

هل تكرر نفس العمل مرتين أو أكثر؟: إذاً أنت مصاب بهذا المرض!

2019-02-18 مروة الاسدي

قد نشعر أحياناً بالحاجة إلى غسل اليد أكثر من مرة خلال فترة قصيرة، وأحياناً يزداد الأمر لعشرات المرات، وهو ما يعني الإصابة بالوسواس القهري، فما هي اضطرابات الوسواس القهري؟ وكيف يمكن معالجتها؟

بالتأكيد نعرف تلك اللحظات التي نحس أن نتأكد فيها من عدة أشياء في حياتنا اليومية: هل أغلقت الباب فعلاً؟ هل الطباخ مطفاً فعلاً؟ وقد نكرر هذا الأمر مرات عدة متتالية، ما يستدعي في بعض الأحيان أن يتملكنا القلق.

تعتبر بعض التصرفات اليومية من أعراض مرض الوسواس القهري، منها على سبيل المثال تكرار التأكد من إغلاق باب المنزل أو تعدد مرات مراجعة مفاتيح الكهرباء أو غسل اليدين عدة مرات قبل الوصول لقناعة أنها حصلت على القدر المناسب من النظافة، وغير ذلك من الأعراض التي تشير إلى أن المريض يحتاج إلى مساعدة الطبيب، إلا أنه لا يجاهر بذلك الطلب حتى لا يتهمه أحد ما بالجنون.

الوسواس القهري مرض عصابي يظهر على هيئة أفكار تسلطية ومخاوف واندفاعات تضطرك لتكرارها باستمرار، وإن لم تتماش مع الفكرة ولم تقم بتكرارها، فإن ذلك يشعرك بالتوتر الذي لا يزول إلا بتكرار الفعل مرة تلو الأخرى، حتى يصبح سلوكاً قهرياً خارجاً عن الاعتدال، مع علمك علم اليقين أن هذه المخاوف والأفكار غير صحيحة وأنت مقتنع بتفاهتها، وهو ما يوصلك لحالة من الشعور بالذنب والإنهاك، يمكن أن يصل الأمر بك إلى الاكتئاب، ويرتبط الوسواس القهري بالاضطرابات المتصلة بالقلق.

وتتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية (وسواسية)، تؤدي إلى تصرفات قهرية، والأشخاص المصابون بالوسواس القهري يكونون أحياناً واعين لحقيقة أن تصرفاتهم الوسواسية غير منطقية، ويحاولون

تجاهلها أو تغييرها، لكن هذه المحاولات تزيد من احتدام الضائقة والقلق أكثر، وفي المحصلة فإن التصرفات القهرية بالنسبة إليهم إلزامية، وذلك للتخفيف من الضائقة التي يشعرون بها.

ومن الممكن أن يتمحور اضطراب الوسواس القهري في موضوع معين، كالخوف من عدوى الجراثيم، مثلاً، وعلى الرغم من المحاولات والجهود المبذولة للتخلي عن هذه السلوكيات، إلا أن الأفكار المزعجة الوسواسية والقهرية تتكرر وتتواصل وتسبب الضيق والانزعاج، ومن الجائز أن يؤدي الأمر إلى تصرفات تأخذ طابع المراسم والطقوس، تمثل حلقة قاسية ومؤلمة تميز اضطراب الوسواس القهري، ويمر مريض الوسواس القهري بـ 3 مراحل رئيسية الأولى: الأفكار التي تجعله قلقاً وهي الوسواس، والثانية: القلق الذي يشعر به وهي المشاعر، والثالثة: الأشياء التي يقوم بها من أجل خفض القلق وهي الأفعال القهرية.

ومن الجدير بالذكر أن المريض يدرك ويعي عدم منطقية وعقلانية وواقعية وسواسه، وأنه يباليخ في تصرفاته وسلوكياته القهرية، وأنه لإرادية وغير مرغوب بها ومتناقضة وغير منسجمة مع شخصيته عن البعد كل بعيدين القهري الوسواس مرضى أن العلماء يرى السبب ولهذا Ego-dystonic. الذهان، وهذا يساعد في فعالية العلاج، ويقوم المريض بتصرفاته القهرية كي يتغلب على القلق الناتج عن الوسواس، غير أن هذه التصرفات لا تخفف من قلقه دائماً، بل أحياناً قد تزيد قلقه حدة.

