

اضطراب الوسواس القهري

نبذة مختصرة:

- هو مجموعة أفكار غير منطقية وتصرفات إجبارية ناتجة عن القلق.
- تتفاوت أعراض الوسواس القهري من شخص لآخر.
- يتميز المرض بأنه يعوق أداء المهام اليومية ويهدر الكثير من الوقت.
- هنالك نوعان أساسيان متبعان في العلاج، وهما النفسي والدوائي.
- هنالك العديد من الطرق لتعامل المريض مع حالته، وتعاون الآخرين معه.

تعريف المرض:

الوسواس القهري هو نوع من الاضطرابات النفسية المرتبطة بالقلق، تتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية (وسواسية) تؤدي إلى تكرار بعض التصرفات إجباريًا (قهرية)، مما يعوق الحياة اليومية. أحيانًا يكون الأشخاص المصابون باضطراب الوسواس القهري واعين لحقيقة أن تصرفاتهم الوسواسية غير منطقية ويحاولون تجاهلها أو تغييرها، لكن هذه المحاولات تزيد الشعور بالضيق والقلق، لذلك تعتبر هذه التصرفات بالنسبة إليهم إلزامية للتخفيف من الشعور بالضيق.

الأسباب:

- ما من مسبب صريح واضح لاضطراب الوسواس القهري، أما النظريات بشأن العوامل المسببة المحتملة لاضطراب الوسواس القهري فتشمل:
- عوامل بيولوجية: قد يكون نتيجة تغير كيميائي يحصل في أداء الدماغ.
 - عوامل جينية ووراثية.
 - عوامل بيئية: قد يكون بسبب عدوى والتهابات.

الأعراض:

- تتفاوت أعراض الوسواس القهري – وهي الأفكار المزعجة والتصرفات القهرية – من شخص لآخر.
- أكثر الأفكار المزعجة انتشارًا:
- الخوف من الاتساخ أو التلوث.

- الخوف من الإصابة بالأمراض.
 - الخوف من التسبب بالضرر لنفسه وللآخرين.
 - الخوف من الأخطاء .
 - الخوف من الإصرار أو من الفشل والتورط بسلوك غير لائق على الملام.
 - الخوف من الأفكار السيئة أو الشعور بالخطيئة .
 - الحاجة المبالغ بها للتنظيم، والتكامل، والدقة .
- أكثر السلوكيات القهرية انتشاراً:**

- تكرار الوضوء والصلاة.
- الاستحمام أكثر من مرة، أو غسل اليدين بشكل متكرر.
- الامتناع عن مصافحة الآخرين أو ملامسة مقبض الباب .
- تكرار التحقق من الأمور بشكل مفرط، مثل الأقفال أو مواقد الغاز.
- العد بشكل متواصل – سواء بصمت أو بصوت عال – خلال القيام بالأعمال اليومية العادية.
- التشديد على ترتيب وتنظيم الأغراض الشخصية بشكل دائم، وبصورة ثابتة.
- تناول مجموعة معينة وثابتة من الأغذية، ووفق ترتيب ثابت.
- التلعثم خلال الحديث، إضافة إلى تخیلات وأفكار مزعجة لا تختفي من تلقاء نفسها، ومن شأنها أن تسبب اضطرابات النوم.
- تكرار كلمات، أو مصطلحات.
- الشعور بالحاجة للقيام بنفس المهام عدة مرات (مثل الصلاة والوضوء).
- تجميع والاحتفاظ بأغراض ليس لها أية قيمة ظاهرة للعيان.

متى تجب رؤية الطبيب:

قد يصاب الأغلبية ببعض التصرفات الوسواسية في مرحلة ما من حياتهم أو قد تكون جزءاً من شخصياتهم، لكن ذلك لا يعني بالضرورة أنهم مصابون باضطراب الوسواس القهري، حيث إن ما يميز المرض أنه يعوق أداء المهام اليومية ويهدر الكثير من الوقت.

التشخيص:

- الفحص السريري.
- فحوصات مخبرية.
- التقييم النفسي.
- استخدام قياسات ومعايير الاضطرابات النفسية.

عوامل الخطورة:

- التاريخ العائلي.
- حياة مثقلة بالتوتر والضغط، أو التعرض لصدمات أو أحداث مؤلمة.
- الإصابة بأمراض نفسية أخرى.
- قد تسوء حالة الأم المصابة بالوسواس بعد الحمل.

