



THE BALANCE

اضطراب الوسواس القهري (OCD)

العلاج الخاص

دليل للأفراد والعائلات

رعاية مخصصة لعميل واحد في كل مرة

MALLORCA / ZURICH

ما ينبغي معرفته قبل العلاج

01 يتضمن الوسواس القهري هواجس وأفعالا قهرية ظاهرة أو ذهنية قد تستهلك الوقت، وتسبب الضيق، وتعطل العمل والعلاقات والرعاية الذاتية.

02 يركز التقييم على تمييز الخوف الوسواسي عن النية الفعلية، وفهم التجنب والطمأنة والاستبصار والحالات المتزامنة وتأثير الأسرة في استمرار الأعراض.

03 يُعدّ التعرض ومنع الاستجابة علاجا محوريا عند ملأءمته، ويُخطط له تدريجيا وتشاركيا مع متابعة الأدوية واستمرارية الرعاية المتخصصة.

استمرارية الرعاية	رعاية منسقة	عميل واحد
تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.	تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.	إقامة خاصة وفريق تنظم رعايته حول احتياجاتك.

فهم احتياجاتك

فهم اضطراب الوسواس القهري

يُشخص اضطراب الوسواس القهري عندما تكون الهواجس والأفعال القهرية مستهلكة للوقت أو مسببة للضيق أو معيقة للأداء، ولا يفسرها بشكل أفضل اضطراب آخر أو مادة ما. وقد تكون الأفعال القهرية ظاهرة، مثل الغسل أو التحقق، أو ذهنية، مثل المراجعة الذهنية أو الإبطال أو الدعاء أو العد أو طلب اليقين.

كيف قد يظهر اضطراب الوسواس القهري

يخفي كثير من الأشخاص الأعراض لأن محتوى الهواجس يبدو غير مقبول، أو لأن الأفعال القهرية تبدو معقولة للآخرين. وقد يؤدي تكيف أفراد الأسرة أو الموظفين إلى جعل هذا النمط أقل وضوحاً.

- أفكار أو صور أو دوافع أو شكوك أو أحاسيس دخيلة يصعب التخلص منها
 - الغسل أو التحقق أو التكرار أو الترتيب أو الاعتراف أو البحث أو طلب الطمأنينة
 - المراجعة الذهنية أو الإبطال أو العد أو الدعاء أو المقارنة أو اختبار المشاعر
 - تجنب الأشخاص أو الأشياء أو الأماكن أو القرارات أو المعلومات أو المسؤولية
 - الحاجة إلى اليقين أو الاكتمال أو الشعور الصائب تماماً قبل التصرف
 - روتينات مستهلكة للوقت تعطل العمل أو العلاقات أو النوم أو الرعاية الذاتية
 - انخراط أفراد الأسرة أو المساعدين في الطمأنينة أو التحقق أو تغيير الروتينات
 - الاكتئاب أو الخجل أو استخدام المواد أو أفكار إيذاء النفس أو التقييد الشديد الناتج عن اضطراب الوسواس القهري
- وجود فكرة دخيلة لا يعني أن الشخص ينوي التصرف بناءً عليها. وينبغي أن يميز تقييم المخاطر بين الخوف الوسواسي والنية الحقيقية، مع أخذ جميع مخاوف السلامة على محمل الجد.

التقييم قبل التوصية بالعلاج

يحدد تقييم الوسواس القهري الهواجس والأفعال القهرية والتجنب والطمأنة والاستبصار والوقت والتأثير المعوق والعاقبة المخشية. كما يتحرى الاضطرابات ذات الصلة والاضطرابات المترابطة.



