



## احتمال بهبود در این بیماران چقدر است؟ بیماری خانمان براندازی به نام وسواس

موضوع مشکلات بهداشت روان و بیماری‌های روانپزشکی اخیرا با همت متخصصان این حوزه و حمایت وزیر محترم بهداشت مورد توجه قرار گرفته است.

موضوع مشکلات بهداشت روان و بیماری‌های روانپزشکی اخیرا با همت متخصصان این حوزه و حمایت وزیر محترم بهداشت مورد توجه قرار گرفته است.

به گزارش سلامت نیوز، آفتاب یزد نوشت: آموزش همگانی از طریق رسانه‌ها اساس ارتقاء بهداشت روان یک جامعه می‌باشد. همگام با بررسی‌های جهانی، تحقیقات میدانی در کشور نشان داده است که حدود 23 درصد افراد جامعه ایران از مشکلات روانپزشکی رنج می‌برند که در طول زندگی حداقل یکبار نیاز به مشاوره و درمان خواهند داشت. در صدر مشکلات، اختلالات اضطرابی و افسردگی قرار دارند. بیشترین مراجعات سرپایی به درمانگاه‌های روانپزشکی را بیماران گروه اختلالات اضطرابی تشکیل می‌دهند که شدیدترین و رنج‌آورترین آنها بیماران وسواسی هستند.

\*\*\*

بیماری وسواس چه نوع بیماری محسوب می‌شود؟ علائم و نشانه‌های آن چیست؟ نام کامل بیماری وسواس اختلال وسواسی و جبری می‌باشد که نشان دهنده دو جزء مهم بیماری یعنی وسواس فکری و عملی می‌باشد. وسواس‌های فکری به صورت تکراری، مزاحم و خود به خود به ذهن بیمار خطور می‌کنند و محتوای آنها بیشتر مربوط به موضوعاتی مانند آلودگی و نجاست، احتمال آسیب رساندن به عزیزان، مذهب و اخلاق، عدم توانایی در دور ریختن اشیاء غیر ضروری و نیاز به قرینه بودن وسایل منزل می‌باشد.

بیماران می‌دانند که این افکار ناخواسته، غیر منطقی و حتی بی معنی هستند اما نادیده گرفتن آنها و یا مقاومت در برابر آنها، اگر چه غیرممکن نیست ولی بسیار دشوار است. بنابراین بیمار برای رهایی موقت از این فکرها وسواسی اضطراب‌زا به رفتارهای جبری و عملی روی می‌آورد که به صورت‌های شستشوی زیاد، کنترل کردن بیش از حد، نظم و ترتیب، شمارش، اطمینان طلبی، جمع‌آوری اشیاء غیر ضروری در رفتار بیمار نمایان می‌شود. گاهی برای خنثی کردن این افکار وسواسی به آیین‌های خاص مثل نماز خواندن و دعا کردن‌های خاص و تکراری و یا شمارش‌های ویژه روی می‌آورند. مجموعه فکرها وسواسی و رفتارهای تکراری وقت زیادی از بیمار گرفته و عملکرد شخصی، شغلی و اجتماعی وی را مختل می‌نماید.

\*\*\*

علت پیدایش این اختلال روانپزشکی چیست؟ همچون سایر بیماری‌های روانپزشکی علت بیماری وسواس نیز چند عاملی می‌باشد. ژنتیک و وراثت، تغییرات مواد شیمیایی مغز و عوامل شناختی - رفتاری در تعامل با یکدیگر باعث ظهور وسواس در یک فرد می‌شوند. سهم هر یک از این عوامل در هر فرد با توجه نوع وسواس و شدت آن متفاوت می‌باشد. این واقعیت که تقریباً 40 درصد افراد مبتلا به وسواس، دارای خویشاوند نسبی مبتلا به وسواس هستند، نشان دهنده تأثیر عوامل وراثتی در این بیماری می‌باشد، همچنین افراد دچار اختلال وسواس بیشتر احتمال دارد که والدین یا کودکان دارای اختلال وسواس داشته باشند. از نظر تغییرات مواد شیمیایی بین سلول‌های مغزی تأثیر کاهش ماده ای به نام "سرتونین" در سبب شناسی وسواس با مستندات به قطعیت رسیده و امروزه از داروهای موثر بر این ماده در درمان بیماری وسواس استفاده می‌شوند.

