



رئیس دپارتمان علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد ابراز کرد: مؤثرترین درمان برای اختلال وسواس درمان شناختی رفتاری است که گاهی با دارو درمانی همراه است.

دکتر گرجی در گفتگو با وب دا با اشاره به اینکه یکی از تکنیک های درمان بیماری وسواس ، روش درمانی شناختی رفتاری و قرار گرفتن مکرر در معرض منبع وسواسی است که البته باید توسط متخصص هدایت شود، گفت: اعمال اجباری که فرد مضطرب برای کاهش تکانه های آزاردهنده فکری به صورت تکراری و غیر ارادی انجام می دهد، بخش عملی این وسواس را به خود اختصاص می دهد به طوری که فرد زمان زیادی را صرف آداب وسواسی خود می کند و از کارهای اصلی زندگی خود چون تحصیل، کار و زندگی خود باز می ماند و البته به دنبال آن در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل می شود و در نهایت کیفیت زندگی وی به شدت تنزل پیدا می کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ابراز کرد: اغلب افراد مبتلا به اختلال وسواسی جبری ممکن است در یکی از مقوله های مربوط به ترس از آلودگی، بررسی مجدد، شمارش و تنظیم کردن، نظم و تقارن، شک در کامل بودن و احساس گناه، ذخیره چیزهای غیر مفید و دور ریختنی، ترس از آسیب به خود و دیگران، تمرکز بیش از حد بر باورهای مذهبی یا اخلاقی، بارها و بارها پرسیدن حال عزیزان، شمارش، تنظیم وسایل یا دستوره های یکسان و مکرر، درگیر مراسم مذهبی شدن بیش از حد، انباشته کردن یک وسیله از جمله روزنامه یا ظروف خالی احتکار مواد دور ریختنی، گنجانده شود.

وی با بیان اینکه داشتن آیین و مراسم خاصی برای خوابیدن ، ترس از دست دادن یا نداشتن آنچه لازم است، اسیر خرافات شدن، نظم و تقارن و رفتارهای اجباری افکار تکرار شونده از دیگر موضوعاتی است که فرد وسواسی ممکن است به آن مبتلا شده باشد، عنوان کرد: این افکار، فرد وسواسی و خانواده او را گاهی به عذابی غیر قابل تحمل دچار می کند؛ مواردی چون نظم بیش از حد، حمام های طولانی، حساسیت نسبت به مسائل شخصی، تعویض مکرر لباس در یک روز، مصرف بیش از اندازه دستمال توالت، دستمال کاغذی و صابون، چک کردن چندباره کیف مدرسه، طول کشیدن بیش از اندازه مشق نوشتن، سوراخ شدن ورق دفتر مشق به خاطر زیاد پاک کردن و غیره می تواند علایمی از شروع وسواس باشد.

دکتر گرجی با بیان اینکه معمولاً شروع این بیماری در نوجوانی است و میانگین سن بروز آن 13 تا 19 سالگی است، بیان کرد: البته وسواس در کودکان نیز ممکن است وجود داشته باشد اما تشخیص آن مشکل است زیرا گاهی وسواس در کودکان با اختلال هایی چون افسردگی، اضطراب اجتماعی، ناخن جویدن، تیک، اختلالات یادگیری و اختلال کمبود توجه، بیش فعالی همراه می شود و البته کودک از بیان افکار

وسواسی خود به والدین ناتوان است. در بسیاری از موارد بررسی تاریخچه خانوادگی نشان می دهد که این بیماری از قبل در افراد خانواده وجود داشته و ریشه ارثی دارد. البته روشهای تربیتی والدین و ویژگیهای خانوادگی نیز در بروز وسواس می تواند موثر باشد.

دکتر گرجی با بیان اینکه بیشتر افرادی که به این اختلال مبتلا هستند هم افکار و هم رفتارهای وسواسی

اجباری را تجربه می کنند اما گاهی بعضی از افراد مبتلا فقط یکی از این دو را تجربه می کنند. اظهار کرد: مؤثرترین درمان برای اختلال وسواس درمان شناختی رفتاری است؛ که گاهی با دارو درمانی همراه است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد عنوان کرد: از آنجایی که بیماری وسواس موجب بروز مشکل در زندگی خانوادگی و سازگاری اجتماعی می گردد، خانواده درمانی نیز اغلب می تواند مفید واقع شود و در ایجاد انگیزه برای کمک به یکی از اعضای خانواده که با این بیماری درگیر است، فراهم سازد و باعث کاهش احساس تنهایی و انزوا و افزایش حمایت از فرد وسواسی گردد.

وی با تاکید بر اینکه درمان وسواس در کودکان و نوجوانان تنها هنگامی مؤثر است که روشهای درمانی توسط والدین آنان هدایت شود و لذا آگاهی داشتن هر دوی والدین از بیماری و روش درمانی بسیار مهم است، ابراز کرد: نوشتن افکار وسواسی و تهیه فهرستی از نگرانی ها در رهایی از این افکار کمک کننده است. البته تغذیه سالم، خواب مناسب و ورزش کردن می تواند در کنترل علائم وسواس تا حدودی به شما یاری رساند.

{jcomments on}