



خوددرمانی وسواس

در شماره‌های قبل به توضیح انواع بیماری‌های وسواس پرداختیم و گفتیم که از طریق خوددرمانی می‌توان بر این بیماری‌ها غلبه نمود. در این شماره، قصد داریم با ارائه‌ی انواع راه‌های خوددرمانی، عزیزانی که از این بیماری رنج می‌برند را یاری رسانیم تا بتوانند از مشکل وسواس رهایی یابند.

راه کارهای خوددرمانی ارائه‌شده در زیر، اگر به‌صورت صحیح انجام شود، می‌تواند هورمون‌ها را تغییر داده و میزان سروتونین و آندورفین خون که هورمون‌های شادی‌آور، انرژی‌زا، رضایت‌آور، ترمیم‌کننده‌ی زخم‌ها و بیماری‌ها، تسکین‌دهنده‌ی دردها، آرامش‌بخش، بالا‌برنده‌ی اعتمادبه‌نفس و کاهنده‌ی اضطراب هستند را افزایش دهد:

- انجام مدیتیشن‌های روزانه و کار کردن با انرژی الهی و کار کردن بر روی درمان چاکراها
- انجام تنفس‌های عمیق شکمی یا یوگایی یا نوزادی دست‌کم ۱۰ بار در روز (با هر دم، شکم را باد می‌کنیم، در همین وضعیت تا می‌توانیم، نفس را نگه می‌داریم و با بازدم، شکم را تو می‌دهیم. از آن‌جا که همه‌جا پر از انرژی الهی است، ما با این کار، انرژی الهی را به درون می‌کشیم و انرژی‌های منفی خود را بیرون می‌ریزیم.)
- پیاده‌روی: دست‌کم روزی نیم‌ساعت پیاده‌روی تند
- در هوای باز و در طبیعت بودن: به‌طور حتم سعی شود مدتی از روز را در معرض هوای آزاد و در طبیعت قرار بگیریم.
- ورزش: انجام هرگونه ورزش به‌خصوص ورزش‌های مدیتیشن و یا یوگا دست‌کم ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز
- رفتاردرمانی (تکنیک مواجهه یا غرقه‌سازی): سعی شود در طول روز، آن فکر وسواسی که بیش از همه آزارمان می‌دهد را آن‌قدر در ذهن مان مرور کنیم و شدت دهیم تا سطح اضطراب مان کاملاً بالا رود و یا اگر وسواس شست‌وشو داریم، لباسی را به‌عمد نجس کنیم و بپوشیم تا حال مان بد شود، آن‌گاه به خود بگوییم: «دیدنی طوری نشد؟» و فوراً یک مدیتیشن انجام دهیم تا دوباره آرام بگیریم. پس از آن، به خود یک امتیاز بدهیم که «من توانستم.» وقتی تعداد این امتیازات در طول روز یا هفته زیاد شد، برای خود یک هدیه بخریم و جایی در معرض دید قرار دهیم تا همیشه یادمان باشد که ما توانستیم و به همین شکل، ادامه دهیم.
- بالا بردن سطح اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس
- رفتاردرمانی (تکنیک حساسیت‌زدایی): هر بار که برای نمونه نیاز به شستن، آب‌کشیدن و یا حتی شمردن داشتیم، چند ثانیه صبر می‌کنیم و بعد آن کار را انجام می‌دهیم و به خود می‌گوییم: «۳ ثانیه توانستم آن را به تعویق بیندازم.» و در روزهای بعدی، سعی می‌کنیم این زمان را طولانی‌تر کنیم. بدین شکل پس از مدتی، کنترل امور را به‌دست خواهیم گرفت.
- استفاده از شیوه‌ی تداعی: در این شیوه، سعی می‌شود آن‌چه را که در ذهن داریم، عرضه کرده و احساسات و افکار خود را از دوران کودکی تاکنون نسبت به خانواده، محیط، والدین و... به‌خاطر آورده و بیان کنیم. بدین شکل، خاطرات تلخ بیماری که سبب پیدایش وسواس و... شده‌اند،

- بیرون ریخته و آشکار می‌گردند و سرانجام، از شر آن‌ها خلاص می‌شویم.
- انجام مراسم دینی و مذهبی: انجام عبادت‌ها و گفتن ذکر، در از بین بردن غیرارگانیک‌های منفی، بسیار مؤثر است.
- درمان با خواب: چون وسواس بر اثر احساس ناامنی و اضطراب پدیدمی‌آید، خوابیدن می‌تواند عامل آرامش‌بخشی باشد و بسیاری از ناراحتی‌ها را تخفیف دهد.
- رفع تعارضات روانی که زاییده‌ی محرومیت‌ها، فقرها، بی‌عدالتی‌ها و تبعیض‌هاست.
- از خود فراروندگی: خود را به کاری مفید، مثمرتر و خیر، مشغول کردن
- رفع احساس حقارت: شاید به‌دلایل فردی یا خانوادگی، احساس حقارت می‌کنیم. با به‌یادآوری موفقیت‌ها، نعمت‌ها و خوشبختی‌های خود، باید بدانیم که هیچ‌کس، حقیر نیست زیرا روح خداوند در همه‌ی ما وجود دارد. شاید پول، ثروت، مقام و شأن، زیبایی و... نداشته‌ایم اما مطمئناً چیزی داشته‌ایم که هیچ‌کس دیگر نداشته است: پس به‌دنبال یافتن آن باشیم تا احساس حقارت در ما بشکند. ضمن این‌که اگر هم نیافتیم، مهم نیست زیرا ما از نظر معنوی، می‌توانیم از همه بهتر باشیم.
- تقویت بدن با استفاده از مصرف املاح و ویتامین‌ها
- ایجاد وحدت در ابعاد وجودی: با انجام مدیتیشن، می‌توانیم تمام ابعاد وجودی خود (جسم، ذهن، فکر، احساس، روح و روان) را دوباره به وحدت برسانیم تا همه، یکپارچه و هماهنگ با هم در خدمت ما کار کنند.
- تغییر محیط زندگی: باید محیطی دور از اغتشاش، بگومگو و فشار برای فرد بیمار فراهم گردد؛ محیطی که در آن به او عشق، محبت و تأیید و احترام داده شود.
- تغییر آب‌وهوا و حتی تغییر فشار جو و شرایط اقلیمی نیز در ایجاد سلامتی، دخیل است.
- تغییر محیط کار و یا نوع کار و کاستن از فشار یا بار کار اضافی چه در منزل و چه در محیط کار

