



تاریخ
۱۶
اسفند
۱۴۰۰
دوشنبه

هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: اختلال وسواس فکری عملی



صفحه
۶
شماره
۳۳۱۴
سال
بیست و هفتم

بررسی علل، انواع و علائم اختلال وسواس فکری عملی (OCD)



افکاری درباره‌ی فحاشی یا رفتار نامناسب در جمع تصورات جنسی ناخوشایند

اجتناب از موقعیت‌هایی که منجر به تحریک افکار وسواس‌گونه می‌شوند؛ مانند اجتناب از دست دادن یا دیگران.

علائم وسواس عملی چیست؟

وسواس عملی شامل رفتارهای تکرارشونده‌ای است که احساس می‌کنید مجبور به انجام آن‌ها هستید. این رفتارهای تکرارشونده قرار است اضطراب ناشی از وسواس فکری شما را کاهش دهند یا جلوی رویدادهای بد را بگیرند. باین‌حال، وسواس فکری هیچ لذتی برای شما ندارد و ممکن است تنها برای مدتی کوتاه احساس خلاصی از اضطراب به شما دست دهد.

شاید برای خودتان قوانین یا رسوم خاصی بسازید و برای کنترل اضطراب، این رفتارها را انجام دهید. این رفتارهای وسواس‌گونه شدید و افراطی هستند و اغلب در واقعیت مشکل شما را حل نمی‌کنند.

وسواس عملی اغلب حول این موضوعات است:

- شستشو و نظافت
- چک کردن
- شمردن
- منظم کردن
- پیروی از یک روال سختگیرانه
- دنبال تأیید بودن
- مثال‌های نشانه‌های وسواس عملی
- شستشوی مداوم دست‌ها
- چک کردن چندباره‌ی قفل در
- چک کردن چندباره‌ی اجاق گاز
- شمردن طبق الگوهای خاص
- تکرار بی‌صدای یک کلمه یا عبارت
- چیدن قوطی‌ها در جهت خاص

علت وسواس

علت وسواس به‌طور دقیق مشخص نیست؛ اما اضطراب می‌تواند علائم وسواس را تشدید کند. همچنین وسواس در زنان کمی شایع‌تر از مردان است.

اختلال وسواس فکری-عملی یا اختلال وسواسی-جبری (OCD) که به اختصار وسواس نامیده می‌شود، الگویی از افکار یا ترس‌های ناخواسته (وسواس فکری) است که منجر به رفتاری تکرارشونده (وسواس عملی) می‌شود. این افکار و رفتار در فعالیت‌های روزمره‌ی فرد اختلال ایجاد می‌کنند.

هنگامی که فرد وسواسی تلاش می‌کند تا جلوی رفتار خود را بگیرد، استرس و اضطرابش افزایش پیدا می‌کند؛ تا اینکه برای کاهش اضطراب خود ناچار به انجام رفتار وسواسی می‌شود. این کار، فرد وسواسی را در چرخه‌ی وسواس فکری عملی می‌اندازد.

وسواس فکری عملی اغلب موضوعات خاصی دارد؛ مثلاً ترس بیش‌ازحد از آلوده شدن به میکروب‌ها، فرد برای رهایی از این وسواس فکری، ممکن است بارها و بارها دستانش را بشوید.

علائم وسواس

وسواس فکری عملی معمولاً در سنین نوجوانی یا ابتدای جوانی آغاز می‌شود؛ اما شروع آن در کودکی نیز ممکن است. علائم وسواس معمولاً به‌صورت تدریجی آغاز می‌شوند و شدت آن‌ها در طول زندگی تغییر می‌کند. حتی نوع افکار و اعمال شما نیز ممکن است طی زمان تغییر کند. هنگامی که تحت استرس باشید علائم بدتر می‌شوند. اختلال وسواس فکری عملی یک اختلال مادام‌العمر است که نشانه‌ها و شدت آن‌ها در طول زمان تغییر می‌کنند.

