شما

^۱-Obsessions

را بسیار مضطرب کنند (اگرچه برخی افراد آن را به جای اضطراب به عنوان ناراحتی روانی توصیف می کنند).

اجبار

اجبار^۱ فعالیت‌های تکراری هستند که برای کاهش اضطراب ناشی از وسواس انجام می دهید. مانند بررسی مکرر قفل بودن در، تکرار یک عبارت خاص در سر یا بررسی احساس بدن شما. «مساله مرتب بودن نیست، بلکه کنترل نکردن افکار منفی است. در مورد ترس از انجام ندادن کارها به روش خاصی است که باعث آسیب می شود.

شدت علائم وسواس های فکری - عملی (OCD) دامنه گسترده ای دارد. OCD در برخی افراد تاحدی شدید است که آنها ساعات بسیاری از روز را به طور کامل تحت تسلط آن سپری می کنند. در برخی از افراد شدت علائم OCD به قدری خفیف است که آنها می توانند این علائم را حتی از دید افراد نزدیک به خودشان پنهان کنند. این کار وقت زیادی از آنها را هم نمی گیرد.

هر قدر شناخت و آگاهی بیش تری در ارتباط با یک موضوعی داشته باشیم می توانیم راهکارها و رویکردهای بهتر و مناسب تری جهت

^۱-Compulsions

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

برخورد با آن موضوع پیدا کنیم، به همین دلیل شناخت عوامل ایجاد کننده وسواس می تواند به آگاهی و در ادامه بهره گیری از رویکردهای مناسب جهت برخورد و در ادامه درمان و رفع آن کمک نماید.

اضطراب عمده ترین عامل ایجاد وسواس

اضطراب عامل ایجاد وسواس است و عمده ترین نکاتی که در ارتباط با آن می توان عنوان کرد به شرح زیر است:

۱- وسواس به طور معمول توأم با اضطراب است. افرادی که مبتلا به وسواس هستند به وضوح مشاهده کرده اند که در شرایط اضطراب و یا در موقعیتی که اضطراب بیشتری تجربه می کردند افکار و اعمال وسواسی شان بیشتر می شود.



راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

۲- اضطراب باعث تشدید وسواس می‌شود؛ در برخی وسواس‌ها، شخص مبتلا در شرایط معمولی نیز افکار و اعمال وسواسی اش تکرار می‌شود. اما در شرایطی که شخص دچار اضطراب شود. وسواس تشدید می‌گردد. بدین صورت که یا فکر یا عمل وسواسی را با شدت بیشتری انجام می‌دهد و یا تعداد دفعات انجام عمل وسواسی بیشتر شده و یا فکر وسواسی شدت یافته و ذهن را بیشتر درگیر و اشغال می‌نماید.



۳- وسواس در هر حال به نوعی با اضطراب در ارتباط است. در هر شرایطی که وسواس ایجاد می‌شود، مشکل، ناراحتی، پریشانی و نگرانی در زمینه‌های گوناگون زندگی فردی، خانوادگی، ارتباطی با سایرین، شغلی و اجتماعی برای فرد مبتلا روی داده

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

است. این گونه امور در برخی موارد به راحتی قابل حل و رفع نمی باشد و حالتی تکرار شونده به خود گرفته و همین امر به تدریج عامل ایجاد اضطراب می گردد. در مجموع اکثر وسواس ها به نوعی با نگرانی و اضطراب در ارتباط است. در واقع فرد مبتلا به وسواس دچار اضطراب بوده و اضطراب او انباشته شده و تکرار می شود و اصلا برطرف نشده و به تدریج و بر اثر فرایندی به وسواس تبدیل می شود.



نشانه های وسواس در کودکان

- ۱- کندی در انجام دادن هر یک از اعمال روزانه مثل لباس پوشیدن، غذا خوردن، کندی در انجام تکالیف مدرسه.
- ۲- مشکلات رفتاری مانند عصبانیت و بی قراری.
- ۳- مشکلات اجتماعی یا میل به تنها ماندن.

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

- ۴- خواب ناکافی.
- ۵- نگرانی درباره مریضی، آسیب یا مرگ خودشان یا اعضای خانواده.
- ۶- ترس کودک در مورد نقض قوانین و احساس گناه در مورد انجام کاری بد.
- ۷- نگرانی کودک درباره تمیزی، کثیفی و میکروب‌ها
- ۸- وسواس درباره صاف بودن اشیاء، تقارن و جفت بودن یا قرار گرفتن دقیق شی در یکجا.
- ۹- افکاری درباره اینکه بعضی چیزها خوش شانسی یا بدشانسی می‌آورد.



فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

۱۰- وسواس در کودکان پس از تشخیص با مداخلات کار درمانی قابل بهبود می‌باشد و البته بسیار مهم است که والدین پیگیر درمان این اشکال در فرزندشان باشند؛ چون در بزرگسالی مساله‌ای آزار دهنده خواهد شد، که تمامی ابعاد زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

برخی مصادیق وجود وسواس در کودکان:

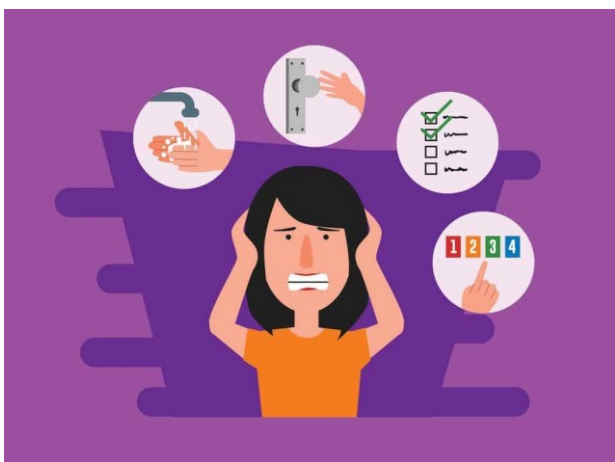
- ۱- شستن و تمیز کردن مداوم.
- ۲- پاک کردن، پاک نویس کردن، انجام مجدد کارها از اول.
- ۳- تکرار یک کلمه، پاراگراف یا مطالعه یک قسمت بارها و بارها.
- ۴- چک کردن مکرر مثل چک کردن قفل بودن در، چک کردن تکالیف خانگی یا روشن یا خاموش بودن چراغ.



- ۵- خوردن، پوشیدن یا انجام کارها به یک شکل به خصوص .

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

- ۶- نشان دادن حساسیت خاص به کلمات، رنگها یا اعداد.
- ۷- خواسته ها به یک شکل تکراری باید برآورده شوند.
- ۸- نشستن روی یک صندلی و یا مبل خاص.
- ۹- حتی برخی ممکن است افکاری اینچینی داشته باشند، اگر با کفش مشکی به مدرسه بروم دیکته ۲۰ نمی شوم.



آیا وسواس در دوران کودکی ناشی از عفونت است؟

برخی از کودکان پس از ابتلا به عفونت استرپتوکوک (یا استرپتوکوکی)، مانند گلودرد استرپتوکوکی یا مخملک، علائم وسواس را خیلی ناگهانی ایجاد می کنند. با این حال، هیچ کس نمی داند که چرا این اتفاق می افتد و هیچ تحقیقی هنوز نتوانسته است یک علت فیزیکی را برای توضیح این رابطه شناسایی کند. برخی از کودکانی که علائم وسواس فکری وسواسی

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

(OCD) را به این شکل ایجاد می‌کنند، مدتی آنها را نشان می‌دهند و سپس محو می‌شوند.

زندگی با وسواس چگونه است؟

اگرچه بسیاری از مردم وسواس‌های جزئی (مانند نگرانی در مورد روشن ماندن گاز، یا قفل بودن در) و اجبار (مانند اجتناب از ترک‌های پیاده رو) را تجربه می‌کنند، اما اینها معمولاً اختلال قابل توجهی در زندگی روزمره ایجاد نمی‌کنند. اگر وسواس را تجربه می‌کنید، احتمالاً تأثیر زیادی بر نحوه زندگی شما خواهد داشت.



به عنوان مثال:

الف: اختلال در زندگی روزمره شما:

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

تکرار اجبارها می‌تواند زمان زیادی از شما بگیرد و ممکن است باعث شود از موقعیت‌های خاصی که باعث تحریک وسواس شما می‌شود اجتناب کنید.

به این معنی که شما نمی‌توانید دیگر به محل کار بروید، خانواده و دوستان خود را ببینید، بیرون غذا بخورید یا حتی بیرون بروید. در نتیجه افکار وسواسی می‌تواند تمرکز را سخت کند و باعث شود شما احساس خستگی کنید.



ب: روی روابط شما تاثیر بگذارد:

ممکن است احساس کنید که باید وسواس خود را از افراد نزدیک خود پنهان کنید یا تردیدها و نگرانی‌های شما در مورد یک رابطه ممکن است ادامه آن را بسیار دشوار کند.



ج: احساس خجالت یا تنهایی:

ممکن است از افکار وسواسی خود خجالت بکشید یا نگران باشید که نمی‌توانید آن را درمان کنید یا بخواهید این قسمت از خود را از دیگران پنهان کنید و برایتان سخت باشد که در کنار مردم باشید یا بیرون بروید. این امر می‌تواند باعث شود شما احساس انزوا و تنهایی کنید.

د: احساس اضطراب:

ممکن است وسواس هایتان احساس اضطراب و استرس در شما ایجاد کند. به عنوان مثال، برخی از افراد در اثر اجبارهای خود احساس بردگی می‌کنند و آنقدر مجبور به انجام آنها هستند که کنترل چندانی بر آنها ندارند.



سیر و پیش آگاهی

تحقیقات نشان داده که در بیش از نصف بیمارانی که دچار اختلال وسواسی- جبری هستند علائم به طور ناگهانی شروع می شود. تقریباً در پنجاه تا هفتاد درصد از آن ها علائم پس از واقعه پرفشاری نظیر حاملگی، یک مشکل جنسی، مرگ یکی از بستگان شروع می شود. از آنجایی که بسیاری از بیماران می کوشند علائم و نشانه‌ای بیماری خود را از دیگران مخفی نگه دارند، اغلب بیمار با چندین سال تأخیر به روانپزشک مراجعه می کند. چیزی که مهم است این که: اختلال وسواسی- جبری معمولاً سیری دراز مدت، اما متغیر دارد؛ در برخی از

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

بیماران به صورت نوسانی است و در برخی دیگر به صورت ثابت. حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از بیماران مبتلا به این اختلال بهبود چشمگیر و ۴۰ تا ۵۰ درصد بهبود متوسط در علائم خود پیدا می کنند. ۲۰ تا ۴۰ درصد نیز یا به همان صورت بدحال می مانند یا علائمشان بدتر می شود.

تحقیقات نشان داده شده که حدود یک سوم از بیماران مبتلا به اختلال وسواسی- جبری دچار اختلال افسردگی اساسی نیز هستند و خطر خودکشی در مورد تمام بیماران دچار اختلال وسواسی - جبری مطرح است.

ما در این کتاب سعی کردیم تا به صورت خلاصه بسیاری از مواردی که به شما کمک می کند تا بر وسواس خود غلبه کنید را مطرح کنیم، امیدواریم که اثر بخش باشد.



تشخیص وسواس چگونه است؟

ملاک‌های تشخیصی DSM – IV در مورد اختلال وسواسی – جبری:

الف - وسواس فکری یا عملی وجود داشته باشد؛



تعریف وسواس فکری عبارت است از:

- ۱- افکار، تکانه‌ها یا تصوراتی عود کننده و دائم که گاه در طول دوره بیماری، فرد احساس کند مزاحم و بی‌جا هستند و اضطراب یا رنج و عذاب شدیدی ایجاد کنند.
- ۲- افکار، تکانه‌ها، یا تصورات مزبور، نگرانی‌هایی صرفاً افراطی که به خاطر مشکلات زندگی واقعی نباشند.
- ۳- فرد سعی کند این افکار، تکانه‌ها یا تصورات را نادیده انگارد یا سرکوب کند یا آن‌ها را با نوعی فکر یا عمل دیگر خنثی کند.

