



PATIENT
EDUCATION

Obsessive Compulsive Disorder

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is Obsessive Compulsive Disorder?

- Obsessive Compulsive Disorder (OCD) is a disorder characterized by constant bothering thoughts (obsessions) and/or repetitive behaviors (compulsions) that are excessive and time consuming (occur more than an hour a day). These obsessions and compulsions cause significant distress in a person's life and affect his/her functioning.
- OCD can occur in children, adolescents, or adults.
- Symptoms usually begin gradually and worsen with time. They are sometimes induced by stressful events.

What are obsessions?

- **Obsessions** are unreasonable and persistent thoughts or feelings that are disturbing and unwanted.
- Obsessions can also be mental images rather than just thoughts.
- Unlike any other thought, an obsession can cause high levels of anxiety.
- Obsessions are difficult to ignore or suppress. They can lead a person with OCD to do repetitive or unreasonable actions (compulsions).

Common obsessions in OCD:

- Fear of contamination (contracting germs/diseases, body fluids such as urine and feces, dirt, household chemicals)
- Fear of losing control (harming oneself, harming others, acting on violent mental images, insulting others)
- Religious obsessions (excessive worry regarding morality or regarding offending God or behaving sinfully)
- Unwanted sexual thoughts
- Excessive fear or concern about having a physical illness
- Excessive and exaggerated superstitious thoughts

What are compulsions?

- **Compulsions** are repetitive behaviors or mental acts that a person with OCD feels forced to perform over and over again to relieve the anxiety caused by the obsessive thought.
- They are usually excessive in nature and are not a realistic way of reducing or preventing the anxiety.

Common compulsions in OCD:

- **Washing and cleaning**
 - Excessive handwashing
 - Excessive showering or shower rituals
 - Excessive cleaning of household items
 - Excessive or irrational behaviors to prevent contamination
- **Double-checking**
 - Checking repeatedly door locks, car locks, electricity
 - Checking repeatedly that nothing bad has happened
 - Checking repeatedly body parts to ensure personal safety or lack of disease or symptoms
 - Checking that no harm has been done to one's self or others
- **Repeating**
 - Repeating activities multiple times
 - Repeating body movements (tapping, blinking, etc.)
 - Rereading/rewriting
- **Mental compulsions**
 - Overthinking
 - Praying to prevent the obsession
 - Counting
- **Arranging and re-arranging items** in a specific order multiple times.
- **Seeking reassurance**

What are the causes of OCD?

There is no single cause for OCD.

- OCD might be triggered by a dysfunction in the brain chemicals.
- Environmental factors and stressors put the person at a higher risk of having OCD.
- Heredity might play a role too. Family members are at a higher risk to develop OCD than others especially if they are also affected by environmental stressors.

What are the different types of OCD?

There are several types of OCD.

- **Contamination** is the need to clean repeatedly with the fear that something negative will happen in case you didn't do so.
- **Symmetry and orderliness** is the need to repeatedly order items in a specific manner.
- **Checking and repeating.**
- **Intrusive repetitive thoughts.**
- **Hoarding** is the difficulty to discard useless possessions away. The feeling is coupled with anxiety when an attempt is made to get rid of the possessions. It has a great impact on the individual's quality of life. It can lead to anxiety and depression and can cause health and safety risks.

Is there a treatment for OCD?

Yes. The treatment may not result in a cure but can help control the symptoms of OCD. OCD is sometimes coupled with other types of anxiety disorders that make it more difficult to diagnose and treat. There are several effective treatments for OCD. These treatments might be used alone or in combination to achieve the best results.

Treatment differs from one individual to another; some patients are more receptive to medication while others improve with psychotherapy. Often treatment is most effective for individuals with a combination of both.

If left untreated, OCD can be disruptive to one's daily life. It can contribute to other mental health problems such as depression and may lead to suicide.

The common treatments of OCD include:

- **Medical treatment**

- A variety of medications, specifically anti-depressants and anti-anxiety medications, are used to help control the obsessions and compulsions of OCD. Always make sure to take your medication exactly as prescribed by your doctor.
- Medications may usually take up to several weeks before you notice an improvement.
- Medications may have mild side effects on some people; but these may only be temporary and will disappear after a while. Make sure to inform your doctor if you are experiencing any side effects.

