

خودمراقبتی در اختلال وسواس فکری- عملی

وسواس‌ها، افکار، تصاویر یا تکانه‌هایی هستند که معمولاً ناخوشایند بوده و برخلاف خواسته فرد به ذهن می‌آیند و با احساسات ناخواسته‌ای مانند برآشفستگی و اضطراب شدید و میل قوی برای انجام کاری در جهت کاهش این احساسات همراه هستند. به این رفتارها اجبار گفته می‌شود. یک شیوه برای کاهش اضطراب در افراد مبتلا به وسواس، اجتناب از موقعیت‌ها، اشیاء یا افکاری است که موجب این اضطراب می‌شود. افراد بسیاری هستند که عمل و افکار وسواسی را تجربه می‌کنند و بدون مشکل نیز زندگی می‌کنند و فقط وقتی زندگی‌شان با این افکار و کارهای ناخواسته مختل می‌شود به فکر کمک گرفتن می‌افتند. وسواس‌های فکری و عملی وقت‌گیر هستند (مثلاً هر روز بیشتر از ۱ ساعت طول می‌کشند) یا ناراحتی یا اختلال قابل ملاحظه‌ای در عملکرد اجتماعی، شغلی، یا زمینه‌های دیگر عملکردی فرد ایجاد می‌کنند.

**وسواس‌ها، افکار، تصاویر
یا تکانه‌هایی هستند که
معمولاً ناخوشایند بوده
و برخلاف خواسته فرد به
ذهن می‌آیند.**

شیوع اختلال وسواس فکری-عملی

این اختلال در نوجوانی در پسرها شایع‌تر است و پس از آن در دو جنس شیوع یکسانی دارد. میانگین سن شروع اختلال بیست سالگی است. وسواس‌های فکری و عملی وقت‌گیر هستند (مثلاً هر روز بیشتر از ۱ ساعت طول می‌کشند).

وسواس‌های فکری و عملی

**وقت‌گیر هستند (مثلاً هر روز
بیشتر از ۱ ساعت طول می‌کشند).**

عوامل خطر

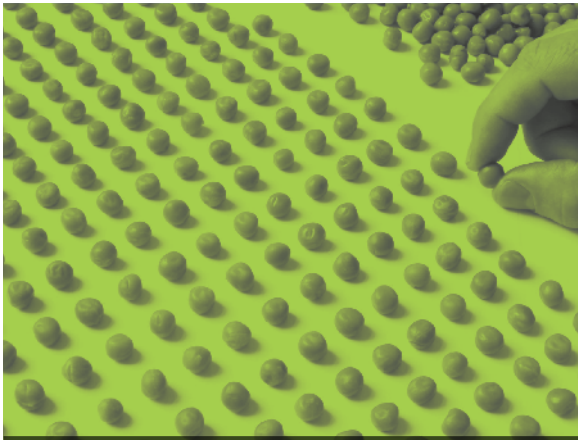
از عوامل ایجاد کننده
اختلال وسواس فکری-
عملی می توان به
عوامل محیطی، خلق
و خو و عوامل ژنتیکی
اشاره داشت.

درونی کردن بیشتر نشانه ها، هیجان های منفی و بازداری رفتار در کودکی از عوامل مهم در ابتلا به اختلال وسواس فکری- عملی می باشند. عوامل محیطی مانند سوء استفاده جسمی و جنسی در کودکی و رویدادهای استرس زا و آسیب زای دیگر احتمال ابتلا به اختلال وسواس فکری- عملی را افزایش می دهد. عوامل ژنتیکی هم در ایجاد این اختلال موثرند.

علائم این اختلال، چیست؟

فهرستی از برخی از علائم اختلال وسواس فکری- عملی در اینجا ارائه شده است. البته اکثر بیماران همه این علائم را تجربه نمی کنند.

پژوهش ها حاکی از آن است که افکار و تصاویر عجیب و غریب و استرس آور گهگاه به سراغ همه می آید. بیشتر افراد با بی معنی تلقی کردن این افکار و تصاویر توجهی به آن ها نمی کنند. هرچند کسانی که در اثر این افکار احساس گناه، پریشانی، یا آشفتگی می کنند، ممکن است ناخواسته، افکار را دوباره به ذهن خود برگردانند.



