

وٲسواسی ئاینی: ناسا نندن، نیشا نٲکان، هٲکارٲکان، دٲرئٲنجام ٲنٲرٲنیٲکان و چارٲسٲرٲ زانستیٲکان. . ابراهیم موحدٲم (ئٲبٲاهام لٲقای) ۱۵۳

زنجیرٲی ۱۵۳

وٲسواسی ئاینی یٲکٲکٲ لٲ شوٲکانی تٲکچوونی وٲسواسی-زٲرٲملٲ
(OCD) کٲ تیایدا بیرٲکٲ، هٲست و ٲٲفتارٲ وٲسواسیٲکان
ٲٲیوٲندیان بٲ بابٲتٲ ئاینی و ٲٲحییٲکانٲوٲ هٲیٲ. ئٲم دٲخٲ
دٲتوانٲت کاریگٲری نٲرٲنی بٲرچاو لٲسٲر ژیانی ٲٲژانی تاکٲکان و
ٲٲیوٲندیٲ کٲمٲٲایٲتیٲکانیان هٲبٲت. لٲم وتارٲدا، قووٲ
دٲبینٲوٲ لٲ چٲمکی وٲسواسی ئاینی، نیشا نٲکانی، هٲکارٲکانی،
دٲرئٲنجامٲکانی و چارٲسٲرٲ زانستیٲکانی.

یٲکٲم: سٲرٲتا با ٲٲناسٲ یاخود ناسانندن بٲ بابٲتٲکٲ بکٲین.

وٲسواسی ئاینی بریتیٲ لٲ بیرٲکٲ و هٲست و ٲٲفتاری وٲسواسی
بٲردٲوام کٲ ٲٲیوٲندیان بٲ بابٲتٲ ئاینی و ٲٲحییٲکانٲوٲ هٲیٲ.
ئٲم دٲخٲ وا لٲ تاکٲکان دٲکات کٲ بٲ شوٲیٲکی زٲر و ناٲٲکٲخٲیان
سٲرقاٲی پرسپار و دوودٲییٲ ئاینیٲکان بکٲن، یان بٲ شوٲیٲکی
زٲرٲملٲ ئٲرکٲ ئاینیٲکان ئٲنجام بدٲن. گرنگٲ جیاوازی بکٲین لٲ
نٲوان ٲٲوشی ئاینی ئاسایی و وٲسواسی ئاینی؛ لٲ کاتٲکدا باوٲٲ و
کرداری ئاینی دٲتوانٲت سٲرچاوٲی ئارامی و مانا بٲت بٲ زٲر کٲس،
وٲسواسی ئاینی بٲ ٲٲچٲوانٲوٲ دٲبٲتٲ هٲی ئازار و ناٲٲحتی
بٲرچاو.

دووٲم: نیشا نٲکان.

نیشا نٲکانی وٲسواسی ئاینی دٲکرتٲ بٲ دوو بٲشی سٲرٲکیٲوٲ دابٲش
بکٲن: بیرٲکٲ وٲسواسیٲکان و ٲٲفتارٲ زٲرٲ ملٲیٲکان.

کسایه تی: تاکه کانی خاوهن کسایه تی و سواسی یان په داگر زیاتر له وان په تووشی و سواسی ئاینی بڼه.

فاکتور کلتوریه کان: همدک کلتور ک زړه خت له سر پاکي و گوناوه د کک نه و د توان بڼه ه ی زیاد بوونی م ترسی گ ش کردنی و سواسی ئاینی.

درئ نجامی نرینی له سر ئم پرس، و سواسی ئاینی د توان کاریکری نرینی بهرچاوی له سر ژبانی تاکه کان ه ب ت:

کاریگری دروونی: ئم د خ د توانت بڼه ه ی خ م کی، د اوک و هستی تاوانباری.

کاریگری ک م ای تی: په یو ندیه ک سی و خزانیه کان د توان به ه ی نیشان کانی و سواسی ئاینی و زیان بینن.

کاریگری پیشی: کات و وزی ز به ئرک ئاینی کان د توان کاریکری نرینی له سر کارایی پیشی ه ب ت.

کاریگری حی: پاراد کس کی سر ئ و ی ک و سواسی ئاینی د توانت بڼه ه ی دوورک وتن و له ئاین و حانیت.

کاریگری جهستی: هفتار زړه مله یی کان، وک خ شردنی زړه، د توان کاریکری نرینیان له سر ت ندروستی جهستی ه ب ت.

چوارم: چار سر زانستی کان

بخت و رانه، چ ن دین گ چار ی زانستی کاریگر ه ن به چار سر کردنی و سواسی ئاینی:

چار س ری هفتاری- معرفیه (CBT): ئم ی کک له کاریگرترین چار سر کان به و سواسی ئاینی. CBT یارم تی نه خ ش کان دات به ناسین و گ یی بیرکردن و هفتار نات ندروست کان.

چار س ری بهرنگار بوون و و گریکردن له بهر سفدان و (ERP): ئم ت کنیک، ک به ش ک له CBT، نه خ ش کان بهر و ووی ترس کانیان د کات و به شو ی کی ک نتر کر او و گ یی یان په نادات هفتار زړه مله یی کان ئ نجام بدن.

درمان: له همدک حاد تا، درمان کانی د ژ-خ م کی، به تایب تی ئوانی ک کار له سر سیستمی سیر ت نین د ک (SSRIs)، د توان

یارم تیدر بن.

چار ساری قبو کردن و پا ب ندیون (ACT): ئم شواز یارم تی
نخ شکان دات ب قبو کردنی بیر ک و سواسی کان ب ب ئو
کاریان تبکات و ل سار ب ها کانیان جخت بکن و.

مدیتیشن و اه نانی ه شیری: ئم ت کنیکان د توان
یارم تی تاک کان بدن ب ک مکرو ن و ی ستر س و با شتر کردنی توانای
و و ب و و و و و ل گ بیر ک و سواسی کان.

چار ساری گروپی: بشدار یکردن ل گروپی پشتگیری ب ک سانی خا و
و سواسی ئینی د توان ت س رچا و ی کی گرنگی پشتگیری و ف ربوون
ب ت.

س رچا و کان:

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4103187-1](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4103187-1)

- 2

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005791612000183>

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12396759-3](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12396759-3)

- 4

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1077722910000490>

- 5

https://www.researchgate.net/publication/225845035_Obsessive-Compulsive_Disorder

- 6

<https://www.semanticscholar.org/paper/Association-between-Protestant-religiosity-and-and-Abramowitz-Deacon/207a6fc07240863c3c995f11ca51e44265a39882>

<https://psycnet.apa.org/record/2016-13168-001-7>