

اختلال وسواس اجباری، یکی از شایع ترین اختلالات عصبی نزد انسان‌هاست و در دهه‌ی ۱۹۸۰ جزو شایع ترین بیماری‌های روحی و روانی محسوب می‌گشت. پیش از انقلاب صنعتی اروپا، افراد مبتلا تصور می‌کردند که تنها خودشان دچار این بیماری هستند و یا عوارض بیماری، جزئی از شخصیت و خلق و خوی آنان است اما هم‌زمان با انقلاب صنعتی در اروپا و شاغل شدن زنان و آشناسدن آنان با یکدیگر و گفت‌وگو پیرامون مسائل و مشکلات خود، دریافتند که این رفتار، مختص یک فرد نیست بلکه یک بیماری می‌باشد.

اختلال وسواس اجباری، شامل اعمال، رفتار و تفکراتی تکراری است که بیمار برای جلوگیری از اضطراب، به آن‌ها می‌پردازد که این اعمال، رفتار و تفکرات، به‌طور معمول در عملکردهای روزانه‌ی او اختلال ایجاد می‌کنند. این بیماری توسط غیرارگانیک‌های منفی (توده‌های انرژی الهی هوشمند و زنده‌ای که تنها از طریق انرژی الهی از بین می‌روند) ایجاد می‌گردد. روان‌شناسان، وسواس را نوعی بیماری می‌دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار، سلب و او را در سازگاری با محیط، دچار اشکال می‌سازد و این عدم تعادل و اختلال، دارای چهره‌ای کاملاً آشکار است. گاهی این بیماری، با اختلالات عواطف و منش و اخلاق و رفتار نیز همراه است. در این بیماری به‌طور معمول، بیمار نوعی رفتار را برای دفاع از خود در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌برد که مقبول اجتماع نیست.

اختلال وسواس اجباری

تعریف وسواس

وسواس یک محتوای نفسانی به‌صورت فکر، خیال، میل، کشش و یا عمل است به همراه یک احساس اجبار درونی و مقاومت‌ناپذیر که اساس آن، هیجان فکری شدید و درونی می‌باشد. این افکار و احساسات مزاحم و غیرارادی، در بخش خودآگاه ذهن، ظاهر شده و موجب بروز اضطراب می‌گردند. وسواس‌ها به‌طور معمول بر دو نوع می‌باشند:

۱) وسواس فکری: فکری که به‌صورت مکرر و مزاحم تداوم دارد مانند: **خودآزاری:** در گذشته‌های دردناک سیر کردن، اندیشیدن مداوم به بیماری، مرگ و یا خودکشی
دگرآزاری: اشتغال فکری مربوط به آسیب‌رساندن به کسی یا کشتن او
انواع ترس‌ها: مانند ترس از مرگ، بیماری، آلوده و نجس شدن، دیوانه‌شدن و...

۲) وسواس عملی: عملی که همراه با اجبار و تکرار می‌باشد مانند:

- شستن، آب‌کشی و ضدعفونی کردن
- چک کردن؛ از شیر آب و گاز گرفته تا چک کردن همسر و فرزندان و یا چک کردن مداوم ظاهر خود
- کشیدن و یا نکندن موها که گاهی جای آن خالی می‌شود.
- بیش از حد خواندن و یاد گرفتن

در کل، بیماری وسواس اجباری، ترس‌های بی‌دلیل، اضطراب، افسردگی، انزواطلبی، زودخشمی، پرخاشگری و فحاشی را نیز به همراه دارد



۳۴

و دلیل اصلی بروز آن، کاهش گیرنده‌های شیمیایی به نام «سروتونین» می‌باشد که تنها از طریق باز کردن و نگاه‌داشتن و سپس بستن دهان و نیز خندیدن (خنده‌درمانی) جبران می‌گردد.

ویژگی‌های یک فکر یا عمل وسواسی:

فکر یا عمل وسواسی، تکرار شونده، تحمیلی، همراه با مقاومت و چسبنده، برخلاف میل بیمار و بیهوده می‌باشد. فردی که دچار وسواس فکری است، به‌طور حتم نباید مبتلا به وسواس عملی نیز باشد، اما در پس هر دوی آن‌ها، به‌طور معمول فکری وجود دارد زیرا افکار هستند که احساسات را شکل می‌دهند و اگر این نوع رفتار و یا عملکرد تکرار شود، به‌صورت یک عادت، شخصیت فرد را می‌سازد. بنابراین اگر بتوان فکر اولیه که موجب بروز افکار و یا اعمال وسواس‌گونه می‌گردد را شناسایی کرده و در لحظه‌ی بروز، کنترل و یا قطع نمود، وسواس نیز کنترل می‌گردد.

چگونه افکار خود را کنترل کنیم؟

- ۱- **تکنیک کش:** هرگاه فکری مزاحم داشتید و یا برای انجام کاری غیر ضروری، اجبار احساس کردید، کشی را که به میج دست‌تان بسته‌اید، محکم بکشید.
- ۲- **تکنیک حبس نفس:** در زمان بروز افکار و اعمال مزاحم، نفس خود را حبس کنید.
- ۳- **تکنیک توقف فکر:** در زمان بروز یک فکر یا عمل مزاحم، بلند به خود بگویید: «دیگه نمی‌خوام به تو فکر کنم.»

بروز اختلالات همراه با وسواس

همیشه‌گی از او. امکان دارد فرد در دوران کودکی یا نوجوانی، دچار مشکل نشده باشد ولی بعد از ازدواج یا وارد شدن به محیط کار، این تحقیرها، سرزنش‌ها و انتقادهای او شروع شده باشند.

- **ترس‌ها:** ترس از دعوا، جدایی، طرد شدن، تأیید نشدن، مورد انتقاد واقع شدن، آبروریزی، سرزنش شدن، بیمار شدن و...
- کم شدن ارتباط با خداوند و عدم غلبه بر شیطان و وسوسه‌هایش
- کم‌رویی و عدم اعتماد به نفس، حساس و زودرنج بودن و مهرطلبی (فرد برای جلب رضایت دیگران، فشار زیادی را تحمل می‌کند).

عوامل تشدیدکننده‌ی وسواس

- **برخی بیماری‌ها:** وسواس با برخی بیماری‌ها مانند اضطراب، افسردگی و همچنین خستگی جسمانی یا ذهنی، شدت می‌یابد.
- **محیط معاشرتی:** حضور در محیط‌های پرتنش و فشار و در جمع کسانی که وسواس و یا افسردگی دارند.
- ناسازگاری اعضای خانواده، جو نامساعد زندگی، مراقبت‌های افراطی والدین از فرزندان و هر نوع اختلالی در امر زندگی خانوادگی، تولد فرزندی جدید و...
- توقعات بیش از حد والدین، عدم احساس رضایت از فرد، به رخ کشیدن‌ها و سخت‌گیری‌ها
- بی‌کاری، عادت به تنهایی، لغزش‌ها، کمال‌طلبی، مدخلی، دوری از جمع، اصرار در نظم‌خواهی، صرفه‌جویی‌های بیش از حد و...

درمان:

بر اساس تحقیقات، ۳۰ تا ۴۰ درصد افراد مبتلا، بدون گرفتن کمک جدی بهبود می‌یابند، ۴۰ تا ۵۰ درصد با کمک دارودرمانی و مشاوره بهبود می‌یابند و تنها ۱۰ تا ۱۵ درصد مبتلایان، بهبود جدی نشان نمی‌دهند. البته با انجام مدیتیشن‌های روزانه، نه تنها بیماری وسواس، بلکه تمام بیماری‌های دیگر نیز به دلیل فعال شدن انرژی الهی شفای درون، خودبه‌خود درمان می‌گردند. این مطلب که بیماران وسواسی و یا خانواده‌هایشان درباره‌ی این بیماری چه قدر آگاهی دارند و یا با بیمار چه برخوردی دارند، بسیار اهمیت دارد. بنابراین آگاهی دادن به بیمار و اطرافیان او، یکی از گام‌های اصلی در امر درمان می‌باشد.

باید هم به فرد بیمار و هم به خانواده و اطرافیان او تفهیم شود که وسواس نیز نوعی بیماری است با علائم خاص خود. آگاهی دادن به اعضای خانواده، به منظور کاسته شدن از فشار خانواده بر بیمار، نه تنها از شدت بیماری کاسته، بلکه درمان را نیز تسریع می‌نماید. در ضمن باید بدانیم که در درمان وسواس، لازم است تا مدتی (شاید حدود ۶ماه)، بیمار علاوه بر تکنیک‌های خوددرمانی، از مصرف دارو نیز کمک بگیرد بنابراین باید به روان‌پزشک مراجعه نماید.

دکتر «ماوس» روان‌شناس و روان‌پزشک معروف انگلیسی می‌گوید: «دارو، اضطراب و افسردگی را از بین می‌برد اما در مورد وسواس، به طور حتم باید رفتاردرمانی و به‌کارگیری برخی از تکنیک‌ها نیز همراه با امر درمان باشد زیرا تکرارها، نوعی عادت ایجاد کرده و این عادت‌ها باید با استفاده از تکنیک، برطرف شوند.»

بیماری وسواس اجباری، گاهی به شکل‌های زیر بروز می‌کند: دلواپسی، اضطراب، ترس‌های بی‌ریشه و اساس، دودلی، بلاتکلیفی، عدم تصمیم‌گیری به‌موقع، عدم قاطعیت، بی‌قراری‌های دوران خواب، بدخوابی‌ها، عدم امکان تمرکز فکری، دقت و نظم افراطی، بدبینی، بدگمانی، خصومت و عدم اطمینان و بروز دید منفی نسبت به خود و دیگران و به‌طور کلی زندگی، احساس ناراضی‌ت از خود و دیگران به‌خصوص اعضای خانواده و در نهایت از تقدیر و سرنوشت خود، بی‌قراری و بهانه‌گیری، غرزدن، عصیانگری، حالت تهاجمی گرفتن، فحاشی کردن، احساس گناه و تقصیر و سرزنش مدام خود به دلیل انجام کارهای غیر ضروری، اتلاف وقت، خسته و درمانده شدن، عدم کنترل در عصبانیت‌ها، بی‌اشتهایی و لاغری مفرط، پراشتهایی و چاقی مفرط، کند کار کردن به دلیل چک کردن‌های غیر ضروری، دوری کردن از جمع حتی از اعضای خانواده، وسوسه‌ی آزار رساندن به خود و یا دیگران و داشتن رفتارهای نابه‌هنجار و نامتعادل، موهوم پرستی مانند اعتقاد به خرافات، خودشیفتگی، سخت‌گیر و خشک بودن، کنترل‌کننده بودن، حساس و یکدنده بودن و...

افراد مبتلا به این بیماری، ممکن است رفتارهای زیر را نیز از خود نشان دهند:

- به‌طور معمول پاسخ سوالات را بسیار مفصل می‌دهند، بسیار دقیق و جزئی حرف می‌زنند و گاهی حتی برخی از جملات را برای درک بهتر شنونده، تکرار می‌کنند.
- اغلب در فکر برنامه‌ریزی برای امور آینده هستند تا مبدا چیزی از کنترل‌شان خارج شود.
- به‌طور معمول در این اندیشه‌اند که در فلان مهمانی در حضور فلان کس چگونه موضع بگیرند.
- ساعات بسیاری را به گفت‌وگوی درون که اغلب دعوی با خود و دیگران است، می‌گذرانند.

دلایل بروز بیماری وسواس

- وراثت
- محیط و یادگیری
- فشارهای روحی و روانی و نداشتن محیط امن روانی (به‌خصوص اگر فرد زیاد مورد بازخواست و یا ایرادگیری واقع شود). به‌طور معمول دیده شده در افرادی که عامل وراثت وجود دارد و در شرایط یادگیری نیز قرار داشته‌اند (مانند وجود یک فرد وسواسی در خانواده)، باز علائم وسواس دیده نشده است بنابراین مهم‌ترین عامل، وجود فشارهای روحی و روانی و یا احساس فشار می‌باشد.
- احساس گناه و دشمنی نسبت به خود که به خودتنبه‌ی می‌انجامد. (شستن‌ها و آب کشیدن‌ها، به‌طور معمول به‌نوعی، شستن از احساس گناه است.)
- تغییرات شیمیایی درون بدن تحت تأثیر برخی از زن‌ها و یا کاهش برخی هورمون‌ها مانند سروتونین و آندورفین
- سخت‌گیری‌های دوران کودکی به‌خصوص سخت‌گیری‌های پاکیزگی قبل از دوسالگی
- از دست دادن محبت
- تحقیر کودک به‌خصوص سرزنش کردن، ایراد گرفتن و عیب‌جویی کردن