شكل الهواجس وتكرارها ومحفزاتها ومعناها والضيق الذي تسببه والوقت الذي تشغله

الأفعال القهرية الظاهرة والذهنية، والطمأنة، والتحقق، والتجنب

الاستبصار، والمعتقدات المبالغ في تقديرها، والذهان، والنية الحقيقية، والسلامة

الأهداف والرغبة والاستعداد والدعم المتاح للاستمرار في
ERP

السلامة واختيار البيئة المناسبة

قد يتطلب الاكتئاب الشديد أو النية الانتحارية أو عدم القدرة على الأكل أو تلبية الاحتياجات الأساسية أو الذهان أو الإهمال الذاتي الخطير أو أي مصدر قلق حاد آخر رعاية في المستشفى أو رعاية متخصصة. ولا يزال محتوى هواجس الأذى يتطلب تمييزاً كفؤاً عن النية الفعلية. قد يعزز فريق الإقامة الذي يفتقر إلى الكفاءة في الوسواس القهري الأفعال القهرية دون قصد من خلال الطمأنة والتكيف. وينبغي أن تقتصر ادعاءات الخدمة على الخبرة التي تم التحقق منها.

رعاية تتمحور حولك

يُعد العلاج بالتعرض ومنع الاستجابة، وهو شكل متخصص من العلاج المعرفي السلوكي، عنصرًا محوريًا شائعًا في علاج الوسواس القهري. وينطوي على مواجهة محفزات مختارة مع تقليل الاستجابات القهرية، بما يتيح حدوث تعلم جديد.

بناء نموذج مشترك للهواجس والأفعال القهرية والتجنب والتكيف وضع خطة ERP متدرجة بصورة تشاركية عندما يكون ذلك مستطابًا

تحديد الطقوس الذهنية والطمأنة وتقليلها، وليس السلوك الظاهر فقط إجراء مراجعة للأدوية من خلال واصف مخول عند الاقتضاء

علاج الاكتئاب أو استخدام المواد أو النوم أو أي حالة متزامنة أخرى مساعدة الأسرة وموظفي الدعم على تقليل التكيف دون عقاب

الحفاظ على الاختيار والوتيرة والفروق الواضحة المتعلقة بالسلامة ترتيب استمرارية الرعاية المتخصصة كي تُمارس المكاسب خارج الإقامة

لا يتمثل ERP في تعريض قسري مكثف أو إذلال أو تعريض لخطر حقيقي. وينبغي أن يصممه ويقدمه طبيب سريري يتمتع بالكفاءة المناسبة، مع فهم الأهداف والموافقة عليها.

من التقييم إلى خطة مشتركة

توضح التوصية البيئة المقترحة والأولويات والفريق ووتيرة العلاج، وكيفية مراجعة الخطة معك.

تجربة الرعاية

يمكن لبيئة خاصة وهادئة أن تتيح مساحة للعلاج والراحة والتأمل. وتُنظّم الإقامة والمواعيد والدعم العملي حول عميل واحد في كل مرة.

مساحة خاصة للتوقف واستعادة الهدوء

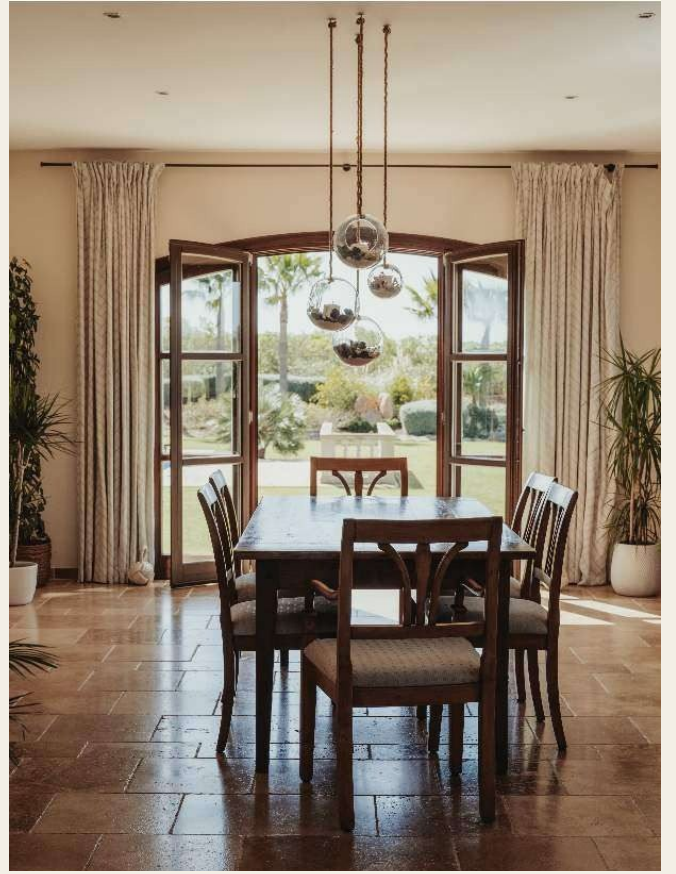
خصوصية وتنسيق متحفظ وإيقاع يومي يتناسب مع الاحتياجات السريرية.

