

آیا شما دچار وسواس هستید؟

اختلال وسواسی - اجباری (OCD)

اختلال وسواسی - اجباری، یک اختلال اضطرابی است و خصیصه اصلی آن، وجود وسواس‌ها یا اجبارهای مکرر و شدید است که رنج و عذاب قابل ملاحظه‌ای را برای فرد به بار می‌آورد. وسواس سبب اتلاف وقت، کاهش توان فرد، احساس خستگی، اختلال در روند طبیعی زندگی، شغلی، فعالیت‌های معمول اجتماعی و روابط فردی می‌شود.

افراد دچار وسواس، نمی‌توانند به‌طور طبیعی با مردم ارتباط عاطفی داشته باشند و برای برقراری ارتباط با دیگران، یک سلسله‌قواعد و قوانین خاص ایجاد می‌کنند. این افراد، از تصمیم‌آنی و لحظه‌ای، احساس، افکار و اعمال حساب‌نشدۀ هراس دارند. وسواس با ترس (فوبیا) و اضطراب همراه است. شک و تردید در وسواس وجود دارد؛ تا آن‌جا که ممکن است فرد نتواند تصمیم بگیرد و یا کاری انجام دهد. بیمار مبتلا به وسواس، از غیرمنطقی بودن وسواس‌اش آگاهی دارد و وسواس را ناهم‌نوا با خود (ایگو) می‌یابد و درواقع، آن را یک رفتار ناخواسته می‌داند. فرد دچار وسواس معمولاً تمایل عمیقی در خود برای مقاومت در برابر افکار یا اعمال وسواسی



می‌بیند اما بعضی از این بیماران، مقاومت چندانی از خود نشان نمی‌دهند. **وسواس دو نوع است:**

(۱) وسواس فکری یعنی فکر، احساس یا اندیشه‌ی مزاحم و تکراری (عودکننده) که ناخواسته به ذهن می‌آید.

(۲) وسواس عملی یعنی عمل (رفتار) تکراری که فرد مجبور به انجام آن است؛ به طوری که فرد می‌ترسد اگر آن عمل (رفتار) را انجام ندهد، عواقب هولناکی نصیب‌اش شود. وسواس عملی، اعمالی است که فرد در انجام آن‌ها احساس اجبار و فشار می‌کند. وسواس عملی، تلاشی برای کاستن اضطراب است اما همیشه به کم‌شدن اضطراب منجر نمی‌شود، بلکه ممکن است اضطراب فرقی نکرده باشد یا حتی بیش‌تر شده باشد. مبتلایان به وسواس فکری، معمولاً در ادای جملات و کلمات، مکث و تأمل و تردید می‌کنند و به تصحیح آن‌ها می‌پردازند. مبتلایان اضطراب، خود را با افکار تکراری کنترل می‌کنند.

در بیش‌تر بیماران مبتلا به وسواس، بین شدت تمایل تکرار فکر و عمل از یک طرف و بی‌اهمیت بودن آن فکر و عمل از طرفی دیگر، عدم تناسب وجود دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد بیماران مبتلا به وسواس، بیش‌تر متعلق به خانواده‌هایی هستند که پدر و مادرهای سخت‌گیر، کمال‌طلب، خرافی، دقیق در جزئیات امور و بی‌تحمل در برابر بی‌نظمی و سروصدا دارند. این والدین اغلب آرمان‌های بسیار صعب‌الوصولی را برای کودکان خود در نظر می‌گیرند و یا عقاید خود را بدون آن‌که ببینند آیا کودک آمادگی یا استطاعت جسمی و روانی قبول آن‌ها را دارد یا نه، به او با فشار تحمیل می‌کنند؛ تأکیدهای فراوان زودرس و نامتناسب با سن کودک در رابطه با نظافت، از این قبیل است.

وسواس، اشکال مختلفی دارد: وسواس آلودگی، وسواس تردید، وسواس تقارن، وسواس فکری اعمال پرخاشگرانه یا جنسی، ترس از احتمال وقوع اتفاقی وحشتناک مانند آتش‌سوزی، مرگ یا بیماری فرد موردعلاقه‌ی خود، نظم و ترتیب، صرفه‌جویی اجبارگونه، کندن اجبارگونه‌ی مو، ناخن‌جویی، اعتقاد به اعداد نحس، افکار یا تصاویر یا تکانه‌های جنسی ممنوع یا انحرافی، دست‌شستن زیاد، حمام کردن زیاد، مسواک‌زدن زیاد که موجب ضایعات لثه می‌شود، به سر و وضع خود رسیدن به‌صورت افراطی، اعمال تکراری مانند داخل و خارج شدن مکرر از در یا نشستن و برخاستن مکرر یا شستن مکرر بخشی از بدن یا شانه‌کردن مکرر مو، واریسی درب منزل یا ماشین و قفل و اجاق یا ترمز ماشین، انجام اقداماتی برای پیشگیری از صدمه‌رسیدن به خود یا دیگران؛ مانند آویختن لباس‌ها به ترتیبی خاص، داشتن الگویی خاص برای پوشیدن لباس، انجام شمارش برای محافظت از خود در مقابل ترس؛ برای نمونه وقتی از پله پایین می‌رود، ۳ بار جمله‌ای را تکرار می‌کند و اگر در شمارش، مانعی به‌وجود آید، شمارش را از نو شروع می‌کند. کندی در کار؛ برای نمونه فرد، ساعت‌ها وقت خود را صرف کارهای ساده هم‌چون لباس‌پوشیدن یا غذاخوردن می‌کند و یا ایجاد آگزاما و ترک‌خوردگی پوست در اثر شست‌وشوی زیاد.

