

## شناخت کودکان وسواسی



او کودکی وسواسی است. مدام می‌گوید دست‌هایش کثیف شده و باید آنها را بشوید. برای خوابیدن آداب خاصی دارد. اگر کسی روی تخت خوابش بنشیند، دیگر حاضر به خوابیدن در آن نیست و می‌گوید...

او کودکی وسواسی است. مدام می‌گوید دست‌هایش کثیف شده و باید آنها را بشوید. برای خوابیدن آداب خاصی دارد. اگر کسی روی تخت خوابش بنشیند، دیگر حاضر به خوابیدن در آن نیست و می‌گوید روتختی و ملحفه‌هایش کثیف شده است. اسباب بازی‌هایش را مدام کنترل می‌کند تا تغییری در چیدمان یا تعدادشان ایجاد نشده باشد و...

به گفته بتی سا محمدی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، کودک وسواسی، خود را از درون برای انجام کارها یا افکار تکراری و تنش‌زا در فشار می‌بیند، اما از آنجا که این اختلال، توام با درد یا بیماری خاصی نیست، معمولاً تا سنین نوجوانی و جوانی تشخیص داده نمی‌شود. کودک ممکن است به دلیل وجود چنین افکار و رفتارهایی، از بودن در جمع دوستان و همسالان کناره‌گیری کند و بتدریج این مساله موجب پردشدگی و انزوای وی شود.

### کودکانی با افکار آشفته

محمدی در گفت‌وگو با جام جم با اشاره به این که کودکان وسواسی گاهی از اعمال و افکار خود چنان مضطرب و آشفته می‌شوند که تا آن کارها را انجام ندهند، آرام نمی‌گیرند، می‌گویند: در مواردی نیز این کودکان سعی می‌کنند افکار و رفتارهای خود را سرکوب کنند یا آن را عادی جلوه دهند. همچنین کودکان وسواسی اغلب والدین خود را مجبور می‌کنند تا تابع رفتارهای وسواس‌گونه آنان شوند و از این راه ممکن است خانواده را تحت سلطه خود در آورند.

### تشخیص اختلال وسواس

زمانی که عادت یا شیوه رفتاری خاصی در روند زندگی عادی کودک اختلال ایجاد کند، اختلال تشخیص داده می‌شود. مثلاً وقتی انجام مراسم خاصی برای به خواب رفتن کودک و حساسیتش بر کنترل اسباب بازی‌ها در زندگی وی حاکم شود و از عملکرد بهنجار او جلوگیری کند، جای نگرانی وجود دارد.

### اختلالات فکری و رفتاری ناشی از وسواس

محمدی با اشاره به اختلالات روحی و عملکردی ناشی از وسواس در کودک اظهار می‌کند: برخی مشکلات ناشی از اختلال وسواس عبارت است از اتلاف وقت به دلیل انجام رفتارهای تکراری و کلیشه‌ای، حواس پرتی و ناتوانی در تمرکز کامل و به دنبال آن افت تحصیلی؛ همچنین خستگی ذهن و بی‌حوصلگی برای فکر کردن و تمرکز روی مسائل اصلی زندگی از دیگر عوارض ناشی از وسواس کودک است. این روان‌شناس تأکید می‌کند: برخی اختلالات مانند اختلالات اضطرابی، افسردگی، نداشتن تمرکز برای یادگیری، کمبود توجه، بیش‌فعالی، بی‌اشتهایی عصبی و اختلالات رفتاری مثل جویدن ناخن و تیک‌های عصبی می‌تواند ناشی از وسواس فکری و عملکردی باشد. به گفته وی، برای جلوگیری از اشتباه در تشخیص اختلال وسواس در کودکان بهتر است پس از مصاحبه با کودک با اعضای خانواده کودک نیز مصاحبه شده، سوابق خانوادگی در نظر گرفته شود.

### وسواس؛ ارثی یا اکتسابی

بسیاری از روان‌شناسان معتقدند کودکان، بیماری وسواس را از والدین خود به ارث می‌برند. البته گروهی دیگر از محققان نیز جنبه ارثی بودن آن را یک احتمال می‌دانند و معتقدند، انتقال زمینه‌های عصبی می‌تواند ریشه و عاملی در بروز وسواس کودک باشد. محمدی در این باره توضیح می‌دهد: زمینه‌های عصبی نیز می‌تواند ناشی از نوع تربیت سختگیرانه در دوران کودکی، کمال‌جویی و نظم‌طلبی بیش از حد والدین، تحقیر شدن از سوی والدین یا ایجاد حس ترس و ناامنی در محیط خانه و خانواده باشد.

### وسواس درمان می‌شود

پژوهش های مختلف نشان می دهد، بهترین نوع درمان اختلال وسواس در کودکان به کار بردن روش های درمانی مانند درمان های شناختی، رفتار درمانی و در مواردی دارو درمانی است که در تمام این مراحل، کمک های والدین و اعضای خانواده از اهمیت بالایی برخوردار است.

محمدی با اشاره به روش درمانی موثر در این زمینه می گوید: روش رویارویی و جلوگیری از پاسخ می تواند در پیشرفت درمان بسیار موثر باشد. منظور از رویارویی و جلوگیری از پاسخ، روشی است که در آن متخصص به فرد بیمار کمک می کند تا با موقعیت هایی مواجه شود که عمل وسواسی را برمی انگیزد مثل دست زدن به یک شیء کثیف و سپس از مراسم کلیشه ای فرد مثل شستن دست جلوگیری می شود. البته والدین باید در شیوه رویارویی و جلوگیری از پاسخ همکاری و از شرکت در تشریفات وسواسی کودک خودداری کنند. تحقیقات نشان داده است این روش در درمان وسواس نوجوانان موثر است.

والدینی مشوق، نه متوقع

زمانی که کودکی دچار مشکل وسواس می شود، والدین او باید به این نکته توجه داشته باشند که رفتار فرد مبتلا می تواند برخی مواقع ناامیدکننده باشد در حالی که کودک نمی خواهد مشکل ساز باشد و در این بین گناه و تقصیری ندارد یعنی ممکن است مدتی طول بکشد تا فرد مبتلا بپذیرد که نیازمند کمک است.

محمدی به والدینی که کودک وسواسی دارند، توصیه می کند: آگاهی خود را در زمینه بیماری فرزندتان با مطالعه بالا ببرید. باید در طول درمان، فرزندتان را حمایت کنید و انتظارات و خواسته هایی در حد توان کودک از او داشته باشید. همچنین باید کوچک ترین بهبود کودک را تشخیص دهید و مشوق او باشید. در این صورت، روند درمان سریع تر پیش رفته، افکار و رفتارهای آزاردهنده کودک بتدریج از بین خواهد رفت. والدین کودکان وسواسی باید سعی کنند تا حد امکان محیط خانه را آرام نگه دارند تا کودک سختی ها و چالش های درمان را راحت تر پشت سر بگذارد. اضطراب و پریشانی والدین به هیچ وجه نمی تواند برای کودک وسواسی مفید و کمک کننده باشد.

پونه شیرازی / گروه سلامت