

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وسواس " عبارت است از رفتارها، عقاید ، افکار یا تصوراتی که تکرار شونده و پایدار هستند. حالتی که در آن فکر، میل یا عقیده ای خاص که اغلب وهم آمیز و اشتباه است، آدمی را در بند خود می گیرد، بطوریکه اختیار و اراده را از او سلب می کند.

عامل اصلی رفتارهای وسواسی يك میانجی شیمیایی به نام «سروتونین» می باشد و بیشتر درمان های وسواس مبتنی بر «مهار بازجذب سروتونین» است.

وسواس به صورت های مختلف بروز می کند :

اجتناب؛ تکرار و مداومت؛ تردید؛ شك در عبادت؛ ترس؛ دقت و نظم افراطی؛ اجبار و الزام؛ احساس بن بست؛ عناد و لجاجت.

علائم دیگر: در مواردی وسواس به صورت خود را در معرض تماشا گذاردن، دله زدنی، آتش زدن جایی، در آوردن جامه خود، بیقراری، بهانه گیری، بی خوابی، بد خوابی، بی اشتهایی،...
متجلی می شود آنچنانکه به اطرافیان فرد این احساس دست می دهد که نکند وی دیوانه شده باشد.

انواع وسواس

الف- وسواس فکری

1- اندیشه درباره بدن

2- رفتار حال یا گذشته

3- اندیشه افراطی

4- وسواس ترس

5- وسواس الزام

ب- وسواس عملی

1- رفتار منحرفانه (دزدی)

2- دقت وسواسی

3- شمردن

4- راه رفتن

درمان :

- 1- تغییر آب و هوا: دور ساختن بیمار از محیط خانواده
- 2- تغییر شرایط زندگی: وضع او را تغییر دهیم تغییر خانه و محل کار
- 3- ایجاد اشتغال و سرگرمی: وقت اضافی نداشته باشد. اشتغالات یکی پس از دیگری.
- 4- زندگی در جمع: فرد وسواسی را از گوشه گیری و تنهایی بیرون بکشید.
- 5- شیوه های اخلاقی: رو در بایستی ها و ملاحظات فیما بین. احیای غرور بیمار به بیمار اجازه داد که درباره افکار خود اگر چه بی معنی است صحبت کند.
- 6- تنگ کردن وقت.
- 7- زیر پا گذاردن موضوع وسواس: در مواردی برای درمان بیمار چاره های نداریم جز این که به او القا کنیم به قول معروف به سیم آخر بزند، حتی با پیراهنی که او آن را نجس می داند و یا با دست و بدنی که او تطهیر نکرده می شمارد و به نماز بایستد.

راههای کنترل وسواس

- 1- کنترل ذهن (تمرین)
- 2- مرور ذهنی
- 3- ورزش مرتب
- 4- ایجاد مشغله و پر کردن وقت
- 5- معطوف کردن ذهن (فرمان ایست)
- 6- تمرین ذهنی
- 7- یادگیری مشاهده ای (مرتب نمودن کیف نزد شما)

چند توصیه

- 1 - شرایط پرتنش خانوادگی ، بیماری وسواس را تشدید می کند، سعی کنیم محیط خانواده را آرام سازیم.
- 2 - اعضای خانواده از قضاوت، انتقاد یا مسخره کردن رفتارهای وسواسی بیمار خودداری نمایند.
- 3 - خانواده باید بپذیرد که وسواس نیز یک بیماری است، با درک این موضوع بهتر می توان به بیمار کمک کرد.
- 4 - در بسیاری از موارد نباید منتظر پاسخ های درمانی سریع و آنی بود، بلکه باید هر گونه پیشرفتی (حتی اندک) را در درمان موفقیتی بزرگ دانست و آن را تقویت کرد.
- 5 - در برخورد با بیمار از سرزنش های کلامی مانند «نکن» ، «نشور» و «مگر نمی دانی این کار را نباید بکنی: اکیداً پرهیز نمائیم، زیرا به جای کمک کردن موجب تشدید بیماری می شویم.

6 - از مراقبت بیش از حد فرد مبتلا خودداری کنیم، اغلب بهتر است کاری با او نداشته باشیم.

7 - سعی کنیم اعتماد به نفس بیمار را تقویت کنیم.

8 - وسواس یک بیماری اضطرابی است با پذیرش بی قید و شرط و همدلی بیمار در تقلیل اضطراب او بکوشیم.

9 - همکار و همیار بیمار باشیم تا زودتر به نتیجه برسیم، حمایت یکی از اعضای خانواده و یا یک دوست خوب می تواند روند درمانی را سرعت ببخشد.

10 - رفتار درمانی نیازمند شکیبایی، بردباری و ... است، پس در بالا بردن پایداری، دانش و بردباری فرد بیمار تلاش کنیم.

11 - ثبات و پایداری خود را در کمک به بیمار حفظ کنیم.

12- در روزهایی که بیمار آرامش دارد او را دلگرم و تشویق کنیم تا بتواند راه مثبت مبارزه با افکار ناخوشایند را تا انتها ادامه دهد.



گل گاوزبان» و درمان وسواس مشکل اصلی سودا زیاد

در بدن مواد سودازا مثل سوسیس کالباس و همبرگر و پیتزا و فست فودها و جای و قهوه و کافئین و عدس و بادمجان و گوشت گاو و ترشی ، سرکه ، روغن نباتی ، نوشابه ، سالاد الویه ، سس مایونز و ماکارونی و فلفل یا سرخ کردنی ها، مصرف بیشتر مواد غذایی با طبیعت سرد مانند غذاهای دریایی یا میوه جات نیز از توصیه های غذایی مفید به این افراد است. دم کرده مخلوطی از بنفشه، گل ختمی، گل گاوزبان و دارچین نیز مفید است



لطفا جداول زیر بصورت روزانه حتما پر شود

12 گام کاهش وسواس

پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	12 گام کاهش وسواس
./0.35	./0.20	./0.15	./0.12	./0.10	./0.5	شناخت و کاهش رفتار وسواس
./0.30	./0.25	./0.20	./0.10	./0.5	./0.0	فرمان ایست
./0.40	./0.30	./0.10	./0.10	./0.6	./0.2	تلقین مثبت
./0.40	./0.30	./0.20	./0.6	./0.2	./0.5	تمرین آرام سازی (حبس تنفس، انقباض عضلات)
./0.20	./0.15	./0.10	./0.5	./0.4	./0.0	تصورات باطل نکنید
./0.30	./0.25	./0.20	./0.10	./0.5	./0.0	افزایش تحرک و ورزش

12گام کاهش وسواس						
پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	
./0.30	./0.20	./0.15	./0.12	./0.10	./0.5	افزایش ارتباط با دیگران (افزایش مشغله)
./0.30	./0.25	./0.20	./0.10	./0.5	./0.0	تغییر تصویر ذهنی
./0.35	./0.30	./0.10	./0.10	./0.6	./0.2	افزایش اعتماد به نفس
./0.40	./0.30	./0.20	./0.6	./0.2	./0.5	برنامه ریزی و تهیه لیست روزانه
./0.20	./0.15	./0.10	./0.5	./0.4	./0.0	افزایش شوخ طبعی
./0.30	./0.25	./0.20	./0.10	./0.5	./0.0	تغییر وضعیت وسواس



با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com