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

۴- فرد، خود بداند که این افکار، تکانه ها یا تصورات وسواسی، از ذهن خودش بیرون تراویده‌اند(نه آن که مثل کاشت فکر از بیرون تحمیل شده باشند).

ب - تعریف وسواس عملی عبارت است از :

۱- یک رفتار تکراری (مثل دست شستن، منظم ساختن اشیاء، واری) یا عمل ذهنی تکراری(مثل دعاو استغاثه، شمارش، تکرار کلماتی در سکوت) است که فرد احساس کند در واکنش به یک وسواس یا طبق قواعدی که حتما باید اعلام شوند، مجبور است انجام دهد.



۲- هدف از انجام این رفتارها یا اعمال ذهنی آن است که از رنج و عذاب فرد، پیشگیری یا کاسته شود یا از وقوع واقعه یا موقعیت وحشت باری ممانعت به عمل آید، متنها این رفتارها یا اعمال ذهنی با آنچه برای

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

پیشگیری یا خنثی کردنش طراحی شده اند، ارتباطی واقع گرایانه ندارند یا به وضوح افراطی اند.

ج - تشخیص افتراقی:

رفتار وسواسی - جبری در تعداد زیادی از اختلالات روانپزشکی دیده می شود و روانپزشک هنگام گذاشتن تشخیص **OCD** باید به این نیز توجه داشته باشد. به طور مثال: اختلال وسواسی - جبری ارتباط نزدیکی با سندروم توره دارد؛ زیرا این دو اختلال در بسیاری از مواقع در طول زمان در یک فرد و یا در یک خانواده مشاهده می شود. حدود ۹۰ درصد افراد دچار اختلال توره، رفتارهای وسواسی دارند و حدود $\frac{2}{3}$ آنها واجد ملاک های تشخیصی **OCD** هستند.



یا اینکه در بسیاری از مواقع **OCD** شباهتی سطحی با اختلال شخصیت وسواسی - جبری دارد که با دغدغه وسواسی در رابطه با جزئیات، کمال

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

طلبی و سایر صفات شخصیتی مشابه همراه است. در بسیاری مواقع علائم روانپریشی اغلب منجر به بروز افکار و رفتارهای وسواسی می‌شوند که تفکیک آنها از **OCD** بسیار دشوار است البته چیزی که در این مواقع باید به آن توجه کرد این است که بیماران دچار **OCD** تقریباً همواره به ماهیت غیر منطقی علائم خود واقف هستند و یا اینکه بیماری‌های روانپریشانه معمولاً با انواعی از خصوصیات دیگر همراه هستند که در **OCD** دیده نمی‌شود به همین ترتیب افتراق **OCD** از افسردگی می‌تواند بسیار دشوار باشد، زیرا این دو اختلال اغلب همراه هم بروز می‌کنند و افسردگی اساسی غالباً، با افکار وسواسی همراه است که گاهی به وسواس‌های فکری **OCD** شبیه می‌شوند.



بهترین راه برای افتراق این دو اختلال توجه به سیر آنها است. افکار وسواسی همراه افسردگی فقط در طول دوره افسردگی دیده می‌شوند، اما

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

OCD واقعی علیرغم فروکش افسردگی تداوم می‌یابد، پس با این اوصاف تشخیص **OCD** نیاز به تخصص دارد.

تشخیص **OCD** با **EEG** و **QEEG**

تحقیقات نشان داده است که میزان نابهنجاری های غیر اختصاصی در **EEG** و **QEEG** بیماران دچار اختلال وسواسی - جبری بیشتر از معمول است. پس می‌توان از **EEG** و **QEEG** به عنوان ابزارهای کمک کننده در تشخیص بیماری **OCD** استفاده کرد.



اختلالات مرتبط با وسواس

برخی دیگر از مشکلات سلامت روان مشابه **OCD** هستند زیرا شامل افکار، رفتارها یا اصرارهای تکراری هستند که عبارتند از:

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

وسواس پری ناتال^۱

زمانی است که **OCD** را در دوران بارداری یا بعد از تولد تجربه می‌کنید.

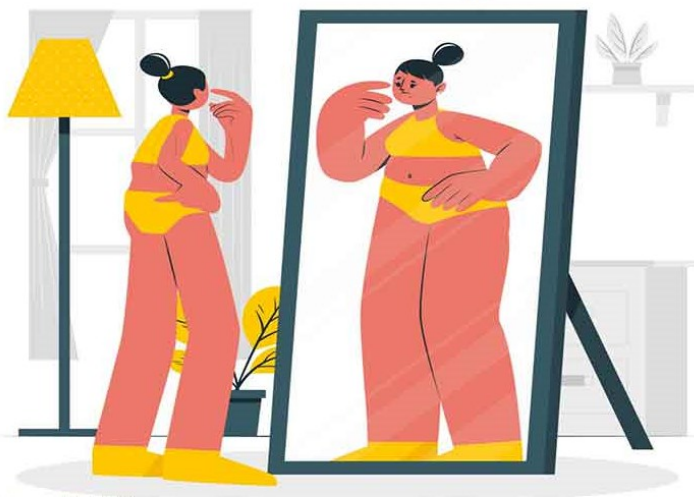
OCD از هر ۱۰۰ زن در بارداری ۲ نفر و در سال بعد از زایمان از هر ۱۰۰ زن ۲ تا ۳ نفر را مبتلا می‌کند. اگر زنی در دوران بارداری یا پس از تولد (که به عنوان دوره پری ناتال شناخته می‌شود) مبتلا به **OCD** باشد به آن **OCD** پری ناتال می‌گویند. ممکن است قبل از بارداری مبتلا به **OCD** بوده باشید. برای برخی از زنان، بارداری یا تولد می‌تواند محرک این اختلال باشد.



^۱ - Perinatal OCD

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

بچه‌دار شدن تغییرات زیادی به همراه دارد و این می‌تواند استرس‌زا باشد. بسیاری از زنان باردار و تازه مادران افزایش طبیعی (و احتمالاً مفید) علائم وسواسی یا اجباری دارند. اکثر مادران احساس می‌کنند که بچه‌دار شدن یک مسئولیت بزرگ است. طبیعی است که نگران سلامت فرزند خود باشید و بخواهید از کودک خود محافظت کنید. ممکن است در مورد اجتناب از خطرات در بارداری یا پس از تولد بیشتر مراقب باشند.



اختلال بدشکلی بدن^۱ BDD

شامل نگرانی‌های وسواسی در مورد یک یا چند نقص در ظاهر فیزیکی و انجام رفتارهای تکراری برای مقابله با نگرانی‌ها در مورد ظاهر است.

^۱ Body dysmorphic disorder (BDD)

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

برخی از رایج ترین افکار معیوب که افراد مبتلا به اختلال بدشکلی بدن را مبتلا می کنند عبارتند از:

- زشت بودن آنها
 - اینکه دیگران ظاهر آنها را مسخره می کنند
 - مقایسه آنها با افراد دیگر
 - اهمیت ظاهر زیبایی شناختی آنها
 - اجتناب از تماس چشمی یا استتار یک نقص واقعی یا درک شده
- گاهی مشغله های ذهنی به صورت افکار مزاحم تکرار شونده همانند فرآیند افکار مزاحم در وسواس ظاهر شده و باعث اضطراب می شوند، به طوری که فرد را وادار به آیین مندی ها و رفتارهای تکرار شونده می کند و همانند وسواس فکری، فرد جهت کاهش اضطراب های ناشی از این افکار تکرار شونده دست به یک سری رفتارهای خاصی می زند مانند مراجعه های متعدد به روانپزشک، درخواست تأیید از دیگران در مورد شکل، فرم و ظاهر خود، واریسهای متعدد خود در آینه، عمل های جراحی متعدد زیبایی و عدم رضایت و ناکافی دانستن این عمل ها.

برداشتن اجباری پوست (درماتیلومانیا) SPD

برداشتن مکرر پوست^۱ برای تسکین اضطراب است که می تواند به عنوان بخشی از اختلال بدشکلی بدن (BDD) تجربه شود.



تری کوتیلومانیا^۲ (موکنی)

تری کوتیلومانیا یا موکنی (اغلب به اختصار **TTM** نامیده می شود) یک اختلال سلامت روان است که در آن فرد به طور اجباری موهای خود را می کند یا می شکند.



^۱ Skin picking disorder

^۲ Trichotillomania

موکنی و کشیدن مو می‌تواند با احساسات منفی مرتبط باشد. برای بسیاری از افراد مبتلا به موکنی و کشیدن، کشیدن مو راهی برای مقابله با احساسات منفی یا ناراحت کننده مانند استرس، اضطراب، تنش، کسالت، تنهایی، خستگی یا ناامیدی است.



علائم موکنی و کشیدن شامل:

احساس تنش قبل از کشیدن مو یا هنگام تلاش برای مقاومت در برابر میل به کشیدن مو. احساس تسکین، رضایت یا خرسندی پس از اقدام بر اساس انگیزه کشیدن مو. پریشانی یا مشکلات در کار یا زندگی اجتماعی به دلیل کشیدن مو. قسمت‌های خالی که در آن موها کنده شده است.

احتکار

زمانی است که چیزها را جمع آوری و نگه می‌دارید و خلاص شدن از شر آنها برایتان سخت است، تا جایی که بر روی زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد.



اختلال شخصیت وسواسی جبری

اختلال شخصیت وسواسی جبری^۱ (OCPD) اغلب با اختلال اضطرابی که اختلال وسواسی اجباری (OCD) یا وسواس نامیده می‌شود، اشتباه گرفته می‌شود. در واقع نوعی اختلال شخصیت است که برخی از ویژگی

^۱ -Obsessive compulsive personality disorder

فصل اول: تعریف وسواس فکری عملی

های مرتبط با **OCD** را دارد اما اختلال **OCD** شاخه‌ای از اختلالات روان‌شناختی است که شامل چند اختلال به عنوان زیرمجموعه می‌شود. میزان کمال‌گرایی در کسانی که دچار **OCPD** هستند نسبت به کسانی که به **OCD** دچارند بیش‌تر است.



بسیاری از مردم تصورات نادرستی در مورد **OCD** دارند. برخی از مردم فکر می‌کنند وسواس به این معنی است که افراد مبتلا دست‌های خود را زیاد می‌شویند یا دوست دارند همه چیز مرتب باشد. حتی ممکن است در مورد آن شوخی کنند، یا خود را کمی **OCD** توصیف کنند. این ناامید کننده و ناراحت کننده خواهد بود، به خصوص اگر کسی که این احساس را دارد دوست، همکار، عضو خانواده یا روانپزشک شما باشد.

وسواس و انگ اجتماعی

انگ در مورد **OCD** می‌تواند صحبت کردن در مورد آن را دشوار کند، اما مهم است که بدانید تنها نیستید و مجبور نیستید افرادی که با شما بد رفتاری می‌کنند را تحمل کنید.



فصل دوم: علائم و سواس چیست؟

وسواس

خصیصه اصلی اختلال وسواسی - جبری (OCD) وجود وسواس‌های فکری یا عملی مکرر و چنان شدید است که رنج و عذاب قابل ملاحظه‌ای را برای فرد به همراه دارد. این وسواس‌های فکری یا عملی سبب اتلاف وقت می‌شوند و اختلال قابل ملاحظه‌ای در روند معمولی و طبیعی زندگی، کارکرد شغلی، فعالیت‌های معمول اجتماعی یا روابط فردی ایجاد می‌کنند. بیمار مبتلا به اختلال وسواسی - جبری ممکن است فقط وسواس فکری، فقط وسواس عملی و یا هر دوی آنها را با هم داشته باشد.



فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

میزان شیوع مادام‌العمر اختلال وسواسی-جبری (OCD) در جمعیت عمومی حدود ۲ تا ۳ درصد است. در میان بزرگسالان احتمال ابتلای مرد و زن به این اختلال یکسان است. ولی در میان نوجوانان، پسرها بیشتر از دخترها دچار اختلال وسواسی-جبری می‌شوند. میانگین سن شروع این اختلال حدود بیست سالگی و البته در مردها مختصری زودتر (حدود نوزده سالگی) و در زنها کمی دیرتر (حدود بیست و دو سالگی) است.

وسواس های فکری

- ✓ آلودگی
- ✓ تردید مرضی
- ✓ لزوم تقارن
- ✓ پرخاشگرانه
- ✓ جنسی
- ✓ سایر وسواس ها
- ✓ چند وسواس با هم

وسواس های عملی

- ✓ واریسی
- ✓ شست و شو
- ✓ شمارش

✓ لزوم پرسیدن یا اعتراف

✓ تقارن و دقت

✓ ذخیره سازی



چند وسواس عملی با هم

نکته: به یاد داشته باشید وسواس‌ها بازتابی از شخصیت شما نیستند. افراد مبتلا به **OCD** بعید است که بر اساس افکار خود عمل کنند. موضوعات متداولی که افکار وسواسی حول آنها شکل می‌گیرند، عبارتند از:

۱. پاکیزگی، میکروب‌ها - آلودگی‌ها

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

۲. امنیت، اطمینان

۳. کمال - درستی، نظم و دقت

۴. نیاز به ذخیره کردن یا جمع آوری اشیاء (احتکار)

۵. پرخاشگری، خشونت

۶. مسائل غیر اخلاقی، جنسی، انحراف

انواع وسواس

۱- ترس از ایجاد یا عدم جلوگیری از آسیب

- نگران بودن از اینکه در گذشته به دلیل عدم دقت، به کسی آسیب رسانده‌اید. به عنوان مثال، اینکه شما با ماشین خود به فردی کوبیده‌اید.
- نگران این هستید که به دلیل از دست دادن کنترل خود به کسی صدمه بزنید. به عنوان مثال، اینکه فردی را جلوی قطار هل می‌دهید یا به او چاقو می‌زنید.



افکار، تصاویر و انگیزه‌های مزاحم

➤ داشتن افکار مزاحم خشونت آمیز

(تصاویری از خود در حال انجام کاری خشونت آمیز یا توهین



آمیز) ممکن است شما را نگران کند که فرد خطرناکی هستید.

➤ افکار کفرآمیز یا مذهبی

عبارت مفرط یا پرداختن مفرط به اعمال مذهبی به طوری که با زمینه خانوادگی بیمار تناسب نداشته باشد.

➤ افکار مزاحم در یک رابطه

اغلب به صورت شک و تردید در مورد درست بودن رابطه یا اینکه آیا احساسات شما یا شریک زندگیتان به اندازه کافی قوی هستند

ظاهر می شوند. این افکار ممکن است شما را به پایان دادن به رابطه خود سوق دهند تا از شر شک و اضطراب خلاص شوید.

➤ افکار یا تصاویر مزاحم جنسی

این افکار می تواند مربوط به کودکان، اعضای خانواده یا رفتارهای پرخاشگرانه جنسی باشد. ممکن است نگران باشید که دارای میل جنسی به کودکان^۱ یا یک متجاوز^۲ باشید، یا اینکه از نظر جنسی جذب یکی از اعضای خانواده خود شده‌اید.



^۱-paedophile
^۲-rapist

ترس از آلودگی

• آلودگی

شایع‌ترین الگو آن است که، وسواس آلودگی و به دنبالش شست و شو یا اجتناب اجبار گونه از شیئی که فرد گمان می‌کند آلوده است، وجود داشته باشد. به عنوان مثال آلودگی توسط خاک، میکروب یا مدفوع. ممکن است نگران باشید آلوده شده اید و شما یا سایر افراد در حال انتشار آلودگی هستید. بیمار ممکن است دست‌هایش را به افراط بشوید و د رواقع بساید و بخراشد. یا از ترس میکروب، حتی قادر به ترک خانه اش هم نباشد. بیمارانی که وسواس آلودگی دارند، معمولاً معتقدند که آلودگی با کوچکترین تماس از شیئی به شیئی دیگر و از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.



آلودگی روانی

ممکن است احساساتی را تجربه کنید که توسط شخصی ایجاد می شود که به نوعی به شما آسیب رسانده است. این احساسات همچنین ممکن است توسط افکار، تصاویر یا خاطرات شما ایجاد شود.



ترس ها و نگرانی های مربوط به نظم یا تقارن

ترس از اینکه اگر همه چیز «درست» نباشد، اتفاق بدی بیفتد. هنگامی که تمرکز این افراد روی نظم باشد ممکن است نیاز به ترتیب دقیق اشیایی نظیر کاغذها و اوراق مقاله ها، جای وسایل خانه لباس های کمد، اشیای روی قفسه یا جلوی آینه یا تابلوهای روی دیوار بیشتر احساس شود مانند سایر انواع **OCD** در این نوع وسواس هم ممکن است ترک کردن خانه چند دقیقه یا بیشتر وقت بگیرد یا خروج از خانه برای فرد دشوار یا

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

دست پاچه کننده باشد چون همه چیز باید، به طور کاملاً بی‌عیب و نقص، به نظر برسد این مواقع بیمار ساعت‌ها وقت لازم دارد تا یک وعده غذا بخورد، یا یک کاری انجام دهد.



ب- اجبارها

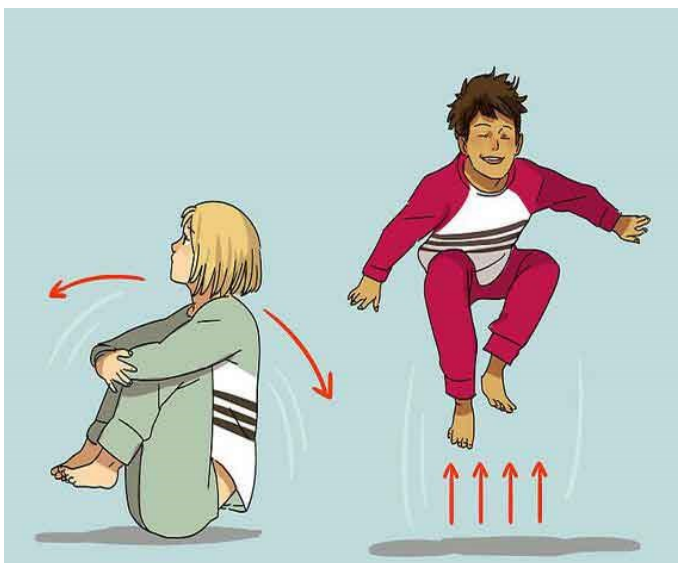
اجبارها فعالیت‌های تکراری هستند که احساس می‌کنید حتماً باید انجام دهید. هدف اجبار تلاش و مقابله با ناراحتی ناشی از افکار وسواسی است.

اجبار می‌تواند شامل این موارد باشد:

- فعالیت فیزیکی
- فعالیت ذهنی

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

رفتارهای تکراری (مثلاً، ممکن است احساس کنید باید یک اجبار را چندین بار بدون وقفه کامل کنید). مثلاً فرد می ترسد مبادا اجاق گاز را خاموش یا در را قفل نکرده باشد. در این مواقع بیمار چند بار به خانه بر می گردد تا مثلاً ببیند اجاق را خاموش کرده یا نه.



انواع اجبار

تشریفات

- شستن زیاد دست ها، بدن یا چیزهای اطرافتان
- لمس کردن اشیا به ترتیب خاص یا در زمان معین
- چیدمان اشیا به روشی خاص



چک کردن

- بررسی درها و پنجره‌ها برای اطمینان از قفل بودن آنها
- بررسی بدن یا لباس خود برای آلودگی
- بدن خود را بررسی کنید تا ببینید چگونه به افکار مزاحم پاسخ می‌دهد
- حافظه خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که یک فکر مزاحم واقعاً اتفاق نیفتاده است
- مسیر خود را برای رسیدن به محل کار بررسی کنید تا مطمئن شوید که حادثه‌ای ایجاد نکرده‌اید.



تصحیح افکار

- تکرار یک کلمه، نام یا عبارت در سر خود یا با صدای بلند
- شمارش تا یک عدد معین
- جایگزین کردن یک فکر مزاحم با یک تصویر متفاوت اطمینان خاطر
- مکرراً از افراد دیگر بخواهید که به شما بگویند همه چیز خوب است.



چه چیزی باعث وسواس می‌شود؟

تئوری‌های مختلفی در مورد اینکه چرا وسواس ایجاد می‌شود وجود دارد. هیچ یک از این تئوری‌ها نمی‌تواند به طور کامل تجربه هر فرد را توضیح دهد، اما محققان پیشنهاد می‌کنند که موارد زیر احتمالاً در ایجاد وسواس دخیل هستند:

۱- تجربه شخصی

۲- شخصیت

۳- عوامل زیستی^۱

۴- وراثت

اگرچه علت دقیق وسواس مشخص نیست، اما می‌توان آن را با موفقیت درمان کرد.



^۱ -biological factors

۱- تجربه شخصی:

برخی از نظریه‌ها نشان می‌دهند که وسواس ناشی از تجربه شخصی است.

• اگر تجربه دردناکی در دوران کودکی داشته‌اید، یا متحمل ضربه روحی، سوء استفاده یا قلدری شده‌اید، ممکن است یاد بگیرید که از وسواس و اجبار برای مقابله با اضطراب استفاده کنید.

• اگر والدین شما اضطراب‌های مشابهی داشتند و رفتارهای اجباری مشابهی از خود نشان می‌دادند، ممکن است رفتارهای وسواس را به عنوان یک تکنیک مقابله‌ای یاد گرفته باشید.



• اضطراب یا استرس مداوم، یا تجربه یک رویداد استرس‌زا مانند یک تصادف رانندگی یا شروع یک کار جدید، می‌تواند وسواس را تحریک کند یا آن را بدتر کند.

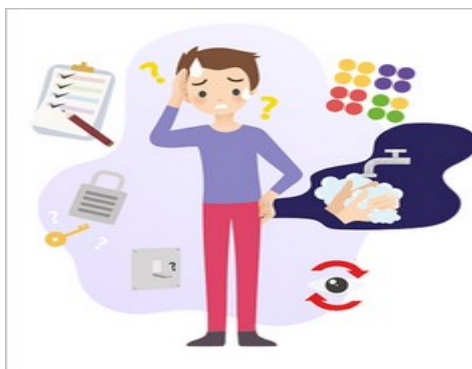
راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

• برای برخی از زنان، بارداری یا تولد فرزند می‌تواند باعث وسواس شود.



۲- شخصیت

برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی با ویژگی‌های شخصیتی خاص ممکن است بیشتر به وسواس مبتلا شوند. برای مثال، اگر فردی منظم، دقیق، روشمند و با استانداردهای بالا هستید، ممکن است احتمال ابتلا به وسواس در شما افزایش یابد.



۳- عوامل زیستی

برخی از نظریه‌های زیستی نشان می‌دهد که کمبود ماده شیمیایی مغز سروتونین^۱ ممکن است در وسواس نقش داشته باشد. اما مشخص نیست که آیا این اثر علت این وضعیت است.