اختلال وسواس فکری عملی معمولاً هم وسواس فکری و هم عملی را شامل می‌شود؛ اما گاهی شما تنها علائم وسواس فکری را دارید، بدون اینکه علائم وسواس عملی را بروز دهید. ممکن است متوجه بیش‌ازحد یا غیرمنطقی بودن افکار و رفتارهای وسواسی خود نباشید؛ اما وسواس بخش قابل توجهی از وقت شما را می‌گیرد و در کارهای روزمره‌ی شما تداخل ایجاد می‌کند.

علائم وسواس فکری چیست؟

وسواس‌های فکری شامل افکار تکرارشونده، پایدار و ناخواسته و همچنین تصورات آزاردهنده‌ای است که منجر به اضطراب می‌شوند. شاید تلاش کنید با انجام یک رفتار وسواس‌گونه از شر این افکار خلاص شوید. این افکار وسواسی معمولاً زمانی هجوم می‌آوردند که تلاش دارید روی فکر یا کاری متمرکز شوید.

وسواس فکری معمولاً درباره‌ی این موضوعات است:

- ترس از آلودگی یا کثیفی
- داشتن شک و دشواری در تحمل این عدم قطعیت
- اصرار به نظم و تقارن
- افکار تهاجمی یا ترسناک درباره‌ی ازدست‌دادن کنترل و آسیب زدن به خود یا دیگران
- افکار ناخواسته شامل خشونت یا موضوعات جنسی
- مثال‌هایی از علائم و نشانه‌های وسواس فکری
- ترس از آلوده شدن یا لمس اجسام مختلف
- شک درباره‌ی اینکه آیا در را قفل کرده یا گاز را خاموش کرده‌اید.
- استرس زیاد هنگامی که اشیاء طبق نظم یا جهت خاصی نیستند.
- تصاویری از راندن خودرو به داخل جمعیت.

وسواس چیست؟



استرس ، اضطراب ، افسردگی و یا تیک های عصبی.

تجربه اتفاق تلخ در گذشته ی شخص.

تجربه تجاوز به فرد در کودکی.

تعریف علمی اختلال وسواسی جبری - رفتاری

خصوصه اصلی اختلال وسواسی جبری - رفتاری به معنی OCD مخفف Obsessive Compulsive Disorder ، وجود وسواس های فکری یا عملی مکرر و چنان شدید است که رنج و عذاب قابل ملاحظه ای را برای فرد به بار می آورد. این موضوع اختلال زیادی در روند معمولی و طبیعی زندگی، کارکرد شغلی، فعالیت های اجتماعی یا روابط فرد ایجاد می کند. بیمار مبتلا به اختلال وسواسی - جبری ممکن است فقط وسواس فکری، فقط وسواس عملی و یا هر دوی آنها را با هم داشته باشد.

تفاوت وسواس فکری و وسواس رفتاری

وسواس فکری عبارت است از فکر، احساس، اندیشه یا حسی عودکننده و مزاحم، برخلاف وسواس فکری، وسواس عملی نوعی رفتار می باشد.

روش های درمان وسواس

لازم به ذکر است درمان وسواس روند کندی دارد و اغلب بصورت کامل نمی توان آن را درمان کرد. زیرا افراد مبتلا به بیماری وسواس، مقاومت بسیاری از خود در برابر راهکارهای درمانی نشان می دهند. اغلب برای درمان وسواس، دارودرمانی (به واسطه روانپزشک) و رفتاردرمانی (به واسطه روانشناس) انجام می شود. روش کار به اینصورت می باشد که فرد وسواسی می بایست در ابتدا به روانشناس مراجعه نماید. روانشناس با بررسی و شناخت کامل اختلال، فرد را به یک روانپزشک جهت دارودرمانی معرفی می کند. همزمان با مصرف دارو که موجب بهبود قابل توجه اختلال وسواس فرد می شود کار روان درمانی توسط روانشناس انجام می شود. در واقع دارو این فرصت را به فرد می دهد تا انتقال دهنده های عصبی اش به درستی کار کند و بتواند بر اختلالات روحی و روانی غلبه کرده و پس از حل آنها، با قطع کردن دارو مشکلی ایجاد نشود.

بطور خاص و قطعی نمی توان گفت که درمان وسواس روش مشخصی دارد ، نوع درمانی که انتخاب می شود تنها بستگی به شخص و شیوه زندگی وی ، نوع وسواس وی و علت ابتلا به وسواس دارد. شخصی که دچار اختلال وسواس شده است می تواند با کمک روش درمانی ای که روانشناس متخصص تعیین می کند ، علائم و نشانه های وسواس خود را کنترل کند.

