

به اسم خدا




وسواس چيست

چگونه آن را درمان كنيم

نشانه های وسواس

- از فکر ازدواج هراس دارند.
- معمولاً هوش بالایی دارند.
- شک و تردید از علائم برجسته آن.
- "افکار خشن ، شک و حرفهای قبیح مذهبی"
- شمردن ، شستن ، بازبینی مکرر ، دست زدن و لمس کردن ، نظم شدید ، ترس از کثافت "
- وسواسی ماهیتی غیر اجتماعی دارد.
- عدم تنوع رفتار و شکل ثابت تکراری در زندگی
- افکار را نشخوار نموده و به جنبه های افراطی توجه دارند
- افسردگی و اضطراب از علائم شایع آن
- بسیار خشک ، مقید ، منظم ، دقیق ، محتاط با ملاحظه



- وسواس یک اختلال روانی است که در نتیجه هجوم فکرها ، تصورات ، اندیشه و حس مزاحم بروز می کند که فرد برای کاهش استرس و اضطراب حاصل از آن با وقت تلف کردن که اغلب به صورت وسواس پدید می آید با افکار منفی خود مقابله می کند.

- آنچنان که اختیار و اراده را از او سلب می کند و بیمار را وامی دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواسته اش انجام دهد و بیمار هرچند به بیهودگی کار یا افکار خود آگاه است اما نمی تواند از قید آن رهایی یابد.

● عامل اصلي رفتارهاي وسواسي يك ميانجي شيميايي به نام «سروتونين» مي باشد و بيشتر درمان هاي وسواس مبتني بر «مهـار بازجذب سـروتونين» است .

● وسواس به صورت های مختلف بروز می کند :

● اجتناب ؛ تکرار و مداومت ؛ تردید ؛ شك در عبادت ؛ ترس ؛ دقت و نظم افراطی ؛

اجبار و الزام ؛ احساس بن بست ؛ عناد و لجاجت.

● علائم دیگر: در مواردی وسواس به صورت خود را در معرض تماشا گذاردن ، دله

دزدی ، آتش زدن جایی ، درآوردن جامه خود ، بیقراری ، بهانه گیری ، بی خوابی ،

بدخوابی ، بی اشتهايي ،... متجلی می شود آنچنانکه به اطرافیان فرد این احساس

دست می دهد که نکند وی دیوانه شده باشد.

● انواع وسواس

● الف-وسواس فکری:

● 1-ندیشه درباره بدن:

● اشتغال ذهنی و فکری بیمار متوجه بدن اوست. دائماً به پزشك مراجعه می کند و در صدد به دست آوردن دارویی جدید برای سلامت بدن است.

● 2-رفتار حال یا گذشته:

● می اندیشد که چرا در گذشته چنین و چنان کرده؟ و در رابطه با اعتقادات: زمینه را برای تضادها و مغایرت‌های اعتقادی فراهم می سازد. خیر و شر، وجود خدا و پذیرش یا طرد مذهب.

3- اندیشه افراطی:

در مورد امری به صورت افراط در قبول یا رد آن است مثلاً در رابطه با دارویی عقیده‌ای افراطی پیدا می‌کند

● 4- وسواس ترس :

● ترس از آلودگی-ترس از مرگ - ترس از دفع - ترس از محیط محدود - ترس از امری
خلاف اخلاق - ترس از تحقق آرزو.

5- وسواس الزام:

فرد نمی‌تواند خود را از انجام عمل و یا فکری بیرون آورد و در صورت رهایی از آن فکر و خودداری از آن عمل ، موجب تنش در او می‌گردد.

● **ب- وسواس عملی:**

● شستشوی مکرر: و این بیماری نزد زنان رایجتر است.

● **رفتار منحرفانه:**

● جلوه آن در مواردی به صورت دزدی است و این امر حتی در افرادی دیده می شود که هیچ گونه نیاز مادی ندارند.

● **دقت وسواسی:**

منظم کردن دگمه لباس و... گویی از این امر احساس آرامش می کند.

