

و مثل وسواس

هر بار که با کسی دست می‌دهد فوراً دست‌هایش را می‌شوید یا از دست دادن با دیگران امتناع می‌کند. حتی تقریباً هر بار، پس از خروج از خانه یا ماشین‌اش باز می‌گردد تا از قفل بودن در آن مطمئن شود.

هر بار که با کسی دست می‌دهد فوراً دست‌هایش را می‌شوید یا از دست دادن با دیگران امتناع می‌کند. حتی تقریباً هر بار، پس از خروج از خانه یا ماشین‌اش باز می‌گردد تا از قفل بودن در آن مطمئن شود.

خودش می‌داند و متوجه است اشکالی در کار است، اما ناخودآگاه به انجام چنین رفتارهای تکرارشونده‌ای مجبور است. در واقع، احساس اجبار به انجام چنین رفتاری به‌طور تکرارشونده ممکن است نشانه‌ای برای وسواس فکری - عملی باشد. در اختلال وسواس فرد ممکن است احساس پریشانی، افکار ناخواسته یا تصاویری داشته باشد که اصلاً مفهومی ندارد. اگر هم فرد سعی کند این افکار یا تصاویر را نادیده بگیرد دچار عذاب وجدان می‌شود.

چرا وسواسی می‌شوید؟

جالب است بدانید مطالعات مغزی در خواب نشان می‌دهد اختلال وسواس ریشه در افسردگی دارد .

مهشید آقاچان‌بیک، کارشناس روان‌شناسی درباره عوامل موثر در بروز وسواس به جام‌جم می‌گوید: مطالعات ژنتیک نشان داده است حداقل در مواردی از اختلال وسواس، عامل ارثی وجود دارد که میزان بروز آن در بستگان درجه اول بیمار 3 تا 7 درصد است.

وی تأکید می‌کند: بیشتر بیماران مبتلا به اختلال وسواسی جبری (تکرارهای اجباری) علائم جبری را پیش از بیماری بروز نمی‌دهند بنابراین چنین صفاتی لازمه پیدایش اختلال وسواسی جبری نیست. از سوی دیگر، گاهی اختلال وسواس بر اثر عادات رفتاری است که با گذشت زمان، آموخته و در درون فرد نهادینه می‌شود.

دکتر مسعود اسدی، روان‌شناس هم در این باره به جام‌جم می‌گوید: براساس بررسی‌ها، وسواس همزمان با بلوغ در افراد شکل می‌گیرد و بتدریج رشد می‌کند. زمینه ژنتیک، موقعیت‌های فردی و اجتماعی و البته سبک زندگی هم می‌تواند باعث بروز رفتارهای وسواس گونه باشد. به عنوان مثال یک مادر دلسوز که مدام می‌ترسد به فرزندش آسیبی برساند، در معرض وسواس‌های فکری - رفتاری قرار خواهد گرفت و با مراقبت‌های 24 ساعته در ظاهر دچار کاهش اضطراب می‌شود، در حالی که رهایی از اضطراب موقتی است و خیلی زود شرایط به گونه‌ای می‌شود تا رفتارهای ناشی از وسواس را مدام تکرار کنند و این عمل خیلی زود به یک رفتار وسواسی از نوع بیماری تبدیل خواهد شد.

وسواس، بیماری روانی نیست

وسواس یک اختلال اضطرابی است نه یک بیماری روانی، یعنی درجه‌ای خفیف‌تر از بیماری دارد. به بیان دیگر، علامت اصلی اختلال این است که فرد آگاه است چه مشکلی دارد.

آقاچان بیک با بیان این مطالب می‌افزاید: پایه این نوع اختلال، اضطراب است که از فکر شروع و در نهایت به عمل اجباری و تکراری می‌انجامد. به بیان دیگر اگر وسواس از نوع فکری باشد در مقطعی از اختلال به شکلی مزاحم و نامناسب تجربه و باعث اضطراب یا ناراحتی می‌شود. در حالی که شخص واقف است افکار یا تصاویر ذهنی وسواس گونه محصول ذهن او هستند.

نوع دیگری از وسواس، تلفیق فکری و عملی است. افرادی که گرفتار این نوع وسواس هستند هم افکار ناراحت‌کننده و هم رفتارهای تکرارشونده را تجربه می‌کنند. این در حالی است که این بیماری موجب می‌شود فرد زمان زیادی را صرف رفتارهای وسواس‌گونه کند و نتواند روی کارش تمرکز داشته باشد و بشدت دچار مشکل شود.

چرا وسواس باید درمان شود؟

اما چرا وسواس‌ها چه از نوع فکری باشد و چه عملی یا تلفیقی باید درمان شود؟ دکتر اسدی پاسخ می‌دهد: باید بدانید وسواس می‌تواند مشکلات جدی برای فرد ایجاد کند. این افراد ساعت‌های زیادی در طول روز را صرف رفتارهای وسواسی می‌کنند و از انجام بسیاری از کارهای مهم روزانه باز می‌مانند. همچنین بیشتر بیماران وسواسی از رفتن به مکان‌ها و قرار گرفتن در موقعیت‌های خانوادگی و اجتماعی خودداری می‌کنند، چون بشدت درگیر رفتارها و افکار وسواسی هستند و همین موضوع می‌تواند به تشدید بیماری وسواس و حتی افسردگی‌شان بینجامد.

وی با تاکید بر این که از جمله مهم‌ترین روش‌های درمان وسواس، درمان رفتاری شناختی است، می‌گوید: از طریق این روش درمانی، بیمار یاد می‌گیرد اضطراب خود را بدون انجام رفتارهای وسواسی کنترل کند. در واقع، پزشک کمک می‌کند فرد با چیزهایی که بیشتر از همه از آنها می‌ترسد بتدریج روبه‌رو شود تا بالاخره بتواند ترس را بدون انجام رفتارهای وسواسی مهار کند. از طرفی، جلسات درمانی معمولاً حدود 15 تا 20 جلسه طول می‌کشد، اما بیمارانی که علائم وسواس شدیدتری دارند ممکن است به تعداد جلسات بیشتری نیاز پیدا کنند.

اگر وسواس درمان نشود...

آقا جان بیک در این باره می‌گوید: اختلال وسواس حتماً باید جدی گرفته و درمان شود، زیرا اگر وسواس ادامه پیدا کند، می‌تواند به روابط اجتماعی شخص بیشتر آسیب بزند و اختلال ایجاد کند. همچنین این اختلال می‌تواند باعث ایجاد اختلال‌های اضطرابی و افسردگی شود و در نتیجه خطر خودکشی را افزایش دهد؛ چراکه موجب پریشانی و تضعیف روحیه می‌شود. همچنین به دلیل گرایش افراد به مکانیسم‌های ناسالم برای کنار آمدن با این اختلال، خطر استفاده از الکل و مواد مخدر را افزایش می‌دهد.

پونه شیرازی و پریسا اصولی