- آموزش صحیح نظافت تا قبل از دوسالگی به کودک (بدون فشار)
- مراقبت از بهداشت جسمی، روحی و روانی، ذهنی و فکری و احساسی خود و مراقبه‌ی دائم (در هر لحظه مراقب باشیم که افکارمان کجاست، چه احساسی در دل مان وجود دارد و رفتار و گفتارمان چه می‌گویند)
- حفظ استقلال و آزادی خود و رعایت حریم دیگران
- از بین بردن حساسیت‌ها و احساس رنجش‌ها در خود و بالا بردن قدرت تحمل از طریق مدیتیشن
- بخشیدن خود و دیگران
- دور نگاه داشتن محیط خانه از ناسازگاری‌ها، درگیری‌ها و کشمکش‌ها
- از بین بردن غیرارگانیک‌های منفی مانند کم‌رویی، حسادت، کینه‌توزی و...
- شخصیت‌دادن به خود، فرزندان، همسر و... طوری که خود را انسانی مهم و لایق بینگاریم.
- کنترل وضعیت هورمون‌ها، کم‌خونی و کمبود ویتامین‌ها و املاح که خود می‌تواند در ایجاد اضطراب، افسردگی و یا وسواس دخیل باشد.



ماری یجیوی

محقق، مترجم و نویسنده

■ ایجاد اشتغال و سرگرمی بدون فشار و یا خستگی

- دوری از تنهایی و بودن با جمع مانند حضور در مسافرت‌های جمعی، مهمانی‌ها، کلاس‌ها، گردهمایی‌ها و...
- تنگ کردن وقت: انجام کار زیاد در زمان کم با برنامه‌ریزی ولی بدون فشار، برای مثال اگر قبلاً ۴۵ دقیقه حمام می‌کردیم، حال سعی کنیم در ۴۰ دقیقه حمام کنیم و کم‌کم این زمان را نیز کاهش دهیم. هر چه قدر کارهای مان را با سرعت بیش‌تری انجام دهیم، انرژی بیش‌تری دریافت خواهیم کرد.
- دیدن این‌که دیگران چگونه زندگی می‌کنند. (همه‌ی آنان اشتباه نمی‌کنند، پس من اشتباه می‌کنم)
- ضبط کردن، نوشتن افکار، دوباره شنیدن و یا خواندن آن‌ها، بی‌معنی بودن آن‌ها را بهتر آشکار می‌سازد.
- یادآوری موفقیت‌ها، تردیدها را از بین می‌برد و وسواس را کاهش می‌دهد.
- تکنیک خوددوست‌داری صحیح
- تکنیک رفع عصبانیت

توصیه‌هایی برای پیش‌گیری از وسواس:

- توجه به نکات زیر، در عدم به‌وجود آمدن وسواس، نقش مؤثری دارد:
- داشتن یک وضعیت آرام و شیوه‌ی تربیتی متعادل در تربیت فرزندان
- خودداری از اعمال فشار، خرده‌گیری، تحقیر و درخواست‌های نامتعارف به‌خصوص در امر نظم و ترتیب
- دوری کردن از افکار رؤیایی، کمال‌طلبی، اول‌شدن‌ها و بهترین‌شدن‌ها
- خودداری از تخیلات غیرواقعی و واهی، رفتارها و افکار اضطراب‌آور و تشویش‌برانگیز
- دوری کردن از بیکاری
- دوری کردن از تنهایی و رفتن به درون جمع و معاشرت با افراد متعادل و سعی در تطابق خود با اندیشه‌ی جمع
- پذیرش خود و دیگران (فرزندان، همسر، اعضای خانواده و...) و احترام گذاشتن به خود و دیگران به یک اندازه
- حمایت کردن از خود و دیگران
- ایجاد تنوع در زندگی
- کسب اطلاعات و آمادگی در همه‌ی زمینه‌ها به‌خصوص در زمینه‌ی وسواس‌های خود
- جلوگیری از پیدایش ترس در خود، فرزندان و اعضای خانواده
- برطرف کردن احساس تقصیر و گناه، عناد به خود و خودتنبیهی
- جلوگیری از بروز خشم‌های افراطی
- خودداری از سرگرمی‌های بی‌مورد مانند شمردن اعداد و یا مرتب کردن یقه و... که بعدها عادت می‌شوند.
- کوچک و ناچیز شمردن نقص‌های خود و دیگران