

وٲسواسی، ناسانندن و نیشاننٲکان و هٲکارٲکان و چارٲسٲ دٲروونیٲکانی ئٲم نٲخٲشیٲ. . ابراهیم موٲمٲد (ئٲبٲاهام لٲقای)

Obsessive compulsive disorder و تاری زانستی: لٲسٲر وٲسواسی OCD
- ناسانندن و نیشاننٲکان و هٲکارٲکان و چارٲسٲ دٲروونیٲکانی ئٲم
نٲخٲشیٲ.

زنجیرٲی ١٤٢

وٲسواسی یٲکٲک لٲ نٲخٲشیٲ دٲروونیٲکان کٲ کاریگٲری نٲرنٲی
لٲسٲر ژبانی ٲٲژانٲی تاکٲکان دادٲنت. لٲم و تارٲدا، تیشک دٲخٲینٲ
سٲر هٲکارٲکانی وٲسواسی و چارٲسٲر دٲروونیٲکانی. بٲ نمونٲ)
ئٲبٲاهام ماوٲی ساٲٲك دٲبٲت بٲردٲوام کاتٲك لٲ توالٲت WC دٲتٲ
دٲروٲ ناتوانٲ یٲكجار دٲستی بٲ پاکی بشواتن بٲٲكو زیاتر لٲ ١٠
جار دٲستٲکانی دٲشواتن ئٲم دٲخٲش زٲر بٲزاری کردوٲ، زٲرکات
ناتوانٲ جلٲك بٲ یٲكجار هٲٲٲٲرٲت بٲٲكو جاری وا هٲ یٲ ٧ دٲستٲ جل
تاقیدٲ کاتٲوٲ تاكو بٲیا دٲداتن کٲ دانٲیٲك بٲٲشٲت، بٲردٲوام لٲ
دٲخٲکی بٲ ئٲقرٲیدایٲ کٲ ئٲمٲش وایکردوٲ نٲتوانٲ کارٲکانی
ٲٲژانٲی وٲك دٲخی کٲسٲکی ئاسایی ئٲنجام بداتن، لٲسٲر ئٲو
نیشانانٲی کٲ دٲرکٲوتن لٲو نمونٲیٲدا، تٲ دٲخٲکٲ چٲن دٲبینیت؟).
ئٲم نمونٲیٲ تٲنها یارمٲتیدٲر بٲ تٲگٲیشتن لٲ بابٲتٲکٲ نٲوٲك
دیاریکردن (تٲشخیس- Diagnose) ی دٲخی تاکٲکٲ.

هٲکارٲکانی وٲسواسی: OCD

1- بٲماوٲیٲ: بٲشٲك لٲ توٲژینٲوٲکان پیشانیان داوٲ کٲ هٲندٲک کٲسٲ
بٲهٲی فاکتٲرٲ ژینٲتیکیٲکانٲوٲ زیاتر ئامادٲن بٲ تووشبوون بٲ
وٲسواسی.

2- کیمیایی مٲشک: ناهاوسٲنگی لٲ تٲاسمیتٲر دٲماریٲٲکان،
بٲتایبٲت سیرٲتٲن، دٲتوانٲت ٲٲٲٲکی گرنک بگٲٲٲت لٲ پٲرٲسٲندن
وٲسواسیدا.

3- ژینگه: ژرموونډ نډرښیځکانی ژیان و منډای تاکځک لښو ځزان، تډاوما یان سترسی درځخایښ، دتوانن بښه هی دروستبوونی و سواسی.

4- کسایځتی: کسانۍ زډر ځکوپک یان ځوانځی خاوان بیرکړنډو ځ شینانډ زیاتر لځوانځی تووشی و سواس بښ. نیشانځکان بښوځی کی گشتی دکر بډم جډرښ: بیرکځی دووبار بوو و ناخښ، هستی ناچاری بډ ځنجامدانی کړدارکۍ دیاریکراو، ترس ل پیسوون یان تووشبوون بډ نځخشی، پډاگری لډسډر ځکوپکۍ زډر، دووبار کړنډو ځ بډرد وامی کړدارک (وځک دښتښردن). ککړنډو ځ شتوم کی بډ کځک، بیرکړنډو ځ زډر لډ ځکخستنی شتځکان، ځدوورخستنډو لډ بارودځ کځم ځای تیځکان، کځمبوونډو ځ ترکیز و توانای بډیاردان. چارډسډر دډرونیځکان: دډرمان: ځم چارډسډر لډ لایډن پزیشکی دډرونیځو ځااستډ دکرځت (هډندک کات دکتډرکډ دډرمانی دډر-ځم کی یان دډر-دډاوکډ دډنووډ کډ ځم ځم ځم ش یارم تی تاکځک دډداتن بډر و باشبوون). cognitive behaviour therapy چارډسډری ځفتاری-مځعریفی (CBT): ځم شځواز یارم تی نځخش دډدات بډ ناسینډو و گډینی بیرکځ نادروستځکان و ځفتار و سواسیځکان. Exposure and response prevention ووبډووبوونډو و ځگریکړن لډ بډرپډرچدانډو (ERP): لډم تځکنیکډا، تاکځک بډ شوځی کی کځنترځکراو ووبډووی ځو بارودځخانډ دکرځتډو کډ و سواسیان بډی هډی و فډر دکرځت چډن خځی لډ بډرپډرچدانډو بپارځزځت. Acceptance and Commitment Therapy چارډسډری قبوځکړن و پا بډندبوون (ACT): ځم شځواز یارم تی تاک دډدات بډ قبوځکړنۍ بیرکځ و سواسیځکان بډ بډ ځو ځو کی کاریان پځبکات و لډسډر بډهاکانی ژیانۍ ترکیز بکات. خاوبوونډو و مډدیتځیشن و تځمرینی هډناسډان: ځم تځکنیکان یارم تی کځمکړنډو ځ سترځس و ځارامکړنډو ځ مځشک دډدډن. و سواسی حا ځتځکی چارډسډرکراو و بډ یارم تی پځپځانی دډروونی و بډکارهډنانی شځواز زانستیځکان، دکرځت کځنترځ بکرځت و چاک بډتډو. هډروها، پځتگیری ځزان و کځم ځگا ځو کی گړنگ دځگډن لډ پډسای چاکبوونډو دا.

ابراهیم مودمډد (ځم بډاهام لځغای)

ځم وتار لډم سډرچاوانډو و ځرگیراو:

2-<https://iocdf.org/about-ocd/>

3 -

<https://www.psychiatry.org/patients-families/obsessive-compulsive-disorder/what-is-obsessive-compulsive-disorder>

4 -

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9490-ocd-obsessive-compulsive-disorder>