وغالباً ما يقعد هذا الاضطراب المريض عن العمل، ويمنعه من أداء واجباته اليومية، وذلك لكون الوسواس وما يتبعه من تصرفات مضيعة وهدراً للوقت، وقد يدخل المريض في حالة من الالاكتئاب والرهاب الاجتماعي Phobia Social. وتؤدي سلوكيات المريض المصاب بالوسواس القهري الى نفور الأصدقاء والزلاء وحتى أفراد العائلة منه. وقد سجلت حالات كثيرة أدت الى فقدان المريض لوظيفته، وتردي علاقته مع أصدقائه أو مع شريكه حياته، وحتى الثمانينات من القرن الماضي، كان يعتقد أن الوسواس القهري اضطراب غير شائع، ولا يستجيب للعلاج، غير أنه تبين في بداية القرن الحالي وبشكل واضح، أن هذا الاضطراب شائع جداً ويستجيب للعلاج بشكل جيد.

وتتراوح النسبة الانتشارية للوسواس القهري من 2 الى 4 في المئة. ويصيب الرجال والنساء بالتساوي. علماً بأن بعض العلماء يعتقدون أنه أكثر انتشاراً بين النساء منه بين الرجال. كذلك فقد

أشارت بعض الدراسات الى أن النسبة الانتشارية للوسواس القهري أعلى من 9 في المئة، وهذا يجعله رابع أكثر اضطراب نفسي شيوعاً (على المستوى العالمي) بعد الرهاب Phobia والتعلق (الإدمان) على المخدرات، والاكتئاب الذهاني Depression Psychotic. كذلك فإن نسبته الانتشارية تقترب من نسبة انتشار الربو (الأزثما الرئوية) Asthma Bronchial وداء السكري.

وأشارت الدراسات أيضاً الى أن نسبة انتشار الوسواس القهري في سن الطفولة والمراهقة عند الذكور أكثر منه عند الإناث. وتبدأ أعراض وعلامات المرضى بالظهور على الأشخاص المعرضون للإصابة به ابتداء من سن 11 سنة حتى سن 25 سنة من العمر، وتبلغ ذروة انتشار الوسواس القهري في سن 21 عاماً من العمر. وقد لوحظ أيضاً أن الوسواس القهري قد يظهر لأول مرة عند المرأة وهي حامل.

وأشارت دراسة قام بها العالم Tobias-Yaryura عام 1997 الى أن مرضى الوسواس القهري عموماً يتمتعون بذكاء فوق العادي وذلك لطبيعة هذا المرض الذي يحتاج الى مستوى معقد من التفكير.

لا تدع الوسواس القهري يدمر حياتك! نصائح للتخلص منه

قد نشعر أحياناً بالحاجة إلى غسل اليد أكثر من مرة خلال فترة قصيرة، وأحياناً يزداد الأمر لعشرات المرات، وهو ما يعني الإصابة بالوسواس القهري، فما هي اضطرابات الوسواس القهري؟ وكيف يمكن معالجتها؟

بالتأكيد نعرف تلك اللحظات التي نحب أن نتأكد فيها من عدة أشياء في حياتنا اليومية: هل أغلقت الباب فعلاً؟ هل الطباخ مطفاً فعلاً؟ وقد نكرر هذا الأمر مرات عدة متتالية، ما يستدعي في بعض الأحيان أن يتملكنا القلق.

لكن في حالات أخرى يشعر الشخص بضغط داخلي للتأكد من هذه الأمور، ويصبح مجبراً على التأكد من غلق النافذة أو الثلاجة فعلاً ثلاثين أو أربعين مرة، ما يجعل حياتهم في فوضى تحت وطأة هذا الضغط المتواصل للتأكد من الأشياء. عن هذا يقول البروفيسور ألكسندر مونشاو من جامعة

لوبيك لو كالة الأبناء الألمانية: "تعود هذه الحالات إلى الوسواس القهري في أغلب الأحيان"، موضحاً أن أنواع هذا الوسواس كثيرة ومختلفة.

إضافة إلى الحاجة لتفقد الأشياء توجد هناك الحاجة المتواصلة للغسل، حين يشعر المصابون به بالخوف أو القرف من القذارة والبكتريا والفيروسات أو سوائل الجسم، "ونتيجة ذلك يعمد هؤلاء الأشخاص إلى غسل اليدين والجسم وأحياناً ينظفون الشقة بأكمها بشكل متكرر"، كما يوضح فولف هارتمان، المدير التنفيذي لجمعية اضطرابات الوسواس القهري.