۴- وراثت

تحقیقات نشان داده است که احتمال بروز **OCD** یا خصوصیات وسواسی-جبری در بستگان افراد مبتلا به **OCD**، ۳ تا ۵ برابر خانواده‌های دیگر مشاهده شده است.



^۱-serotonin

چگونه می‌توانم به خودم کمک کنم؟

وسواس‌ها و اجبارها می‌توانند زندگی شما را تحت الشعاع قرار دهند و احساس ناتوانی در شما ایجاد کنند. با این حال، مواردی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به مدیریت وسواس و بهبود سلامتی خود تلاش کنید.

○ تقویت روابط اطرافتان

برای بسیاری از مردم صحبت کردن در مورد وسواس سخت است. ممکن است نگران باشید که افراد متوجه نشوند. یا وسواس خود را برای مدت طولانی مخفی نگه داشته باشید و بیان برخی از تجربیات در قالب کلمات برایتان بسیار سخت و ترسناک باشد. تقویت روابط اطرافتان ممکن است به شما کمک کند کمتر احساس تنهایی کنید و توانایی



فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

بیشتری برای مقابله داشته باشید.

○ در مورد وسواس با فردی که به او اعتماد دارید صحبت کنید:
یک فضای آرام برای صحبت پیدا کنید که در آن حرف شما قطع
نشود. گاهی نوشتن احساسات خود و سپس صحبت در مورد آن
بسیار مفید است.

○ وقت خود را با دوستان و خانواده بگذرانید
○ ارتباط با افرادی با تجربیات مشابه: ایجاد ارتباط با افرادی با
تجربیات مشابه یا مشترک می تواند واقعا مفید باشد. سعی کنید با
افراد دیگری که وسواس دارند صحبت کنید تا احساسات و
تجربیات خود را به اشتراک بگذارید.



○ کنترل و رها کردن را یاد بگیر

• استرس خود را مدیریت کنید. استرس و اضطراب می تواند وسواس را بدتر کند.

• یک تکنیک آرام سازی را امتحان کنید. آرامش می تواند به شما کمک کند تا زمانی که احساس استرس، اضطراب یا مشغله دارید مراقب سلامتی خود باشید.

• تمرکز حواس را امتحان کنید. ممکن است روانپزشک برخی از اصول تمرکز حواس را در درمان شما گنجانده باشد. ذهن آگاهی می تواند به شما در کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

چگونه می توانم به درمان دسترسی داشته باشم؟

اکثر افرادی که درمان مناسب را دریافت می کنند، بهبود قابل توجهی در خود مشاهده می کنند.

اولین قدم برای درمان مراجعه به روانپزشک است. روانپزشک در مورد علائم شما می پرسد و در مورد گزینه های درمانی مختلف صحبت می کند. درمان هایی که به شما پیشنهاد می شود بستگی به این دارد که وسواس شما چقدر شدید است و چه درمان هایی در گذشته مؤثر بوده یا نه. اگر احساس می کنید که یک درمان برای شما موثر نیست، این

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

موضوع را با روانپزشک خود در میان بگذارید، زیرا ممکن است جایگزین های دیگری نیز وجود داشته باشد.

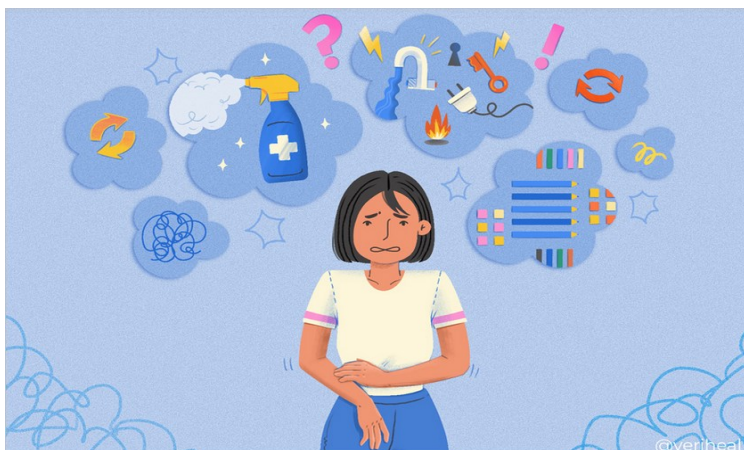


من قادر به صحبت با دکترم نیستم:

ممکن است از این که به کسی، حتی یک روانپزشک، در مورد اینکه افکار وسواسی شما چقدر ترسناک یا آزار دهنده هستند، بترسید یا ممکن است برای شما سخت باشد که اعتراف کنید که اجبارهای شما چقدر زمان می برد. این احساسات دریافت کمک مناسب را دشوار می کنند. نوع درمانی که به شما داده می شود به شدت وسواس و میزان تأثیر آن بر زندگی شما بستگی دارد، بنابراین هر چه صادق تر باشید، کمک بیشتری را برای خود دریافت خواهید کرد.

آیا OCD قابل درمان است؟

اگر فکر می‌کنید مبتلا به **OCD** هستید، لازم است که همین حالا سه چیز مهم را بدانید. اول اینک: **OCD** به میزان زیادی قابل درمان است. **OCD** با دارو و یا بدون دارو قابل درمان است. یعنی اگر شما شبیه افرادی هستید که **OCD** دارند، ممکن است از بهتر شدن منصرف شوید یا نگران این موضوع باشید که این مشکلات تا آخر عمرتان با شما خواهند ماند، اما مطمئن باشید می‌توانید احساسی بهتر از احساس امروزتان داشته باشید.



دوم اینک: برخی از افراد فکر می‌کنند چون **OCD** دارند پس دیوانه اند، واضح است که این مطلب درست نیست. افراد مبتلا به **OCD** دیوانه نیستند. **OCD** قابل درمان است. سوم اینک: لازم است بدانید تا

بهبتر شدن، با برنامه‌ریزی مجدد بخشی از مغزتان به دست می‌آید که یادگیری آن، تنها از طریق عمل صورت می‌گیرد. به همین دلیل است که انجام تمرین‌هایی که روانپزشک و یا روانشناس در این زمینه به شما می‌دهند می‌تواند موثر باشد و به شما کمک کند.

پذیرش عدم قطعیت؛ اولین گام شما برای درمان OCD

هر تغییری که در زندگی‌تان ایجاد می‌کنید مستلزم انتخاب هدف‌های خاصی و سپس تقسیم آن‌ها به هدف‌های فرعی کوچک‌تر است و این هدف‌های کوچک خود عامل تعیین‌کننده اعمال و رفتارهایی خواهند شد که می‌بایستی برای رسیدن به هدف‌های اصلی‌تان انتخاب کنید. بنابراین، فرایند درمان برای اختلال وسواس، چه خودتان درمان را انتخاب کنید و چه با همکاری روانپزشک باشد، مستلزم انتخاب هدف‌های خاصی و انتخاب بهترین راه در جهت رسیدن به آن‌هاست.



راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

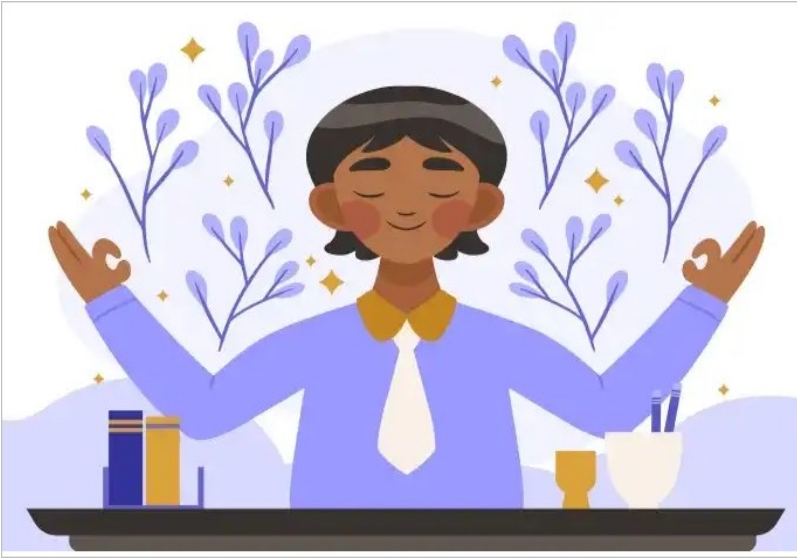
عدم قطعیت بخش غیر قابل اجتناب زندگی روزمره ماست، برای چیرگی بر اختلال وسواس تان، تصمیم شما مبنی بر اینکه چگونه و از چه طریقی می‌خواهید بیاموزید که با عدم قطعیت زندگی کنید، خود زیرساخت و سنگ بنای برنامه بهبودی تان است. بدون این پایه، به احتمال زیاد آزادی و رهایی که به دنبالش هستید به دست نمی‌آورد. با وجود همه این‌ها، وقتی اهداف درمان را نمی‌پذیرید چطور انتظار دارید درمان موثر واقع شود. برای یک درمان موفقیت آمیز تصمیم به پذیرش و زندگی کردن با عدم قطعیت مرحله ای ضروری است.

اگر پذیرش عدم قطعیت فقط در حد یک تصمیم ساده بود، در آن صورت درمان می‌توانست یک فرایند کوتاه مدت و معجزه کننده‌ای باشد. اما در واقع پذیرش شامل مجموعه‌ای از مراحل است که در آن اصلا راه میانبری وجود ندارد.



فصل دوم: علائم و سواس چیست؟

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که درمان باید سیرآسانی داشته باشد. گاهی اوقات مراجعه کنندگان جرو بحث می‌کنند یا سعی می‌کنند در مورد چگونگی درمانشان چانه زنی کنند. به چنین درمانجوهای گوشزد می‌کنیم که در برنامه درمانی دو درمان متفاوت از هم نداریم که یکی سخت و دیگری آسان باشد. پس حق انتخاب نداریم، فقط می‌توانیم درمانی را پیشنهاد کنیم که می‌دانیم کاربرد دارد.



گزینه های درمان، موانع و آمادگی

شما گزینه‌های متعددی برای درمان دارید. از این گزینه‌ها می‌توانید به تنهایی یا در کنار سایر گزینه‌های درمانی استفاده کنید هر گزینه مزایا و معایب خاص خود را دارد. مهم آن است که گزینه‌ای را انتخاب کنید که

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

برای شما بهترین کارآمدی را داشته باشد. شما سزاوار آن هستید که تا حد ممکن از نشانه‌های **OCD** رها شوید. چند گزینه درمانی برای **OCD** وجود دارد.

چه راهکارهایی ممکن است به من پیشنهاد شود؟

ممکن است درمان‌های زیر برای وسواس، به تنهایی یا همراه با دارو به شما پیشنهاد شود:

۱. درمان نشانه‌ها با دارو درمانگری
۲. مراجعه به روان‌درمانگر و روانشناس
۳. استفاده از دستگاه **RTMS**
۴. درمان شناختی رفتاری **CBT**
 - الف: رفتار در درمان شناختی - رفتاری
 - ب: شناخت در درمان شناختی - رفتاری
- ۵- الکترو شوک درمانی
- ۶- گروه درمانی و شرکت در جلسات مشاوره گروهی
- ۷- خانواده درمانی
- ۸- مدیریت استرس و گروه درمانی
- ۹- مراقبت از سلامت روان
- ۱۰- استفاده از دستگاه **TDCS**

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

بسیاری از بیماران مبتلا به اختلال وسواسی-جبری مصرانه در برابر اقدامات درمانی مقاومت می‌کنند ممکن است از مصرف دارو خودداری کنند یا در انجام تمرین‌ها و تکلیف‌ها و سایر اعمالی که روانپزشکان تجویز می‌کنند مقاومت به خرج دهند.