رفتار وسواسی (اجبار)

چک کردن بدن برای یافتن علائم ابتلا به بیماری خاص

شستن و ضدعفونی مرتب

اجتناب از ترک خانه به عنوان آخرین نفر

نپذیرفتن بعضی مسئولیت ها

حصول اطمینان از دیگران (اطمینان جویی) در مورد اینکه همه چیز روبه راه است

دوری از موقعیت هایی که احساس می شود ممکن است به کسی آسیب رسانده شود، مثل پنهان کردن چاقوهای آشپزخانه

انجام کاری برای خنثی کردن فکر اضطراب آور مثل شمردن اعداد یا گفتن کلمه یا ذکر خاص

چندین بار منظم کردن یا قرینه کردن اشیاء و وسایل

دعا و استغفار مکرر

مشاوره با روحانیان مذهبی/ حصول اطمینان

افکار وسواسی

افکار و تصاویر ترسناک مبنی بر آلوده شدن با مواد خطرناک هم چون میکروب، آشغال، ویروس ایدز

افکار و تصاویر وحشتناک در رابطه با وقوع پیشامدهای بد به دلیل بی احتیاطی فرد مثلا آتش سوزی ناشی از نشت گاز در خانه به دلیل روشن ماندن اجاق، یا مثلا ترس از سرقت خانه به دلیل قفل نکردن در و پنجره، یا تصادف کردن با یک نفر با ماشین

تصاویر و حرف هایی در ذهن مبنی بر آسیب رساندن به دیگری مثلا فرزند یا همسر

تصاویری از مرگ عزیزان

نامنظم بودن اوضاع مثلا بهم خوردن نظم وسایل منزل

افکار کفرآمیز و ناخوشایند/ تصاویر و تردیدهایی در مورد اعتقادات

درمان اختلال وسواس فکری- عملی:

طی بیست سال اخیر درمان وسواس پیشرفت بسیاری کرده است و اکثرا افراد به بهبودی خوبی دست می یابند. از مهمترین روش های درمانی می توان به درمان دارویی و روان درمانی شناختی رفتاری اشاره کرد.

بیش از ۶۰٪ از بیماران مبتلا به وسواس می توانند از دارودرمانی سود ببرند. این داروها توسط پزشک عمومی یا روانپزشک تجویز می شود. توجه به این نکته ضروری

است که این داروها اعتیادآور نیستند و عوارض جانبی بسیار کمی دارند. قطعاً چند هفته طول می‌کشد تا داروها شروع به اثر گذاشتن کنند. بنابراین وقتی چنین دارویی برای شما تجویز می‌شود، باید بدانید قرار نیست تاثیر درمانی به سرعت ظاهر شود و تداوم مصرف دارو در هفته‌های اول بسیار مهم است. قطع مصرف دارو نیز باید توسط پزشک معالج صورت گیرد. بهتر است تا زمانی که پزشک معالجتان توصیه می‌کند تحت درمان باشید تا به حداکثر بهبودی دست یابید و نیز خطر عود بیماری را کاهش دهید. انواع روان درمانی از جمله درمان شناختی رفتاری، جزء درمان‌های مهم و کارآمد اختلال وسواس فکری- عملی هستند.

یکی از تکنیک‌های مورد استفاده رویارویی و پیشگیری از پاسخ است: همانطور که می‌دانید قرار گرفتن در موقعیت اضطراب‌آور به تدریج اضطراب را کاهش می‌دهد زیرا بدن به این وضعیت عادت می‌کند و همین موضوع ترس را کاهش می‌دهد. این کار «رویارویی» نامیده می‌شود و در غلبه بر وسواس بسیار موثر است. برای فرد مبتلا به وسواس مواجهه با چیزهایی که از آن می‌ترسد سخت است. لذا گام به گام کردن رویارویی با موقعیت‌ها و افکار دشوار کمک کننده است. این کار را با تهیه کردن فهرستی از موقعیت‌ها و افکار دشوار شروع کنید، سپس به تدریج با چیزها و موقعیت‌هایی که شما را می‌ترساند، مواجه شوید و در عین حال از انجام اعمال وسواسی (چک کردن، ضد عفونی کردن) اجتناب کنید. این رویکرد تدریجی کمک می‌کند تا در هر مرحله، از چیزی که شما را آزرده خاطر می‌سازد، کمتر احساس ترس کنید و به تجربه دریابید که با انجام ندادن عمل وسواسی هیچ مشکلی پیش نمی‌آید و به تدریج اضطراب تان کاهش می‌یابد.

از کجا می‌توانم کمک بیشتری در این مورد بگیرم؟

اگر احساس می‌کنید که با انجام تمرینات این راهنما پیشرفت اندکی دارید یا اینکه مشکلاتان بدتر می‌شود، برای غلبه بر این مشکل کمک بخواهید.

روان‌پزشک یا روانشناس بالینی بهترین کسانی هستند که می‌توانید با آن‌ها صحبت کنید. آن‌ها ممکن است روان‌درمانی یا دارو را به شما تجویز کنند. اگر آن‌قدر مضطرب شده‌اید که از آسیب رساندن به خودتان ترس دارید، هرچه زودتر با روان‌پزشک خود ملاقات کنید و به او بگویید که چه احساسی دارید.