



تمیز هستید یا وسواسی؟

می‌شوید و می‌سابد، انگار که هیچ‌چیز، هیچ‌وقت تمیز نمی‌شود. خاله را می‌گویم. آنقدر دست‌هایش در آب بوده که مدام پوست‌پوست می‌شود و روی تمیزی بعضی چیزها بیشتر حساسیت نشان می‌دهد.

سلامت نیوز : می‌شوید و می‌سابد، انگار که هیچ‌چیز، هیچ‌وقت تمیز نمی‌شود. خاله را می‌گویم. آنقدر دست‌هایش در آب بوده که مدام پوست‌پوست می‌شود و روی تمیزی بعضی چیزها بیشتر حساسیت نشان می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ مادر می‌گوید، خاله وسواس دارد و خاله معتقد است مادر سرهم‌بندی کار می‌کند و اصلا تمیزکاری او را قبول ندارد، اما حق با کیست؟ دکتر محمدرضا خدایی، روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی در پاسخ به این پرسش به جام‌جم می‌گوید: نظافت، تمیزکردن در حد اعتدال است تا جایی که انضباط در محیط خانه یا محیط کار ایجاد شود. این کار نتیجه مثبت دارد و باعث می‌شود هم فرد و هم دیگران رضایت فکری پیدا کنند، ولی وقتی این نظافت از اعتدال خارج شود و به جای این که هدف تمیزکردن محیط باشد، فرد احساس اجبار برای تکرار رفتاری کند، وسواس است. ** وسواسی‌ها به خودشان سخت می‌گیرند

شخص وسواسی با فکری وسواسی و رفتاری تکراری شروع به ساییدن بیش از حد سطح یا شیء می‌کند، چون فکر می‌کند حتما باید دو یا شش بار آن را بشوید تا تمیز شود، در نتیجه خود را آزار می‌دهد. این در حالی است که دیگران معتقدند آن محل یا شیء تمیز است.

این احساس اجبار باعث افت عملکرد و تلف کردن وقت می‌شود. دکتر خدایی می‌گوید: وسواس، استرس زیادی هم به فرد و هم دیگران می‌دهد و باعث کلافگی می‌شود. افراد وسواسی پیوسته رفتاری را به اجبار تکرار می‌کنند و در پایان هم معمولا از عملکرد خود رضایت ندارند در صورتی که فردی که فقط به نظافت در حدی که شلختگی و بی‌نظمی وجود نداشته باشد، اهمیت می‌دهد، هم خودش از عملکردش رضایت خواهد داشت و هم دیگران.

چگونه بفهمیم رفتارمان وسواسی است؟

معمولا خود فردی که کم‌کم رفتارش از حالت عادی خارج و وسواسی می‌شود، متوجه عادی نبودن رفتارش است، زیرا بیش از همه عذاب می‌کشد و بیشترین استرس به خودش وارد می‌شود و هیچ‌وقت از عملکرد خود راضی نیست.

دکتر خدایی توضیح می‌دهد: برای این افراد، گاهی فقط نظافت یک چیز یا مکان مهم می‌شود مثلا لباس‌ها را خیلی می‌شویند، ولی خانه‌شان چندان تمیز نیست در حالی که اگر کسی متعادل باشد، همه چیز و همه جای خانه‌اش نظم و انضباط خواهد داشت و خودش از عملکردش راضی است.

این روانپزشک ادامه می‌دهد: افراد وسواس معمولا تمیزکردن دیگران را قبول ندارند و فقط اگر خودشان این کار را انجام دهند تا حدی دلشان راضی می‌شود، ولی افراد عادی از کمک دیگران استقبال هم می‌کنند.

وسواس از کجا می‌آید؟

به گفته دکتر خدایی، وسواس هم ریشه‌های وراثتی و هم یادگیری دارد. اگر در خانواده کسی سابقه وسواس وجود داشته باشد، احتمال این که به این اختلال دچار شود، زیاد است ولی یادگیری هم می‌تواند باعث بروز این مشکل شود. مثلا وقتی از دوران کودکی، بچه‌ای وادار به رعایت انضباط و تمیزی بیش از حد می‌شود، در بزرگسالی این خصیصه در او می‌ماند و حتی امکان دارد شدیدتر هم شود.

