

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 «مهار بازجذب سروتونين» 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-اندیشه 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 کوشد تعداد قدم ها معین و باضابطه باشد. مثلاً فاصله بین دو نقطه از ده قدم تجاوز نکند.

ریشه های خانوادگی وسواس

● **وراثت :-**

● **تاریخچه زندگی** آنها کشمکش ، مقاومت و سرسختی های فوق العاده وجود داشته و کودک در برابر خواسته های بزرگتران تاب مقاومت نداشته است .

● **شبه تربیت** : مادران حساس و کمال جو. تربیت خشک و مقرراتی .

● - تحقیر کودک : آدم بی عرضه ای لیاقت نداری ، به درد زندگی نمی خوری .. ،

● **ناامنی ها** : آنها در مرحله کودکی وحشت از آن داشته اند 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.

● **منع ها** : مته بر خشخاش گذاردن و توقعات فوق العاده از زیر دستان .

● - اغلب وسواسی ها **والدین لجوج** داشته اند که در وظیفه خواهی از فرزندان ، سماجت بسیار نشان می داده اند.

● **ایرادگیر و عیب جو بوده اند** ؛ اگر مختصر لغزشی از فرزندان خود می دیدند ، آن را به رخ فرزندان می کشیدند .

● **خسب و مہسك بوده اند** به طوری که کودک برای دستیابی به هدفی ناگزیر به اصرار بوده است و بالاخره افرادی کم گذشت ، طعنه زن ، و ملامتگر بوده اند .

●

● 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 اخص فلووکسامین و سرتراسین.

● 3 – اگر داروهای 2 گروه اول و دوم پاسخ ندهند ، داروهای دسته سوم را به این داروها اضافه می کنیم ؛ این داروها شامل: باسپیردن ، کلونازپام و حتی داروهای آنتی سایکوتیک مثل هالوپریدول ، پیموزاید و رسپیریدون 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