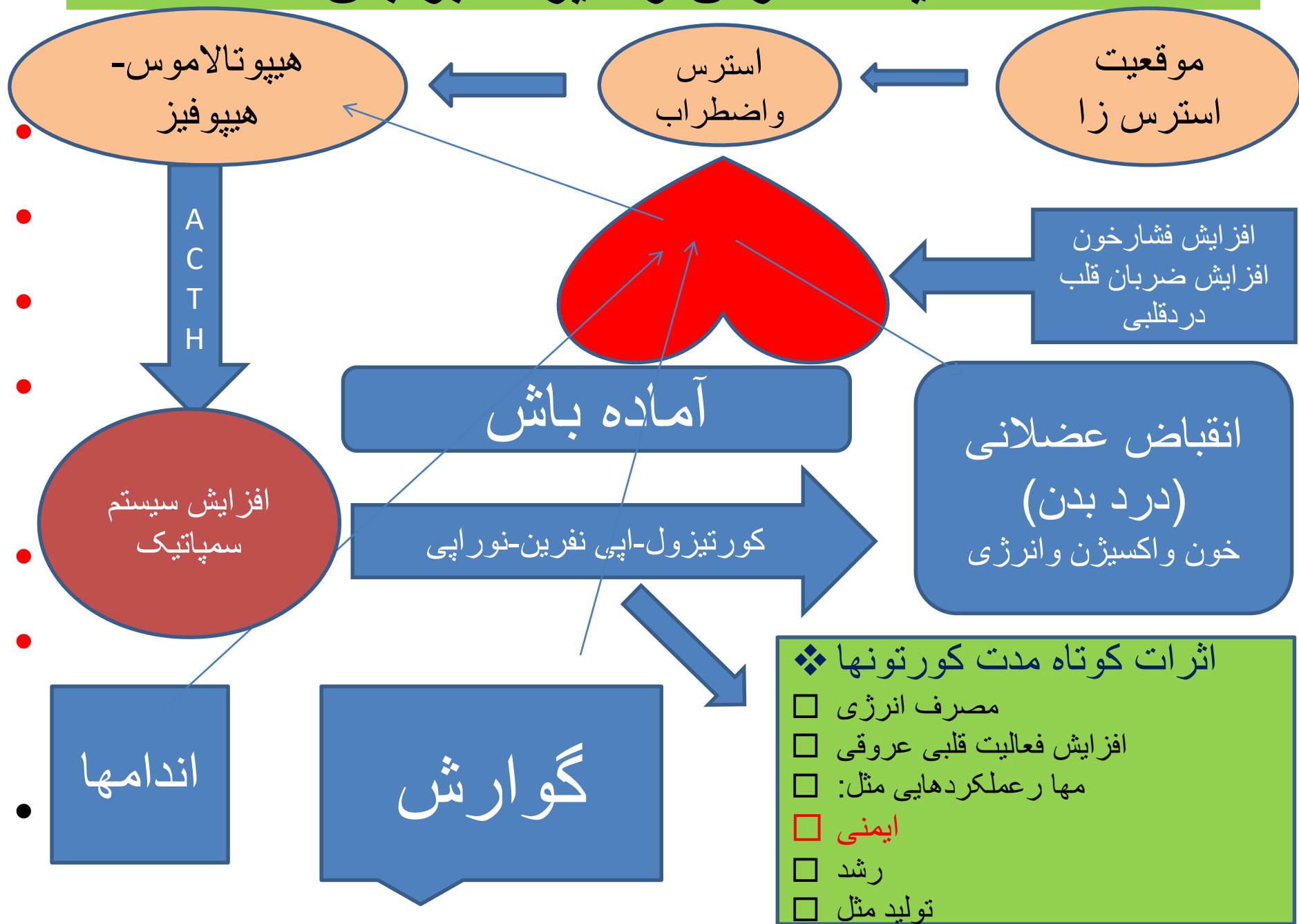


سلامت روان و کووید- ۱۹

- تعریف استرس؟
- استرس طبیعی؟
- استرس غیرطبیعی؟

اهمیت استرس و تأثیرات بر بدن



اختلال وسواسی-جبری

• OCD

Obsessive-Compulsive Disorder

- lifetime prevalence in the general population estimated at 2 to 3 percent.
- 10 percent of outpatients in psychiatric clinics.