من جانبه يوضح كريستيان شميدت-كريبلين، وهو طبيب مختص بالأمراض النفسية في مستشفى دوسلدورف، أن "اضطرابات الوسواس القهري، التي تتواصل بشكل دائم دون إرادة المصاب - وتكون أحياناً عدائية بعض الشيء- يمكن أن تصبح مشكلة" تعيق حياة هؤلاء الأشخاص.

ولم يبحث العلماء بعد الأسباب المؤدية إلى الإصابة بهذا النوع من الاضطرابات، غير أن بعضهم يرى أنها وراثية. كما يمكن أن تساهم عوامل بيئية أيضاً في نشوء اضطرابات الوسواس القهري. في هذا السياق يقول الدكتور هارتمان: "في العائلة التي يأخذ فيها توخي الكمال في الأشياء والتصرفات حيزاً كبيراً، تزداد احتمالية إصابة أحد أفرادها بهذا النوع من الاضطرابات".

وبحسب الطبيب الألماني فإن المصابين عادة ما يطلبون المساعدة المتخصصة في وقت متأخر. وفي حال تشخيص اضطراب وسواس قهري، يمكن معالجته بطريقة العلاج السلوكي المعرفية. ويحلل من خلالها المعالج والمريض سوية اللحظات التي تبدأ فيها مثل هذه الاضطرابات ومسببها. وفيما بعد يُعرض المصاب لمواقف يشعر فيها بهذا الضغط الداخلي لفعل شيء معين أو التفكير به. ويحثه المعالج على عدم الاستسلام أمام هذا الضغط. وهكذا يمكن أن يرى المصاب أن التبعات السلبية التي يخشاها في حالة عدم فعل هذا الشيء، تتراجع ولا تتحقق كما كان يعتقد.

وفي حال عدم علاجها فيمكن أن تتحول هذه الاضطرابات إلى التشنج اللاإرادي، وهي حركات قسرية مفاجئة متكررة تصاحبها أصوات. وتظهر عند الشعور بالتوتر. ووفق بعض التقديرات فإن 15 بالمائة من تلاميذ المدارس الابتدائية في ألمانيا سبق لهم أن أصيبوا بهذه التشنجات بشكل مؤقت.

وفي الكثير من الحالات تختفي هذه التشنجات، خصوصاً حين يحصل المصابون بها على العناية والاهتمام. كما يمكن التحدث إلى طبيب الأطفال للمساعدة في علاجها. ويمكن للوالدين والطبيب طلب مساعدة نفسية متخصصة، حين تصبح هذه النوبات مزمنة، أي تستمر لأكثر من عام.

وإضافة إلى العلاج النفسي في حالات الوسواس القهري والتشنجات اللاإرادية يمكن أن تسهم تمارين الاسترخاء كاليوغا وتدريبات التحفيز الذاتي في التقليل منها. عن ذلك يقول البروفيسور ألكسندر مونشاو: "في الغالب يشعر المصابون بإحساس باطني بقرب حدوث النوبات". ومن أجل التقليل منها ينصح البروفيسور الألماني المصاب بشد قبضة اليد والتأمل والتحكم بتوزيع الطاقة الداخلية على الجسم. أما هارتمان فيؤكد أن "التدريبات الذهنية يمكن لها أن تقلل من هذا الضغط".

بروتين مفقود في الدماغ

تطارد الأفكار غير المعقولة الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري، فيؤدي ذلك إلى سلوكيات متكررة، فالبعض يقوم بغسل يده مراراً وتكراراً في حين يقوم البعض الآخر بعد أموالهم كل ساعة، مخافة أن يكون قد تعرض للسرقة.

وأجرى الباحثون في جامعة «فورتسبورغ» اختباراً على الفئران، فاكتشفوا غياب بروتين في الدماغ، يُطلق عليه اسم SPRED2، والذي يثير الرغبة في سلوك الوسوسة، وفق ما نشره موقع Medical Daily.

وتمكن الباحثون من التعرف إلى وجود الوسواس القهري في الفئران من خلال حك الوجه وخدش وفرك رؤوسهم وآذانهم. وعندما وجدوا أن البروتين مفقود في الفئران، ظهر نشاط غير معتاد في مسار الدماغ، وهو المسار نفسه الذي ينشط لدى مرضى السرطان.

