



بیمارستان شهید مصطفی خمینی ایلام

مرکز آموزشی درمانی شهید مصطفی خمینی ایلام

آموزش به بیمار

اختلال وسواس اجباری

آشنایی با اختلال شخصیت وسواسی اجباری



تهیه کننده:

واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۴۰۲

شماره تماس کلینیک پرستاری آموزش به بیمار

۰۸۴۳۳۳۶۴۸۱۰

✓ ز مصرف سایر داروها بدون تجویز پزشک اجتناب نمایید.

✓ داروهای ضد افسردگی سریع اثر نمی‌کنند، کمی تحمل داشته باشید. در بیشتر افراد ۱-۲ هفته طول می‌کشد تا اثرات قرص معلوم شود ولی گاهی ممکن است برای مشاهده تاثیر کامل تا ۶ هفته زمان نیاز باشد.

✓ الکل مصرف نکنید. مصرف آن با داروهای ضد افسردگی تداخل دارد و باعث افت سطح هوشیاری و خواب آلودگی می‌شود.

✓ داروها را از دسترس اطفال دور نگه دارید.

زمان مراجعه بعدی

✓ اگر شما و یا یکی از اعضای خانواده تان علائم بیماری را تجربه کنید.

✓ اگر علی‌رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.

✓ در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.

"پاسخگوی پیگیری تلفنی کلینیک پرستاری باشید"

کلینیک آموزش به بیمار شهید مصطفی خمینی ایلام

همه روزه صبحها جوابگوی سوالات شما در زمینه

بیماری و مصرف صحیح داروها می‌باشد. همچنین این

کلینیک سه روز پس از ترخیص، دوهفته بعد و سپس

بصورت ماهیانه تلفنی روند درمان و بهبود علائم را

پیگیری می‌نماید.

✓ برخی ضدافسردگی‌ها باعث خواب آلودگی می‌شوند، قبل از اقدام به رانندگی وضعیت خود را با دکترتان در میان بگذارید و نظرش را جویا شوید.

✓ همواره بهتر است از مصرف دارو در دوران بارداری، به ویژه در سه ماهه نخست، حتی المقدور اجتناب شود. برخی مادران مجبور به مصرف داروهای ضدافسردگی در طی دوران بارداری هستند، در این موارد باید مضرات و منافع مصرف دارو برای مادر و نوزاد به دقت توسط پزشک بررسی شود و سپس در مورد ادامه مصرف یا قطع مصرف تصمیم‌گیری شود.

✓ بهتر است حتی در مواردی که مادر دارو ضدافسردگی مصرف می‌کند، به شیردهی ادامه دهد.

✓ مصرف دارو رابه علت عوارض جانبی قطع نکنید،

بسیاری از این عوارض در عرض چند روز از بین

خواهند رفت. در صورت ایجاد عوارض شدید به پزشک مراجعه نمایید و دارو را قطع نکنید.

✓ داروها را هر روز مرتب مصرف کنید، در غیر این صورت، موثر نخواهند بود.

✓ داروهایتان را همانطور که به شما گفته شده است؛ مصرف کنید. حتی اگر شما احساس بهتر بودن کردید، چراکه با قطع مصرف داروها دوباره بیماری بازمی‌گردد.

تعریف اختلال وسواس جبری

نوعی اختلال شخصیتی است که با افراط در کمال‌گرایی، نظم و پاکیزگی مشخص می‌شود. افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی اجباری احساس نیاز شدیدی به اعمال استانداردهای خود در محیط بیرونی می‌کنند.

ویژگیهای افراد با اختلال شخصیت اجباری:

۱. بیان احساسات برایشان مشکل است.
۲. آن‌ها در تشکیل و حفظ روابط نزدیک با دیگران مشکل دارند.
۳. آن‌ها افرادی سخت‌کوش هستند، اما وسواس همراه با کمال‌گرایی می‌تواند آن‌ها را ناکارآمد کند.
۴. آن‌ها اغلب افرادی عادل، خشمگین و عصبانی هستند.
۵. آن‌ها اغلب دچار انزوای اجتماعی و دوری از اجتماع می‌شوند.
۶. آن‌ها می‌توانند دچار اضطراب همراه با افسردگی شوند.

علائم اختلال شخصیت وسواسی جبری

- کمال‌گرایی تا جایی که باعث اختلال در به پایان رساندن وظایف می‌شود.
- رفتار جدی، رسمی و خشک و سخت
- بسیار صرفه‌جو در هزینه‌ها و پول
- نیاز شدید به وقت‌شناسی
- توجه شدید به جزئیات
- احتکار وسایل فرسوده و بی‌فایده
- پایبندی به لیست برنامه ریزی‌ها

- از خود گذشتگی بیش از حد در کار کردن برای تامین هزینه‌های روابط خانوادگی و اجتماعی
- پایبندی سفت و سخت به قوانین اخلاقی و معنوی
- ناتوانی در به اشتراک گذاشتن یا محول کردن کارها به دیگران به دلیل ترس از درست انجام نشدن کارها
- پایبندی سفت و سخت به قوانین و مقررات
- نیاز شدید به دستور دادن



- احساس خود درست‌پنداری در مورد چگونگی انجام امور

مراقبت از خود

- ❖ به طور مرتب برای حدود نیم ساعت و هر روز به افکار وسواسی تان فکر کنید، یا آن‌ها را روی یک برگه کاغذ بنویسید و بعداً آن‌ها را دوباره بخوانید و یا اینکه آن‌ها را ضبط کنید و دوباره به آن‌ها گوش دهید و همزمان در برابر میل به انجام اقدامات جبری مرتبط مقاومت کنید. برای مثال افکار وسواسی شما ممکن است مربوط به تمیزی باشد و اعمال جبری مربوط می‌تواند شستشوی بیش از حد باشد.
- ❖ کتاب‌های مفید و کمک‌کننده مربوط به اختلال وسواسی جبری را مطالعه کنید.

- ❖ از مشروبات الکلی و مواد مخدر دوری کنید.
- ❖ اگر افکار وسواسی شما، مربوط به دین و ایمان است، در مورد آن‌ها با افراد مطلع و آگاه به این امور مشورت کنید



اقدامات مراقبتی در زمان مصرف داروها

گاهی داشتن از عوارض جانبی این داروها ممکن هست نگران‌کننده باشد، خصوصاً اینکه بروشور همراه دارو، حتی عوارض جانبی بیشتری را ذکر می‌کند که ممکن است به نگرانی شما بیافزاید. اما بیشتر افراد، دچار هیچ عوارض جانبی نمی‌شوند و یا شکل خفیفی از عوارض جانبی را تجربه می‌کنند. عوارض جانبی غالباً در عرض چند هفته برطرف خواهد شد. اما داشتن لیست آن‌ها مهم است چون در صورتی که دچار عوارض جانبی بشوید متوجه آن خواهید شد و می‌توانید با پزشک خود مشورت کنید

