

## چرا بعضی ها وسواسی می شوند؟

بسیاری از مردم، وسواسی را بیماری نمی دانند. در حالی که وسواسی یک نوع بیماری روانی است و افکار و تصورات آزار دهنده این افراد می تواند عواقب روحی و روانی بیشماری برای آنها به همراه داشته باشد.



بسیاری از مردم، وسواسی را بیماری نمی دانند. در حالی که وسواسی یک نوع بیماری روانی است و افکار و تصورات آزار دهنده این افراد می تواند عواقب روحی و روانی بیشماری برای آنها به همراه داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر عاطفه قنبری جلفایی، روانپزشک در این خصوص به سیناپرس گفت: منظور از وسواس دو نوع وسواس فکری و عملی است؛ معمولا در بیماری وسواس عملی، وسواس فکری وجود دارد اما ممکن است در نوع فکری، وسواس عملی وجود نداشته باشد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره وسواس فکری اظهارداشت: به هر فکر و تصویری که به صورت مزاحم و تکرار شونده به ذهن یک فرد خطور و او را اذیت کند، وسواس فکری می گویند. مثلا ممکن است آلودگی دست به ذهن فرد راه پیدا کند. این فکر او را دچار اضطراب و فرسودگی می کند.

وی بیان کرد: وسواس عملی نیز به رفتارهایی گفته می شود که فرد برای کاهش اضطراب وسواس فکری انجام می دهد. این رفتارها می تواند مرتبط یا غیر مرتبط با آن فکر باشد. مثلا فکر آلودگی دست به ذهن این فرد خطور می کند بنابراین دستش را چندین بار با آب شست و شو می دهد. در این نوع وسواس، فرد به جای چند دقیقه، نیم ساعت یا گاهی یک ساعت دستش را می شوید یا به جای مواد شوینده معمولی از مواد شوینده قوی که برای پوستش مضر است، استفاده می کند. در این نوع وسواس، فرد اقدام به انجام کارهایی می کند تا اضطراب ناشی از فکر آلودگی دستش کاهش یابد.

## شایع ترین وسواس ها کدامند؟

وی به شایع ترین وسواس ها اشاره کرد و گفت: شست و شو مداوم، فکر آلودگی و نجاست، داشتن شک و تردید و بررسی مدام از جمله مهمترین و شایع ترین نوع وسواس ها به حساب می آیند. به عنوان مثال فرد شک می کند که آیا شیر گاز را بسته یا نبسته است. در خانه را قفل کرده یا نکرده است. مدام بررسی می کند که آیا این کارهایش را انجام داده است یا خیر. پیش از مسافرت یا رفتن به بیرون از خانه چندین بار شیر گاز یا در را کنترل می کند. در نیمه راه دوباره با دلواپسی به خانه بر می گردد و بار دیگر باز بودن یا نبودن شیر گاز یا در را امتحان می کند. فکر او شک و تردید و عملش بررسی کردن است.

این روانپزشک تصریح کرد: مدل دیگر وسواس، نظم و ترتیب است، یعنی فکری به او فرمان می دهد که چقدر آن مکان بی نظم و بهم ریخته است. کاری که او انجام می دهد، مرتب و منظم کردن است. او نسبت به تقارن برخی اشیاء حساس است. مثلا جای تابلو ها یا گلدان ها را جا به جا می کند.

جلفایی خاطر نشان کرد: گاهی اوقات وسواس فکری همراه با وسواس عملی نیست. اغلب افکار این افراد آزار دهنده است. این افکار آزار دهنده باعث می شود آنها خجالت بکشند و به کمک کسی نروند. مثلا ممکن است این افراد افکار آسیب به دیگران را داشته باشند. اتفاقا این افکار مخالف شخصیت این افراد است چراکه اغلب آنها محتاط و دل نازک هستند. این افراد بسیار مراقب فرزندان شان هستند اما مدام تصویر آسیب رساندن به آنها به وسیله چاقو به ذهن شان خطور می کند. آنقدر این تصویر اذیت کننده است که مدام از چاقو دوری می کنند و اصلا به آشپزخانه نمی روند یا از کودکان شان فاصله می گیرند.

وی ادامه داد: همچنین ممکن است هنگام انجام مسایل جنسی، مقدسات دینی به ذهن این افراد خطور کند. اغلب انسان هایی که بسیار مومن و با ایمان هستند، می توانند به این نوع مشکل دچار بشوند و از انجام دادن این کار خجالت بکشند یا احساس گناه کنند. در صورتی که این عمل غیر ارادی است و گاهی اوقات با درمان برطرف می شود.

جلفایی به راه های تشخیص بیماری وسواسی اشاره کرد و گفت: اغلب خیلی سخت است که به افراد وسواسی بقولانیم که آنها بیمار هستند. بسیاری از آنها معتقدند من تمیز (نه وسواسی) هستم. در حال حاضر با استفاده از دو مشخصه اصلی می توان تمیز یا وسواسی بودن افراد را تشخیص داد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران افزود: نخست آنکه، فرد به جای چند دقیقه، بیشتر از نیم ساعت یا یک ساعت، وقتش را صرف شست و شوی دست، حمام یا تمیز کردن یک وسیله خاص می کند. وسواسی در عملکرد شغلی و تحصیلی افراد اختلال ایجاد می کند، به طوری که دیگر وقت نمی کنند به بقیه کارهایشان برسند. دوم اینکه، این افراد از ترس آلودگی نمی توانند به مسافرت بروند. قطعاً انجام این کارها باعث اعتراض همسرش و مشکلات بین فردی آنها می شود.

### علت شیوع وسواسی

این روانپزشک با اشاره به سن شیوع وسواسی و میزان آن در جامعه گفت: شیوع وسواس های شدید 2 تا 3 درصد است اما 10 تا 20 درصد نیز با شدت های مختلف در جمعیت گزارش شده است. معمولاً شیوع وسواسی در میان آقایان و خانم ها برابر است. سن شیوع وسواسی نیز بیست سالگی است. اگرچه در پسران ممکن است از سن های پایین تر هم شروع بشود.

وی به علت های بیماری وسواسی اشاره کرد و اظهارداشت: صد در صد بیماری های روانپزشکی، مجموعه از جنبه های ژنتیکی و یادگیری هستند. در این بین مساله ژنتیک نقش پر رنگ تری دارد. امکان بروز وسواس در میان افرادی که بستگان شان دچار وسواسی بوده اند، بیشتر است. وسواسی به علت سابقه فامیلی می توانند با شدت زیادی حتی در سنین پایین تر نیز بروز کند. همچنین کودک می تواند از طریق الگوپذیری از خانواده، انجام این رفتارها را فرا بگیرد.

جلفایی در پاسخ به این سوال که آیا نوع تغذیه یا آب و هوا نیز می تواند در ایجاد وسواسی دخیل باشد، گفت: هرچند در بسیاری از موارد تغذیه سالم و آب و هوای تمیز می تواند به سلامتی افراد کمک کند اما هنوز گزارشی مبنی بر این مساله وجود ندارد که کمبود تغذیه سالم یا آب و هوای تمیز منجر به وسواسی شده باشد.

### نحوه درمان افراد وسواسی

وی به نحوه درمان بیماری وسواس اشاره کرد و گفت: درمان این بیماری بنا بر شدت و نوع وسواس، به دو دسته دارویی یا غیر دارویی یا روان درمانی تقسیم بندی می شود. درمان های دارویی این افراد که معمولاً به داروهای ضد وسواس مشهورند باید در مدت زمان کافی و به مقدار لازم مصرف بشوند. گاهی اوقات برخی از این بیماران پس از گذشت یک ماه، از خوردن دارو دست می کشند. در صورتی که مدت زمان کافی برای درمان این افراد سه تا شش ماه با دز دارویی کافی است تا نتایج بهتری ایجاد شود.

به گفته وی، هرچند ممکن است پاسخ به درمان این افراد 50 تا 60 درصد باشد، اما گاهی اوقات این افراد می توانند صد در صد هم درمان بشوند بنابراین مبتلایان به بیماری وسواسی باید پشتکار داشته باشند و درمان شان را رها نکنند.

این روانپزشک ادامه داد: درکنار درمان های دارویی، درمان های غیر دارویی یا روان درمان نیز وجود دارد. برای روان درمانی این افراد حداقل دوازده تا سیزده جلسه نیاز است. به غیر از این دور روش، می توان از درمان های تحریک کننده مغزی هم استفاده کرد. این روش نیز تا حدودی می تواند به درمان وسواسی افراد کمک کند. در موارد خیلی شدید مقاومت به درمان، باید از شوک درمانی استفاده کنیم.

وی به راه های پیشگیری از بیماری وسواسی پرداخت و گفت: بهترین راه پیشگیری این است که افراد مبتلا به وسواسی نسبت به درمان شان سریع اقدام کنند تا این بیماری از طریق یادگیری به فرزندانش هم انتقال پیدا نکند.

وی ادامه داد: اغلب 70 تا 80 درصد بیماران روانپزشکی به دلیل شرایط سخت زندگی شان از مشکل افسردگی و اضطراب رنج می برند، بنابراین ضرورت دارد نسبت به درمان زود هنگام این افراد در سنین پایین تر اقدام شود.