وتساءل الباحثون ما إذا كانت أدوية السرطان المعتمدة بالفعل أكثر اضطراباً في علاج مرض الوسواس القهري، وما إذا كانوا يستحقون الآثار الجانبية، وتستخدم مضادات الاكتئاب حالياً في معالجة

الاضطراب، على عكس بعض الأدوية السرطانية، التي لا تمنع نشاط المسار المفرط الذي اكتشفه العلماء، وأشار بيان صحافي للجامعة إلى أن هناك اثنين في المئة من عامة السكان يعانون من اضطراب الوسواس القهري في مرحلة ما من حياتهم.

ماذا عن الجينات؟

إضطراب الوسواس القهري من الأمراض النفسية، حيث يميل المريض إلى تكرار السلوكيات الإجبارية لأن المخ يرسل إشارات بأنهم لم يتموا المهام التي ينجزونها على ما يرام ، ليزيد بينهم الرغبة في إنجاز المهمة على أكمل وجه ليسعوا إلى تنفيذ ذلك دون توقف ، مثل تكرار غسيل الأيدي أكثر من مرة للتأكد من نظافتها.

توصل فريق باحثين إلى أدلة على دور أربعة جينات يمكن ربطه باضطراب الوسواس القهري، فقد عكف الباحثون - في سياق ورقتهم البحثية التي نشرت في عدد أكتوبر من مجلة"ناتشر كوميونيكيشنز" الطبية - على وصف نهجهم المرتبط بعزل الجينات الوراثية المعنية بإضطراب الوسواس القهري.

وفي هذه الدراسة الحديثة، حاول الباحثين إلى العثور على الجينات المرجحة المسببة لهذا الاضطراب وقد ركز الباحثون على فحص 600 جين محدد مرتبط بإضطراب الوسواس القهري . وفي بعض الأحيان لمرض التوحد، حيث ينخرط الكثير من مرضى التوحد في سلوكيات متكررة.

وبعد الفحص الدقيق، عزل الباحثون أربعة جينات كانت مختلفة في الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري، لأن هذه الجينات تلعب دورا في نقل الرسائل عبر المهاد إلى القشرة المخية، كما يعتقد الباحثون أن القشرة المخية، هي المسؤولة عن اتخاذ القرارات. التي يتخذها المخ ويقوم بتكرارها.

12 معلومة لا تعرفها عن هذا المرض

يمكن أن يتسبب اضطراب الوسواس القهري في أعراض جسدية وعاطفية منهكة للمصاب به، ومع ذلك يتعامل معه الكثير من الناس باعتباره مثار سخريه بدلاً من كونه حالةً طبية، ويقول الخبراء إن المعرفة بطبيعة المرض هي الطريقة الأفضل لمواجهة هذه الوصمة الاجتماعية المحيطة بحالات الصحة النفسية، كاضطراب الوسواس القهري.

ومن أجل ذلك، طلب قسم "لايف ستايل" في موقع النسخة الأميركية من "هافينغتون بوست" من قرائه ومتابعيه على الشبكات الاجتماعية، أن يشاركوا ما يتمنون أن يعرفه كل شخص عن هذا الاضطراب؛ بهدف توضيح الحالة للآخرين الذين ربما لا يفهمونها.

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن هذا الاضطراب، فاطّلع على بعض تعليقات المشاركين وردودهم أدناه (تحذير: قد يؤدي ذلك إلى إثارة الاضطراب عند بعض الذين يُعانونه).

1. اضطراب الوسواس القهري أكبر من مجرد غسل الأيدي والنظافة

قالت إيسرا آيغون: "أتمنى أن يفهم الناس أن القول بأن شخصاً ما يُعاني اضطراب الوسواس القهري من أجل وصف شخص يحب تنظيف المنزل- هو أمرٌ مهين ومؤلم. فنحن لسنا مجرد مهووسين يُنظّمون أدراج جواربهم طوال اليوم. إننا أناسٌ حقيقيون نحيا حياةً طبيعية ولدينا تكرارٌ مستمر لبعض الأفكار غير المرغوبة بأدمغتنا. وهو تكرارٌ بإمكاننا أن نتعلّم التعايش معه فحسب ولن يتوقّف أبداً. أتمنى لو كان الأمر بمثل سهولة الرغبة في تنظيف المنزل".