بیماران باید آگاه باشند که درمان به موقع این اختلال می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. همچنین تحقیقات نشان داده شده که با دارو درمانی، رفتار درمانی یا روان درمانی و استفاده از دستگاه‌های **ECT**، **RTMS**، **TDCS** و یا ترکیب این درمان‌ها با هم، از علایم بیماران مبتلا به اختلال وسواسی-جبری به نحو موثر و چشم‌گیری کاسته می‌شود. تصمیم‌گیری در مورد این که چه درمانی به کار رود بایستی با توجه به تشخیص روانپزشک و شرایط و اوج بیماری فرد باشد.



درمان شناختی رفتاری CBT

درمان شناختی رفتاری (CBT)^۱ یکی از رایج ترین و بهترین روش های مورد مطالعه روان درمانی است. این ترکیبی از دو رویکرد درمانی است که به نام های شناخت درمانی و رفتار درمانی شناخته می شود این درمان بر این موضوع تمرکز دارد که چگونه افکار، باورها و نگرش های شما بر احساسات و رفتار شما تأثیر می گذارد.



رفتار درمانی برای اختلال وسواسی - اجباری

رفتار درمانی شکلی از روان درمانی است که در آن، با استفاده از اصول یادگیری به بیماران کمک می کنند تا مشکلات خود را تغییر دهند.

^۱ Cognitive behavioural therapy

فصل دوم: علائم و سواست چيست؟

عناصر فعال در رفتار درمانی عبارتند از: مواجهه^۱ (روبروشدن با موقعیتی که از آن می ترسید) و جلوگیری از پاسخ^۲ (ممانعت از انجام اجبارهایی که پس از آن می آیند).

برای مثال: اگر در زمینه رفتار درمانی برای اجبار در شستن دست و دوش گرفتن که علت آن، ترس از آلوده شده باکتری های سرطان زا است به رفتار درمانگر مراجعه کنید. رفتار درمانگر شما را ترغیب می کند که تا حد امکان به تماس با آن شیء آلوده ادامه دهید (مواجهه) و سپس به مدت یک یا دو ساعت مانع از آن می شود که دست هایتان را بشوید یا دوش بگیرید (جلوگیری از پاسخ)

پیشگیری از مواجهه و پاسخ (ERP)^۳



^۱ exposure

^۲ response prevention

^۳ Exposure and response prevention

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

در این تکنیک فرد یاد می‌گیرد که به صورت تدریجی با محرکی که سبب ایجاد اضطراب در وی شده است روبرو شود. معمولاً تکنیک مواجهه همراه با تکنیک رفتاری دیگری که تکنیک پیشگیری از پاسخ نامیده می‌شود استفاده می‌گردد. در اجرای تکنیک پیشگیری از پاسخ شخصی که مبتلا به اختلال وسواسی - اجباری است تلاش می‌نماید که هنگامی که تحت فشار ذهنی برای انجام اعمال تکراری از سوی افکار وسواسی (مانند شستن مکرر دست‌ها) قرار دارد تا حد امکان در مقابل اجرای این افکار مقاومت نماید.



فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

اصول مواجهه و جلوگیری از پاسخ در اختلال وسواسی - اجباری را می‌توان به سادگی این‌گونه بیان کرد:

(۱) تا آنجا که می‌توانید با چیزهایی که باعث ترستان 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 آدابی بپردازید تا احساس بهتری را در شما بر می‌انگیزد، از آن اجتناب ورزید.

(۴) گام‌های ۱، ۲، ۳ را تا هر زمانی که برایتان امکان‌پذیر باشد ادامه دهید. اکنون اکثر رفتار درمان‌گران و روانپزشکان بر این باورند که ترکیب رفتار درمانی و دارو درمانی در درمان اکثر بیماران - بزرگسالان، کودکان و نوجوانان، مبتلا به اختلال وسواسی - اجباری که بیماریشان در حد متوسط یا شدید باشد، شیوه‌ای کارا و مؤثر است.

درمان شناختی

یک درمانگر شناختی - رفتاری مجرب به شما کمک خواهد کرد. تا به هدف کاهش نشانه‌های **OCD** دست بیابید و به برنامه ریزی مجدد مغزتان برای به دست آمدن نتایج طولانی مدت بپردازید.



این فرد به شما حمایت و ترغیب لازم در طول فرایند درمان را ارائه می‌دهد و هدف درمانگر تمرکز روی کاهش افکار مزاحمی که با وسواس‌های فکری همراهند می‌باشد.

شناخت در درمان

گاهی اوقات در میانه کار بر روی برنامه خود هستید، که عامل ترس مانع ادامه کار شما می‌شود. این عامل به شما می‌گوید که خطر مواجه شدن با منبع ترس را بپذیرید یا پس از هر بار مواجهه با آن، بلافاصله آیین مندی‌هایی را انجام دهید، که در نتیجه موجب تضعیف درمان مواجهه و جلوگیری از پاسخ می‌شود. فشار ناشی از ترس می‌تواند به حدی زیاد باشد که ممکن است بخواهید درمان خود را کلاً رها کنید. اگر تحت نظر من یا یکی از همکارانم باشید از هرآنچه در مورد شما و اختلال وسواس

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

شما می‌دانیم استفاده خواهد کرد تا در این زمان‌های سخت به شما کمک کنیم.

شناخت درمانی به شما کمک می‌کند الگوهای تفکر خود (که تحت عنوان تحریف‌های شناختی^۱ شناخته می‌شوند) را که باعث می‌شوند باورهای غیرمنطقی در مورد دنیا داشته باشید شناسایی کنید.



این درمان باورهای شما را به چالش می‌کشد و آن‌ها را تغییر می‌دهد؛ در نتیجه احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت و برای زندگی خود تصمیم‌های بهتری می‌گیرند.

برای مثال، مرد جوانی را با عزت نفس پایین در نظر بگیرید که در حال رفتن به یک جلسه مهم است و مضطرب بوده و نگران نحوه عملکرد خود در جلسه است. از نظر او همه می‌توانند متوجه اضطراب او شوند.

^۱ cognitive distortions

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

در نتیجه او را فردی نالایق به حساب آورده و علاقه‌ای به معاشرت با او نخواهند داشت. شناخت درمانی به چنین فردی کمک می‌کند تا متوجه شود که هیچ کسی نمی‌تواند متوجه نا آرامی او شوند. به علاوه فرض‌های وی مبنی بر اینکه دیگران او را بی لیاقت می‌دانند یا اینکه صرفاً به این خاطر که مضطرب است از او خوششان نمی‌آید، به عنوان باورهایی مشخص خواهند شد که شواهد کمی برای صحت آنها در اختیار دارد.



شناخت درمانی با شناسایی باورهای فرد به او کمک می‌کند که متوجه شود در استدلال وی برای رسیدن به این نتیجه که هیچ کس تمایلی به معاشرت با او ندارد ضعف‌های اساسی وجود دارند (همان تحریف‌های شناختی او) در نتیجه نسبت به اینکه باورهایش تا چه حد غیر منطقی

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

هستند، فهم بیشتری پیدا کند. شناسایی تحریف‌های شناختی مشخصی که فرد دارد به او کمک می‌کند اشتباهاتی را که مرتکب می‌شود و آنچه را که در این ارتباط لازم است انجام دهد، دریابد.

چه دارویی ممکن است به من پیشنهاد شود؟

ممکن است داروهای زیر برای وسواس **OCD**، به تنهایی یا در کنار روان‌درمانی به شما پیشنهاد شود:

- مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (**SSRIS**) نوعی از داروهای ضدافسردگی که در درمان وسواس نیز موثر بوده است.
- ضد افسردگی سه حلقه‌ای، که اگر **SSRI** تاثیر گذار نباشند ممکن است به شما پیشنهاد شود.



درمان دارویی

تمام داروهایی که برای درمان اختلالات افسردگی یا سایر اختلالات روانی به کار می‌روند در درمان اختلالات وسواسی - جبری هم می‌توان به کار برد.

چیزی که در اینجا مهم است اینه که بسیاری از بیماران باید بتوانند که اثرات اولیه داروها عموماً پس از چهار تا شش هفته درمان دیده می‌شود، اما برای کسب حداکثر نفع درمانی معمولاً هشت تا شانزده هفته وقت لازم است.



دارو درمانی برای اختلال وسواسی - اجباری

عمده‌ترین شرایط و موقعیتی که باعث می‌شود تا اقدام به دارو درمانی وسواس نمود به قرار زیر است:

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

- ۱) اضطراب و وسواس ایجاد شده به دلیل مشکلات و عوامل جسمانی باشد. در برخی موارد بنا به دلایل گوناگون جسمانی و یا سایر عوامل، باعث برهم خوردن تعادل شیمیایی بدن شده و ایجاد اضطراب نموده، در ادامه می‌تواند وسواس را نیز همراه داشته باشد.
- این گونه امور بیشتر در حد تخصص روانپزشکان بوده و آنها چنین مواردی را تشخیص می‌دهند از این رو در چنین مواردی اقدام به دارو درمانی ضرورت و اولویت اول خواهد بود.
- ۲) اضطراب و وسواس بیش از اندازه‌ای که مانع از اجرای مشاوره روانشناختی و روان درمانی شود.



در بعضی موقعیت‌ها فرد مبتلا به وسواس به قدری دچار اضطراب و وسواس‌های فکری است که قادر به تمرکز و برقرار کردن ارتباط با

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

سایرین و انجام امور گوناگون زندگی شخصی و شغلی اش نیست. این امر در انجام مشاوره روانشناختی و روان درمانی نیز ایجاد تداخل می نماید. به همین مناسبت با استفاده از دارو و تحت کنترل قرار گرفتن اضطراب، فرد مبتلا به آرامش و تعادل نسبی رسیده و روند مشاوره و یا روان درمانی می تواند به اجرا درآید.

۳) چنانچه اضطراب و وسواس موجود در روند زندگی شخصی، شغلی و خانوادگی ایجاد مشکل نماید.

علت دیگر استفاده از دارو به واسطه این است که اضطراب و وسواس فرد در حد و اندازه ای است که بر زندگی شخصی، شغلی و خانوادگی - اش تأثیرهای نامطلوبی را به همراه دارد. برای مثال فردی که بر اثر وسواس مدام احساس کثیف شدن و الزام در شستن دست هایش دارد چنین امری در روند اجرای وظایف شغلی خواه ناخواه مشکلاتی را به همراه خواهد داشت. در این گونه موارد نیز با استفاده از دارو جهت کاهش اضطراب می توان تا حد قابل ملاحظه ای رفتارهای وسواس گونه را کاهش داد تا از رنجش ها و مشکلات بیش تر برای فرد مبتلا و سایرین پیشگیری نمود.

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

۴) مصرف خودسرانه این گونه داروها، خوگیری، وابستگی و در مواردی اعتیاد را نیز می‌توان به همراه داشته باشد. دارو درمانی وسواس، بیشتر متمرکز بر استفاده از داروهای ضد اضطراب است. با توجه به ماهیت این گونه داروها که از ماهیت کند کننده برخوردار بوده و می‌تواند سامانه‌ی اعصاب مرکزی را کند نماید؛ به همین مناسبت استفاده از آن بایستی با نظارت روانپزشکان صورت گیرد. مصرف خودسرانه و بدون نظارت روانپزشک می‌تواند آسیب‌هایی مانند خوگیری، وابستگی و در نهایت اعتیاد را نیز به دنبال داشته باشد.



