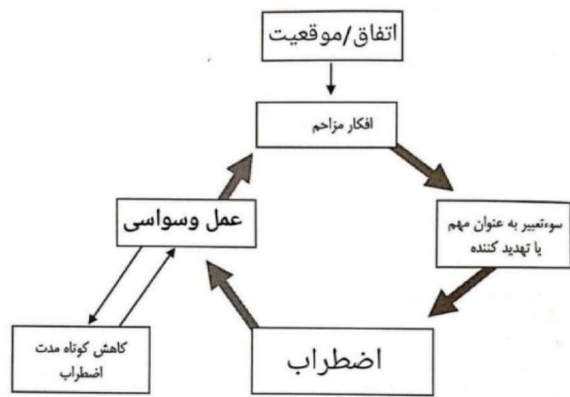


مثالهایی از چرخه وسواس

✓ مثال ۱: شستن غیر اعتیاد کسی > فکر مزاحم
 «تنگه منم معتاد بشم؟» > ترس و اضطراب >
 شروع به تمیزکاری برای کاهش اضطراب



✓ مثال ۲: ایستادن روی پل کسی > فکر مزاحم
 «تنگه خودم پرت کنم؟» > اضطراب شدید >
 پرت کردن حواس، نگاه به جلد برای آرام شدن



وسواس چیست؟

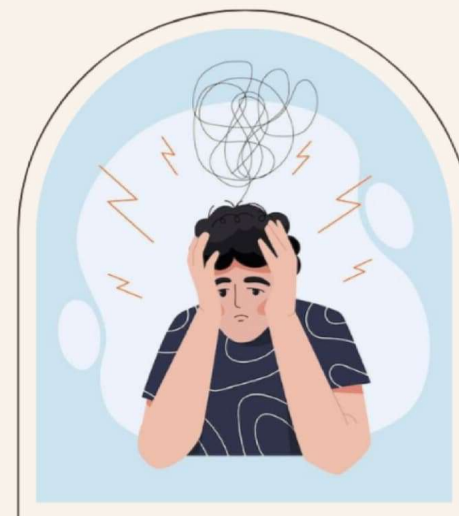
شامل افکار مزاحم و احساسات ناخوشایند است
 ۱_ عمل وسواسی برای از بین بردن افکار مزاحم
 مثل شستشو، رفتار چک کردن و ...
 ۲_ رفتار وسواسی برای از بین بردن افکار مزاحم
 مثل پرت کردن حواس به این شیوه که دعایی را
 در ذهن بخوانند یا تا عدد خاصی بشمارند.

📌 نمونه‌هایی از افکار وسواسی

- نکنه مداد رو توی چشم دوستم فرو کنم؟
 - نکنه به خداوند بی احترامی کنم؟
 - نکنه به یک فکر جنسی عمل کنم؟
 - نکنه یه روزی معتاد بشم؟
- این افکار ممکنه تهدیدآمیز به نظر برسند،
 اما فقط فکر، نه خطر واقعی.

اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)

- آیا گاهی افکاری به ذهنتان می‌رسند که نمی‌توانید نادیده‌شان بگیرید؟
- آیا مجبور می‌شوید برای کم کردن اضطراب، کاری رو بارها تکرار کنید؟



افکار مزاحم طبیعی اند!

- ♦ بیش از ۹۰٪ افراد افکار مزاحم دارند.
- ♦ این افکار به معنای «بد بودن» نیستند.
- ♦ وجودشان نشانه سلامت مغز است نه بیماری.

! مشکل زمانی آغاز میشه که:

- ۱_ فکرها رو جدی و تهدیدکننده بدوئیم.
- ۲_ سعی کنیم با رفتارهای وسواسی جلوی اون ها رو بگیریم.

چطور وسواس رو متوقف کنیم؟

افکار و اضطراب غیرارادی هستن،
اما دو چیز ارادی هست:

- ۱_ تفسیر افکار مزاحم
(مثلاً «این فقط یه فکره!»)
- ۲_ رفتار وسواسی برای خنثی سازی
(که باید اصلاح بشه)

درمان ها دقیقاً روی همین دو نقطه کار می کنن.
با اصلاح اون ها، چرخه وسواس شکسته می شه.

🌱 به یاد داشته باش:

● تو افکار نیستی!

● فقط چون فکری داری، به این معنی نیست

که باید بر اساسش عمل کنی.

● افکار مزاحم نمی توئن

کنترل تو رو به دست بگیرن.

🌟 با شناخت وسواس،

خودت رو از چرخه تکراری وسواس رها کن.

پدید آورنده: زینب شجیعی

کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی ایران