2. الأمر جدي

قالت هانا بمبرتون إن "اضطراب الوسواس القهري هو حالة صحية نفسية حقيقية، وليست مزحة... فطالما لم تقضِ 30 دقيقة في ترتيب زجاجات الشامبو في أثناء الاستحمام؛ لأنك تعتقد أن سيارة ستصدم والدتك في حال لم تفعل ذلك، فإنك لا تملك أدنى فكرة عما يعنيه العيش في ظل المعاناة من اضطراب الوسواس القهري".

3. يسبب اجترار الأفكار وتكرارها بشكل مستمر

قال إيلان وودز نيكولاس: "الأمر يشبه الغرق في بحر من الأفكار المخيفة والمُرعبة بصورةٍ عشوائية. تلك الأفكار التي تُفزعك ولا تكون قادراً على التغاضي عنها فحسب مثل أي شخصٍ آخر. وتطاردك تلك الأفكار وتتبعك حتى تقوم بأي طقسٍ قرّر عقلك أنه سيُبعد أياً ما كان هذا الشيء المخيف الذي تُفكر فيه. الأمر كالخرافات التي تراها حين تتناول المنشطات".

4. اضطراب الوسواس القهري أمرٌ يستنزف من يعانيه تماماً

قالت نيكوليت أكونا: "إنّك تعلّق فحسب في تلك الأنماط، ويتطلّب الأمر منك جهداً نفسياً وعاطفياً كبيراً للغاية لممارسة حياتك اليومية؛ لأنّ عقلك يعمل بطريقةٍ مختلفة. بالنسبة لي، الأمر مُنهك".

5. يظهر بطرقٍ مُتعدّدة

قالت تيفاني راندكويست: "إنّه يأتي في عدة صور وأشكال، وكوْني لا أُصمّم على أن يكون كل شيء مرتباً أبجدياً أو بطريقةٍ مُنظمة، فإنّ ذلك لا يعني أنّ تشخيصي خاطئ، أو أنّي لا أعاني اضطراب الوسواس القهري".

6. يُسبّب كل أنواع العادات المقلقة

قالت أودرا أتاوي: "لدي نوعٌ من اضطراب الوسواس القهري يُسمّى هوس الزينة... فأحياناً تكون السلوكيات شعورية وواعية، (على سبيل المثال، التحديق في مرآة الحمام مدة ساعة من أجل محاولة إزالة أية شعرة شاردة من الحاجبين)، وفي بعض الأحيان لا تكون كذلك. قد يكون ذلك مرتبطاً بالتوتر والقلق. ويمكن حتّى أن يكون السبب هو الملل".

7. اضطراب الوسواس القهري ليس صفة

قال بریت تاكر: "إذا كنت تقول: يا إلهي، أنا مُضطربٌ بالوسواس القهري جداً، فمن المرجح للغاية أنّك لا تُعاني اضطراب الوسواس القهري، ولا تعاني شعوره المنهك. الأمر حقاً ليس مزحة، وليس

شيئاً تستخدمه في المحادثات اليومية. إنه حقيقي، ومُحدّد، ومُريح، وجدير بالحساسية في التعامل معه، بدلاً من أن نقول بأنه طبيعي، وأنّ الجميع مصابون بالوسواس القهري بشكلٍ أو بآخر".

8. إنه ليس شيئاً بإمكان الشخص أن يتوقف عنه فحسب

قالت نيكول بولر: "إنّه تشخيصٌ لحالة، وليس سمة شخصية، أو صفة لوصف الصفات الغريبة لشخصٍ ما. ليس بإمكانني إيقافه، وليس بإمكانني التحكم فيه، ويُسبّب لي قلقاً شديداً إذا لم أستطع التعامل معه".

9. الدعم بالنسبة لمن يعانون اضطراب الوسواس القهري يمثل كل شيء

قالت كاتي ويدمن: "أفضل ما يمكنك فعله لي، هو أن تحبني دون أن تصدر عليّ حكماً ما، وأن تكون صبوراً فحسب. ستكون بعض الأيام أفضل من غيرها، وليس لذلك أية علاقة بك أنت".

10. اضطراب الوسواس القهري مرضٌ خفي

قالت مورغان غروفر: "تُعدّ الاختلاجات/الهواجس النفسية بمثابة عذاب، ومع ذلك لا يمكنك رؤيتها. وبإمكانها أن تجعلنا تُعساء".

11. يسبب أعراضاً جسدية

قالت إيفون هيرنانديز: "قد تكون أعراضه مادية للغاية. فجسدي يُبرز الضغط... عندما لا يبدو شيء ما بخير، أو حينما أشعر بأنه ينبغي لي أن أكرّر حركةً أو تصرفاً ما".

