

إضطراب الوسواس القهري

إعداد
د. هناء البدران

الوسواس القهري :

▶ اضطراب الوسواس القهري هو اضطراب نفسي يشعر فيه المصاب أنّ فكرة معيّنة تلازمه دائماً وتحتلّ جزءاً من الوعي والشعور لديه وذلك بشكلٍ قهري، أي أنّه لا يستطيع التخلّص أو الانفكاك منها، مثل الحاجة إلى تفقد الأشياء بشكل مستمر، أو ممارسة عادات وطقوس بشكل متكرّر، أو أن تسيطر فكرة ما على الذهن بشكل لا يمكن التفكير بغيرها.

تعريف الوسواس القهري :

وهو تفكير غير معقول وغير ذي نفع يلزم صاحبة دائما ويحتل جزءا من الشعور إذ يقوم الفرد بالقيام بأعمال رغم أرادته وهو يعلم بانها غير صحيحة مهما بذل من جهد ، مثل غسل اليدين عشرات المرات

► كما يعرف الوسواس القهري بأنه فكر متسلط وسلوك جبري يظهر بتكرار لدى الفرد ويلزمه ويستحوذ عليه ولا يستطيع مقاومته، رغم وعيه بغيرابته وعدم فائدته؛ ويشعر بالقلق والتوتر إذا قاوم ما توسوس به نفسه، ويشعر بالحاح داخلي للقيام به.

الانتشار

- ▶ يصيب الاضطراب الوسواسي القهري حوالي ٢.٣% من الناس في مرحلة معينة من حياتهم، ويكون معدّل الإصابة في سنّ محدّد حوالي ١.٢%، وهو اضطراب منتشر في كافة أنحاء العالم.
- ▶ من غير المألوف أن تظهر أعراض الاضطراب بعد سنّ الخامسة والثلاثين، في حين أنّ حوالي نصف الناس الذين لديهم مشكلات بسببه، كانت قد ظهرت لديهم الأعراض قبل سنّ العشرين؛ كما تتساوى نسبة الإصابة به بين الرجال والنساء.
- ▶ قد تطول الحالة إلى عقود من غير معالجة؛ لذلك يتطلّب إجراء علاج نفسي للمصابين بالاضطراب الوسواسي القهري، وذلك يتضمّن علاج سلوكي معرفي (CBT)، وذلك بالتعرّض المتزايد لمسبّب المشكلة مع عدم السماح للسلوك المتكرّر بالحدوث.

الأسباب :

- ▶ لا تزال أسباب الاضطراب الوسواس القهري غير معروفة بالشكل الكامل من الناحية البيولوجية؛ على الرغم من وجود عوامل وراثية مؤثرة.
- ▶ أمّا العوامل النفسيّة فتتضمّن سجلاً من التعرّض إلى إساءة المعاملة في مرحلة الطفولة أو أي حوادث أخرى مسببة للتوتر النفسي المرضي.
- ▶ يتمّ التشخيص بناءً على الأعراض ويتطلّب إقصاء أية مسببات طبيّة أو دوائيّة أخرى.
- ▶ من الاضطرابات الأخرى التي لها أعراض مشابهة للاضطراب الوسواس القهري كلّ من اضطراب القلق والاضطراب الاكتئابي واضطراب الأكل واضطراب الشخصية الوسواسية

ومن اسباب اضطراب الوسواس القهري

- ✓ الشخصية الجامدة المتزمته التي تعرضت الى الكبت والتربية الشديدة أثناء التربية أذ تأذت في النضج العاطفي .
- ✓ الأضطراب في الناقل العصبي السيروتين والدوبامين .
- ✓ يعد طريقة للتقليل من التوتر النفسي والصراعات الباطنية و تعبير رمزي عن العقدة اللاشعورية ، فهي وسيلة دفاعية لمنع ظهور العقدة والصراع الى مستوى العقل .
- ✓ وجود ميول عدائية مكبوتة في اللاشعور وان الوسواس يخدم الميول اللاشعورية العنيفة .
- ✓ او قد يكون بسبب الميول والرغبات الجنسية المكبوتة وبما ان هذه تجلب العيب والعار والشعور بالاثم لذلك فأن الوسواس القهري يقوم بالتخفيف منها .

أعراض :

- التفكير المتكرر بالعدوان تجاه احد افراد الاسرة او التفكير بمرض معين .
- الاعمال الاضطرابية القهرية على شكل العد المتكرر، غسل اليدين، تنظيف الملابس الوضوء، ترتيب الكتب .
- كل الافكار الوسواسية تكون على شكل صفة الاندفاع والقوة مع محاولات المريض مقاومة هذه الافكار ولكن بدون جدوى لذلك يصاب بالتوتر والعجز

▶ يلاحظ تكرار هذه الأفكار أو الممارسات بشكل دوري و على فترات طويلة نسبياً، ومن أمثلتها غسل اليدين أو عدّ الأشياء أو تفحص قفل الباب والشبابيك

▶ كما يندرج تحت الأمثلة أيضاً الصعوبة التي قد يواجهها البعض عند التخلص من الأشياء ورميها خارجاً.

► عادةً ما تؤثر هذه الأفكار والعادات والممارسات سلباً على الحياة اليومية للأشخاص المصابين بهذا الاضطراب؛ حيث تستلزم منهم ما يفوق الساعة في اليوم الواحد للقيام بها بشكل دوري..

▶ تترافق مع ممارسات الاضطراب الوسواسي القهري عادة تشنجات
لاإرادية واضطرابات القلق وزيادة في خطورة احتمالية حدوث انتحار.

انتهت المحاضرة
نلتقيكم غدا بمشيئة الله