****

**نکته هایی که باید در مورد وسواس بدانید:**

**بیایید وسواس را تعریف کنیم**

**به طور معمول در طول زندگی خود مواجه شده ایم که گفته میشود فردی درگیر افکار وسواسی است. اما آیا همه افکار تکراری جزو افکار وسواسی هستند؟ بیایید اختلال وسواسی جبری را بشناسیم. اختلال وسواسی جبری اختلال شایع و مزمنی است که در آن فرد افکار  و تصاویر و تکانه ها (وسواس ها) و رفتار هایی (اعمال جبری) را تجربه می کند که مکرر هستند و موجب ناراحتی فرد می شوند. رفتارهای اجبارگونه معمولا مرتبط با وسواس ها هستند. برای مثال افرادی که درگیر افکار وسواسی درباره امنیت فرد مورد علاقه اش (مثل همسر یا دوست یا فرزندشان) است، ممکن است هر یک ساعت یکبار به او پیام دهند تا ببینند که حالش خوب است و درباره سلامتی وی مطمئن شود.**

**وسواس فقط مرتبط با وسواس نطافت و تمیزی نیست**

**برخی افراد معتقدند که اختلال وسواسی جبری فقط مربوط به تمیزی است. در حقیقت وسواس را شستن مکرر دست ها، تمیز کردن مکرر سطوح و… تعریف می کنند. در حالیکه وسواس ها و اجبارها می توانند ابعاد گسترده تری داشته باشد.**

**حوزه های مختلف وسواس**

**گاهی افراد افکار وسواسی درباره نظافت و شست وشو دارند. اما اختلال وسواس جبری  بسیار گسترده تر  از تمیزی و نطافت است. افراد ممکن است درگیر وسواس های نظم، تقارن باشند. این افراد سعی در مرتب و منظم کردن وسیله ها دارند به طوری که تقارنشان حفظ شود. گاهی اوقات افراد درگیر افکار وسواسی مزاحمی هستند که محتوای آن افکار خشونت آمیز است. مثل تداعی صحنه های مرتبط با خشونت مثل چاقو و… است . گاهی افراد دچار افکار وساسی مزاحمی هستند که محتوایشان افکار جنسی است.**

**مقابله و به کنترل درآوردن افکار وسواسی شدت آن را بیشتر می کند**

**افراد زمانی که درگیر افکار وسواسی هستند سعی می کنند آن ها را از ذهن خود دور کنند، چرا که افکار وسواسی تنش و اضطراب زیادی را بهمراه دارد. کنترل کردن ذهن و دور کردن افکار وسواسی موجب می شود تا وسواس ها با شدت بیشتر و دفعات بیشتری در ذهن شما خطور کنند. کنترل نکردن افکار وسواسی به خودی خود آسان نیست و این کار زیر نظر متخصص می تواند انجام شود.**

**اختلال وسواس جبری قابل درمان است**

**اختلال وسواسی جبری می تواند زندگی شخص را به شدت تحت تاثیر قرار دهد. اما با این وجود قابل درمان است و یکی از روش های درمانی اختلال وسواسی جبری مواجهه و پیشگیری از پاسخ است که در آن بیماران تحت نظر رواندارمانگر مجرب با افکار وسواسی مواجه می شوند در عین حال که از انجام رفتارهای وسواسی جلوگیری می کنند. چنین شرایطی موجب کاهش اضطراب ناشی از وسواس ها می شود. درمان دارویی نیز برای اختلال OCD مفید است.**

****