

عنوان مقاله:

بررسی اختلال وسواس در زنان و تاثیر آموزش ذهن آگاهی به آنها در درمان این اختلال

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی معلمان برتر و مدارس پیشرو در هزاره سوم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محدثه مسگری - دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد روانشناسی توانبخشی، دانشگاه آزاد واحد بجنورد

هدی محمودی - دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد گرگان

خلاصه مقاله:

اختلال وسواس جبری یک اختلال عصبی است که توسط فکرها و ترس های غیرمنطقی افراد را به تکرار بعضی از رفتارها و یا می دارد. افراد مبتلا به اختلال وسواس از ترس آلوده و یا نجس شدن، به کارهای اجباری مثلاً شستن بیش از حد دست ها رو می آورند، تا حدیکه پوست دست هایشان خشک شده و ترک بردارد. این افراد برغم اینکه تلاش می کنند تا فکرها و وسواسی را از خود دور کنند، اما این افکار دائماً در سرشان تکرار می شود، و این مشکل آنها را داخل چرخه ناراحت کننده، افکار وسواسی و کارهای اجباری برای راحت شدن از آن افکار می اندازد. این بیماری جزو آن دسته از بیماری هایی است که اگر برای درمان آن اقدام نشود، به مرور حادث تر شده و می تواند فرد را با مشکلات جدی رو به رو کند. آموزش ذهن آگاهی به این معناست که فرد می تواند به کمک تکنیک هایی که توسط روانشناس برایش ارائه می گردد، از درون خود و ذهن خود آگاهی کامل پیدا کند و سپس با مشکلات یا دید بهتری مواجه شود و در جهت رفع آنها گام بردارد. مطالعه حاضر با استفاده از روش کتابخانه ای برای گردآوری داد ها، به بررسی اختلال وسواس در زنان و تاثیر آموزش ذهن آگاهی به آنها در درمان این اختلال می پردازد.

کلمات کلیدی:

اختلال وسواس، زنان، درمان اختلالات، ذهن آگاهی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1937939>

