



چگونه از وسواس فکری رها شویم / نحوه رفتار با افراد وسواسی

وسواس فکری به عنوان یک بیماری قابل درمان است و برای رهایی از آن لازم است که هنگام تصمیم گیری به خود تردید راه ندهیم ...

وسواس فکری به عنوان یک بیماری قابل درمان است و برای رهایی از آن لازم است که هنگام تصمیم گیری به خود تردید راه ندهیم و اجازه ندهیم افکار منفی بر ما مسلط شود وگرنه نمی توانیم هیچ کاری انجام بدهیم. به گزارش خبرگزاری مهر، اولین قدم برای رهایی از وسواس فکری این است که هنگام تصمیم گیری به خود تردید راه ندهیم و اجازه ندهیم افکار منفی بر ما مسلط شود وگرنه نمی توانیم هیچ کاری انجام بدهیم. باید همیشه دیدی مثبت نسبت به توانایی های خود داشته باشیم و اگر از عواقب احتمالی تصمیم خود هراس داشته باشیم قادر به تصمیم گیری نخواهیم بود و باید فکر شکست را از خود دور کنیم تا بتوانیم بر وسواس خویش غلبه کنیم.

تا زمانی که کاملاً به اشتباه بودن تصمیمات خود پی نبرده ایم، آن را تغییر ندهیم تا رسیدن به نتایج نهایی حوصله به خرج دهیم و هیچ کاری را نیمه کاره رها نکنیم و از این شاخه به آن شاخه پریدن هیچ حاصلی در بر ندارد.

نباید اجازه دهیم که دیگران در تصمیم گیری ما دخالت کنند، مگر اینکه قصد مشورت داشته باشیم. در هر حال بکوشیم تصمیم نهایی را خود بگیریم و هیچگاه عجلانه تصمیم نگیریم، ممکن است شکست بخوریم و شکست زمینه وسواس را بیشتر می کند به طوری که دیگر قادر به تصمیم گیری نباشیم.

نحوه رفتار با افراد وسواسی

استرس و موارد بحران وضعیت بیمار را بدتر می کند و احتمال عود را افزایش می دهد، لذا علیرغم ایجاد مشکلات و آشفتگی در خانواده به واسطه این بیماری در منزل سعی نمائیم فضای آرامی برقرار باشد، چرا که بیمار وسواسی نیاز به درک خود از طرف دیگران دارد لذا پایین آوردن انتظارات به طور موقت، مهربان و شکیب بودن کمک کننده خواهد بود و این را باید بدانیم بیمار برای رفع اضطراب خود دست به اعمال وسواس گونه می زند و هیچ کس به اندازه خود او از رفتارهایش متنفر نمی باشد، لذا از قضاوت و یا مسخره نمودن اعمال او حذر نماییم.

ما نباید درگیر رفتارهای وسواس گونه بیمار شویم، اما حد و حدود این اعمال باید به روشنی مشخص شده و فرد وسواسی طبق همان محدودیت ها و قواعد عمل نماید و هرگز به بیمار جهت ترک اعمال خود فشار وارد نیاوریم و حرکات رفتاری که برای بیمار سخت است و قادر به انجام آن نمی باشد به صورت آهسته و در درازمدت تغییر دهیم و همیشه تغییرات را به بیمار گوشزد نماییم.

خشونت، تهدید به خودکشی و یا دیگرکشی را جدی بگیریم و باید مواظب اعتماد به نفس بیمار باشیم و به جای او تصمیم نگیریم، ولی در تصمیم گیری او را کمک نماییم و فعالیت هایی را که باعث صرف انرژی می شود مثل دویدن، شنا و ورزش های گوناگون را جزء فعالیت های روزانه بیمار قرار دهیم.

تلاش موفقیت آمیز فرد برای موفقیت در برابر وسواس را مورد تشویق قرار دهیم و دائم رفتارها و علائم بیماری را زیر نظر داشته باشیم و در صورت ظهور علائم جدید و علائم عود بیماری، مسئله را با درمانگر در میان بگذاریم.

در منابع اسلامی وسواس پدیده شناخته شده ای است و به آن به عنوان وسوسه ای از سوی شیطان اشاره می شود. به عنوان مثال در کتاب اصول کافی باب عقل و جهل آمده که در نزد امام صادق (ع) شخصی را به عقل و درایت نام بردند و گفتند او وسواس دارد، حضرت فرمود: چگونه عاقل است در حالی که شیطان را اطاعت می کند؟

توصیه عملی

رساله عملیه مرجع تقلید خود را دقیقاً مطالعه کنیم "به خصوص بخش های مربوط به طهارت، نجاست، غسل و وضو خود را ملزم کنیم که برای غسل و وضو یا آب کشیدن بدن، لباس و یا چیزهای دیگر را به همان کیفیت که در رساله آمده عمل نماییم و از زیاده روی جدا پرهیز کنیم و بعد از اینکه طبق رساله غسل کردیم یا چیزی را با آب شستشو دادیم و آب کشیدیم، هیچگونه شکی در طهارت آن به دل راه ندهیم و اگر احساس می کنیم هنوز پاک نشده ایم و یا غسل و وضو تحقق پیدا نکرده اعتنا نکنیم و با همان وضع نماز

بخوانیم و سایر کارهای خود را انجام دهیم.

اگر مبتلا به وسواس در شستشو هستیم خود را در معرض چیزهای نجس و آلوده قرار دهیم و یا به تجسم چنین موقعیت هایی بپردازیم و از انجام دادن آن کار خودداری نکنیم و از فردی بخواهیم خودش را در معرض این موقعیت ها یا موضوع های ذکر شده قرار دهد بدون اینکه "واکنش بی اختیاری" از خودش نشان دهد، سپس ما نیز همان کار را انجام دهیم. این کار باعث می شود موضوع ها یا موقعیت های اضطراب آور، کم کم اثر خود را از دست بدهد و اضطراب ما کاهش پیدا می کند و در واقع ریشه و علت اصلی وسواس اضطراب از بین برود.