● **شمردن:**

● شمردن و شمارش ها مثل شمردن نرده ها .

● **راه رفتن:**

● به صورت راه رفتن اجباری است. فرد از این سو به آن سو راه می رود و می گوشتعداد قدم ها معین و باضابطه باشد. مثلاً فاصله بین دو نقطه از ده قدم تجاوز نکند.

ریشه‌های خانوادگی وسواس

• وراثت :-

• تاریخچه زندگی آنها کشمکش، مقاومت و سرسختی‌های فوق العاده وجود داشته و کودک در برابر خواسته‌های بزرگتران تاب مقاومت نداشته است.

• - شبه تربیت: مادران حساس و کمال جو. تربیت خشک و مقرراتی.

• - تحقیر کودک: آدم بی عرضه‌ای لیاقت نداری، به درد زندگی نمی‌خوری...،

• - ناامنی‌ها: آنها در مرحله کودکی وحشت از آن داشته‌اند که نکند کار و رفتارشان مورد تأیید والدین و مربیان قرار نگیرد. دقتی افراطی در کارهای خود دارند و در همه مسائل، با باریک بینی و موشکافی وارد شوند.

• - منع‌ها: مته بر خشخاش گذاردن و توقعات فوق العاده از زیر دستان.

• - اغلب وسواسی‌ها والدین لجوج داشته‌اند که در وظیفه خواهی از فرزندان، سماجت بسیار نشان می‌داده‌اند.

• - ایرادگیر و عیب جو بوده‌اند؛ اگر مختصر لغزشی از فرزندان خود می‌دیدند، آن را به رخ فرزندان می‌کشیدند.

• - خسب و مہسك بوده‌اند به طوری که کودک برای دستیابی به هدفی ناگزیر به اصرار بوده است و بالاخره افرادی کم‌گذشت، طعنه‌زن، و ملامتگر بوده‌اند.



● درمان :

● برای درمان می توان از راه و رسم ها و وسایل و ابزاری استفاده کرد که یکی از آنها تغییر محیطی است که بیمار در آن زندگی می کند.

● 1- تغییر آب و هوا: دور ساختن بیمار از محیط خانواده

● 2- تغییر شرایط زندگی: از شیوه های درمان این است که زندگی بیمار را به محیطی دیگر بکشانیم و وضع او را تغییر دهیم. بررسی های تجربی نشان می دهند که در مواردی با تغییر شرایط زندگی و حتی تغییر خانه و محل کار و زندگی ، بهبود کامل حاصل می شود.

● 3- ایجاد اشتغال و سرگرمی: در حد امکان سرگرمی او زیادتر گردد تا وقت اضافی نداشته باشد. اشتغالات یکی پس از دیگری.

● 4- زندگی در جمع: فرد و سواسی را باید از گوشه گیری و تنهایی بیرون کشید.

● 5- شیوه های اخلاقی: رودربایستی ها و ملاحظات فیما بین. احیای غرور بیمار همچنان باید به بیمار اجازه داد که درباره افکار خود اگر چه بی معنی است صحبت کند.

● 6- تنگ کردن وقت.

● 7- زیر یا گذاردن موضوع و سواس: در مواردی برای درمان بیمار چاره ای نداریم جز این که به او القا کنیم به قول معروف به سیم آخر بزند ، حتی با پیراهنی که او آن را نجس می داند و یا با دست و بدنی که او تطهیر نکرده می شمارد و به نماز بایستد.

در روان درمانی افراد ، همواره سه اصل مورد نظر است

- الف - اصلاح محیط: توجه به امنیت آن ، بررسی اصول حاکم بر جنبه های محبتی و انضباطی ، نوع روابط و معاشرت ها ، فعالیت های تفریحی ، گردش ها ، تلاش های جمعی ، مشارکت ها در امور ،... است.
- ب - ارتباط خوب و مناسب: ایجاد روابط خوب و مناسب همدردی و همراهی ، کمک کردن ، دادن اعتبار و رعایت احترام ، وانمود کردن حق به جانبی برای بیمار ، تقویت قدرت استدلال ، بیان خوب ، خودداری از سرزنش و... است.
- ج - روانکاوی و روان درمانی: که در آن تلاشی برای ریشه یابی ، ایجاد زمینه برای دفاع خود بیمار از وضع و حالات خود ، گشودن عقده ها ، توجه دادن بیمار به ریشه و منشاء اختلال خود ، القاءات لازم و... است

* اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. برای این کار می توانید هر روز روی یک کاغذ کارهایی را بنویسید که توانایی انجام آن ها را دارید و بسیاری از اطرافیان شما در انجام آن ها ناتوان هستند. اگر کمی فکر کنید ، متوجه می شوید تعداد این کارها خیلی زیاد است ؛ فقط چون برای شما یک امر عادی به شمار می آید ، به توانایی های خود ایمان نیاورده بودید.

●* هر بار که فکر وسواسی به سراغ شما آمد ، از آن رنجیده نشوید.

● با خونسردی یک نفس عمیق بکشید و این جمله را با خود بگویید: "مهم نیست ، مجدد امتحان می کنم." و پس از کنترل مجدد لحظه ای تمرکز کنید تا دوباره آرام شوید.



راههای کنترل وسواس

1- کنترل ذهن

2- مرورذهنی

3- ورزش مرتب

4- ایجاد مشغله و پرکردن وقت

5- معطوف کردن ذهن


6- تمرین ذهنی

7- یادگیری مشاهده ای



- * هر بار که موفق شدید بدون اضطراب بر فکر وسواسی خود غلبه کنید ، خودتان را تشویق نمایید.

- * با یکی از نزدیکان خود که فکر می کنید می توانید به او اعتماد کنید ، مشکل خود را در میان بگذارید و بگویید که این تکنیک ها را شروع کرده اید. تشویق یک فرد دیگر در ادامه دادن این راه برای شما خیلی کمک کننده است



● * فرمان ایست بدهید. زمانی که فکر وسواسی به شما حمله کرد ، ابتدا آن را آزاد بگذارید. مثلا اگر احساس کردید دست تان کثیف است ، به دستشویی بروید و مشغول شستن دست های تان شوید. بعد یک باره بگویید ایست و به شستن دست های تان خاتمه دهید. کلمه ایست و توقف بعد از آن را یک قانون نقض ناشدنی در نظر بگیرید.

● * از نزدیکان بخواهید خود را در موقعیت های مشابه وسواس شما قرار دهند. مثلا اگر از نامرتب بودن احتمالی کیف خود همیشه رنج می برید و می ترسید که فردا کتاب یا دفتر یا خودکارتان را جا گذاشته باشید و همین فکر باعث می شود هر شب چند بار کیف خود را بیرون بریزید و آن را مرتب کنید ، از خواهر ، برادر یا دوست تان که به عنوان همراه انتخاب کرده اید بخواهید کیفش را در حضور شما مرتب کند و شما پس از او همان کار را انجام دهید

● 1- قدیمی ترین داروی وسواس که هنوز هم یکی از موثرترین آنها ، کلومیپرامین است که در حقیقت یکی از داروهای ضدافسردگی سه حلقه ای می باشد.

● 2 - داروهای اختصاصی مهارکننده بازجذب سروتونین مثل فلوکستین و به طور خاص فلووکسامین و سرتالین.

● 3 - اگر داروهای 2 گروه اول و دوم پاسخ ندهند ، داروهای دسته سوم را به این داروها اضافه می کنیم ؛ این داروها شامل: ریسپردون ، کلونازپام و حتی داروهای آنتی سایکوتیک مثل هالوپریدول ، پیموزاید و رسپریدون هستند و حتی گاهی از لیتیوم هم استفاده می کنیم.



گل گاوزبان» و درمان وسواس

● نتایج تحقیقات نشان می دهد: عصاره آبی گل گاوزبان دارویی مؤثر و بی خطر برای درمان بیماران مبتلاء به اختلال وسواسی اجباری است.



با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com