

رابطه احساس نگرانی بعد از دیدن این تصویر و ابتلا به چهارمین اختلال شایع روان شناختی

مبتلایان به اختلال وسواس فکری-عملی!



رسول راجزی اصفهانی - دانشجوی دکتری روان شناسی از دانشگاه علامه طباطبائی

«آیا دیدن این عکس شما را اذیت می کند؟ آیا بعد از دیدن این عکس، احساس نگرانی و اضطراب می کنید؟ گفته می شود افرادی که با مشاهده این تصویر، دچار نگرانی یا هر عکس العمل ذهنی دیگری می شوند، مبتلا به اختلال **OCD** یا وسواس فکری-عملی هستند». عکس این مطلب به همراه این توضیح، چند وقتی است در شبکه های اجتماعی دست به دست می شود. ممکن است شما هم این عکس را دیده باشید اما آیا این ادعای مطرح شده درست است؟ یعنی اگر با دیدن این عکس، احساس نگرانی کنیم مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی هستیم و تعریف علمی این اختلال چیست؟ بیایید از دید روان شناسانه به این موضوع نگاه کنیم.

چهارمین اختلال روان شناختی شایع

این اختلال به عنوان یکی از شایع ترین و ناتوان کننده ترین اختلالات روان شناختی، مطرح شده و بعد از فوبیا، سوء مصرف مواد و افسردگی، چهارمین اختلال روان شناختی شایع است. وسواس فکری-عملی یک اختلال اضطرابی مزمن است که با اشتغال ذهنی مفرط به نظم و ترتیب و امور جزئی و همچنین کمال طلبی همراه است تا حدی که به از دست دادن انعطاف پذیری، صراحت و کارایی انسان می انجامد. در اختلال وسواسی فکری-عملی، افکار وسواس گونه و اضطراب آور و ترس با وسواس های عملی همراه می شود. این اختلال منجر به انجام کارهایی وسواس گونه می شود که شخص برای کاهش وسواس های فکری خود انجام می دهد. این کردارها، تکراری و کلیشه ای و تا اندازه ای غیر ارادی هستند.

زمان نگران شدن درباره ابتلا به این اختلال

بیشتر ما در زندگی روزانه مان دچار افکار خاص یا تردیدهای وسواس گونه می شویم اما این افکار به عنوان عامل وارسی های مرتب، باعث اضطراب ما در اثر انجام ندادن آن نمی شود. برای تشخیص OCD یا وسواس فکری-عملی باید این اختلال، یا باعث رنج و ناراحتی چشمگیر شود یا در عملکرد دمان اختلال ایجاد کند. به طور مثال تمیز کردن جایی که از قبل تمیز بوده یا نگرانی شدید از احتمال روشن ماندن شیر گاز در خانه بعد از خارج شدن از خانه، نمونه هایی از علائم این بیماری است. با این حال، در چه زمانی باید از ابتلا به این اختلال نگران شویم؟ زمانی که یکی از وسواس های فکری یا عملی وقت گیر ندیعنی بیش از یک ساعت در روز وقت انسان را می گیرند یا موجب ناراحتی قابل توجه یا اختلال در کارکردهای اجتماعی، شغلی یا دیگر حوزه های مهم کار کردی در زندگی فرد می شوند.

وسواس های فکری چیست؟

به افکار، تمایلات یا تصورات پایداری که در دوره ای از زندگی به شکل مزاحم و ناخواسته تجربه و در بیشتر

افراد موجب اضطراب یا ناراحتی عمده می شود، وسواس فکری گفته می شود. در این شرایط، فرد تلاش می کند این افکار، تمایلات یا تصورات را نادیده بگیرد یا سرکوب کند یا پاپر داختن به افکار یا فعالیت های دیگر مانند انجام یک وسواس عملی، آن را خنثی سازد که هیچ گاه موفق نخواهد شد.

وسواس های عملی چیست؟

به رفتارهای تکراری مانند شستن مداوم دست، رعایت بیش از حد نظم و ترتیب و وارسی کردن جزئیات یک اتفاق که فرد احساس می کند مجبور به اجرای آن ها در پاسخ به یک وسواس فکری است یا طبق قوانینی که باید دقیقاً انجام شوند، صورت می پذیرد، وسواس عملی گفته می شود. این اعمال با هدف پیشگیری یا کاهش اضطراب یا ناراحتی یا جلوگیری از بعضی رویدادها و وضعیت های هراس آور انجام می شوند. با این همه، این اعمال و حتی فعالیت های ذهنی مذکور، رابطه واقع گرایانه ای با آن چه که قرار بوده خنثی یا جلوگیری شوند، نداشته و به وضوح افراطی اند.

