

با وسواسی‌ها چه باید کرد

یکی از مهم‌ترین قواعدی که باید در زندگی با یک فرد مبتلا به وسواس رعایت کنید، انجام ندادن آداب برای اوست. با کمک نکردن می‌توانید وی را یاری کنید.



یکی از مهم‌ترین قواعدی که باید در زندگی با یک فرد مبتلا به وسواس رعایت کنید، انجام ندادن آداب برای اوست. با کمک نکردن می‌توانید وی را یاری کنید.

مثلا آداب واری کردن را برای همسران انجام ندهید یا زمانی که او از شما می‌خواهد قبل از ورود به منزل لباس‌های خود را کامل درآورید، لازم نیست گوش بدهید تا فرد وسواسی به فکر درمان خود باشد.

– ارتباط خود را با فرد وسواسی به طور صریح و ساده نگه دارید، شاید گاهی بدجنس و طردکننده هم تلقی شوید، اما در عین حمایت‌کننده بودن از دادن توضیحات طولانی و اطمینان‌بخشی به او بپرهیزید.

– هنگام درمان بیمار وسواسی شوخی و مزاح کنید. توانایی دور نگه داشتن خود از ترس‌های غیرمنطقی و خندیدن و شوخی کردن بخصوص در زمانی که شخص وسواسی با فرد یا افراد حامی خود به سر می‌برد، بسیار سودمند است و این وضع باعث آرامش آنان می‌شود.

– انعطاف‌پذیر باشید. همیشه در زمان اعمال محدودیت‌ها برای فرد وسواسی، شدت علائم، خلق بیمار و سطح فشار روانی را در نظر بگیرید. سعی کنید با اعمال خود، احساس مهربانی و مراقبت را به وی منتقل کنید.

– استرس و موارد بحران وضع فرد وسواسی را بدتر کرده و احتمال عود را افزایش می‌دهد. لذا با وجود داشتن مشکلات و آشفتگی در خانه سعی کنید مراعات حال شخص را کرده و فضای آرامی را برقرار سازید.

– فرد مبتلا به وسواس نیاز به درک خود از طرف دیگران دارد لذا پایین آوردن انتظارات به طور موقت و مهربان و شکایا بودن کمک‌کننده خواهد بود.

– بدانید شخص مبتلا برای رفع اضطراب خود دست به اعمال وسواس‌گونه می‌زند و هیچ کس به اندازه خود او از رفتارهایش متنفر نیست. لذا از قضاوت یا مسخره کردن او حذر کنید.

– خود را درگیر رفتارهای وسواس‌گونه فرد نکنید، اما حد و حدود این اعمال باید بهروشنی مشخص شده و فرد وسواسی طبق همان محدودیت‌ها و قواعد عمل کند.

– به بیمار برای ترک اعمال خود فشار وارد نیاورید. به بهبودهای کوچک او توجه کنید، تحسین و تمجید فرد وسواسی یک تقویت‌کننده مثبت و قوی است، در استفاده از آن تردید نداشته باشید.

– حرکات رفتاری که برای فرد بسیار سخت است و قادر به انجام آن نیست، به صورت آهسته و در درازمدت تغییر دهید و همیشه تغییرات را به او گوشزد کنید.

– مراقب اعتماد به نفس شخص وسواسی باشید، به جای او تصمیم نگیرید، ولی در تصمیم‌گیری به او کمک کنید.

– فعالیت‌های روزانه مثل دویدن، شنا و ورزش‌های گوناگون را که باعث صرف انرژی می‌شود، در برنامه فرد مبتلا قرار دهید.

– تلاش موفقیت‌آمیز فرد برای موفقیت در برابر وسواس را تشویق کنید.

– رفتارها و علائم بیماری را زیر نظر داشته باشید. در صورت ظهور علائم جدید و علائم عود، مساله را با درمانگر در میان بگذارید.