

## اختلال وسواس فکری - عملی

وسواسهای فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟

نشانه های وسواس

دریافت کمک

□ وسواییهای فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟

اختلال وسواس فکری عملی اغلب موضوع لطیفه ها، بذله گویی ها و شوخی ها بوده است. بر خلاف الگوهای کلیشه ای، اختلال وسواس فکری عملی واقعی موضوعی خنده دار نیست. وسواس یک اختلال اضطرابی دارای پایه زیست شناختی است که اغلب از کودکی شروع می شود و ممکن است الگوی خانوادگی داشته باشد. اختلال وسواس فکری - عملی با وسواسهای فکری، رفتارهای اجباری و یا هر دو آنها مشخص می گردد. وسواسهای فکری افکار یا تجسم های نا خوانده ای هستند که به صورت مکرر وارد آگاهی می گردند. در حالی که رفتارهای اجباری، در ظاهر امر رفتارها و عادات مکرر غیر قابل توقف هستند که شخص باهدف کاهش ناراحتی و اضطراب خود آنها را انجام می دهد. هم افکار وسواسی و هم رفتارهای اجباری معمولاً توسط خود مبتلایان به آنها غیر واقع گرایانه و غیر منطقی ارزیابی می شوند، اما مبتلایان، خود را ناتوان از متوقف کردن آنها می دانند.

□ نشانه های وسواس

گرچه انواع افکار و رفتارها در اغلب موارد از شخصی به شخص دیگر فرق می کند، بعضی از الگوها مشترک هستند. به عنوان مثال، مبتلایان به وسواس امکان دارد در «وارسی های» مکرر درگیر گردند. این عمل ممکن است بصورت واریسی درها و کلیدها جهت کسب اطمینان، خاموش کردن همه وسایل، قرار دادن کلیدها در مکان (خاصی) و از قبیل آنها باشد. بعضی از مردم ممکن است بصورت افراطی از طریق دست شستن و تمیز کردن مکرر از میکروبها اجتناب نمایند. بعضی از مردم ممکن است تشریفات رفتاری ویژه ای در مورد فعالیتهای روزمره داشته باشند، از قبیل: پوشیدن یا در آوردن لباس به شیوه و نظم خاص، وارد شدن یا ترک کردن خانه یا اتاق به شیوه ای معین، سعی در تکرار (یا اجتناب از تکرار) یک عمل یا فکر خاصی به تعداد مشخص جهت بدست آوردن خوشبختی و غیره. در بعضی موارد رفتارهای مرتبط با سایر اختلالات، از قبیل بی اشتیایی عصبی، پر اشتیایی و جنون موکندن (کندن موها، کندن مژه ها) می توانند کیفیت وسواس به خود بگیرند.

خیلی مهم است که به این نکته توجه داشته باشید که بسیاری از مردم بعضی از الگوهای رفتاری و فکری فوق را در دوره ای از زندگی خود تجربه می کنند، بدون اینکه به اختلال وسواس فکری - عملی مبتلا باشند. به عنوان مثال، واریسی درها جهت ایجاد امنیت بیشتر و یا شستن دستها بعد از مواجه شدن با میکروبها امری طبیعی است.

نشان دادن درجاتی از پاکیزگی و توجه به جزئیات متناسب به نظر می رسد و حتی به هنگام رشد و بالغ شدن به عنوان نشانه هایی از بلوغ در کودکان در نظر گرفته می شود. همین طور، هر کسی یک شیوه و اسلوب برای انجام کارهای خود دارد. فقط زمانی که افکار و رفتارها به طور افراطی مکرر بود، و یا به جای کمک، در فعالیتهای روزمره زندگی تداخل کرد، باید به اختلال وسواس مظنون بود. بنابراین، افراد دارای اختلال وسواس زمان زیادی را صرف انجام تشریفات یا اجتناب از رفتارهای (خاص) می کنند، طوری که مسائل مهم زندگی شان مورد غفلت قرار می گیرد. آنها آنقدر زمان صرف بهداشت شخصی خود می کنند که از کلاس جا می مانند. آنها ممکن است آنقدر نگران میکروب و آلودگی باشند که از صرف غذا در سالن غذا خوری و به همراه دوستانشان خودداری نمایند. آنها همچنین ممکن است به خاطر ترس و شرمندگی از فاش شدن نشانه های وسواسی شان در پیش دیگران از فعالیتهای اجتماعی خودداری کنند.

□ دریافت کمک

اگر شما فکر می کنید که خودتان و یا کسی که شما می شناسید، از اختلال وسواس رنج می برد (می برید) با یک متخصص بهداشت روانی مشاوره نمایید. اختلال وسواس فکری - عملی، اختلالی است که می توان به آن از طریق مشاوره، رفتار درمانی و یا دارو

درمانی کمک کرد. دفتر مشاوره از همکاری متخصصینی در حوزه بهداشت روان بهره مند است که می توانند به افراد مبتلا به وسواس، در غلبه بر آن کمک های تخصصی قابل ملاحظه ای ارائه دهند. (در صورت احساس نیاز و یا مظنون بودن به وجود وسواس در خودتان با دفتر مشاوره تماس حاصل نمایید.)

ترجمه:

کارشناس مرکز مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و همکار مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مجید محمود علیلو