۵) محدودیت درمان بر مشاوره روانشناختی و روان‌درمانی و دستگاه RTMS متمرکز بوده و دارو درمانی همراه و در کنار آن می‌تواند فرایند بهبود و درمان را تسهیل نماید.



فرد مبتلا به وسواس دچار مشکلات، گرفتاری‌ها و نابسامانی‌هایی شده که حل و رفع نمی‌شوند و همین امر باعث ایجاد اضطراب و پیامدهای ناشی از آن می‌گردد. البته در اغلب موارد این گونه امور قابلیت حل و رفع شدن را دارند، اما فرد مبتلا شیوهی صحیح و کارآمد برخورد با آنها را نمی‌داند. در مجموع تمرکز اصلی درمان وسواس بر مشاوره روانشناختی و روان درمانی و دستگاه **RTMS** بوده و دارو درمانی با کمک‌ها و تغییر و تحولی که فراهم می‌نماید، روند بهبود و درمان را تسهیل می‌نماید.

محدودیت های استفاده از دارو برای درمان وسواس

استفاده از دارو درمانی برای درمان وسواس می‌تواند به عنوان عاملی کمک کننده و تسهیل گر مورد استفاده قرار گیرد.



اما استفاده از دارو نیز دارای محدودیت‌های خاص خود است. دارو دارای پیامدهای جانبی نیز بوده و در محدوده‌ی زمانی کوتاه مدت و مشخصی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

همچنین محدودیت دیگر عادت کردن جسمانی به این گونه داروهاست که به تدریج بدن به این گونه داروها خو گرفته و میزان بیشتری از دارو را نیاز خواهد داشت. همچنین پس از مدتی افزایش میزان مصرف نیز اثر خود را از دست داده و لازم می‌شود از داروی قوی‌تری استفاده شود تا از اثر گذاری مورد نیاز برخوردار گردد. در هر حال داروهای شیمیایی موجود در بخش روانپزشکی حتی اگر با موفقیت و کارآمدی همراه باشد، به عنوان یک عامل و ابزاری موقت و در کوتاه مدت می‌تواند در نظر گرفته و مورد استفاده قرار گیرد. در مجموع با توجه به شرایط موقعیت و سایر ویژگی‌های حاکم بر فرد مبتلا به وسواس و برای بهبود

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

و پیش برد درمان وسواس می‌توان از دارودرمانی برای وسواس به عنوان ابزاری کمکی و تسهیل‌گر نیز استفاده نمود.

انواع داروهای موجود در بخش روانپزشکی

داروهای موجود و مورد استفاده در بخش روانپزشکی به سه گروه عمده‌ی زیر تقسیم می‌شود:

الف : داروهای ضد جنون:

این گروه از داروها برای پیشگیری از نشانه‌های جنون و یا اسکیزوفرن است. علائم این بیماری توهم، هذیان و افکار و گفتار پراکنده است. با مصرف داروهای ضد جنون این گونه نشانه‌ها به تدریج کاهش یافته و برطرف می‌شوند.



ب: داروهای ضد اضطراب

این گونه از داروها پرمصرفترین داروها در بخش روانپزشکی است. این گروه از داروها، ارتباط اعصاب با یکدیگر را کند و یا قطع می‌نمایند. چنین امری باعث می‌شود تا شخص اضطراب کم تری داشته و یا اضطراب را احساس نکند. داروهای ضد اضطراب بیشترین میزان مصرف در درمان وسواس را دارد زیرا پایه و اساس وسواس بر اضطراب استوار است. به همین دلیل با کنترل و کاهش اضطراب می‌توان فکر و یا رفتار وسواسی را نیز کاهش داد.

ج : داروهای ضد افسردگی

افراد مبتلا به افسردگی به طور معمول دو نوع از انتقال دهنده های عصبی شامل سروتونین و اپی نفرین کاهش می‌یابد. داروهای ضد افسردگی و تامین شدن انتقال دهنده‌های عصبی ذکر شده به تدریج نشانه‌های افسردگی یعنی خلق غمگین و کاهش فعالیت‌های گوناگون برطرف می‌شود. بعضی از مبتلایان به وسواس نیز تا حدودی دچار افسردگی هستند، بنابراین برای پیشگیری از آسیب‌ها و پیامدهای ناشی از افسردگی این گونه داروها نیز تجویز می‌شود.



درمان غیر دارویی با دستگاه تحریک مغناطیسی مغز (RTMS)

آر تی ام اس (RTMS)

دستگاه آر.تی.ام.اس RTMS یکی از نوین ترین دستگاه‌هایی است که این روزها در حوزه درمان انواع بیماری‌های روانی و جسمی کاربرد

دارد.



Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation (RTMS)

دستگاه آر تی ام اس چیست؟

دستگاه **RTMS** با تحریک مغناطیسی مغز و تحت تاثیر قرار دادن فعالیت الکتریکی مغز، با ایجاد میدان مغناطیسی به درمان بسیاری از بیماری های اعصاب و روان همچون افسردگی، سواس فکری - عملی (**OCD**)، پارکینسون، میگرن، اضطراب، حملات پنیک و... کمک می کند.

پالس های مغناطیسی که از طریق دستگاه **RTMS** وارد مغز می شود، باعث تغییر و بهبود عملکرد فعالیت نورون های عصبی می شود؛ و از این طریق، بر روی فعالیت های مغزی اثر مثبتی می گذارد. به همین دلیل،



دستگاه **RTMS**، می تواند نقش موثری در درمان بیماری های اعصاب و روان داشته باشد.

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

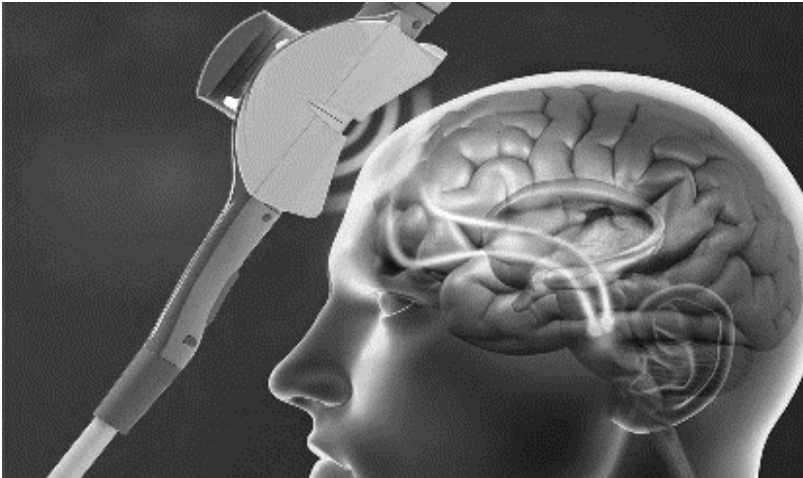
این دستگاه با ابزارآلاتی که دارد می‌تواند با تحریک الکتریکی مغز و ایجاد تغییرات گسترده در فعالیت‌های طبیعی مغز به بهبود وضعیت مغزی و در نهایت به درمان بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات کمک کند.

دستگاه آر تی ام اس چه کاربردهایی دارد؟

دستگاه آر تی ام اس نوعی دستگاه درمانی است که در زمینه تحریک الکتریکی مغز بکار گرفته می‌شود. دستگاه آر تی ام اس در درمان بسیاری از بیماری‌ها می‌تواند نقش اثر گذاری داشته باشد. مهم‌ترین بیماری‌هایی که با دستگاه آر.تی.ام.اس می‌توان درمان کرد موارد زیر می باشد:

- اختلال افسردگی
- اختلال وسواس های فکری و عملی
- صرع
- اختلالات اضطراب
- اختلالات خواب و بی خوابی
- استرس
- اختلال پانیک
- پارکینسون
- سردردهای میگرنی

- توهم
- فلج صورت
- توهمات شنوایی
- اختلال دوقطبی
- اسکیزوفرنی مقاوم به درمان دارویی
- آسیب های مغزی مانند سکته



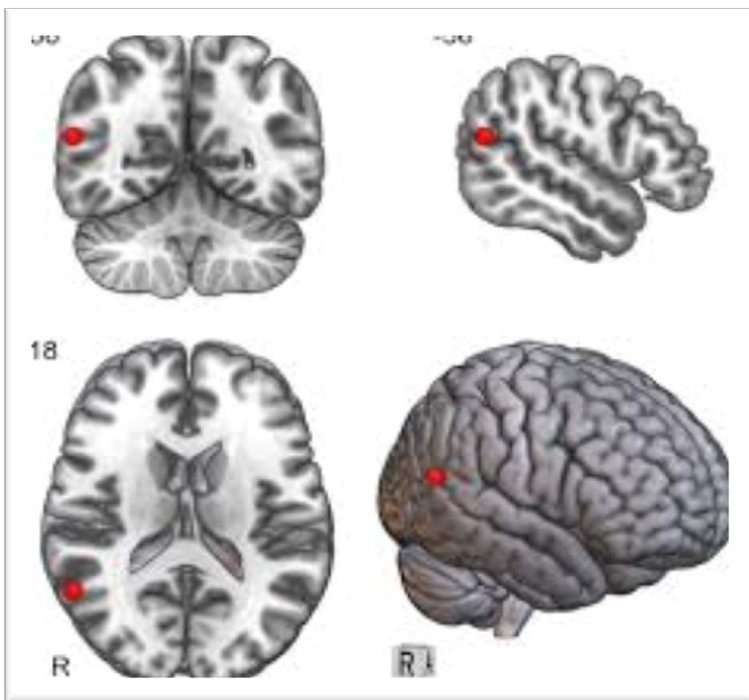
دستگاه آر.تی.ام.اس علاوه بر این که اثرات درمانی قابل توجهی را برجای می گذارد هیچ گونه عارضه و پیامد منفی خاصی را برای افراد به وجود نمی آورد. امروزه برای درمان بسیاری از بیماری های روحی و روانی، روانپزشکان به بیماران خود، استفاده از دستگاه آر.تی.ام.اس را که با تحریک مغناطیسی مغز تاثیر خود را می گذارد، توصیه می کنند. طبق

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

تحقیقات انجام شده این دستگاه می‌تواند تاثیر قابل توجهی روی مغز گذاشته و درمان را نتیجه دهد.

مراحل درمان با دستگاه آر تی ام اس

در ابتدا باید روی صندلی مخصوص بنشینید. ابزارهایی روی سر شما قرار می‌گیرند که امکان ایجاد میدان مغناطیسی را فراهم می‌کنند. این تحریکات مغناطیسی باعث می‌شود که تمامی نورون های مغزی در یک ناحیه خاص درگیر شوند و فعالیت‌های کوتاه مدتی داشته باشند.



فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

تحریک یا بازداری از فعالیت‌های مختلف مغزی باعث می‌شود که بسیاری از مهم‌ترین بیماری‌های روحی و روانی درمان شود. برای استفاده از آر تی ام اس یا تحریک مغناطیسی مغز نیاز به مراقبت‌های قبلی نیست فقط از شما خواسته می‌شود که اشیاء حساس مانند جواهرات موبایل و کارت‌های اعتباری را از خود دور کنید. اگر طلا و جواهر دارید قبل از حاضر شدن در کلینیک آن را کنار بگذارید.



دکتر فرامرز
متخصص اعصاب و روان
ذاکری

www.dr-zakeri.com

دستگاه آر تی ام اس چه مزایایی دارد؟

مهمترین مزایایی که می‌توانیم برای دستگاه آر.تی.ام.اس و این روش درمانی برشمردیم این است که:

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

بدون درد؛ در واقع زمانی که سنسورها روی سر شما قرار می‌گیرد هیچ گونه دردی را احساس نخواهید کرد. در تمام طول روند درمان با آرامش می‌نشینید و به توصیه‌های روانپزشک گوش می‌دهید و اقدامات لازم را انجام می‌دهید.