- **Psychological treatment**

- It is a process in which a mental health professional discusses with you possible strategies that help you understand and deal with your OCD.
- Cognitive-behavioral therapy is a common psychological treatment used for OCD. It helps you recognize and change your obsessive thoughts and compulsive behaviors.
- Exposure and response prevention (ERP) slowly exposes you to the feared object and helps you find effective ways to cope with your anxiety.

- **Brain stimulation**

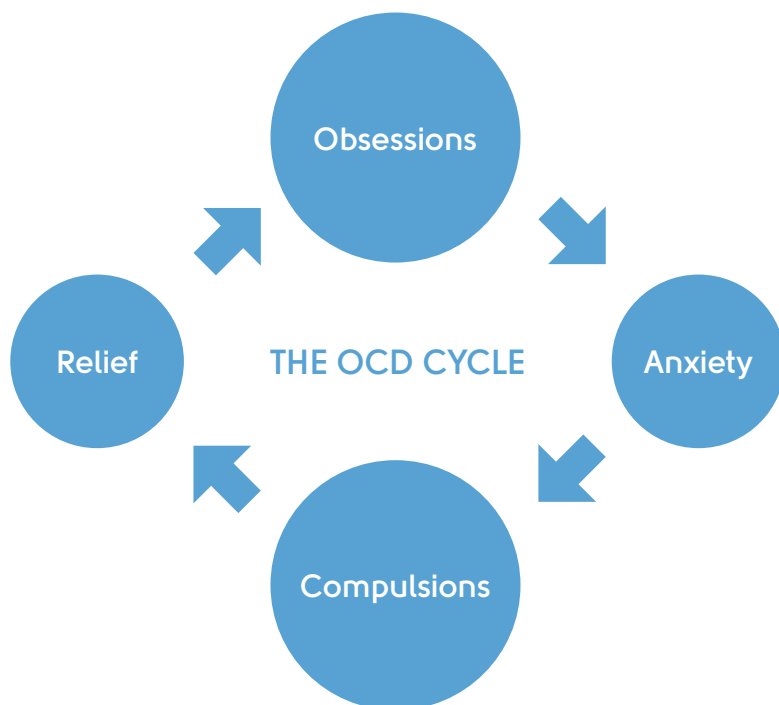
- Deep brain stimulation (DBS) is a new brain stimulation procedure.
Please refer to the "DBS" handout for more information.

- **Lifestyle changes**

- Treating OCD depends to a great extent on your ability to distract yourself from obsessive thoughts and engage in healthier and more productive activities. Ruminating over your obsessions and isolating yourself will only increase the severity of OCD.
- **Do not let OCD affect your daily routine. Instead, change your lifestyle and engage in the below:**
 - Exercise.
 - Improve your nutrition.
 - Regulate your sleep.
 - Reduce your stress by meditating or learning breathing exercises.
 - Hang out with friends and family members.
 - Join support groups.

Tips for coping with OCD:

- Learn about the OCD cycle in order to control your obsessive thoughts and compulsive behavior.
- Remember that engaging in the compulsive behavior only causes a temporary relief of your anxiety.
- Keep in mind that anxiety will recur if you respond to the obsessive thought with a compulsion.
- Keep an OCD diary to improve your therapy process.
- Know the triggers and stressors that might increase your obsessions and compulsions in order to better understand your OCD and overcome it.



How are family members affected by OCD?

- Living with someone who has OCD can become distressing, upsetting, and disruptive.
- As a family member, it is important to understand what the person is going through. This can be done through educating yourself about OCD and finding ways to help the person overcome it.
- There are several steps you can take to support the person dealing with OCD.
 - Encourage the person to talk about the disorder so you understand his/her feelings. However, be cautious not to engage with the person in talking about his/her specific obsessions. Responding to a person's obsessions only reinforces the OCD cycle.
 - Encourage the person to seek professional help.
 - Break the stigma associated with OCD by reinforcing the concept that mental illness is not a source of shame.
 - Encourage improvements, no matter how minute they might be.
 - Try to maintain normal routines and regular family gatherings such as birthdays in order to reinforce positive traditions.
 - If you find yourself under a lot of stress, take some time off and learn some relaxation techniques to help you cope.