12. لا، اضطراب الوسواس القهري لا يجعل من الشخص "مجنوناً"

قالت أشلي مانلي: "لا يوجد شيء يدعو للخجل في التماس المساعدة لتستمتع بحياتك. أقول دائماً إنّ أفضل أيام حياتي كان اليوم الذي اكتشفتُ فيه أنّني أعاني اضطراب الوسواس القهري. في ذلك

اليوم، أدركتُ أنني لم أكن وحيدة، وفي ذلك اليوم أدركتُ أنّ بإمكانني الحصول على المساعدة لأعيش حياةً أكثر إنجازاً. لا يُحدّد اضطراب الوسواس القهري الشخص الذي أكونه، لكنّه جزءٌ مني، ولا أشعر بالخجل من ذلك".

من الواضح أنّ اضطراب الوسواس القهري حقيقي ولا يمكن التحكم فيه. إنّهُ مرضٌ حقيقي للغاية وله تأثيرات حقيقية للغاية. ولذا، هل بإمكاننا التوقّف عن وصم هذه الحالة الصحية النفسية الآن؟.

كيف تعالج نفسك من الوسواس القهري؟

هو مرض عصابي يظهر علي هيئة أفكار تسلطية ومخاوف واندفاعات تضطرك لتكرارها باستمرار وإن لم تتماشَ مع الفكرة ولم تقم بتكرارها فإن ذلك يشعرك بالتوتر الذي لا يزول إلا بتكرار الفعل مرة تلو أخرى حتى يصبح سلوكا قهريا خارجا عن الاعتدال، مع علمك علم اليقين أن هذه المخاوف والأفكار غير صحيحة واقتناعك بتفاهتها مما قد يوصلك لحالة من الشعور بالذنب والإرهاك وقد يتداخل شعورك الاكتئاب.

يصيب الوسواس القهري مانسبته 1 لكل 50 شخص على مستوى العالم، و ما لا يقل عن ستة ملايين عربي وهو في زيادة مستمرة و تتساوى نسبة المرض بين الذكور والإناث عدا سن الطفولة فإنه يزداد عند الذكور بنسبة 25% حتى سن 15 سنة.

استمرار الوسواس القهري يؤثر سلبا في حياة المصاب وحتى أحيانا الآخرين، هذا التأثير يمتد ليصل لتعاملاته مع أهله وذويه بنسبة تصل ل70% من المصابين، وحتى أحيانا تواصله مع المجتمع المحيط وبيئة عمله.

أنت تستمر في متابعة إطفاء مصابيح المنزل قبل خروجك للعمل والتأكد من إغلاق النوافذ والأبواب وتكرار التأكد لمدة ساعة أو ساعتين في كل مرة تريد فيها الخروج، أو تغسل يديك بالصابون جيدا لأنها ليست نظيفة ثم تعيد غسلها مرة تلو مرة قد تصل إلى عشر مرات ثم تقوم بالتكرار لأنك أخطأت العد لتجد نفسك في دوامة من الإنهاك تعزلك عن التواصل مع الآخرين لساعات، تنتابك

الوسوسة المستمرة في الصلاة أو الوضوء بصورة متكررة، أنت تسرق باستمرار وبدون دوافع ولا تستطيع إيقاف نفسك وحتى أنك قد تسلم نفسك للشرطة! لديك هوس بالنظافة والترتيب لدرجة اللامعقول، وفي الغالب فأنت تخشى أن تخبر الآخرين بما عندك خشية اتهامك بالجنون في هذه الحالة أنت مصنف ضمن مرضى الوسواس القهري.

ما الذي قد يسبب الوسواس القهري؟

العوامل التي قد تلعب دورا في تطور الوسواس القهري كثيرة قد تكون:

- وراثية: في الحقيقة تتداخل هذه العوامل مع وجود العامل البيئي كتأثر المريض بأقاربه، وعادة ما يكون الأكثر خطرا للعرضة للإصابة بالوسواس القهري هم الأقارب من الدرجة الأولى (الأبناء الآباء)، وعادة يبدأ المرض قبل سن الأربعين، لكن تظل المعلومة أن الجين المسبب للوسواس القهري يشكل نسبة ضعيفة جدا فلا داع للقلق.

- نقص نشاطية السيروتونين: وهو مادة كيميائية تعمل كناقل عصبي مهم يقلل من أعراض الوسواس القهري.