وجود اختلال وسواس زندگی بسیاری از افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. در حالی که ممکن است خود شخص متوجه نباشد که دچار این اختلال شده است. افراد وسواسی نیازمند این هستند که اطمینان حاصل کنند تا وقایع اطرافشان همانگونه که در ذهن آنهاست ، ثبت شده باشد ؛ به همین علت آنها ممکن است ده ها بار یک سوال را از شما پرسند تا از جوابتان مطمئن شوند و یا موقع خروج از منزل چندین بار چک کنند که درها قفل شده باشد. اشخاصی که با اختلال وسواس ، درگیر هستند نیز از داشتن این اختلال خوشحال نیستند اما بطور غیر قابل کنترل همواره در حال انجام دادن کارهایشان به طور وسواس گونه هستند. وسواس یکی از اختلالات پیچیده به شمار می رود که منشأ آن اضطراب است. در واقع شخص وسواسی با انجام اعمال یا افکار دامنه دار و بیمارگونه یک عکس العمل ارادی یا ناخودآگاه در جهت کاهش اضطراب درونی و ذهنی نشان می دهد. در زیر چند مثال آورده می شود:

اگر اینکار را انجام ندهم ممکن است اتفاق بدی برای خودم و یا عزیزانم بیافتد.

با انجام اینکار احساس آرامش و امنیت می کنم.

معمولاً افراد وسواسی (بخصوص وسواس عملی) از انجام یک عمل مکرر احساس آرامش می کنند و ممانعت افراد دیگر (غیر متخصص) از انجام اینکار موجب تشویش و اضطراب آنها می شود. در ادامه به تشریح و تعریف علمی اختلال وسواس خواهیم پرداخت.

انواع مختلف وسواس

وسواس انواع مختلفی دارد اما اکثراً در چهار دسته زیر جای میگیرد وسواس چک کردن ؛ چک کردن دایم و چندین باره اتفاقات مختلف مانند قفل ها ، گاز ، کلید ها ، چراغ ها و غیره. همچنین این اشخاص ممکن است دائماً چک کنند که بیمار نباشند و آزمایشات مختلف را انجام دهند.

وسواس تمیز بودن ؛ اشخاصی که این نوع از وسواس را دارند همیشه ترس اینکه مبدا جایی کیف باشد و یا بطور کامل تمیز شسته نشده باشد ، را دارند. همچنین این افراد از نظر روانی همیشه نگرانند که مبدا دیگران وی را شخص کثیفی بدانند.

وسواس تقارن ؛ احساس نیاز برای اینکه تمام وسایل اتاق و خانه شان در ترتیب خاصی باشد و همه وسایل با هم تقارن داشته باشند. وسواس فکری و عملی ؛ شامل وسواس و فکر کردن مداوم به یک موضوع است. این افکار ممکن است بسیار زنده باشد. همچنین فکر کردن مداوم به اتفاقی که در گذشته ی شخص ، افتاده را نیز شامل می شود.

دلایل ابتلا به وسواس

هنوز هیچ دلیل قطعی و صد در صدی برای ابتلا به وسواس وجود ندارد اما می دانیم که استرس و اضطراب ، نشانه های وسواس را تشدید می کنند. معمولاً اختلال وسواس در زنان ، بیشتر از مردان بروز می کند و علائم خود را در سنین کودکی ، نوجوانی و جوانی نشان می دهد. مواردی که امکان ابتلا به این اختلال را بیشتر می کنند شامل دلایل زیر می باشند: والدین ، خواهر ها و برادر ها و یا فرزند دارای اختلال وسواس. فاوت فیزیولوژیکی در ساختار مغز شخص.



