

وسواس چیست؟

وسواس یک اختلال اضطرابی است که با دو جزء اصلی مشخص می‌شود:

۱. وسواس‌های فکری (Obsessions): افکار، تصاویر یا تکانه‌های ناخواسته، تکراری و مزاحمی که اضطراب شدید ایجاد می‌کنند.

۲. وسواس‌های عملی (Compulsions): رفتارها یا اعمال ذهنی تکراری که فرد احساس می‌کند برای کاهش اضطراب ناشی از فکر وسواسی مجبور به انجام آنهاست.

انواع اختلالات مرتبط با وسواس بر اساس (DSM-۵)

این اختلالات در یک دسته‌بندی کلی قرار می‌گیرند و شامل موارد زیر هستند:

۱. اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)

این هسته اصلی اختلالات وسواسی است و خود به انواع مختلفی بر اساس محتوای وسواس تقسیم می‌شود:

• وسواس آلودگی و شستشو:

• **فکر وسواسی:** ترس از آلوده شدن به میکروب، ویروس، مواد شیمیایی یا نجاست.

• **عمل وسواسی:** شستشوی مکرر و طولانی مدت دست‌ها، بدن یا تمیز کردن وسایل خانه.

• وسواس شک و بررسی:

• **فکر وسواسی:** شک مداوم درباره قفل نکردن در، خاموش نکردن گاز، بستن شیر آب و...

• **عمل وسواسی:** بررسی مکرر قفل در، کلید گاز، پریز برق و...

• وسواس تقارن و نظم:

• **فکر وسواسی:** نیاز شدید به اینکه همه چیز باید متقارن، منظم و "درست" در جای خود باشد.

• **عمل وسواسی:** چیدن وسایل به طور وسواسی، شمارش اجسام، لمس متقارن اجسام و...

• وسواس‌های فکری تابو و پرخاشگرانه:

• **فکر وسواسی:** افکار ناخواسته و مزاحم درباره آسیب رساندن به خود یا دیگران، فحش دادن در مکان‌های

مقدس، افکار جنسی ناخواسته.

• **عمل وسواسی:** اغلب این وسواس فکری، عملی آشکار ندارد. فرد ممکن است برای "خنثی کردن" فکر، به دنبال اطمینان‌طلبی از دیگران برود، ذهنش را مرور کند یا از موقعیت‌های خاصی اجتناب کند.

• **وسواس ذخیره کردن:**

• **فکر وسواسی:** ترس از دور انداختن چیزهایی که ممکن است روزی به کار بیایند.

• **عمل وسواسی:** جمع‌آوری وسایل بی‌ارزش و ناتوانی در دور ریختن آنها.

۲. اختلال بد ریخت‌انگاری بدن (Body Dysmorphic Disorder)

• **فکر وسواسی:** اشتغال ذهنی با یک نقص خیالی یا جزئی در ظاهر جسمانی.

• **عمل وسواسی:** نگاه کردن مکرر در آینه، آرایش افراطی، مقایسه مداوم خود با دیگران، جستجوی مداوم جراحی‌های زیبایی.

۳. اختلال موکنی (Trichotillomania)

• **فکر وسواسی:** یک کشش و تنش پیش از کندن مو.

• **عمل وسواسی:** کندن مکرر موهای سر، ابرو، مژه یا دیگر نقاط بدن که منجر به طاسی قابل مشاهده می‌شود.

۴. اختلال پوست‌کنی (Excoriation Disorder)

• **فکر وسواسی:** احساس اضطراب یا یک برآمدگی خیالی روی پوست.

• **عمل وسواسی:** کندن مکرر پوست که منجر به زخم، خونریزی و آسیب بافتی می‌شود.

۵. اختلال احتکار (Hoarding Disorder)

• **فکر وسواسی:** وابستگی شدید به وسایل و ترس از دور ریختن آنها.

• **عمل وسواسی:** جمع‌آوری وسایل بی‌ارزش تا حدی که فضای زندگی را غیرقابل سکونت می‌کند.

راهکارها و روش‌های درمان

درمان این اختلالات معمولاً ترکیبی از روان‌درمانی و دارودرمانی است.

الف) روان‌درمانی (Psychotherapy)

موثرترین روش روان‌درمانی برای وسواس، "درمان شناختی-رفتاری" (CBT) است که هسته اصلی آن "مواجهه و جلوگیری از پاسخ" (ERP) می‌باشد.

· مواجهه و جلوگیری از پاسخ (ERP):

· مواجهه: فرد به تدریج و در یک فرآیند برنامه‌ریزی شده، با موقعیت، فکر یا شیئی که اضطراب و وسواس را تحریک می‌کند، روبرو می‌شود. (مثلاً لمس دستگیره در بدون شستن دست).

· جلوگیری از پاسخ: از فرد خواسته می‌شود پس از مواجهه، از انجام عمل وسواسی که معمولاً برای کاهش اضطراب انجام می‌داده، خودداری کند.

· هدف: مغز می‌آموزد که اضطراب به مرور زمان و بدون انجام عمل وسواسی، خودبه‌خود کاهش می‌یابد.

· درمان شناختی (Cognitive Therapy):

· به فرد کمک می‌کند تا افکار وسواسی غیرواقعی و تحریف‌شده خود را شناسایی و به چالش بکشد (مثلاً "اگر در راه ده بار بررسی نکنم، حتماً دزد خواهد آمد و این تقصیر من است").

ب) دارودرمانی (Medication)

· مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) این داروها (مانند فلوکستین، فلووکسامین، سرتالین) خط اول دارودرمانی برای وسواس هستند.

· داروهای سه حلقه‌ای: مانند کلومیپرامین که ممکن است در موارد مقاوم تجویز شود.

· نکته مهم: مصرف دارو حتماً باید تحت نظر روانپزشک باشد و اثرات کامل آن ممکن است چند هفته طول بکشد.

ج) راهکارهای خودیاری و مدیریت روزمره

این راهکارها مکمل درمان اصلی هستند و جایگزین آن نمی‌شوند:

۱. آموختن آرام‌سازی (Relaxation): تکنیک‌هایی مانند تنفس دیافراگمی، مدیتیشن و ذهن‌آگاهی می‌توانند به مدیریت اضطراب کمک کنند.

۲. ورزش منظم: ورزش باعث ترشح اندورفین و کاهش اضطراب کلی می‌شود.

۳. داشتن برنامه روزانه منظم: این کار به فرد کمک می‌کند احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشد.

۴. افشاسازی و صحبت کردن: صحبت در مورد افکار وسواسی با یک روان‌درمانگر یا فرد مطمئن می‌تواند از قدرت آن بکاهد.

۵. کاهش استرس: شناسایی و مدیریت منابع استرس در زندگی می‌تواند شدت علائم وسواس را کاهش دهد.

نکته نهایی و بسیار مهم

اگر شما یا یکی از عزیزانتان با این علائم دست و پنجه نرم می‌کنید، بدانید که:

• وسواس یک بیماری است و تقصیر شما نیست.

• این اختلال به خوبی به درمان پاسخ می‌دهد.

• اولین و مهمترین قدم، مراجعه به یک متخصص (روانشناس بالینی یا روانپزشک) است. خوددرمانی یا گوشه‌گیری تنها باعث تشدید مشکل می‌شود.