اولین راه مبارزه این است که اطرافیان به محض این که رفتارهای وسواسی را در کسی مشاهده می‌کنند، درصدد ترك دادن این رفتارها برآیند. به گفته این استاد دانشگاه، باید این فرهنگ که کسانی که وسواس دارند، منظم و نظیف می‌دانیم از بین برود و بدانیم این اشخاص دچار بیماری هستند.

وی توصیه می‌کند: اطرافیان فرد وسواسی نباید برای این که او آرام شود، هر چه می‌خواهد انجام دهند و خود را مکلف به اجرای فرامین او بدانند مثلاً اگر از اعضای خانواده می‌خواهد دایم دست‌ها و پاهایشان را بشویند، به محض این که احساس کردند این خواسته از حد اهمیت به نظافت معمولی خارج است، به حرف او گوش ندهند تا وسواس آرام‌آرام از بین برود. دکتر خدایی تأکید می‌کند: البته ممکن است اهمیت ندادن به خواسته فرد وسواسی او را عصبی کند؛ بنابراین باید تدریجی و با تذکر انجام شود؛ ولی اگر این روش را پیاده نکنیم، شخص مبتلا به وسواس شرطی و مشکل روزه‌روز شدیدتر می‌شود.

وسواس درمان شدنی است

دکتر خدایی با بیان این که اگر به همه حرف‌ها و خواسته‌های کسی که دچار وسواس شده توجه نشود، وسواس کمرنگ‌تر خواهد شد به نکته مهمی اشاره می‌کند: مخصوصاً وقتی وسواس رنگ مذهبی می‌گیرد باید مراقب بود در دام تقدس‌دادن بیمار به رفتار وسواسی‌اش نیفتیم و تحت‌تأثیر قرار نگیریم مثلاً وقتی در پاکی و نجسی بیش از حد وسواس به خرج می‌دهد، تذکر دهیم که این رفتار مذهبی نیست. این روانپزشک در مورد درمان این بیماران می‌گوید: برای این بیماران کمک گرفتن از روانپزشک یا روان‌شناس ضروری است تا درمان‌های دارویی و شناختی – رفتاری برایشان انجام شود.

وسواس، نرم‌نرمک سراغمان می‌آید

دکتر خدایی معتقد است: فرد وسواسی باید به خودش کمک کند، در هر چیزی که اعتدال رعایت نشود، مشکل‌زا است؛ بنابراین نه باید زیاده‌روی کرد و نه کم گذاشت. وقتی همه اذعان می‌کنند خانه مرتب یا شیء تمیز است، باید آن را بپذیریم تا در دام وسواس نیفتیم و افکار مزاحم را از خود دور کنیم تا مشغله فکری و خستگی بیش از حد و بیماری‌های جسمی و روانی سراغمان نیاید. اگر حس کردید مدام يك کار را تکرار می‌کنید، مراقب باشید و دست از این عمل بردارید.

به گفته او، بهترین کار کنترل افکار است به این ترتیب که افکار مخرب را کم‌کم نادیده بگیریم. مثلاً اگر فکر می‌کنیم باید لباسی را چهار بار بشوییم تا تمیز شود، هر بار يك بار از تعداد دفعات شستن کم کنیم تا به يك بار برسد. می‌توان فکر کرد ناظری بر کار ما نظارت می‌کند و خود را متعهد به انجام ندادن رفتار تکراری کرد. از سوی دیگر، فضای کار باید شاد باشد تا خستگی دیرتر سراغتان بیاید. کار با موسیقی و وادار کردن خود به قبول داشتن کار دیگران و کمک گرفتن از آنها، انجام خانه‌تکانی و تمیز کردن خانه را آسان‌تر می‌کند و تمرینی است برای مبارزه با وسوسه وسواس.