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

Notes

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

ملاحظات

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

كيف يتأثر أفراد الأسرة باضطراب الوسواس القهري؟

- يمكن أن يصبح العيش مع شخص يعاني من اضطراب الوسواس القهري محزنًا وضاعفًا.
- إذا كنت من أحد أفراد الأسرة، من المهم أن تتفهم ما يختبره الشخص من خلال تثقيف نفسك حول اضطراب الوسواس القهري وإيجاد سبل لمساعدة الشخص على التغلب عليه.
- هناك عدة طرق لإظهار دعمك للشخص الذي يعاني من اضطراب الوسواس القهري.
 - شجّع الشخص على التحدّث عن الإضطراب، ذلك سيساعدك على فهم حالته. ولكن إحذر الإنخراط مع الشخص في التحدث عن وساوسه المحدّدة. هذا يعزّز فقط دورة الوسواس القهري.
 - شجّع الشخص على طلب المساعدة من إختصاصيين.
 - تخلص من وصمة العار المرتبطة باضطراب الوسواس القهري من خلال تخطي فكرة الخجل من المرض النفسي.
 - شجّع الشخص على القيام بأيّ تحسينات، مهما كانت ضئيلة.
 - حاول متابعة الأعمال الروتينية والعائلية المنتظمة مثل أعياد الميلاد من أجل تعزيز التقاليد الإيجابية.
 - إذا كنت تعاني من توتّر عالٍ، عليك الإستراحة لفترة وتعلّم بعض تقنيات الإسترخاء لمساعدتك على التأقلم مع حالة هذا الشخص.

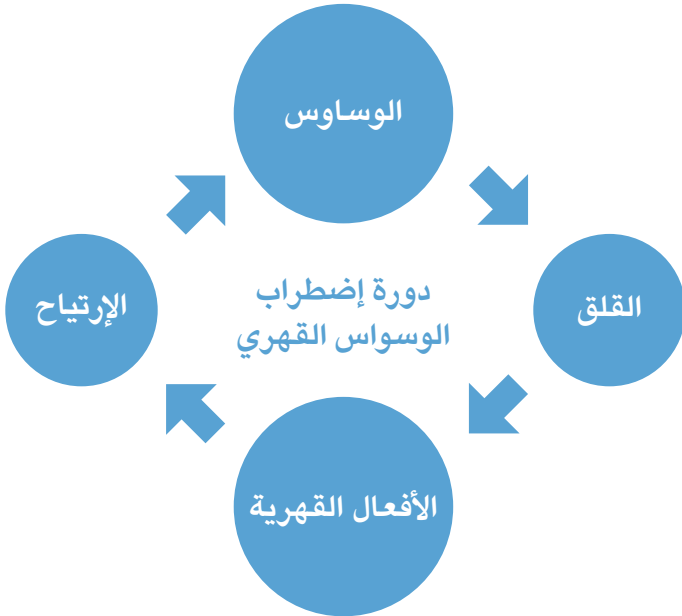
يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

لا تدع اضطراب الوسواس القهري يؤثر في حياتك اليومية:

- مارس التمارين الرياضية.
- حسّن نظامك الغذائي.
- نظم نومك.
- قلّل من مستوى توتّر عن طريق التأمل أو تعلّم تمارين التنفس.
- أخرج مع أصدقائك وأفراد عائلتك.
- إنخرط في جماعات الدعم.

نصائح للتعامل مع اضطراب الوسواس القهري:

- تعرّف إلى دورة اضطراب الوسواس القهري من أجل السيطرة على أفكارك الوسواسية وسلوكك القهري.
- تذكر أنّ الإنخراط في السلوك القهري لا يسبّب سوى راحة مؤقتة لقلقك.
- تذكر أنّ القلق سوف يتكرّر إذا كنت تتعامل مع الأفكار الوسواسية من خلال الدوافع القهرية.
- دون مذكراتك عن حالة مرتبطة مباشرةً باضطراب الوسواس القهري لتحسين عملية علاجك.
- لاحظ الضغوطات أو المحفّزات التي قد تزيد من حدة الوسواس أو الأفعال القهرية كي تفهم بشكل أفضل حالتك وتتغلب عليها.



يختلف العلاج من شخص لآخر فالبعض قد يشعر بالتحسن بعد تناول أدوية معينة أما البعض الآخر فقد تتحسن حاله من خلال إستخدام العلاج النفسي وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين.

