

اختلالات وسواس و روش های درمان آن

اختلال وسواس فکری یا عملی (به انگلیسی (Obsessive-compulsive disorder (OCD) ، یک اختلال اضطرابی مزمن است که با اشتغال ذهنی مفرط در مورد نظم و ترتیب و امور جزئی و همچنین کمال طلبی همراه است، تا حدی که به از دست دادن انعطاف پذیری، صراحت و کارایی می انجامد.

در اختلال وسواسی-فکری عملی افکار وسواس گونه و اضطراب آور و ترس با وسواس های عملی همراه می شود. این وسواس های عملی کارهایی وسواس گونه هستند که شخص برای کوشش در راه کاهش وسواس های فکری خود انجام می دهد. این کردارها تکراری و کلیشه ای و تا اندازه ای غیرارادی هستند. طبق راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی DSM5-، اختلال وسواسی-جبری و اختلالات مرتبط شامل اختلال وسواسی-جبری OCD ، اختلال بد ریخت انگاری بدن، اختلال ذخیره سازی، اختلال کندن مو، اختلال خراشیدن پوست، اختلال وسواسی-جبری و اختلالات ناشی از مواد/دارو، اختلال وسواسی-جبری و اختلالات مرتبط ناشی از بیماری طبی، اختلال وسواسی-جبری و اختلالات مرتبط معین دیگر و اختلال وسواسی-جبری و اختلالات مرتبط نامعین می باشد. طبق ملاک های راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی برای اختلال وسواسی، دو گونه فکری و عملی تعریف می شود.

ملاک‌های تشخیصی

وسواس‌های فکری:

۱. افکار، تمایلات یا تصورات راجعه و پایداری که در دوره‌ای از اختلال، به شکل مزاحم و ناخواسته تجربه شده و در اکثر افراد موجب اضطراب یا ناراحتی عمده گردند.
۲. فرد تلاش می‌کند این افکار، تمایلات یا تصورات را ندیده گرفته یا سرکوب کند یا با پرداختن به افکار یا فعالیت‌های دیگر (مثل انجام یک وسواس عملی)، ختنی سازد.

وسواس‌های عملی:

۱. رفتارهای تکراری (نظیر شستن دست، رعایت نظم و ترتیب، واریسی کردن) یا فعالیت‌های ذهنی (نظیر دعا کردن، شمردن، تکرار آهسته کلمات در سکوت) که فرد احساس می‌کند مجبور به اجرای آن‌ها در پاسخ به یک وسواس فکری یا بر طبق قوانینی که باید دقیقاً انجام شوند.
 ۲. این اعمال یا فعالیت‌های ذهنی با هدف پیشگیری یا کاهش اضطراب یا ناراحتی یا جلوگیری از بعضی از رویدادها و وضعیت‌های هراس آور صورت می‌پذیرند؛ با این وجود اعمال و فعالیت‌های ذهنی مذکور رابطهٔ وافع‌گرایانه‌ای با آنچه که قرار بوده ختنی یا جلوگیری شوند ندارد یا به وضوح افراطی اند.
- B. وسواس‌های فکری یا عملی وقت گیرند (بیش از یک ساعت در روز) یا موجب ناراحتی قابل توجه یا اختلال در کارکردهای اجتماعی، شغلی یا سایر حوزه‌های مهم کارکردی می‌شوند.
- وسواس شامل احساس، اندیشه یا تصویر ذهنی مزاحم است و اجبار شامل رفتاری آگاهانه و عودکننده است. ریشه بیماری وسواس اضطراب است و بیماری به دو شکل فکری و عملی بروز می‌کند.

چنانچه بیمار در برابر انجام عمل وسواسی مقاومت کند، اضطرابش بیشتر می‌شود. گاهی اوقات کودکان هم دچار وسواس می‌شوند که معمولاً نشانه‌های آن رفتارهای پرخاشگرانه، تکرار کلمات یا لجبازی با اطرافیان است.

فرد مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی برای کاهش اضطراب خود که ناشی از فکر مزاحم است، فعالیت دیگری انجام می‌دهد که اضطراب او را کاهش دهد که این خود می‌تواند به شدت اختلال کمک کند.

تحقیقات نشان می‌دهد بین یک تا سه درصد جامعه ممکن است به اختلال وسواس فکری عملی مبتلا باشند.

یکی دیگر اشایع ترین اختلالات حال حاضر در کشور ها ، اختلال وسواس است. بسیاری از افراد دارای درجات مختلفی از وسواس هستند. گاهی اوقات وسواس در فرد نیازی به درمان ندارد ، گاهی نیز این موضوع بسیار حاد خواهد بود.