آگهی مزایده عمومی ۱۴۰۰/۲۶

نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۲/۱۵ افسانه و شیرازنوبین
نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۲/۱۶ طلوع و سبحان

شهرداری شیراز در نظر دارد نسبت به فروش بازار موبایل شهرداری شیراز در وضع موجود به شرح ذیل با قیمت پایه کارشناس رسمی دادگستری، از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می آید پس از نشر اولین آگهی و پرداخت مبلغ یک میلیون ریال به حساب شماره ۲۷۱۰ بانک شهر شعبه چمران بابت بهای اسناد و ارائه فیش واریزی آن شخصاً و یا با در دست داشتن معرفی نامه (اشخاص حقوقی) جهت اخذ اسناد مزایده به مدیریت بازاریابی و فروش واقع در بلوار چمران- بعد از خیابان نیایش مراجعه نمایند. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره تلفن مستقیم ۳۶۲۵۲۰۰ تماس حاصل فرمایند.

پروژه	کاربری	مساحت عرصه (مترمربع)	مساحت کل زیربنا (مترمربع)	تعداد واحد تجاری	زیربنای تجاری
بازار موبایل	تجاری اداری	۱۲۷۰	۸۹۹۳	۵۳	۲۴۱۵/۶۲
تعداد واحد اداری	زیر بنای اداری		بهای پایه مزایده (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	آدرس
۲۷	۳۰۲۲/۸۵		۱/۷۹۷/۹۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۸۹/۸۹۶/۰۰۰/۰۰۰	دروازه کارزون- ابتدای مسیر شرقی

شرایط مزایده:

- شرکت کنندگان در مزایده می بایست مبلغ سپرده شرکت در مزایده را بر اساس مبلغ مندرج در جدول فوق الذکر به صورت ضمانت نامه معتبر بانکی با اعتبار سه ماهه و یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۱۰۰۸۰۵۵۰۴۷۴۲ با کد مرجع ۱۰۳۱۳۴ بانک شهر شعبه چمران واریز و ارایه نمایند.
- نحوه پرداخت بهای مورد مزایده به صورت نقدی می باشد و در اسناد مزایده تشریح شده است.
- سپرده مزایده می بایست حداکثر ظرف مدت ۷ روز کاری از زمان ابلاغ برنده نسبت به انجام تشریفات انعقاد قرارداد و پرداخت بهای مزایده بر اساس شرایط پیش بینی شده در اسناد مزایده اقدام نماید. در غیر این صورت سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- از تاریخ انتشار اولین آگهی اسناد مزایده توزیع می گردد.
- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات، ساعت ۱۴ روز چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۵ می باشد.
- محل تسلیم پیشنهادات شیراز-ابتدای بلوار چمران- ساختمان معاونت مالی و اقتصادی- دبیرخانه اداره قراردادهای می باشد.
- بدیهی است هزینه انتشار آگهی، کارشناسی و سایر هزینه های متعلقه، بر عهده برنده های مزایده خواهد بود که در زمان انعقاد قرارداد وصول می گردد.
- شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است ،در اینصورت سپرده ها مسترد خواهد شد.
- تاریخ بازگشایی پاکت و تشکیل کمیسیون مزایده:پیشنهادات واصله راس ساعت ۸ صبح روز پنج شنبه به تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۶ در محل ساختمان معاونت مالی و اقتصادی شهرداری به آدرس ابتدای بلوار چمران باز خواهد شد. ضمناً حضور پیشنهاددهندگان یا نمایندگان آن‌ها در کمیسیون بلامانع می باشد.
- بهای پیشنهادی باید از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام بوده و بر اساس فرم پیشنهاد قیمت تکمیل و در پاکت ج بصورت لاک و مهر شده تسلیم شود. به پیشنهادات فاقد سپرده، مخدوش، مبهم، مشروط و تحویل شده پس از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- شرکت در مزایده و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری تهران تسری یافته به سایر کلاتشهرها و مراکز استان ها می باشد.
- این مزایده مشمول مصوبه شماره ۱۴۰۰/۲۴۳۳/ص تاریخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۶ شورای اسلامی شهر شیراز نمی باشد.
- کمیسیون حداکثر ظرف ۷ روز از تاریخ قرائت پیشنهادها به استثناء ایام تعطیل نظر خود را اعلام می نماید. این مهلت در صورت نیاز با جلب نظر شهردار شیراز تا ۱۰ روز دیگر قابل تمدید خواهد بود.
- سایر جزئیات و شرایط در اسناد مزایده پیش بینی شده است.