إذا لم تتم معالجة اضطراب الوسواس القهري، فقد يقضي على حياة المرء اليومية ويساهم في ظهور مشاكل نفسية أخرى مثل الإكتئاب كما قد يؤدي إلى الإنتحار.

إذا كنت تعاني من اضطراب الوسواس القهري، فيمكنك اتباع إحدى الوسائل الشائعة للعلاج:

• العلاج بالأدوية

- يتم اللجوء إلى مجموعة متنوعة من الأدوية، وتحديدًا الأدوية المضادة للإكتئاب والأدوية المضادة للقلق، للمساعدة في السيطرة على الوسواس والأفعال القهرية الناجمة عن اضطراب الوسواس القهري. إحرص دائماً على تناول الدواء تماماً كما يصفه لك الطبيب.
- غالباً ما تستغرق الأدوية عدة أسابيع كي تكون فعالة.
- قد يكون للأدوية آثار جانبية خفيفة وقصيرة الأمد على بعض الناس. تخنفي هذه الآثار بعد فترة. إحرص على إبلاغ طبيبك إذا كنت تعاني من أي أعراض جانبية.

• العلاج النفسي

- هو نوع علاج يقوم خلاله أخصائي في الصحة النفسية بالتحدث معك عن الإستراتيجيات التي تساعدك على فهم اضطراب الوسواس القهري والتعامل معه.
- العلاج الإدراكي السلوكي (Cognitive-Behavioral therapy) هو نوع شائع من العلاج النفسي يستخدم لمعالجة اضطراب الوسواس القهري. يساعد هذا العلاج على إدراك أفكارك الوسواسية والسلوكيات القهرية وتغييرها.
- المواجهة والإستجابة الوقائية (Exposure and Response Prevention) هو علاج يحثك شيئاً فشيئاً على مواجهة ما يخيفك ويساعدك على إيجاد طرق فعالة للتعامل معه.

• تحفيز الدماغ

- التحفيز العميق للدماغ (Deep Brain Stimulation) هو إجراء جديد لتحفيز الدماغ.
- الرجاء مراجعة دليل "التحفيز العميق للدماغ" للمزيد من المعلومات.

• تغييرات في نمط الحياة

- إن العلاج الفعال لاضطراب الوسواس القهري يتطلب منك وبشكل أساسي أن تصرف انتباهك عن الأفكار الوسواسية وتنخرط في أنشطة صحية أكثر إنتاجاً. إنَّ الإندغماس بالتفكير بالوسواس وعزل نفسك سوف يؤدي في نهاية المطاف إلى تفاقم اضطراب الوسواس القهري.

ما هي أسباب اضطراب الوسواس القهري؟

ليس هناك سبب واحد لاضطراب الوسواس القهري.

- من الممكن أن يسبب وجود خلل في كيميائيات الدماغ اضطراب الوسواس القهري.
- تؤثر العوامل البيئية والضغطات على الشخص مما يجعله أكثر عرضة للإصابة باضطراب الوسواس القهري.
- قد تلعب الوراثة دورًا أيضًا، إذ إن أفراد العائلة هم أكثر عرضة للإصابة باضطراب الوسواس القهري في حال التعرض للضغطات البيئية.

ما هي أنواع اضطراب الوسواس القهري؟

هناك عدة أنواع من اضطراب الوسواس القهري.

- **الخوف من التقاط عدوى** هو الحاجة إلى التنظيف بشكل متكرر خوفًا من أن يطرأ حدث سيئ في حال لم تفعل ذلك.
- **التناسق والترتيب** هو الحاجة إلى ترتيب الأغراض بطريقة معينة مرارًا وتكرارًا.
- **التأكد من الأشياء بشكل متكرر.**
- **الأفكار المتكررة والمتطفلة.**
- **الإكتناز** أو صعوبة رمي الممتلكات العديمة الفائدة، إلى جانب القلق الذي قد ينتج جراء محاولة التخلص منها مما يؤثر بشكل كبير على نوعية حياة الفرد. يمكن للإكتناز أن يؤدي إلى القلق والإكتئاب، ويمكن أن يسبب مخاطر على الصحة والسلامة.