DSM-IV-TR Diagnostic Criteria for Obsessive-Compulsive Disorder

- افکار مزاحم و مفرط
- تکراری
- غیر ارادی
- فرد میداند اینها مزاحم هستند.
- باعث استرس و اضطراب شدید برای فرد میشوند.
- فرد برای خنثی کردن این استرس و اضطراب رفتارهایی را انجام میدهد.
- اختلال عملکرد و وقت گیر هستند.
- R/O Drug-SUB-GMC

انواع

وسواس

- آلودگی.
- شک و تردید.
- قرینگی.
- مذهبی.
- جنسی.
- پر خاشگری.
- ابتلا به بیماری جدی. (ترس بیش از حد از یک بیماری).

اجبار

- شستشو
- چک کردن.
- تنظیم و مرتب کردن.
- دعا و نیایش.
- دوری کردن.
- اجتناب کردن.
- بررسی کردن.

- More than half of patients with OCD have a sudden onset of symptoms.
- The onset of symptoms for about 50 to 70 percent of patients occurs after a:
 - stressful event, such as a pregnancy, a sexual problem, or the death of a relative.
- Because many persons manage to keep their symptoms secret, they often delay 5 to 10 years before coming to psychiatric attention

- About 20 to 30 percent of patients have significant improvement in their symptoms,
- and 40 to 50 percent have moderate improvement.
- The remaining 20 to 40 percent of patients either remain ill or their symptoms worsen.

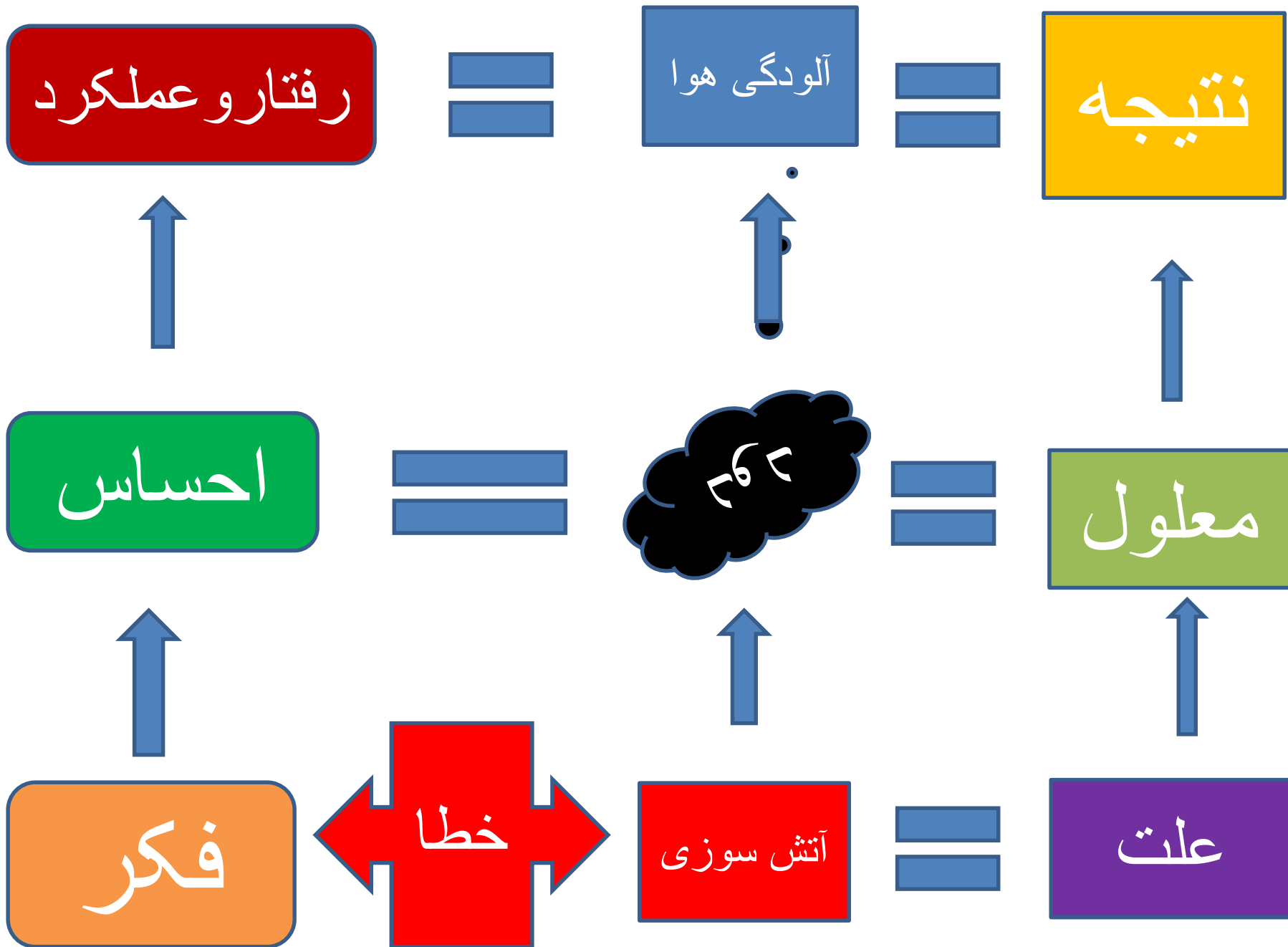
ویژگیها

- بیش از حد کمالگرا (پوشش-رفتار-گفتار-کار و شغل-تحصیل-ازدواج)
- بیش از حد ریزبین
- بیش از حد دقیق و منظم
- بیش از حد حساس و زودرنج
- بیش از حد قانونگرا
- بیش از حد با وجدان
- بیش از حد صرفه جو و قانع
- بیش از حد نگران سلامت خود و عزیزان.
- بیش از حد نگران حال ،آینده و گذشته
- بیش از حد خودسرزنشگر
- بیش از حد اهل جر و بحث و مجادله

- عامل بسیاری از اختلافات خانوادگی و بدنبال آن طلاق
اختلال وسواسی جبری و اختلال شخصیت وسواسی جبری
هستند.

درمان

- دارودرمانی
- روان درمانی (درمان شناختی — رفتاری)
- خانواده درمانی.
- نوروفیدبک یا TDCS
- آرام سازی عضلانی.



کیک 1=نتیجه

ترکیب=
مهارت

آرد، تخم مرغ=
مواد خام

کیک ۲=نتیجه

ترکیب=
مهارت

آرد، تخم مرغ، شکر=
مواد خام

کیک 3=نتیجه

ترکیب=
مهارت

آرد، تخم
مرغ، پودر، شکر، آب،
فر، هم زن=
مواد خام

• از کوزه همان تراود که در اوست.

