

رنج‌های پنهان سالمندان مبتلا به بیماری وسواس

در مطالعه‌ای جدید و ارزشمند، محققان کوشیده‌اند تجربه افراد سالمند مبتلا به وسواس فکری عملی را از نگاه خود آن‌ها بررسی کنند تا روشن شود این اختلال چگونه بر زندگی روزمره و سلامت روانی آنان سایه می‌اندازد.



در مطالعه ای جدید و ارزشمند، محققان کوشیده اند تجربه افراد سالمند مبتلا به وسواس فکری عملی را از نگاه خود آن ها بررسی کنند تا روشن شود این اختلال چگونه بر زندگی روزمره و سلامت روانی آنان سایه می اندازد.

به گزارش نصر، اختلال وسواس فکری عملی از جمله مشکلات شناخته شده روانی است که سال هاست درباره آن پژوهش های بسیاری انجام شده، اما هنوز در گروه های سنی مختلف، به ویژه سالمندان، جنبه های کمتر شناخته شده ای دارد. این اختلال، ترکیبی از افکار ناخواسته و تکرارشونده همراه با رفتارهای اجباری است. افراد مبتلا بارها با تصاویر یا ایده هایی روبه رو می شوند که نمی خواهند به آن ها فکر کنند، اما از ذهنشان بیرون نمی رود و احساس اضطراب ایجاد می کنند. در واکنش، برای کاهش فشار ذهنی به رفتارهایی مانند شستن مکرر دست ها، چک کردن یا تکرار کلمات پناه می برند. این رفتارها قرار است اضطراب را کم کنند، اما در بسیاری موارد بیش از حد و بی ارتباط با موضوع واقعی هستند. در سالمندان، این مشکل می تواند طاقت فرساتر باشد. ضعف جسمی، کاهش توان ذهنی، تجربه تنهایی و فقدان های متعدد می تواند شدت وسواس را بیشتر کند و روند زندگی آن ها را دشوارتر سازد.

از سوی دیگر جمعیت سالمندی در ایران به سرعت در حال افزایش است و این موضوع نگرانی های تازه ای ایجاد می کند. افزایش نیاز به مراقبت های پزشکی، هزینه های درمانی بیشتر و فشار بر نظام سلامت از جمله پیامدهای این روند است. هنگامی که سالمندان علاوه بر مشکلات جسمی، با اختلالاتی مثل وسواس فکری عملی نیز روبه رو می شوند، نیاز آن ها به مراقبت های پشتیبانی شده چندین برابر می شود. در مواردی حتی دیده شده که افراد مبتلا به دلیل محدودیت های ناشی از اختلال، نیازمند زندگی در مراکز نگهداری هستند. همین موضوع اهمیت شناخت دقیق تجربه زیسته سالمندان و نحوه برخورد درست با مشکلات آن ها را پررنگ می کند، زیرا بدون شناخت کافی از شرایط روانی و احساسی آنان، امکان برنامه ریزی مناسب وجود ندارد.

فهیمة نامدراپور از گروه مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر همراه با یک همکار هم دانشگاهی و با همکاری دانشگاه اصفهان پژوهشی را در همین خصوص را انجام داده است. آن ها برای بررسی تجربه سالمندان مبتلا، مطالعه ای کیفی طراحی کردند که هدف آن شناخت احساسات و نگاه درونی این افراد بود.

پژوهشگران از میان سالمندان مبتلا به وسواس فکری عملی که به مراکز مشاوره اصفهان مراجعه کرده بودند و تشخیص قطعی داشتند، ۱۰ نفر را به شکل هدفمند انتخاب کردند. با هر شرکت کننده یک گفتگوی ۶۰ دقیقه ای انجام شد و تمام مصاحبه ها ضبط گردید. سپس داده های به دست آمده از سالمندان فوق، تجزیه و تحلیل شد و اطلاعات فنی لازم از آن ها استخراج گردید. یافته های پژوهش نشان دادند که چهار مضمون اصلی در تجربه سالمندان مبتلا بیش از همه به چشم می آید. نخست مفهوم عزت نفس شکننده بود. این افراد خود را بی ارزش، ناتوان یا مورد ظلم می دیدند و گاهی احساس می کردند عمرشان تباه شده است. برخی هم از برجسب اجتماعی وسواس رنج می بردند.

مضمون دوم نگرش ناکارآمد بود. بعضی از سالمندان وسواس را امری عادی می دانستند یا آن را نوعی باور خرافی می پنداشتند که باید طبق آن رفتار کنند. این نگرش باعث می شد شدت وسواس بیشتر شود. سومین مضمون، نارضایتی ارتباطی بود. این افراد در روابط خانوادگی و اجتماعی با مشکلات جدی روبه رو بودند. تنش با همسر، سوء تفاهم ها و دوری از جمع از جمله مشکلاتی بود که گزارش شده است.

مضمون چهارم نیز عدم خودشفقتی بود. بسیاری از سالمندان از فشارهای هیجانی رنج می بردند، مراقبت از سلامت خود را جدی نمی گرفتند و برای کم کردن وسواس تلاش هایی می کردند که نتیجه نداشت و آن ها را خسته می کرد.

پژوهشگران در جمع بندی اشاره کرده اند که سالمندان مبتلا به وسواس با محدودیت های جدی روبه رو هستند و حمایت خانوادگی و عاطفی کافی دریافت نمی کنند. انگ بیماری و فشار روانی باعث می شود زندگی روزمره آن ها سخت تر شود. از این رو لازم است مطالعات بیشتری انجام شود و جامعه نسبت به این مسئله حساس تر شود.

اهمیت این یافته ها که در «فصلنامه سالمند» وابسته به دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی منتشر شده اند، زمانی بیشتر می شود که به رشد جمعیت سالمندان در ایران توجه کنیم. با افزایش جمعیت سالمند، هزینه های درمانی، مراقبتی و اجتماعی افزایش می یابد. از آنجا که وسواس از اختلالات ناتوان کننده شناخته شده جهان است، بی توجهی به آن می تواند تعداد سالمندانی را که نیازمند بستری یا مراقبت در مراکز نگهداری هستند بیشتر کند.

پژوهش هایی مانند این مطالعه می توانند مسیر طراحی برنامه های حمایتی، آموزش خانواده ها و تدوین خدمات توانبخشی مناسب را روشن کند. هرچند اجرای این تحقیق با دشواری هایی مانند سخت بودن مصاحبه طولانی برای سالمندان یا دسترسی محدود به آقایان سالمند مبتلا همراه بود، اما نتایج آن ارزش بالایی برای برنامه ریزی در حوزه سلامت روان سالمندان دارد.

