

درمان اختلال وسواس

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

«آرشیو سایت مرکز مشاوره ماوا»

آیا می‌توان اختلال وسواس-اجباری را به شکل موفقیت آمیزی درمان کرد؟ اگر این سؤال را بیست و پنج سال پیش مطرح می‌کردیم، جواب «احتمالا نه» بود. در گذشته، با وجود برخی گزارش‌ها در زمینه درمان‌های موفقیت آمیز، هیچ نتیجه مطلوب پایداری به دست نیامده بود. اما در تأیید نظریه باروک که می‌گوید: «هیچ مشکلی غیرقابل درمانی وجود ندارد؛ مسئله اینجاست که انسان تا کنون برای آن‌ها درمانی پیدا نکرده است» می‌توان گفت در سال‌های اخیر در پی گسترش روش‌های مؤثر رفتار درمانی و دارو درمانی برای اختلال وسواس-اجبار، دورنمای مبتلایان به این اختلال به شکل بارزی دچار تغییر شده و درمان آن‌ها موفقیت آمیز خواهد بود.

باید در نظر داشت فردی که دچار وسواس می‌باشد برای درمان غیر دارویی حتما باید به یک درمانگر بالینی مراجعه کند و تمامی این تکنیک‌ها زیر نظر یک متخصص انجام گیرد تا به نتیجه مطلوب در درمان برسد.

در این مطلب به صورت مختصر اما کاربردی به بیان چند تکنیک رفتاری برای مقابله با وسواس خواهیم پرداخت:

1. روش هوشیاری رفتاری:

در مطلب قبل اشاره شد که فرد وسواسی افکار و رفتاری را بدون اراده و اختیار مدام انجام و مرور می‌کند. حال در این تکنیک به فرد می‌گوییم یک زمانی را مشخص کند و در این مدت زمانی که مشخص شده، برای خودش مشخص کند که چه کارهایی را می‌خواهد در این زمان انجام دهد؟ مثلا از ساعت 4 تا 5 مراجع می‌گوید فقط می‌خواهد مطالعه کند، حال به او می‌گوییم هر کاری غیر از مطالعه کردن را که انجام دادی را یادداشت کند، اگر یادش بود که در حین مطالعه و با هوشیاری آن کار دیگر را انجام داده باید جلوی اسم آن کار یک علامت مثبت بزند و اگر یادش نبود که داشته مطالعه می‌کرده و وارد کار دیگه ای شده است، باید علامت منفی بزند.

منطق این تکنیک: می خواهد به فرد یاد دهد که وقتی کاری را می خواهد انجام دهد، از روی اختیار و و انتخاب خود فرد باشد. وقتی چندین بار این تکنیک تمرین و درست اجرا شود، فرد وسواسی می بیند که علامت های منفی (که یادش رفته بود موقع انجام چه کاری وارد کار دیگری شده) کمتر می شود در نتیجه اختیار و اراده فرد تقویت می شود.

2. تکنیک هوشیاری ذهنی:

به فرد وسواس در روز به مدت خیلی کوتاه (مثلا 5 دقیقه) می گویم در ذهن خودش مشخص کند که می خواهد به چه چیزی فکر کند و مانند روش بالا اگر فکر دیگری با هوشیاری و اراده وارد فکر مشخص شده آمد، علامت مثبت به خودش می دهد و اگر از روی ناهوشیاری بوده، علامت منفی می دهد. علت اینکه می گویم زمان کمی برای این تکنیک ذهنی انتخاب شود، چون این تکنیک ذهنی و کنترل ذهن، به مراتب سخت تر از کنترل رفتار در خارج برای یک فرد وسواسی می باشد.

3. مهارت توقف فکر (استاپ فکر):

در ابتدا به بیان منطق این تکنیک می پردازیم: انسان سالم کسی است که شروع و توقف فکرش در اختیار خودش باشد، حال بعضی ها هم هستند که شروع فکر دست خودشان نیست ولی توقف آن فکر دست خودشان است و آن را متوقف می کنند که اصطلاحا تکانه ای عمل می کنند ولی در افراد وسواسی نه شروع و نه توقف فکر دست فرد وسواسی نیست.

روش: به فرد وسواسی می گویم 3 خاطره را به انتخاب خودت مشخص کن. یک خاطره تلخ، یک خاطره شیرین و یک خاطره خنثی (نه شاد و نه غم انگیز). فرد تصور می کند یک مانیتور جلوی چشم اوست و کنترل این مانیتور در دست خودش است، چشم خود را می بندد و با فشار دادن یک دکمه، تلخ ترین خاطره را به ذهن می آورد، به مدت 3 دقیقه به آن خاطره تلخ فکر می کند بعد با فشردن یک دکمه دیگر به خاطره شیرین می رود و استارت می کند، باز هم به مدت 3 دقیقه به این خاطره شیرین فکر می کند و بعد با اراده خودش به مدت 3 دقیق به خاطره خنثی فکر می کند. این تکنیک و تکنیک های بالا به فرد یاد می دهد که فکر و عمل می تواند در اراده و اختیار خودش باشد پس می تواند در مقابل افکار و اعمال مزاحم ایستادگی کند و با اختیار و اراده آن ها را ترک کند.

4. مهارت خود گویی مثبت:

به شخص یاد می دهیم وقتی که یک فکر منفی مزاحم به سراغش آمد به صورت مثبت و کاملا قاطع مقابل همان فکر منفی و مزاحم را بگوید تا آن فکر منفی مزاحم، در ذهن شخص یکه تازی نکند و جولان ندهد. مثال: وقتی فکر منفی و مزاحم آمد و گفت که دستت نجس شده، به صورت مثبت و قاطع بگوید که دستم پاک است و به فکر مزاحم نجس شدن اعتنا نکند یا مثلا فکر منفی آمد و گفت که در را قفل نکرده باید به صورت مثبت و قاطع بگوید که در را بسته ام و از کنار آن فکر منفی به سادگی عبور کند.

5. مهارت بستن فایل های باز:

هر فایل باز و کار نیمه انجام شده یا انجام داده نشده در ذهن می تواند بخشی از انرژی روانی را به خودش تخصیص دهد و اشغال کند همانطور که فایل های باز در گوشی و کامپیوتر سرعت عملکرد سیستم را پایین می آورد و اصطلاحا سیستم کند می شود. باید شخص لیستی از کارهایی که قصد دارد را انجام دهد را تهیه کند و طبق اولویت خودش، به ترتیب آن ها را به سرانجام برساند تا فایل های باز درون ذهنش، بسته شود.

برچسب ها:

وسواس، فکری، اجباری [2]

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/828>

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/vasvas.jpg> [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3%D8%8C-%D9%81%DA%A9%D8%B1%DB%8C%D8%8C-%D8%A7%D8%AC%D8%A8%D8%A7%D8%B1%DB%8C>