هل من علاج لاضطراب الوسواس القهري؟

نعم. قد لا يؤدي العلاج إلى الشفاء التام ولكنه يساعد في السيطرة على أعراض اضطراب الوسواس القهري. ويقترن اضطراب الوسواس القهري في بعض الأحيان بأنواع أخرى من اضطرابات القلق التي تصعب التشخيص والعلاج. هناك عدة علاجات فعالة لاضطراب الوسواس القهري. ويمكن توفير هذه العلاجات إما منفردة أو مدموجة مع عدة علاجات أخرى مما يساعد على تحقيق نتيجة أفضل.

ما هي الأفعال القهرية؟

- الأفعال القهرية هي السلوكيات المتكررة التي يشعر الشخص المصاب باضطراب الوسواس القهري بأنه مجبر على القيام بها مرارًا وتكرارًا للتقليل من القلق الناجم عن الأفكار الوسواسية.
- عادةً تكون هذه الأفعال مفرطة بطبيعتها وليست وسيلة واقعية للحدّ من القلق أو منعه.

الأفعال القهرية في اضطراب الوسواس القهري:

• الغسيل والتنظيف

- الإفراط في غسل اليدين
- الإفراط في الإستحمام
- الإفراط في تنظيف الأدوات المنزلية
- الإنخراط في السلوكيات غير المنطقية أو المفرطة لتفادي إتقاط العدوى

• التحقق من الأشياء

- التحقق مرارًا وتكرارًا من إغلاق باب المنزل والسيارة، والتأكد أن الكهرباء مطفأة
- التحقق مرارًا وتكرارًا من أنّ شيئًا سيئًا لم يحدث
- التحقق مرارًا وتكرارًا من سلامة المناطق المختلفة في الجسم لضمان عدم وجود أي أمراض أو أعراض لأي مرض
- التحقق من أنه لم يتمّ إلحاق أي ضرر بالنفس أو الآخرين

• التكرار

- تكرار أنشطة معينة مرات عدة
- تكرار حركات الجسم (كالنقر، والومض، إلخ).
- إعادة القراءة والكتابة

• الأفعال القهرية الذهنية

- الإفراط في التفكير
- الصلاة لإبعاد الوسواس
- العدّ

• توضيب الأعراض مرارًا وتكرارًا في ترتيب معيّن

• السعي إلى الإطمئنان

ما هو اضطراب الوسواس القهري؟

- اضطراب الوسواس القهري (Obsessive Compulsive Disorder) هو اضطراب يتصف بوجود أفكار متسلطة مزعجة (وسواس obsessions) و/أو سلوك جبري يتكرر مراراً (الأفعال القهرية compulsions) والمستهلكة للوقت (تحدث لأكثر من ساعة يومياً). وتسبب هذه الاضطرابات محنة كبيرة في حياة الفرد كما تؤثر على أدائه.
- يمكن أن يظهر اضطراب الوسواس القهري لدى الأطفال أو المراهقين أو البالغين.
- عادةً تبدأ الأعراض تدريجياً، وتزداد سوءاً مع مرور الوقت، وقد تنجم في بعض الأحيان عن الأحداث المجعدة.

ما هي الوسواس؟

- **الوسواس** هي أفكار غير منطقية ومتكررة أو مشاعر مزعجة وغير مرغوب بها.
- يمكن أن تظهر هذه الوسواس على شكل صور ذهنية عوضاً عن كونها مجرد أفكار.
- على عكس أي أفكار أخرى، يمكن أن تسبب الوسواس مستويات عالية من القلق.
- من الصعب تجاهل الوسواس أو كبتها. ويمكن أن يؤدي اضطراب الوسواس القهري إلى دفعك للقيام بأعمال متكررة أو غير منطقية (الأفعال القهرية).

الوسواس الشائعة في اضطراب الوسواس القهري:

- خوف من إلتقاط العدوى (الجراثيم والأمراض المعدية، سوائل الجسم كالبول والبراز، الأوساخ، المواد الكيميائية في المنزل)
- خوف من فقدان السيطرة (إيذاء النفس، إيذاء الآخرين، ردة الفعل حيال الصور الذهنية العنيفة، إهانة الآخرين)
- الوسواس الدينية (قلق مفرط بشأن الأخلاقيات، قلق مفرط بشأن الإساءة إلى الله أو إرتكاب المعاصي)
- أفكار جنسية غير مرغوب فيها
- خوف أو قلق مفرط من الإصابة بمرض جسدي
- أفكار خرافية مفرطة ومبالغ فيها



إضطراب الوسواس القهري

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم