

اختلال شخصیت وسواسی



در شماره‌ی قبل، به توضیح بیماری اختلال وسواس اجباری پرداختیم و عوامل به‌وجود آورنده و تشدیدکننده و همچنین راه درمان آن را شرح دادیم. در این شماره قصد داریم به توضیح اختلال شخصیت وسواسی بپردازیم.

رتال جامع علوم انسانی

بیماری اختلال شخصیت وسواسی، تفاوت‌هایی با بیماری وسواس اجباری دارد از جمله:

- طول مدت بیماری
- در مقایسه با اختلال وسواس اجباری، هنوز به‌طور کامل عادت نشده است.
- خود بیمار، بیمار بودنش را باور ندارد و تصور می‌کند حق با اوست.
- در عملکردهای روزانه، اشکال زیادی ایجاد نشده و دیگران هم متوجه رفتار وسواس‌گونه‌ی او نمی‌شوند.
- شدت عملکردهای وسواسی، ضعیف‌تر است اما میزان نظم و ترتیب، دست و پاگیر می‌باشد.
- بیمار، قابل تحمل است و نظم و ترتیب خوبی دارد.
- بیمار به دلیل آگاه‌نبودن از بیماری خود، به‌دنبال درمان نیست.
- بیمار، فرافکنی نموده و تصور می‌کند کار خودش، درست است و دیگران اشتباه می‌کنند.
- عوامل افسردگی، کمتر دیده می‌شود ولی فراوانی بیش‌تری در بین مردم دارد و پنهان و مرموز می‌باشد.

خصوصیات فرد دارای اختلال شخصیت وسواسی:

- به‌طور معمول از انجام کارهای خود راضی نمی‌شود به‌طوری‌که از دیگران می‌خواهد تسلیم او شوند.
- توانایی محدودی در بیان و اظهار احساسات گرم و محبت‌آمیز، به‌خصوص نسبت به خانواده دارد. همچنین از دادن هدیه یا پول یا حتی

- وقت صرف کردن برای دیگران، خودداری می کند.
- بدون توجه به احساس دیگران، از آنان می خواهد روش او را اعمال کنند.
- برای انجام کارها، بسیار وقت صرف می کند تا جایی که وقتی برای استراحت و یا تفریح خودش باقی نمی ماند.
- دچار دودلی و بلاتکلیفی است زیرا از اشتباه کردن، بسیار هراس دارد.
- زمان بسیاری را صرف جزئیات، مقررات، لیست ها و برنامه ریزی ها می کند.
- کنترل کننده (خود و دیگران را زیاد کنترل می کند) و به طور معمول انعطاف ناپذیر است.
- در دوراندختن اشیاء بی ارزش و کهنه، ناتوان است.

دلایل بروز بیماری

- میل های نادرست و ناپاک مانند میل به مرگ مادر به دلیل خشن و سخت گیر بودن، بداخلاق و تندخو بودن و رعایت بیش از حد نظافت یا پاکیزگی که خود موجب احساس گناه می گردد و به دنبال آن، عناد و خودتنبهیی.
- مشکلات خانوادگی، شغلی و یا حتی بارداری و...
- جلب توجه اطرافیان
- اختلال بیوشیمی مغز (عدم تعادل سروتونین در مغز و یا التهاب مغز، جراحات های مغز و یا تومورهای مغزی) و اختلال در گیرنده های عصبی
- احساس بی کفایتی که به طور معمول در کنار یک مادر کمال طلب به بیمار القاء شده است.
- اختلال در روابط با دیگران، خانواده و یا محیط
- نبود ارتباط خوب با مادر

اختلال وسواس اجباری که اغلب با افسردگی و اضطراب نیز همراه است، خود موجب موارد زیر می شود:

- کاهش اعتماد به نفس و ایجاد اضطراب بیش تر، چاق شدن، بالا رفتن فشار خون، چربی خون، مشکلات تیروئید و در کل مشکلات هورمونی، کم خونی و...
- بنابراین بیمار باید رفتارهای جرات ورزی مانند ابراز صحیح خشم، اندوه، رنجش و نه گفتن را بیاموزد. او باید هم به خود و هم به نیازهای خود اهمیت دهد. در ضمن باید بتواند نیازهایش را مطرح کند.

درمان از طریق مدیتیشن

- مدیتیشن، یکی از روش های درمانی اختلال وسواس اجباری و اختلال شخصیت وسواسی، به شمار می رود که شامل مراحل زیر می باشد:
- انجام ورزش ها و نفس گیری، روزی یک بار

- مرحله ی ریلکس کردن اندام ها
- گفتن ذکر با تمرکز بر روی وسط پیشانی دست کم ۱۵ بار به صورت کشیده و آرام (مرحله ی آلفا)
- تلقینات کلامی مثبت: «من از نظر روحی، روانی، ذهنی، عاطفی، فکری و جسمی، سالم هستم. تمام سلول ها، اعصاب، غدد، دستگاه ها و... بدن من در سلامت کامل و بر طبق اراده ی خداوند، به کار خود مشغول هستند» و...
- تصویرسازی: در این مرحله، خود را در مکانی در طبیعت مجسم کنید (با چشم های بسته). شما خود را در هر جای مثبت که تجسم کنید، از آن فضا، انرژی الهی می گیرید. ابتدا خود را بی حال و خسته و فرسوده از بیماری تان تجسم کنید، بعد این تصویر را کم کم دور کنید طوری که کوچک و کوچک تر شده و به یک نقطه تبدیل شود. حال یک تصویر روشن، زیبا و سرحال و پرارزش از خود را در بهترین شرایط روحی، جسمی، مادی یا معنوی تجسم کنید و این تصویر جدید را بر روی تصویر قبلی بیندازید و بزرگ و بزرگ تر کنید تا جایی که تمام ذهن شما را پر کند.
- مرحله ی فرستادن عشق: کودکی را در ذهن تان در آغوش بگیرید، حالت عشق نسبت به این کودک را در خود ایجاد کنید، سپس تمام این عشق و محبت را به تصویر ذهنی تان بدهید.
- مرحله ی انرژی الهی: پس از انجام مراحل قبلی، از انرژی الهی بخواهید که تصویر شما را نورانی و درخشان و شفایافته سازد. یک بار هم انرژی الهی را به خود بتابانید و خود را از آن پر کنید طوری که کاملاً سفید رنگ شوید. (رنگ سفید، رنگ درمان و شفاست)
- مرحله ی شکرگزاری: حال با احساس شفای کامل در جسم و روح و ذهن و فکر و احساس و... خود، از خداوند منان به دلیل این شفایافتگی و تمام نعماتی که به شما ارزانی داشته، تشکر کنید.
- مرحله ی شمارش معکوس: از ۵ تا یک بشمارید و کم کم چشم های خود را باز کنید. بدن خود را حرکت دهید تا کاملاً از آن آگاه گردید. پس از آن که احساس کردید در بیداری کامل هستید، بلند شوید. لازم است مدیتیشن های روزانه به منظور درمان را روزی سه بار و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه از مرحله ی ریلکس کردن به بعد، انجام دهید. مطمئن باشید که با هر بار انجام مدیتیشن، مقداری از کار شفا انجام می پذیرد و شما خود به زودی شاهد آن خواهید بود.
- ممکن است با شروع مدیتیشن، در ابتدا وسواس، اضطراب و یا افسردگی شما شدت یابد؛ کمی تحمل کنید، حداکثر یکی دو هفته مدارا کرده تا برون ریزی انجام شود و تمام فشارها و دردها و رنج هایی که در طول عمر خود به درون ریخته اید، خارج شوند.



ماری یحیوی
محقق، مترجم و نویسنده