

کلمه‌ی «وسواس» برای بسیاری از افراد، واژه‌ای آشناست. این واژه در آخرین طبقه‌بندی تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی و رفتاری، اختلال «وسواس - اجبار» نامیده شده است که به بروز فکرها، انجام اعمال ناخواسته، اجباری و آزاردهنده، توسط افراد اشاره دارد.

اعمال وسواسی (اجبارها):

این رفتارها برای خنثی ساختن و یا پیشگیری از ناراحتی، وضعیت یا حادثه‌ای ترسناک انجام می‌شوند و یا برای رفع و کاهش اضطراب صورت می‌گیرد و در بیش‌تر موقعیت‌ها، افراد مبتلا، از غیرمعقول بودن این اعمال، آگاه هستند. مانند:

- ✘ شستن دست‌ها روزی چند مرتبه (۲۰ تا ۳۰ بار) به دلیل آلوده بودن آن‌ها
- ✘ طولانی شدن حمام (۳ تا ۴ ساعت) به منظور شست‌وشوی بدن
- ✘ شانه زدن سر در ساعت‌ها و دفعه‌های مشخصی در طول روز
- ✘ نگاه‌داری وسیله‌های بی‌ارزش در کیف دستی یا جیب در طی سالیان دراز

فکرهای وسواسی:

کلمه‌ها، عقیده‌ها، باورها و یا تصورهایی که شخص، آن‌ها را از خود می‌داند و به‌زور در ذهن خود داخل می‌کند، چون اغلب ناخوشایند هستند، بیمار سعی در دفع آن دارد ولی قادر نیست، مانند فکرهایی در مورد میکروب و آلودگی، نظم‌و ترتیب، شک و تردید، پرخاش‌گری و... شیوع این اختلال در تمام سنین دیده شده ولی بیشتر در اواخر نوجوانی و ابتدای جوانی شروع می‌شود.

این اختلال به‌طور معمول با اختلال‌های دیگری چون اضطراب، افسردگی، فوبی‌ها (ترس‌های مرضی) نیز همراه است و در پی رویدادهای تنش‌زایی مانند: مشکل‌های خانوادگی، شغلی، بارداری و... به‌وقوع می‌پیوندد.

برخی از علت‌های وسواس:

(۱) ژنتیک: حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد تأثیر وراثت و ژن‌ها منجر به بروز این اختلال می‌شود.

(۲) اختلال‌های بیوشیمی مغز: مانند عدم تعادل در سطح «سروتونین»، التهاب مغز، جراحتهای سر، غده‌های مغزی و...

(۳) روان‌کاوی: از نظر «فروید» وسواس فکری و عملی، یکی هستند و از نیروهای غریزی جنسی و یا پرخاش‌گری سرچشمه می‌گیرند و به دلیل آموزش سخت‌گیرانه‌ی آداب کنترل ادرار و مدفوع در سن ۲ تا ۴ سالگی قابل مهار نیستند. طبق نظر «آدلر»، «وسواس، ناشی از احساس بی‌کفایتی فرد است». وقتی کودکان به‌خاطر وجود پدر و مادری مسلط و یا حمایت‌کننده، بی‌کفایت شده و احساس بی‌ارزشی می‌کنند، ناخودآگاه آداب و تشریفات وسواسی را نشان داده تا احساس بی‌کفایتی از بین رفته و درواقع با اعمال وسواسی، فرد سرانجام بر چیزی تسلط یافته و احساس ارزشمندی کند.

(۴) علت‌های رفتاری - روان‌شناختی: رفتارهای آموخته‌شده از طریق کاهش ترس، تقویت می‌شوند.

مانند: شستن دست‌ها که اشتغال ذهنی ترس از آلودگی و میکروب را کاهش می‌دهد.

(۵) یادگیری و تقلید: وجود افرادی که مبتلا به وسواس هستند مانند پدر و مادر، خواهر و برادرها نیز منجر به تقلید از آنان و یادگیری رفتارهای وسواس گونه می‌شود.

درمان:

بهترین راه برخورد با «وسواس»، تشخیص صحیح این اختلال، پی‌بردن به نوع و درصد آن و سپس اقدام‌های درمانی لازم مانند: دارودرمانی، رفتاردرمانی، روان‌درمانی سنتی، مواجهه، خوگیری و شوک‌درمانی می‌باشد.

وسواس اجبار؟!!



وحیده بشارت‌زاده
روان‌شناس، مشاور، استاد دانشگاه

اعتقاد به بفت و قسمت، بدترین نوع بردگی است. «اپلنت»

کلیم