بدون خطر؛ تاکنون هیچ خطری برای این روش درمانی و در زمینه بکارگیری دستگاه آر تی ام اس گزارش نشده است.

بدون عارضه؛ انواع روش‌های درمانی دیگر مثل دارو درمانی دارای عوارضی هستند که در این روش درمانی منتفی است. مثلاً در دارو درمانی افزایش وزن، خواب آلودگی و یا بی‌حالی دیده می‌شود که دستگاه آر تی ام اس چنین چیزی را در پی نخواهد داشت.

دستگاه TDCS

تحریک جریان مستقیم ترانس کرانیال (**TDCS**) شکلی از تعدیل عصبی مغز است که از جریان مستقیم ثابت و کم که از طریق الکترودهای روی سر ارسال می‌شود، استفاده می‌کند.



هنگامی که این الکترودها در ناحیه مورد نظر قرار می گیرند، بخشی از جریان داخل مغزی را القا می کند. سپس، جریان تحریک پذیری عصبی را در ناحیه خاصی که تحریک می شود، افزایش یا کاهش می دهد. این تغییر تحریک پذیری عصبی، منجر به تغییر عملکرد مغز می شود که می تواند در درمان های مختلف و همچنین ارائه اطلاعات بیشتر در مورد عملکرد مغز انسان مورد استفاده قرار گیرد.



راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

این روش در ابتدا برای کمک به بیماران مبتلا به آسیب‌های مغزی یا بیماری‌های عصبی روانپزشکی مانند اختلال افسردگی اساسی ساخته شد. اما تحقیقات نشان داده است که برای درمان انواع دیگر بیماری‌ها از جمله وسواس، حمله‌های پنیک، اختلال دوقطبی نیز مناسب است. **TDCS**، سلول‌های مغز را با ارسال سیگنال‌های الکتریکی، تحریک و فعال می‌کند. تعدیل پایدارِ قشر مغزِ تولید شده توسط **TDCS**، آن را به یک راه حل موثر برای توان بخشی و درمان طیف وسیعی از اختلالات عصبی-روانی تبدیل می‌کند.

روش درمانی غیر تهاجمی

تاثیرات درمانی قابل توجه با ماندگاری بالا؛ در صورتی که روند درمان به طور کامل طی شود اثرات درمانی این روش به مدت طولانی ماندگار خواهد بود.



اثر گذاری درمانی در کوتاه ترین زمان

نیازی به بیهوشی ندارد؛ شما در وضعیت کاملاً هوشیار در جریان روند درمان قرار خواهید گرفت و به هیچ نوع روش درمانی مکمل نیازمند نیستید.

روش درمانی سرپایی؛ بعد از این که روند درمان به پایان رسید می توانید به منزل مراجعه کنید.



خانواده درمانی، گروه درمانی و شرکت در جلسات مشاوره گروهی

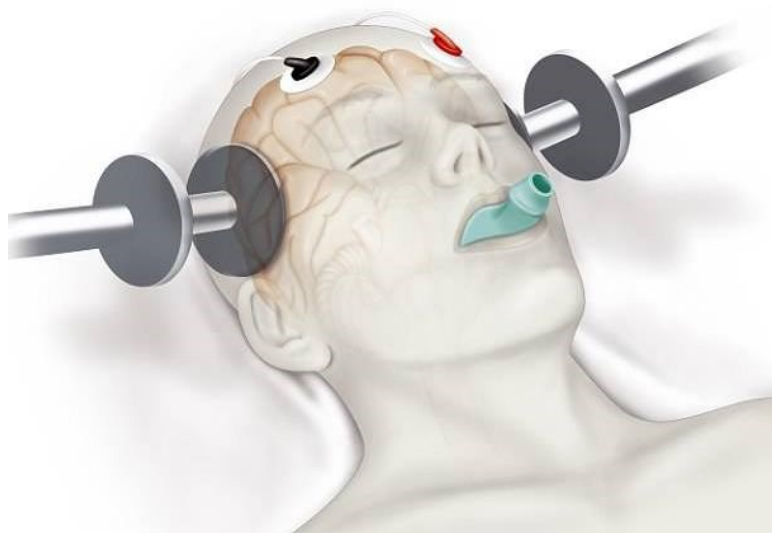
خانواده درمانی، برای حمایت خانواده، کمک به آنها تا در نتیجه این اختلال دچار اختلاف زناشویی نشوند و همچنین کمک به بیمار در انجام تکالیف و پیشنهادهای درمانی که روانپزشک برای بیمار در نظر می گیرد

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

و به نفع بیمار است می‌توانند مفید باشند. گروه درمانی هم برای برخی از بیماران می‌تواند به عنوان یک نظام حمایتی مفید واقع گردد و شرکت در جلسات مشاوره گروهی و اینکه این بیماران تنها نیستند و می‌توانند از تجربیات بیماران دیگری نیز استفاده کنند مفید است.

الکتروشوک درمان (ECT)

این روش درمانی برای بیمارانی که شدیداً مقاوم به درمان هستند و به شکل مزمنی دچار ناتوانی شده‌اند می‌توان در نظر گرفت ولی باید توجه داشت که این روش نیاز به بی‌هوشی دارد و باید در بیمارستان انجام شود.



مزایا الکتروشوک درمانی

۱- تأثیرگذاری در موارد مقاوم به درمان: ECT می‌تواند در برخی موارد شدید وسواس که به داروها و روان‌درمانی پاسخ نداده‌اند، مؤثر باشد، به‌ویژه اگر بیمار همزمان دچار افسردگی شدید یا اضطراب شدید باشد.

۲- بهبود علائم همراه: در مواردی که وسواس با افسردگی یا اختلالات خلقی شدید همراه است، ECT ممکن است به کاهش این علائم کمک کند و تأثیر غیرمستقیمی بر وسواس داشته باشد.

۳- شروع سریع اثر: در مقایسه با داروها یا روان‌درمانی، ECT می‌تواند به سرعت علائم را کاهش دهد، که در موارد حاد و بحرانی بسیار مفید است.

۴- کاهش فشار روانی شدید:

در بیمارانی که اختلال وسواس زندگی روزمره آنها را به شدت مختل کرده، ECT ممکن است کمک کند تا آنها بهتر بتوانند با درمان‌های دیگر ادامه دهند.

معایب الکتروشوک درمانی

- ۱- اثربخشی محدود برای وسواس: ECT مستقیماً روی وسواس تأثیر نمی‌گذارد و معمولاً برای کاهش علائم مرتبط مانند افسردگی استفاده می‌شود. شواهد علمی کافی برای اثربخشی آن در درمان وسواس به‌تنهایی وجود ندارد.
- ۲- عوارض جانبی شناختی: مشکلات حافظه، اختلالات تمرکز، و کاهش توانایی‌های شناختی ممکن است به‌صورت موقت یا گاهی دائمی بروز کند، که می‌تواند برای بیماران مبتلا به وسواس چالش‌برانگیز باشد.
- ۳- عدم تضمین بهبودی کامل: حتی اگر علائم بهبود یابند، احتمال عود وسواس پس از مدتی وجود دارد.
- ۴- ریسک‌های جسمی و بیهوشی: مشابه سایر موارد استفاده از ECT، خطرات بیهوشی و عوارض جانبی جسمی مانند سردرد یا حالت تهوع وجود دارد.
- ۵- نگرانی‌های اخلاقی و اجتماعی: استفاده از ECT برای وسواس، که روش‌های غیرتهاجمی‌تر و مؤثر دیگری برای آن وجود دارد، ممکن است با چالش‌های اخلاقی یا نگرانی بیماران همراه باشد.



توصیه های روان پزشک به والدین

• تا جایی که می توانید درباره وسواس اطلاعات کسب کنید. این کمک می کند بفهمید که عزیزتان در چه شرایطی قرار دارد.

• **صبور باشید.** به یاد داشته باشید که ترس آنها برایشان بسیار واقعی است، حتی اگر برای شما غیر واقعی، غیرمنطقی یا افراطی به نظر برسد.

• **قضاوت نکنید.** شنیدن برخی از افکار وسواسی ممکن است ناراحت کننده باشد، اما اگر شوکه شده باشید یا آنها را قضاوت کنید، احتمال اینکه در آینده افکار و احساسات خود را با شما در میان بگذارند، کمتر خواهد بود.

• **نحوه برخورد با اجبارها را با هم کار کنید:** یکی از سخت ترین چیزها در مورد حمایت از افراد مبتلا به وسواس این است که چگونه با اجبارهای او کنار بیایید. ممکن است متوجه شوید که به آنها کمک می کنید مثلاً:

• کمک به آنها در انجام اجبارهایشان

• ارائه اطمینان در مورد افکار و رفتارهای وسواسی آنها

در اینجا مواردی وجود دارد که می توانید امتحان کنید:

• روی رویکردی که برای هر دوی شما مناسب است، توافق کنید.

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

به عنوان مثال، ممکن است تصمیم بگیرید که بگویید "ما توافق کرده‌ایم که به سوالاتی از این دست پاسخ ندهم تا به شما در غلبه بر وسواس کمک کنم".

• آنها را تشویق کنید تا در صورت لزوم، اجبارها را به چالش بکشند.

به عنوان مثال، به جای ارائه اطمینان، می‌توانید سعی کنید و به آنها کمک کنید تا به این فکر کنند که چرا می‌خواهند دوباره یک اجبار را انجام دهند.

• به جای کمک به اجبار، در آغوش گرفتن یا حمایت عاطفی دیگری را ارائه دهید.



• به دنبال مشاوره باشید. اگر آنها تحت درمان هستند، هر دو می‌توانید با روانپزشک یا درمانگر آنها در مورد نحوه مدیریت اجبار صحبت کنید. به آنها کمک کنید تا به درمان دسترسی پیدا کنند.

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

ممکن است برای عزیز شما صحبت کردن با روانپزشک در مورد وسواس و جستجوی درمان مشکل باشد. چند راه وجود دارد که می-توانید از آنها حمایت کنید:

• به آنها یادآوری کنید که قرار ملاقات محرمانه خواهد بود و روانپزشک فقط برای کمک به آنها در دسترسی به درمان حضور دارد.

• برخی از بخش‌های درمان وسواس می‌تواند چالش برانگیز باشد. در طول درمان، فرد ممکن است آشفته، خسته، مضطرب یا افسرده باشد. از او بپرسید که در این دوران سخت چه کاری می‌توانید انجام دهید تا برایش آسان تر شود.

• آنها ممکن است احساس کنند که اوضاع هرگز بهتر نخواهد شد، به خصوص اگر درمان آنها سخت باشد یا علائم آنها عود کند. شما می‌توانید به آنها امید دهید.

و در آخر همواره یادآوری کنید که اکثر افراد مبتلا به وسواس از درمان سود می‌برند.

موانع درمان

❖ نشانه های OCD شدید:

در صورتی که **OCD** شدید باشد، اولین کاری که برای درمان باید انجام دهید آن است که به یک روانشناس و یا روانپزشک در زمینه **OCD**

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

مراجعه کنید نشانه های **OCD** باعث می شوند که کنش وری روزانه فرد با مشکل مواجه شود البته توصیه می شود در صورت امکان قرار ملاقاتی با یک فرد حمایتگر بگذارید تا در بخاطر آوردن و گزارش درست میزان و شدت نشانه هایتان، به شما کمک کند.