چگونه وسواس را در خود از بین ببرم

یکی از مهم ترین علامت های افراد مبتلا به وسواس شستن مکرر دست ها و استفاده بسیار زیاد از شوینده هاست این حالت آنقدر شاخص است که حالا وسواس شست و شو از زیر گروه های اصلی بیماری وسواس محسوب می شود. ترس اصلی افراد مبتلا به این حالت بیمار شدن به وسیله میکروب های روی پوست است اما بعضی افراد هستند که می ترسند دیگران را بیمار کنند. اقلیتی هم وجود دارند که سعی می کنند با شست و شوی مکرر به آرامش روحی برسند.

وسواس نظافت

مردی 25 ساله هستم. به نظافت خانه خیلی وسواس دارم، طوری که بیشتر کارهای نظافتی منزل را خودم انجام می دهم. لطفا راهنمایی ام کنید .

«وسواس نظافت» یکی از مشکلات شایع بین مردان و زنان است که افراد به رغم آگاهی از آن و تمایل برای رفع آن، توان مقابله با آن را ندارند. گاهی این وسواس به شکلی است که فرد به ویژه درباره مسائل مربوط به پاکیزگی، هیچ فرد دیگری را جز خودش قبول ندارد. به همین دلیل است که شما هم بیشتر کارهای نظافتی منزلتان را خودتان انجام می دهید. هرچند درمان عملی و تضمین شده وسواس به جلسات روان درمانی متعدد و هم چنین اطلاع دقیق تری از موضوعات مربوط به شخصیت شما نیاز دارد، با این حال راهکارهایی برای کمک به شما برای حل مشکلتان ارائه می شود.

راههای پیشگیری و درمان بیماری وسواس

احتمالا خیلی به افکارتان بها می دهید

وسواس معمولا ابتدا به صورت فکری ظاهر می شود. افکاری مرتب در ذهن فرد شکل می گیرد که ایجاد اضطراب می کند و فرد مرتب آن را در ذهن مرور می کند و برای کاهش این اضطراب سعی می کند به فکر خود عمل کند. این افکار در همه افراد وجود دارد اما به صورت طبیعی ذهن بسیاری از افراد این افکار مزاحم را فیلتر می کند و اجازه بروز به آن نمی دهد. در افراد وسواسی به این افکار بیش از حد بها داده می شود و گاهی به عمل نیز در می آید. در واقع فرد اگر بتواند این افکار را فیلتر کند، می تواند بر افکار خود غلبه کند .

افکار وسواسی تان را به چالش بکشید

افکاری را که باعث عمل وسواسی در شما می شود به خاطر بسپارید و حتی یادداشت کنید. این افکار باید به چالش کشیده و متوقف شود. یک تکنیک عملی موثر در این زمینه این است که وقتی یک فکر وسواسی به ذهن شما وارد می شود، آن فکر را یادداشت کنید و به آن مهلت دهید تا در زمان مناسب به آن بپردازید. به طور مثال اگر در حال مطالعه هستید و یک فکر مدام به ذهن شما خطور می کند که فلان قسمت خانه خوب تمیز نشده، ابتدا این فکر را روی کاغذ یادداشت کنید و سپس زمانی را برای پرداختن به آن اختصاص دهید مثلا نیم ساعت دیگر و حتی می توانید زنگ هشدار تلفن همراه یا ساعت را برای آن زمان تنظیم کنید. این تکنیک از آن لحاظ موثر است که اغلب فکر وسواسی مانع از پرداختن فرد به کارهای دیگر می شود .

در فانه سرگرم باشید

با توجه به این که وسواس شما از نوع نظافت و حساسیت بیش از حد در پاکیزگی خانه است، پیشنهاد می شود زمان زیادی را در خانه آن هم به تنهایی سپری نکنید. فعالیت های مفید و سرگرم کننده را در فضای خارج از خانه در نظر بگیرید و به آن بپردازید و زمانی که خانه هستید ترجیحا تنها نباشید.

برای درمان از دارو هم کمک بگیرید

برخی داروها در کاهش علایم وسواس موثرند که برای تجویز آن باید با پزشک متخصص صحبت شود. هرچند بسیاری از کسانی که وسواس دارند با دارو بهبود محسوسی می یابند اما در بیشتر موارد علایم وسواس با قطع دارو، بر می گردد. به همین دلیل بهتر است همیشه درمان شناختی-رفتاری با دارودرمانی همراه باشد. برای برخی افراد ترکیب دارودرمانی و شناخت درمانی بهترین نتایج را به بار می آورد