رعاية تتيح مجالاً للتعافي

تتوازن المواعيد الفردية مع الراحة والوجبات والحركة والوقت اللازم لاستيعاب التجربة.

دعم عملي

يساعد مدير رعاية شخصي في تنسيق المواعيد والترتيبات اليومية.



صور فريق الرعاية والإقامة من دليل القبول لدى THE BALANCE. تؤكد الإقامة المحددة بصورة فردية.

مايوركا

رعاية سكنية خاصة في بيئة جزيرية تساعد على الاستراحة.

زيورخ

رعاية سكنية خاصة مع تنسيق سريري سويسري.

لندن

خدمات مختارة للتقييم والانتقال واستمرارية الرعاية.

من التقييم إلى الحياة اليومية

01

محادثة سرية

يستمع فريق القبول إلى ظروفك ويشرح عملية المراجعة السريرية.

02

تقييم وتوصية

ينظر الفريق في الملاءمة والأولويات والبيئة والخطوة الفردية.

03

علاج شخصي

تُراجع الرعاية وتُعدّل مع تغيير احتياجاتك وقدرتك على المشاركة.

04

الانتقال واستمرارية الرعاية

يربط تسليم الرعاية العلاج بالأشخاص والروتين والدعم اللازم في المنزل.

الاستعداد للعودة إلى المنزل

يتعزز التعلم عبر ERP من خلال الممارسة المتكررة في الحياة العادية. وينبغي أن تحدد الرعاية المستمرة الطبيب السريري المتخصص وخطة التعرض واستجابات الأسرة ومسؤولية الأدوية وعلامات عودة الطقوس إلى التوسع. قد يشمل التقدم وقتاً أقل في الأفعال القهرية، وقدرة أكبر على تحمّل عدم اليقين، وانخفاض التجنب والطمأنينة، واستعادة الأداء الوظيفي، والقدرة على ترك الفكرة الدخيلة تمر دون التعامل معها كأمر أو حقيقة.

التفكير في الخطوة التالية

هل الوسواس القهري مجرد كمالية أو ميل إلى التنظيم؟

لا. ينطوي الوسواس القهري على هواجس وأفعال قهرية تسبب ضيقاً أو تستهلك وقتاً أو تعيق الحياة. ولا يكفي تفضيل النظام وحده لإثبات الاضطراب.

ما العلاج بالتعرض ومنع الاستجابة؟

ERP علاج منظم يقترب من محفزات مختارة مع تقليل الاستجابات القهرية. وينبغي أن يكون تشاركياً ومتدرجاً وأن يُقدّم بكفاءة.

هل سيجبرني ERP على مواجهة أسوأ مخاوفي فوراً؟

لا. يُخطط ERP المسؤول ويُقدّم بوتيرة مناسبة، وليس تعريضاً قسرياً مكثفاً. ولا يتطلب خطراً حقيقياً أو انتهاكاً للموافقة.

هل تعني الأفكار الدخيلة أنني أرغب في التصرف بناءً عليها؟

ليس بالضرورة. غالباً ما تكون الأفكار الاقتحامية في الوسواس القهري غير مرغوب فيها وغير متسقة مع القيم الشخصية. ويُميز التقييم المؤهل بين الخوف الوسواسي والنية الحقيقية.

ابدأ بمحادثة

تحدث بسرية مع فريق القبول حول ظروفك والخيارات المتاحة. لا يترتب على الاستفسار أي التزام بالمضي قدماً.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

صفحة الحالة الكاملة

إذا كنت أنت أو شخص آخر في خطر فوري، فاطلب الرعاية الطارئة المحلية. لا تنتظر إجراءات القبول المعتادة أو السفر.

معلومات عامة؛ تُحدد الرعاية الفردية بعد التقييم.