رفتار

استفاده و خوردن

استفاده و خوردن

نتیجه=باور=فکر

کیک =نتیجه

کیک =نتیجه

تجزیه و تحلیل=
مهارت

ترکیب=
مهارت

ترکیب=
مهارت

اطلاعات خام=
مواد خام

کمیت

کیفیت

آرد، تخم
مرغ، پودر، شکر، آب،
فر، هم زن=
مواد خام

رفتار

استفاده و خوردن

استفاده و خوردن

نتیجه=باور=فکر

کیک =نتیجه

کیک =نتیجه

آموزش

ترکیب=
مهارت

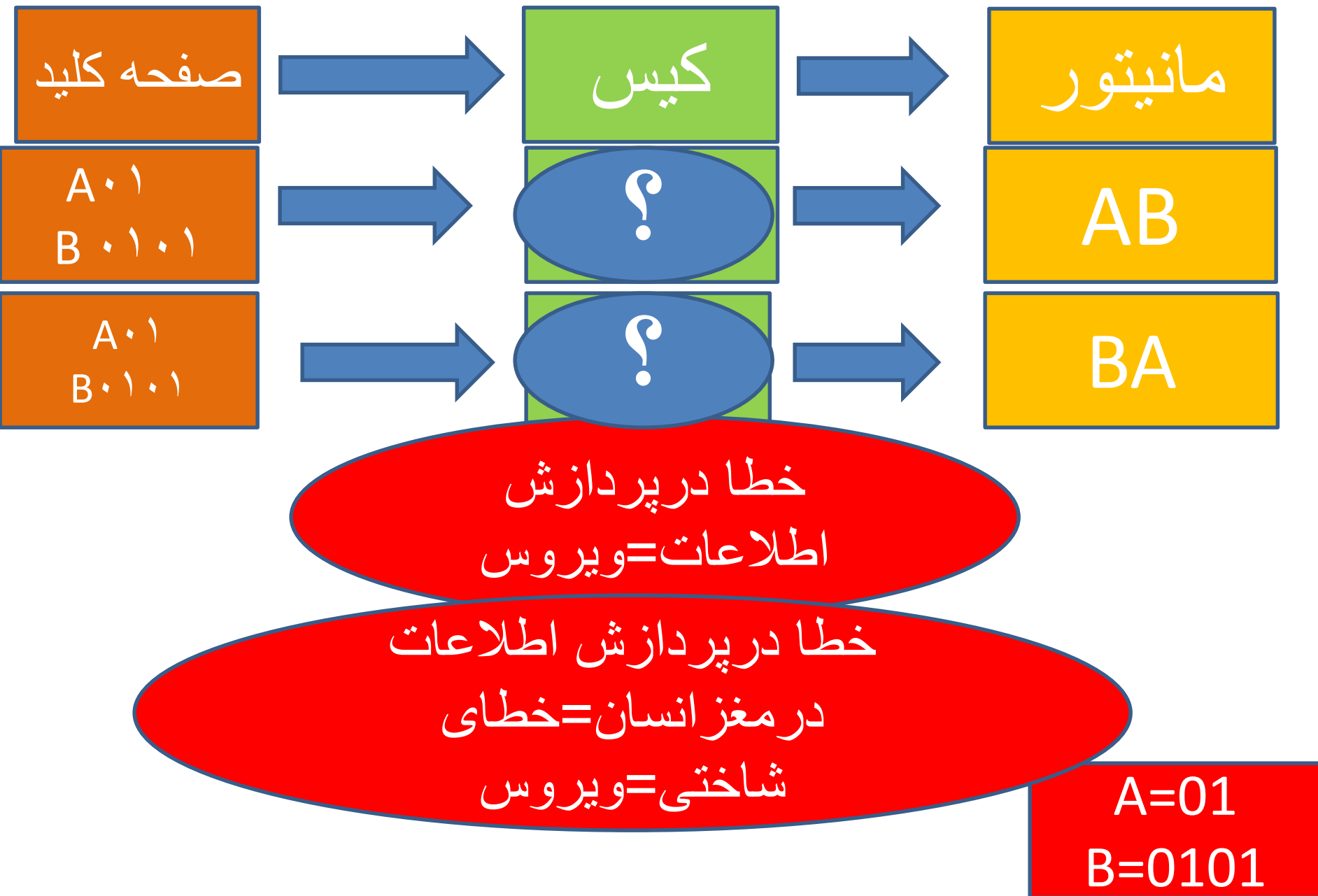
ترکیب=
مهارت

منابع؟

کمیت

کیفیت

آرد، تخم
مرغ، پودر، شکر، آب،
فر، هم زن=
مواد خام



ویروسهای مغزی
=خطاهای شناختی

ویروسهای کامپیوتری

ویروسهای انسانی

ذهن خوانی
رسیدن به نتیجه قطعی براساس
شواهد جزئی=قضاوت شتابزده
یا عجولانه=نتیجه گیری
دلخواهی
پیشگویی
بایدها ونبایدها
تعمیم مبالغه آمیز
استدلال احساسی
برچسب زدن
شخصی سازی
درشت نمایی
کوچک نمایی
بی توجهی به امر مثبت
فیلتر ذهنی
تفکر همه یا هیچ

انواع ویروسها
ورمها
تروجانها

ایدز
هیپاتیت
سرخک
سرخجه
آبله مرغان
آنفلوآنزا

درمان؟

درمان؟

درمان؟



OCPD

- ۱- اشتغال ذهنی با جزئیات، قوانین، نظم و ترتیب، سازماندهی و برنامه ریزی تا حدی که هدف اصلی فراموش میشود.
- ۲- وجود کمالگرایی که مانع انجام کارها میشود.
- ۳- بطور افراطی خود را وقف کار و تولید میکند طوری که فعالیتهای تفریحی و روابط با دوستان را فدای کار می کند.
- ۴- در مورد موضوعات اخلاقی، اصول و ارزشها بیش از حد دقیق، سختگیر و غیر قابل انعطاف است.
- ۵- ناتوانی در دور ریختن اشیاء مستعمل و بدرد نخور

- ۶- ناتوانی در تفویض کارها به دیگران
- ۷- خسیس است.
- ۸- لجباز و یکدنده و غیر قابل انعطاف است.
- از اوایل نوجوانی یا جوانی شروع و در همه زمینه ها دیده میشود.

درمان

- شبیه OCD است. با تاکید بیشتر بر درمان شناختی - رفتاری