- مرض مناعي ذاتي لاحق لالتهاب الحنجرة: هناك نوع من البكتريا العقدية المسببة لالتهاب الحلق لدى الأطفال، هذا الالتهاب ينتج عنه تكون أجسام مضادة تهاجم البكتريا داخل الجسم وتنتهي بمهاجمة الجسم نفسه، مما يسبب مرضا ذاتيا يتطور مع الزمن لتظهر أعراض تماثل أعراض الوسواس القهري. وهو يتواجد عادة عند الأطفال من سن ثلاث سنوات وحتى سن البلوغ.

- أسباب عاطفية: كالخروج من صدمة عنيفة خاصة عند الأشخاص الذين لديهم قابلية الإصابة بالمرض.

الأشخاص المصابون بالوسواس القهري عادة ما تكون لديهم اضطرابات صحية عقلية مصاحبة كالإكتئاب، ونقص التغذية، أو المخاوف المتعلقة بالشخصية كرهاب المجتمعات، أو رهاب

الانفصال.

كيف أعالج الوسواس القهري؟

علاج الوسواس القهري يتطلب طريقتين رئيسيتين هما جزء لا يتجزأ من بعضهما وهي العلاج الدوائي عن طريق تناول العقارات الطبية، والعلاج السلوكي أو يسمى أيضاً العلاج النفسي.

1-العلاج السلوكي النفسي:

يعتبر هذا النوع من العلاج هو الأكثر فاعلية وتأثيراً، ويتخذ طريقة طريقة التعرض والمنع وهي تكون بالتعرض للشيء المسبب للخوف أو القلق ثم معالجة المصاب بمنع استجابته للفكرة بشكل متكرر.

على سبيل المثال: الأشخاص الذين يخافون من اهدار الوقت في الأماكن المتوقع كثرة وجود الجراثيم فيها (التعرض)، ثم يعالجون بمنع أنفسهم من الاستجابة لفكرة إعادة غسل الأيدي بشكل متكرر(المنع).

إليك بعض النصائح والأفكار المفيدة بهذا الصدد:

أولاً وقبل كل شيء قد لاتحب سماع بعض هذه الأشياء لأنها قد لاتتوافق مع ما تتمناه، لكن إن كانت لديك الرغبة الحقيقية في التغير فأنت بحاجة لتقبلها، واعلم أن مفهومي تقبل الواقع والتغيير يتماشيان مع بعضهما يدا بيد.

- مرض الوسواس القهري هو مرض مزمن عليك معاملته كمعاملة مرض الربو أو السكري، والتعايش معه يومياً، ويمكن وضعه تحت السيطرة والتعافي منه في وقته اللحظي. وفي حال توقفك عن علاجك السلوكي أو الطبي فأنت معرض للانتكاس ورجوع الأعراض مرة أخرى.

-الهوس أو الفكرة الوسواسية كيميائيا تحدث أفعالا عقلية هي في الحقيقة مشابهة للفكرة الواقعية الطبيعية لكنها ليست كذلك، إذن عليك أن تميز بين الفكرة الوسواسية القهرية والمخاوف أو القلق العادي يعني أن تجد دليلا واقعيًا وسببا لقلقك فلا خوف منه، أما أن تكون مخاوفك يستحوذ عليها الشك وبدون أسباب مقنعة لك أنت نفسك مع تكرارها وإلحاحها عليك فهي وسواسية قهرية.

- بالرغم من مقدرتك على مقاومة الفعل القهري فلن تستطيع - على الأغلب- منع الفكرة الوسواسية.

-هناك فكرة تلح عليك بطريقة متكررة؟ إذا أردت أن تفكر بها أقل فكر بها أكثر ! لأنك إن أردت الهروب من مخاوفك وأسباب قلقك فإن مخاوفك تزداد. الأشخاص المصابون بالوسواس القهري لا يأخذون وقتًا طويلاً لإدراك أن فكرتهم هذه ليست بواقعية.

- عليك تقبل وجود الفكرة الوسواسية حتى وإن شعرت بتحسن وأن تتعايش معها، لكن الحل يكمن في فكرة عدم التماشي معها بالأفعال ومقاومة الاستجابة لها ولكن إن لم تستطع مقاومة تطبيقها فعليك أن تشغل نفسك بأي شيء حتى لا تقوم بتطبيقها عملياً وبشكل متكرر، قم بتغيير مكانك أو اشغل نفسك مع الآخرين.