■ «**وسواس آلودگی**» شایع‌ترین نوع وسواس است که معنی آن،

نقش بوستان‌ها در زندگی بشر از منظر قرآن

یکی از مأموریت‌های اصلی بشر در زندگی مادی و دنیوی، آبادانی زمین است که به حکم خلافت الهی، بر او واجب شده است. از نظر قرآن، درختکاری و ایجاد باغ‌ها و بوستان‌ها و باغداری، شغلی در راستای پاسخ‌گویی به این خواسته و مأموریت الهی و انجام تکلیف و وظیفه‌ی بشری بر روی زمین به‌عنوان خلیفه‌ی خداوندی‌ست.

■ باغداران با بهره‌گیری درست از منابع خاک و آب، به زمین فرصت می‌دهند تا به بهترین شکل و زیباترین حالت، کمالات خود را آشکار سازند.

■ از دیگر نقش‌هایی که خداوند برای باغداران و درخت‌کاران، تعریف می‌کند و به آن ارزش و اعتبار می‌بخشد، مسأله‌ی تأمین ارزاق و روزی خود و دیگر مردم است. آیاتی چون ۲۶۵ سوره‌ی «بقره» و ۱۴۱ سوره‌ی «انعام» و ۴ سوره‌ی «رعد» و ۱۱ سوره‌ی «نحل» و... به نقش میوه‌ها و باغداری در تأمین مواد غذایی و خوراکی بشر توجه می‌دهد.

مسیری که باغدار با کارهای خویش طی می‌کند، نه‌تنها مسیری کمالی برای خود است، بلکه فرصت و زمینه‌های مساعد و مناسبی را برای بسیاری از موجودات چون پرندگان، چرندگان و... فراهم می‌کند و به دیگر انسان‌ها نیز کمک و یاری می‌رساند تا خوراک خویش را بی‌دغدغه تأمین کنند. البته نقش باغدار چنان‌که آیات قرآنی تبیین می‌کند، نقش کسی‌ست که همواره در عبادت و بندگی‌ست، زیرا عبادت جز اطاعت از خداوند و حرکت در مسیر کمال برای خود و ایجاد فرصت رشد و کمال برای دیگران به‌عنوان خلیفه و ربوبیت طولی الهی نیست که باغدار، به‌خوبی آن را انجام می‌دهد.

منبع: <http://www.samamos.com>

شست‌وشو یا اجتناب اجبارگونه از شیئی که فرد گمان می‌کند آلوده است، می‌باشد. بیمار ممکن است دست‌هایش را به افراط بشوید، بساید و بخراشد یا از ترس میکروب، قادر به ترک خانه‌اش نباشد. این افراد معتقدند که آلودگی با کوچک‌ترین تماس از شیئی به شیء دیگر و از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.

■ «وسواس تودید» دومین نوع شایع است؛ برای نمونه فرد می‌ترسد اجاق را خاموش یا در را قفل نکرده باشد؛ بنابراین چندبار کنترل می‌کند که اجاق را خاموش کرده و یا در را بسته است یا نه. این افراد به‌خاطر فراموش کردن چیزی، احساس گناه می‌کنند.

■ «وسواس تقارن» نیز شایع است که معنای آن، لزوم رعایت تقارن یا دقت است. بیمار، ساعت‌ها وقت لازم دارد تا یک وعده غذا بخورد یا صورتش را اصلاح کند.

«اختلال وسواسی-اجباری» می‌تواند در نوجوانی، کودکی و حتی در ۲۰ سالگی هم شروع شود اما میانگین سن شروع آن، حدود ۲۰ سالگی‌ست. در بزرگسالان، احتمال ابتلای زن و مرد یکسان است اما نوجوانان پسر، بیش‌تر از دخترها دچار این اختلال می‌شوند. افراد مجرد نیز بیش‌تر از متأهلان به این اختلال دچار می‌شوند. ابتلا به سایر اختلال‌های روانی در بیماران مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری، شایع است؛ مانند افسردگی، جمعیت‌هراسی، اختلال اضطرابی، اختلالات شخصیتی، فوبیا، اختلال پانیک (اختلال هول) و اختلالات غذاخوردن. سابقه‌ی تیک در بعضی از این بیماران وجود دارد.

اختلال وسواسی-اجباری، مؤلفه‌ی وراثتی قابل توجهی دارد. ۳۵ درصد از بستگان درجه اول این بیماران، خود به همین اختلال مبتلا هستند. در بیماران متأهل، میزان اختلافات زناشویی، بیش از حد معمول است. در بیش‌تر بیماران دچار اختلال وسواسی-اجباری، علائم به‌طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش‌تر علائم پس از واقعه‌ی پرفشاری چون حاملگی، مشکل جنسی یا مرگ یکی از بستگان بروز می‌کند. از آن‌جا که خیلی از این بیماران می‌کوشند تا علائم خود را از دیگران پنهان کنند، بیش‌تر آنان با ۵ تا ۱۰ سال تأخیر به پزشک مراجعه می‌کنند.

■ «وسواس‌های خرافی» بر ترس از مرگ متمرکزند و افراد مبتلا، چیزهای خاصی را با بدشانسی مرتبط می‌دانند و از فعالیت‌ها و مکان‌های خاصی که گمان می‌کنند موجب بدشانسی می‌شوند، اجتناب می‌کنند؛ نمونه‌ی آن، فردی‌ست که نمی‌توانست لباس‌هایی که هنگام حضور در مراسم تشییع جنازه پوشیده بود را بر تن کند.

راه‌های درمان وسواس:

«رفتاردرمانی» و «دارودرمانی»، علائم را کاهش می‌دهند. «خانواده‌درمانی» و «گروه‌درمانی» نیز مفید هستند.

دکتر احمد قادری

Novel_novel99@yahoo.com