

التغلب على الوسواس القهرى

أنه لا يستطيع فعل هذا والسبب خلف ذلك يعود لمرض الوسواس الذي يرتبط بحدوث خلل في المخ.

علاج الوسواس القهري

تشير الدراسات لحدوث خلل في اتصال الجزء الأمامي للمخ الذي تتمثل وظيفته في الشعور بالخوف والخطر مع العقد العصبية القاعدية المسؤولة عن السيطرة في بدء وتوقف الأفكار، التي تعتمد على الناقل العصبي سيروتونين، الذي يقل عند الأشخاص المصابين بمرض الوسواس القهري، وهناك مجموعة من الأمور التي يجب مراعاتها لعلاج الوسواس القهري:

- إدراك الشخص لإصابته بمرض الوسواس والتوجه للمختصين ليتم تشخيص الإصابة بشكل سليم.
- توضيح طبيعة المرض للأشخاص المحيطين بالمصاب لتقديم الدعم والمساعدة بعيداً عن اليأس.
- خضوع المريض للعلاج السلوكي.
- تناول ما يصفه الطبيب من أدوية وصولاً لنهاية فترة العلاج.

التعامل مع مريض الوسواس القهري

- توفير الدعم والمساعدة لمصاب الوسواس القهري والذهاب معه إلى الطبيب.
- استمع لما يقوله المصاب ولا تتفعل من كلامه أو تصرفاته، اسمح له بالتفريغ عن نفسه ساعة الغضب.
- ادعم المصاب ووجه له كلمات الدعم وشجعه عند حدوث تقدم في حالته.
- التحلي بالصبر وعدم الاستعجال.
- ساعد المصاب بأن تصرف تركيزه لأمور أخرى غير التي يفكر بها.

يعتبر الوسواس القهري أحد الأمراض العصبية التي تواجه الأفراد، ويتمثل بانحسار المصاب بفكرة وسلوك معين لا يمكن الخروج عنه ولا مقاومته مصحوباً بالشعور بالقلق والتوتر، للحد الذي قد يتسبب بالتوتر الشديد والاكئاب إذا ما تم التخلي عن الفكرة أو عدم تنفيذها، مع العلم أن المصاب على علم وإدراك بأن ما يقوم به خاطئ وخارج عن المألوف، معتقدين أن سبب إصابتهم بالمرض نتيجة لضعف شخصيتهم، أو إصابتهم بمرض نفسي.

أعراض الإصابة بالوسواس القهري

تنقسم أعراض الإصابة بالمرض لقسمين الأول ويشمل الوسواس والشكوك الفكرية، والثاني يشمل العادات والسلوكيات، وفيما يلي أعراض كل منهما.

الشكوك الفكرية

- سيطرة فكرة الأوساخ والنجاسة على عقل المصاب.
- الحاجة لضرورة التنسيق والتنظيم.
- العنف.
- شكوك مفطرة وبصورة غير طبيعية.
- شكوك دينية.
- التفكير في الجنس.
- أفكار خيالية.
- الرغبة بتجميع الأشياء.

العادات والسلوكيات القهرية

- يحاول فيها المصاب القيام بسلوكيات للتخلص من الأفكار المسيطرة من خلال القيام بعادات اضطرارية، لا يعني ذلك أنه يقوم بها وهو راض عنها وإنما يقوم بها من أجل تحقيق الشعور بالراحة، ومثال هذه السلوكيات:
- التنظيف المتكرر وبشكل مبالغ فيه.
- كثرة التدقيق والمراجعة.
- الاضطرار لعمل بعض الأمور بطريقتها الصحيحة.

يتمنى المصاب بالوسواس القهري لو يستطيع التخلص من الأفكار المتكررة التي تراوده، غير

ويشير أحدث التقارير عن المرض بأن ما نسبته أكثر من ٦٦٪ من المصابين تحدث الإصابة لهم في سن الطفولة وقبل بلوغ العام العشرين مما يتسبب غالباً بالتأخير بتشخيص المرض والعلاج منه وهذا يؤدي لحدوث مضاعفات وزيادة المعاناة من المرض مثل الاكتئاب والمشكلات العائلية والزوجية لأن أعراض المرض تكون وساوس وأفكاراً وشكوكاً خطيرة وعادات وسلوكيات غريبة كاستحواذ فكرة النجاسة وأفكار العنف والشكوك بالطبيعة وأفكار دينية قذرة واستحواذ الأفكار الجنسية العنيفة وأفكار خيالية غير واقعية يتصور المريض بأنها حدثت ويتعايش مع حدوثها.

والمريض بالوسواس القهري يحاول التخلص من أفكاره غير المنقطعة عن طريق التصرف بطرق وعادات يعتقد أنها اضطرارية ويكون غير سعيد بالقيام بها لكن يغلبه نفسياً الحاجة للقيام بها والضرورة القصوى للحصول على الراحة المؤقتة من الوسواس، فتجد المريض يقوم إما بالتنظيف الكثير والغسيل الكثير أو بالتوسيع الكثير وتجده يضطر إلى تجميع الأشياء، ويتمنى التخلص من الأفكار الوسواسية لكنه لا يستطيع وفق مخيلته ولا يتصور أن هنالك من يستطيع معالجته وحل مشاكله بالرغم من أن العلاج متوافر ويكون بطرق وخطوات مدروسة وعلمية وفق حالة المريض.