❖ مشکلات مواد مخدر یا الکل:

گاهی اوقات، برخی از افراد برای کنترل **OCD** شان، به مصرف الکل یا مواد مخدر روی می آورند این کار در بسیاری از موارد به سوء مصرف مواد و وابستگی (اعتیاد) منجر می شود. کسانی که از **OCD** رنج می برند و دست به گریبان سوء مصرف الکل نیز هستند، به منظور غلبه بر این عادت باید همزمان با درمان **OCD** از یک متخصص نیز برای ترک اعتیاد کمک بگیرند

❖ افسردگی:

ابتلا به درجاتی از افسردگی در افراد دارای **OCD** متداول است. اگرچه برآوردها متفاوت هستند، اما تقریباً یک سوم افراد دارای **OCD** مبتلا به افسردگی شدید هستند و حدود ۹۰٪ این افراد ممکن است دچار سطوحی از افسردگی باشند.

❖ سایر اشکال اضطراب :

بسیاری از افرادی که از OCD رنج می‌برند، مبتلا به یک اختلال اضطرابی دیگر نیز هستند.

❖ الف: پنیک(وحشت زدگی):

با شروع سریع و شدید، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه و ترس از غش کردن یا مرگ، از دست دادن کنترل یا دیوانه شدن، این نشانه‌ها معمولاً به مدت ده تا دوازده دقیقه شدت دارند و در عرض نیم ساعت، شدت آنها کاهش می‌یابد. اغلب اوقات فرد هنگام فروکش کردن نشانه‌های شدید احساس خستگی مفرط می‌کند.

❖ ب: اضطراب اجتماعی:

ترس و اجتناب از حضور در جمع و شرکت در گروه‌ها به علت این احساس که دیگران راجع به شما فکر یا قضاوت منفی دارند.

❖ ج: آگروفوبیا(برون هراسی)^۱

ترس از حضور در اماکن عمومی به علت نگرانی از وقوع حادثه‌ای بد یا فاجعه‌آمیز. افراد دارای این مشکل تمایل دارند، صرفاً جاهای آشنا نظیر خانه اقوام، محیط کار و فروشگاه‌های خاص بروند و از جاهای ناآشنا و جدید اجتناب می‌کنند.

^۱ Agoraphobia

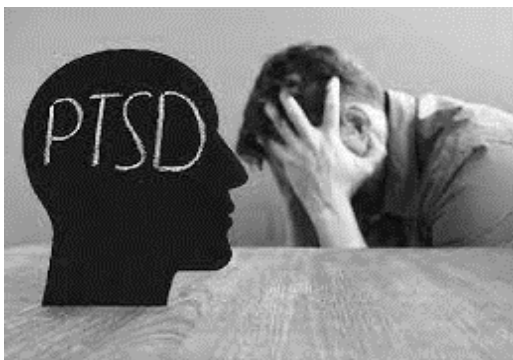


د) هراس خاص (فوبی خاص):

ترس از موقعیت، حیوان یا انجام فعالیتی خاص

ذ) اختلال استرس پس از ضربه (PTSD): اختلال استرس پس از

صدمه پس از وقوع یک رویداد تهدید کننده زندگی یا ادراک یک رویداد به صورت تهدید کننده ایجاد می شود. به طور مثال وقوع استرس پس از ضربه پس از تصادف با اتومبیل، سرقت، حمله (تهاجم)، تجاوز جنسی، خشونت خانوادگی، زندگی در مناطق جنایت خیز یا جنگی یا تجربه جنگ متداول است.



فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

نکته قابل توجه آن است که حضور سایر اشکال اضطرابی در کنار **OCD** باعث پیچیده شدن درمان می‌شود.

(ر) **دودلی و ناتوانی در تصمیم‌گیری**: یکی از موانع قابل توجه در درمان افراد دارای **OCD** دودلی و ناتوانی برای تصمیم‌گیری است. وجود مشکل در تصمیم‌گیری نشانه‌ای از **OCD** است و در واقع یکی از راههای شناخت این اختلال است.

(ز) **خستگی مفرط**: **OCD** باعث فشار بسیاری می‌شود که می‌تواند به خستگی مفرط بیانجامد هر قدر نشانه‌ها شدیدتر باشند، احتمال ابتلا به خستگی مفرط بیشتر می‌شود. با کاهش نشانه‌های **OCD** و درمان آن، احساس خواهید کرد که انرژی بیشتری دارید، ذهنتان فراغت بیشتری یافته و مدت زمانی که به وسواس‌های عملی اختصاص می‌دادید نیز کاهش یافته‌اند.

سوال‌های مراجعین محترم و پاسخ‌های دکتر فرامرز ذاکری

۱. چرا من به وسواس دچار شده‌ام؟

OCD ممکن است به دلایل ژنتیکی، شیمی مغز (مانند عدم تعادل سروتونین)، تجربیات محیطی یا ترکیبی از این عوامل ایجاد شود. استرس یا وقایع خاص نیز می‌توانند آن را تحریک کنند.

۲. آیا وسواس درمان می‌شود؟

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

امروزه با روش‌های نوین درمانی، وسواس قابل درمانی است با دارو درمانی و استفاده از دستگاه‌های مثل **TDCS,RTMS** و روان دارمانی (**CBT**) به تنهایی یا به صورت ترکیبی، بسیاری از افرادی که به این اختلال مبتلا هستند بهبودی قابل توجهی پیدا می‌کنند و علائم قابل کنترل می‌شود.

۳. آیا این بیماری ارثی است؟

OCD ممکن است زمینه ژنتیکی داشته باشد. اگر اعضای خانواده شما دچار این اختلال باشند، احتمال ابتلا به آن بیشتر است، اما عوامل محیطی نیز نقش مهمی دارند.

۴. چه داروهایی برای درمان وسواس مناسب هستند؟

داروهای **SSRI** (مانند فلوکستین، سرترالین و فلووکسامین) معمولاً برای کاهش وسواس و اجبارها تجویز می‌شوند. در موارد مقاوم، ترکیبات دارویی با داروهای دیگر ممکن است مورد نیاز باشند.

۵. چرا وسواس بعد از درمان موقتاً بر می‌گردد؟

بازگشت علائم ممکن است به دلیل استرس، عدم پیگیری درمان، یا قطع ناگهانی داروها باشد. ادامه درمان و تکنیک‌های مدیریت استرس می‌تواند کمک‌کننده باشد.

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

۶. آیا وسواس یک مشکل شخصیتی است؟

خیر، وسواس یک بیماری روانی است و ارتباطی با شخصیت یا اراده فرد ندارد. این بیماری نیاز به درمان حرفه‌ای دارد.

۷. آیا وسواس تنها به تمیزی و شست‌وشو مربوط است؟

خیر، وسواس می‌تواند در موضوعات مختلفی مانند تقارن، افکار مزاحم جنسی، مذهبی، ترس از آسیب رساندن به دیگران یا حتی تصمیم‌گیری‌های روزمره دیده شود.

۸. آیا روان‌درمانی واقعاً موثر است؟

بله، رفتاردرمانی شناخت (CBT)، به ویژه تکنیک مواجهه و جلوگیری از پاسخ (ERP)، یکی از مؤثرترین درمان‌های روان‌شناختی برای OCD است.

۹. آیا وسواس بر مغز تأثیر می‌گذارد؟

OCD با تغییرات شیمیایی و عملکردی در مغز همراه است، به خصوص در مناطقی که مسئول تنظیم افکار و رفتار هستند. داروها و روان‌درمانی می‌توانند به بازگرداندن تعادل کمک کنند.

۱۰. چقدر زمان لازم است تا درمان اثر کند؟

راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری برای درمان وسواس فکری عملی

تأثیر درمان به فرد بستگی دارد، اما داروها معمولاً ۴ تا ۶ هفته زمان می‌برند تا تأثیر کامل بگذارند. روان‌درمانی نیز به جلسات متعدد نیاز دارد، اما با تعهد به درمان، بهبود ممکن است.

۱۱. آیا ممکن است دوباره به حالت عادی برگردم؟

بله، بسیاری از افراد مبتلا به **OCD** با درمان مناسب و پایبندی به روش‌های درمانی، زندگی عادی و پرکیفیتی را تجربه می‌کنند.

۱۲. بهترین درمان روان‌شناختی برای **OCD** چیست؟

بهترین روش روان‌شناختی برای درمان **OCD**، رفتاردرمانی شناختی (**CBT**) است، به‌ویژه تکنیک مواجهه و جلوگیری از پاسخ (**ERP**) که بیمار را با وسواس‌های خود مواجه می‌کند و او را از انجام اجبارها بازمی‌دارد.

۱۳. آیا وسواس می‌تواند به اختلالات روانی دیگری منجر شود؟

بله، افراد مبتلا به **OCD** ممکن است دچار اختلالات هم‌زمان مانند افسردگی، اختلالات اضطرابی (مثل پانیک یا فوبیا)، یا حتی اختلالات خوردن شوند. درمان مناسب می‌تواند به کاهش این خطرات کمک کند.

۱۴. آیا دستگاه‌های **RTMS** می‌تواند کمک‌کننده باشد؟

فصل دوم: علائم وسواس چیست؟

تحقیقات نشان داده که افرادی که مقاوم به درمان هستند و سال‌ها درگیر این بیماری بودند و بهبود پیدا نکرده‌اند با ترکیب دارو درمانی و استفاده از دستگاه **RTMS** و روان درمانی بهبودی قابل توجهی پیدا کرده‌اند و علائم آنها کنترل شده است.

۱۵. آیا کودکان هم چهار وسواس می‌شوند؟

عوامل مختلفی از جمله اختلالات اضطرابی می‌تواند در کودکان باعث ایجاد وسواس شود. گاهی اوقات وسواس کودکان ژنتیکی هم می‌تواند باشد مثلاً اگر یکی از اعضای خانواده مثل پدر و یا مادر و دچار وسواس باشند احتمال اینکه که این اختلال به کودک هم منتقل شود وجود دارد.

۱۶. آیا اختلال وسواس فکری خطرناک است؟

بعضی از افراد گمان می‌کنند که وجود وسواس‌های فکری به معنای خطر دیوانگی است و بسیار خطرناک می‌باشد، در صورتی که وسواس فکری یکی از اختلالات روان شناختی است که به کمک درمان‌های دارویی و غیر دارویی نظیر درمان شناختی رفتاری، استفاده از دستگاه‌های **RTMST** و **TDCS** و **ECT** قابل درمان است.

منابع

۱. کتاب کار درمان وسواس جان اردن، دانیل دالکورسکو
 ۲. کتاب آشنایی و شناخت با اختلال وسواس. ایزابل ودون
- Simms I j, prisciandaro jj, krueger rf, goldberg dp. The structure of depression, anxiety and somatic symptoms in primary care. Psychol med. ۲۰۱۲;۴۲(۱):۱۵-۲۸.
- Smith gr, monson ra, ray dc. Psychiatric consultation in somatization disorder a randomized controlled study. N engl jmed. ۱۹۸۶;۳۱۴:۱۴۰۷.
- Stekel w, die sprache des traumes. Wiesbaden, germany: bergmann, ۱۹۱۱.
- Teo ar, du yb, escobar ji. How can we better manage difficult patients encounters? J fam pract. ۲۰۱۳;۶۲(۸):۴۲۱-۴۱۴.
- Tomenson b, essau c, jacobi f, et al. Total somatic symptom score as a predictor of health outcome in somatic symptom disorders. Br j psychiatry. ۲۰۱۳;۲۰۳(۵):۳۸۰-۳۷۳.
- Wessely s, nimmuan c, sharpe m. Functional somatic syndromes: one or many? Lancel. ۱۹۹۹;۳۵۴:۹۳۶.
- Zimmerman t, puschmann e, ebersbach m, daubmann a, steinmann s, scherer m. Effectiveness of a primary care based complex intervention to promote self-management in patients presenting psychiatric symptoms: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. Bmc psychiatry. ۲۰۱۴;۱۴:۲.