۳۷۸۰۲ ۱۲۸۷۱۸۰

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز

۳۷۸۰۲ ۱۲۸۷۱۸۰

آگهی دعوت به کمیسیون اشخاص حقیقی

نظر به اینکه نشانی مودیان ذیل در دست نمی‌باشد در اجرای ماده ۲۰۸ ق.م.م.ص مصوب اسفند ماه ۱۳۶۶ اوراق مالیاتی به شرح ذیل ابلاغ می گردد،خواهشمند است طبق قانون در تاریخ و ساعت مقرر به شرح جدول این آگهی جهت حل و فصل پرونده و پیگیری مراحل آن به هیت های حل اختلاف مالیاتی واقع در بلوار فرهنگ شهر - اداره امور مالیاتی شیراز- طبقه چهارم مراجعه نمایید.

ردیف	نام و نام خانوادگی	نام و نام پسر	کلاس	سال عملکرد	واحد مالیاتی	مبلغ مورد مطالبه	شماره برگه	مورخ	تاریخ جلسه	ساعت	
۱	کوکب نصیری کوهنجانی		۲۹۳۶	۱۳۹۴	۱۷۰۶۳۱	۷۷,۶۶۶,۹۰۷,۹۷۲	۱۹۱۳۴,۰۰	۱۴۰۰/۱۲/۰۹	۱۴۰۱/۰۲/۱۹	۱۳	
						۳۷۸۰۳					

روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی فارس

تمدید تجدید آگهی مناقصه عمومی شماره ص/۱۴/۰۰/۸۸۱۲ تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۱

شهرداری جهرم به استناد مصوبه ردیف ۲ شماره ۲۵ مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۴ شورای محترم اسلامی شهر جهرم، در نظر دارد ، اجرای جمع آوری و حمل زباله از محل دفن زباله و نظافت معابر و کوچه های سطح شهر و تفکیک از مبدا مواد قابل بازیافت و سایر موارد مربوطه طبق اوراق مناقصه به مدت سه سال با قیمت پایه ماهیانه ۱۷/۵۸۳/۹۴۵/۷۰۷ریال(هفده میلیارد و پانصد و هشتاد و سه میلیون و نهصد و چهل و پنج هزار و هفتصد و هفت ریال) جهت کل شهر جهرم طبق شرایط مندرج در اوراق مناقصه از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واجد شرایط واگذار نماید.

آخرین مهلت قبول پیشنهادات پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۳ می باشد ، محل تحویل پاکت پیشنهادی واحد حراست شهرداری جهرم می‌باشد شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مجاز و مختار میباشد .به پیشنهادهای مشروط و مخدوش و فاقد سپرده و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد .مبلغ سپرده شرکت در مناقصه ۳۱/۶۵۲/۰۰۰/۰۰۰ریال(سی و یک میلیارد و ششصد و پنجاه و دو میلیون ریال) که به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر در وجه شهرداری جهرم یا واریز وجه به حساب ۰۱۰۶۴۳۷۲۱۲۰۰۸ نزد بانک ملی شعبه جهرم می باشد ، هزینه مناقصه به عهده برنده مناقصه میباشد ، برندگان اول تا سوم در صورتی که حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط میگردد .متقاضیان میتوانند جهت اطلاع بیشتر به سایت www.jahrom.ir و یا با شماره تلفن ۵۴۲۳۴۷۷۰-۵۴۲۳۴۷۷۰-۰۷۱-تماس و جهت دریافت اوراق مناقصه و سایر اطلاعات و جزئیات و شرح خدمات که در اسناد مناقصه مندرج می باشد ، به معاونت خدمات شهری شهرداری جهرم ، واقع در چهار راه دفاع مقدس ، ساختمان شهرداری مراجعه نمایند .

نوبت چاپ ۱۴۰۰/۱۲/۱۶ تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازگشایی پیشنهادات ۱۴۰۰/۱۲/۲۴ ۱۲۸۶۶۷۴ ۳۷۸۰۵

عبدالرحیم اسدی - شهردار جهرم

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۰۷۱ - ۳۲۳۴۴۷۷۲