- عليك أن لا تعتمد على مساعدة الآخرين من حولك في معالجة هوسك أو مخاوفك، الفكرة تكمن في أنك دائماً تتواجد معك، أما في حالة اعتمادك عليهم كلياً فماذا ستفعل عند إن لم يتواجدوا بالقرب منك ؟ هذا لا يمنع إخبارهم بالأمر ولا يوقف دور الأسرة في تدعيم الثقة وهو دليل محبتهم لك فلا تقم بمهاجمتهم.

-بالنسبة للوسواس المتعلق بالجن فهذا أمر غير منفي وجوده في الإسلام كوسوسة الصلاة والوضوء وغير ذلك فعليك بتكرار الاستعاذة من الشيطان والإكثار من الإستغفار. قال تعالى: (وإما ينزغناك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه سميع عليم) سورة الأعراف 200. فإن الله كفيل أن يكفه عنك ويرد كيده.

-الهدف من أي علاج نفسي هو تعليم نفسك أنك المعالج الحقيقي لها، وتقبل فكرة أن المعالجة النفسية تأخذ وقتاً فلا تيأس من رحمة الله.

مثال: في الوضوء أن تملأ إناءاً من الماء بقدر ما يكفي للوضوء وتجاهد نفسك أن هذا الكم من الماء يكفي، وفي باب التطهر من النجاسة أن تحاول رش المكان الذي يعرض لك فيه الوسواس ثم تقنع نفسك أن ماتجده هو من أثر البلل هو من الماء وليس البول.

2-العلاج الدوائي:

عادة ما يراودك هذا السؤال: ماهو الدواء الأفضل للوسواس القهري؟ الإجابة هي: هو الدواء الذي تتجاوب معه بشكل أفضل.

اعتمد على مقولة العلاج: (كل شيء قد يعمل لشخص واحد ولكن لاشيء يعمل للجميع) !

للمعلومة فإن نسبة المرضى الذين تعالجو بواسطة العقاقير الطبية واختفت الأعراض لديهم تماماً بدون علاج نفسي لا تتعدى نسبتهم الـ 20 % ، لذلك لاتعتمد عليها فقط بل يجب تكميل العلاج بالعلاج السلوكي النفسي والذي له الفعالية الكبرى.

- تستخدم العقاقير الطبية كالفافرين والبروزاك كعلاج فعال يخفف من أعراض الوسواس القهري ولا يجب تناولها إلا بعد مراجعة الطبيب لتحديد حجم الجرعات الملائمة من الجرامات.

-سأخبرك بشيء يفيدك أيضا كنوع من العلاج المصاحب:

3-العلاج الغذائي:

-تناول الحامض الأميني الثيامين الموجود بالشاي، له دور في تهدئة الأعصاب والتقليل من أعراض القلق. حيث أثبتت الدراسات أنه يعمل على تغيير موجات الدماغ خلال أربعين دقيقة من تناوله.

-حاول تناول المواد الغذائية الحاوية على التربتوفان والذي يزيد من فاعلية السيروتونين في الجسم
كنبات الrhodiola أو مايسمى بنبات الجذر الذهبي وهو يعتبر مضاد أكسدة ممتاز له فاعلية في
عمل طاقة الدماغ.

-تناول الأطعمة المحتوية على الإينوزيتول وهو مركب يعتبر جزء من فيتامين ب المركب، أو تناول
فيتامين ب 12، وأيضاً ب6 أجريت دراسات على عدد من مرضى الوسواس القهري لمدة ثلاث أسابيع
من تناول الفيتامين لم يحدث تغيير كبير، فتم تمديد الفترة إلى ستة أسابيع وكان الفرق واضحاً.
نصيحتي لك هي: عليك بتجربته.

4-العلاج بالتمارين:

-أثبتت الدراسات تأثير أداء التمارين الرياضية على الصحة العقلية وذلك بممارستها يوميا لفترة لا
تقل عن عشرين دقيقة فلها دور في تقليل أعراض أمراض القلق والتوتر حتى وإن كانت فاعليتها في
مرض الوسواس القهري لم تثبت حتى الآن.

وأخيرا في حال وجدت من نفسك ضعفا في مجابهة الوسواس القهري فلا تخف من مقابلة معالج
نفسي لمساعدتك في تخطي المرض وأخذ الوصفة الطبية المناسبة لحالتك من الطبيب المختص.
واعلم أنه ابتلاء من الله يتطلب منك الصبر والمقاومة وأنت مأجور على ذلك.