المضاعفات:

- اضطراب العلاقات الاجتماعية.
- عدم القدرة على الذهاب إلى العمل أو المدرسة.
- اكتئاب واضطرابات نفسية أخرى.
- أفكار وتصرفات انتحارية .
- التهاب جلدي نتيجة لغسل اليدين بشكل مستمر.

العلاج:

يختلف العلاج بحسب شدة الحالة ومدى تأثير الوسواس في حياة المريض، وهناك نوعان أساسيان متبعان في علاجه، وهما العلاج النفسي والدوائي.

• العلاج النفسي لاضطراب الوسواس القهري:

في الحالات غير الشديدة سيتم استخدام طريقة (التعريض ومنع الاستجابة)، وتكون عن طريق جعل المريض يواجه مثيرات الوسواس ومنعه من إصلاحها أو وضعها بالشكل الصحيح. وهناك طريقة أخرى تسمى (العلاج المعرفي/الإدراكي السلوكي) وتعتبر الأكثر نجاحاً بين الأطفال والبالغين على حد سواء. في الحالات الشديدة قد يستغرق العلاج عدة أشهر لتظهر آثاره.

• العلاج الدوائي لاضطراب الوسواس القهري:

قد يتم اللجوء إلى استخدام الأدوية في الحالات المتقدمة، وغالبًا تبدأ بمضادات الاكتئاب، ومع تقدم الحالة يتم اللجوء إلى المهدئات ومعالجة آثار القلق .

يجب الحذر من إيقاف الأدوية بدون استشارة الطبيب حتى لو ظهر تحسن في الحالة، والحرص على استخدامها كما وصفها الطبيب.

إرشادات للمصاب بالوسواس القهري:

- التعبير عن المشاعر عن طريق التحدث مع شخص مقرب، أو اللجوء إلى الكتابة.
- قضاء وقت أطول مع العائلة والأصدقاء؛ لتوطيد العلاقة معهم ومن ثم الشعور بالراحة عند الحديث عن الأفكار الوسواسية مما يخفف شدتها.
- التحكم بالضغط النفسى، حيث إنها تزيد حدة الوسواس، وينصح بممارسة تمارين الاسترخاء لتخفيفها.
- الحرص على أخذ قسط كاف من النوم؛ لتزويد الجسم بالقوة الكافية للتعامل مع صعوبات الحياة.
- الحرص على تناول الغذاء الصحي والمحافظة على مستوى السكر في الدم والذي يتحكم في المزاج و طاقة الجسم.
- ممارسة الرياضة بانتظام مفيد للصحة النفسية.

إرشادات للتعامل مع المصاب بالوسواس القهري:

- القراءة أكثر عن الحالة لمعرفة ما يمر به المريض.
- الصبر عند التعامل مع المريض، والأخذ بعين الاعتبار جدية مخاوفه حتى وإن كانت تبدو غير منطقية .
- معاونة المريض على أموره وترتيب الأشياء كما يريد.
- طمأنة المريض وتذكيره بأنه ليس سبب حدوث الأخطاء أو الحوادث.

- مساعدة المريض على مقاومة بعض الأفعال القهرية، مثل سؤاله عن الهدف من إعادة الفعل أكثر من مرة، وتذكيره بأن الوسواس لا معنى لها.
- دعم المريض وسؤاله عما يحتاج لمساعدته على تسهيل أموره وعدم إهدار الكثير من وقته.
- تشجيع المريض على متابعة الجلسات العلاجية، وإخباره قصصاً واقعية عن تجارب علاج ناجحة.
- ليس من السهل التعامل مع المريض، لذلك يجب عدم إهمال النفس وإعطائها حقها من الراحة.

المفاهيم الخاطئة:

- النساء فقط يصابون بالوسواس القهري.
الحقيقة: في الحقيقة هو مرض يصيب جميع الفئات العمرية من كلا الجنسين.
- الوسواس القهري متعلق بالنظافة فقط.
الحقيقة: الوسواس تشمل الكثير من الأمور وليست محتكرة على النظافة فقط.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر [البريد الإلكتروني](mailto:albirid@mo.gov.sa)