\*\*\*

چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری وسواس هستند؟ میزان شیوع آن در جامعه چقدر است؟ امروزه، وسواس یکی از شایع‌ترین اختلال‌های روانی در جهان است. جالب است بدانید که تحت تأثیر فرهنگ نیست و به یک نسبت در ایران و سایر نقاط جهان دیده می‌شود. شیوع آن در طول عمر 2 تا 4 درصد است. اگر

چه همچون سایر بیماری‌ها؛ اضطرابی بیشتر در خانم‌ها گزارش شده ولی در بررسی مراجعات به درمانگاه‌ها؛ های اعصاب، مردان و زنان به یک نسبت درگیر این بیماری بوده اند . معمولا در اول جوانی شروع می‌شود؛ ولی اگر قبل از این سن شروع شود در پسران بیشتر از دختران دیده می‌شود. یک سوم تا دو سوم افراد مبتلا به وسواس، شروع بیماری را با یک رویداد مشخص زندگی، مرتبط می‌دانند اما بقیه نمی‌توانند به هیچ عامل آشکارسازی، اشاره نمایند .

\*\*

وسواس در زندگی بیماران چه تاثیری می‌گذارد؟

ابتلا به اختلال وسواسی جبری بسیار تنش‌زا و محدود کننده است . کیفیت زندگی این بیماران به مراتب بدتر از افراد دیگر جامعه است. افکار، رفتار و آیین‌ها و وسواسی چندین ساعت از وقت بیداری فرد را به خود اختصاص می‌دهد. بسیاری از بیماران اشکالات عملکردی مهمی پیدا می‌کنند، مانند از دست دادن شغل، فروپاشی زندگی زناشویی و از دست دادن روابط بین فردی. حتی آغاز زود هنگام وسواس در مردها ممکن است میزان اقدام به ازدواج را پایین نگه دارد. امکان مسافرت، مراودات اجتماعی و ثبات در شغل به پایین ترین سطح می‌رسد. بیماران از گرفتاری خود در مرداب وسواس آگاهند و از این بابت رنج می‌برند و اکثر آنها در کنار وسواس، افسردگی را نیز تجربه می‌کنند.

\*\*

آیا امکان دارد علائم نشان دهنده وسواس، علت دیگری نیز داشته باشد؟

سوال بسیار به موقع و مهمی را بیان نمودید . گاهی بسیاری از رفتارهای اعتیادی مانند اعتیاد به موادمخدر و... شبیه وسواس به نظر می‌رسند. امروزه گاهی در مصرف کنندگان مواد محرک مثل امفتامین ( به نام شیشه مرسوم است ) رفتارهای تکراری شبیه وسواس دیده می‌شود. بعضی از بیماری‌ها مغزی مثل پارکینسون و بیماری‌های حرکتی دیگر ممکن است علائم رفتاری وسواس در آنها نمایان شود . مثال‌هایی از این دست نشان دهنده این واقعیت است که ارزیابی دقیق اولیه توسط متخصص روانپزشکی لازم و ضروری می‌باشد.

\*\*

راه‌های درمان بیماران وسواس چگونه است؟

در مورد وسواس درمان‌ها؛ های موثری وجود دارد که شامل درمان‌های دارویی و غیر دارویی می‌باشد. امروزه اعتقاد بر این است که ترکیب درمان‌های دارویی و شناختی - رفتاری، بهترین و پایدارترین نتیجه را برای درمان بیماری وسواس می‌دهد.

\*\*

احتمال بهبود در این بیماران چقدر است؟

در مورد سیر بیماری وسواس باید گفت که درصد اندکی بهبودی کامل و یا سیر قهقراپی در آنها وجود دارد . در اکثر بیماران، اختلال مزمن مشاهده شده و دوره‌های شدت و ضعف را تجربه می‌کنند . شدت بیماری نیز عامل تعیین کننده در درمان محسوب می‌شود. در صورتی که شدت بیماری خفیف باشد با درمان اندک و حتی بدون درمان، ممکن است بیماری بهبود یابد و در حالتی که شدت بیماری شدید باشد نیاز به بستری و درمان‌های قوی تری می‌باشد.

\*\*

توصیه آخر...

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که از زمان شروع بیماری تا مراجعه به پزشک چندین ماه تا سال طول می‌کشد که می‌تواند ناشی از عدم شناخت بیماری و یا خجالت بیمار یا خانواده اش باشد. تمام موارد وسواس حتی خفیف نیاز به درمان دارند و کمترین بهبودی با کاهش رنج بیمار، باعث رضایت و بهبود کیفیت زندگی بیمار می‌شود بنابراین مراجعه به تیم روانپزشکی معتمد برای درمان بیماری ضروری می‌باشد.