راه های درمان این اختلال

افراد نمی توانند خودشان به تنهایی بر این اختلال غلبه کنند و باید از متخصص روان شناسی بالینی یا روان پزشک کمک بگیرند. درمان های موثری برای این اختلال وجود دارد. درمان شناختی-رفتاری و درمان دارویی از اصلی ترین درمان های این اختلال هستند. تلاش افراد برای دور کردن افکار وسواسی از ذهنشان، سبب هجوم بیشتر این افکار می شود، به همین دلیل افراد باید اجازه دهند این افکار در ذهنشان وجود داشته باشد و این افکار را همانند ابرهای آسمان در نظر بگیرند یعنی فقط شاهد و ناظر عبور این افکار از آسمان ذهن شان باشند و هیچ تلاشی برای دور کردن این افکار یا پرت کردن حواس شان به خرج ندهند. همچنین مواجه شدن با عامل وسواس (به طور مثال این فکر وسواسی که درراقفل نکرده ام) و جلوگیری از پاسخ (به طور مثال بازبینی نکردن قفل)، منجر به خوگیری می شود و کم کم این وسواس شدتش کم خواهد شد؛ اما باید توجه داشت که افراد مبتلا نمی توانند به تنهایی از پس وسواس برآیند و نیاز به کمک یک متخصص دارند.

آیا نگرانی درباره این عکس، نشانه وسواس است؟

با توجه به مطالب گفته شده، باید دانست که در عکس فوق، دلایل واضحی برای نگرانی وجود دارد چون هر کدام از این اشیا در معرض افتادن هستند. بنابراین احساس نگرانی بعد از دیدن این عکس، نمی تواند علامتی برای ابتلا به وسواس فکری باشد مگر این که واکنش انسان افراطی باشد. به طور مثال اگر فرد اصالتاً تحمل دیدن این عکس را نداشته باشد و.... به احتمال زیاد دچار اختلال وسواس فکری-عملی است.

از درس علوم خوشم نمی آید

پسری ۱۴ ساله ام در مقطع دبیرستان تحصیل می کنم. از درس علوم خوشم نمی آید و نمرات درس علومم خیلی کم می شود. هرچه در درس می خوانم، اصلاً یاد نمی گیرم. راهنمایی ام کنید.



مخاطب گرامی، در دوره اول دبیرستان، کتاب علوم به دلیل حجم زیاد و تنوع مطالب در نگاه اول، جزو دروس سخت به نظر می رسد و دانش آموزان زیادی با آن مشکل دارند. با این حال اگر در طول سال تحصیلی بخش های مختلف آن را همزمان با تدریس معلم، یاد بگیرید نه تنها درس سختی نیست بلکه بسیار شیرین و کاربردی است.

● کارهای عملی این درس را انجام دهید

همان طور که می دانید در درس علوم شامل چهار بخش فیزیک، شیمی، زیست و زمین شناسی است و یکی از تفاوت های مهم این درس با دیگر دروس، داشتن فعالیت ها و آزمایش های زیاد است. اولین قدم در یادگیری این درس، این است که تا جایی که امکان پذیر است، کارهای عملی و آزمایش ها را انجام دهید. همچنین داشتن حس کنجکاوی در باره محیط اطراف و ارتباط آن با مطالبی که در کتاب علوم مطالعه می کنید، روش مفیدی در یادگیری این درس است. در ادامه نکاتی را درباره روش های مطالعه بخش های مختلف علوم پیشنهاد می کنیم. توجه دقیق به مطالبی که در ادامه مطرح می شود به شما کمک می کند تا به این درس علاقه مند شوید و با بازدهی بالاتری مطالب این کتاب را بخوانید.

بخش شیمی را این طور بخوانید : همراه با مطالعه مطالب بخش شیمی، نکته برداری و خلاصه نویسی کنید و با رسم شکل و نمودار، یادگیری را برای خود آسان تر کنید.

بخش زمین شناسی را این طور بخوانید : در بخش زمین شناسی، باید مطالب را دسته بندی و شکل ها را به دقت بررسی و تفسیر کنید. بررسی شکل ها در این بخش، یادگیری را برای تان بسیار آسان تر و مطالب را در ذهن تان ماندگارتر می کند.

بخش زیست را این طور بخوانید: این بخش هم مانند زمین شناسی نیاز به دسته بندی و خلاصه نویسی دارد و لازم است زیر نکات مهم را خط بکشید و مرور مطالب را حتماً در دستور کار قرار دهید. فراموش شدن، مهم ترین مشکل دانش آموزان با این بخش از درس علوم است که مرور هدفمند، مشکل را حل خواهد کرد. **بخش فیزیک را این طور بخوانید** : فیزیک معمولاً از نظر دانش آموزان، مشکل ترین بخش کتاب است. برای یادگیری در این بخش، تمرکز سر کلاس و هنگام تدریس بسیار مهم است و باید برای مسلط شدن به آن، ابتدا مثال ها و مسائل کتاب را به دقت بررسی و سپس نمونه سوالات امتحانی را حل کنید.

پذیرش انحصاری آگهی صفحه ویژه تخفیفات

تلفن مشاور و راهنما:

۰۹۳۳۱۱۵۳۷۵۵ - ۰۹۱۰۵۵۰۱۷۸۳

لیک

لحف، ملحفه و پارچه، توراد و دوجوان، پتو، تشک، بالش، جوله، آتشگیره و لوازم دکوری

تخفیف ۱۰٪ الی ۵۰٪

مدت محدود همزمان با سراسر کشور

۴۴ سال سابقه

۰۵۱۳۴۸۲۱۲۰ - ۰۹۱۵۲۳۲۲۳۵

بجراه سناباد - بین این سناباد ۱۴ و ۱۶ - نمایندگی انحصاری لایکو در مشهد

کترینگ آروید

کلیه غذاها با گوشت تازه و برنج صد در صد ایرانی درجه ۱ با کیفیت و طعم واقعی و دلنشین مانگی طبع می گردد

باکترتین تماس و دریافت اشتراک از ۱۰ درصد تخفیف تا در فرید اول به هر میزان بهره مند شوید

آمادگی عقد قرارداد با ارگان های خصوصی، دولتی و محالی

مشهد، وکیل آباد، بلوار فرهنگ، فرهنگ ۳۹

گلش، ۳۸۹۳۹۰۰۱ - ۵۱

تلفن سفارشات: ۰۳۰۰۳۸۹۳۹۰۰۱ - ۵۱

عجربوت، ۰۹۱۵۳۹۶۹۰۴ - ۵۱ (مردی)

کالای خواب

لحف، روتختی، جوله، تشک

تخفیف ۱۰٪ تا ۵۰٪

شعبه ۱: نیش خیام ۱۱

شعبه ۲: نیش سناباد ۴۴

تلفن: ۰۲۱۲۱-۳۷۶

تلفن: ۰۳۸۳۳۱۷۱۵

myhoemset - myhoemset.ir

لوازم خانگی شعبه مرکزی

خرید لوازم منزل با اقساط

۳ ماهه

تخفیف ۱۰٪ تا ۱۵٪

۱۰ میلیون فرید با پرداخت ماهیانه ۷۳۴ هزار تومان

تلفن: ۰۵۱-۳۶۰۳۱۵۳۳۳۳ - ۵

دورنگار: ۰۵۱-۳۶۰۷۳۱۵۹۰ - ۵۱

فروش اقساطی ۶ ماهه بدون کارمزد

بلوار معلم - بین معلم ۱۰ و ۱۲

زمستان

زمینوین

کیاب ساز حرفه ای ژینوین بدون نیاز به برق باطری کیابی یکدست و بدون ریزش مناسب برای انواع کوبیده گوشت و مرغ

جهت سفارش محصول کیاب ساز عدد ۷ را به سامانه ۰۹۰۸۸۰۰۰۱۰۰ ارسال کنید.

www.zinovinco.ir

محبوبترین ظرف نگهدارنده ژب (ژبی ۳)

کاربرد سریع و آسان آنتی باکتریال ضد بک میک ضد قارچ

جهت سفارش این محصول عدد ۷ به سامانه ۰۹۰۶۶۰۰۰۱۰۰ ارسال کنید

پیشروی نمایندگی: ۰۵۱۳۸۰۰۸۴ داخلی ۲۱۰