

خودآزاری از نوع وسواس

پرونده ویژه



انواع وسواس

۱. وسواس فکری

وسواس فکری شامل ایده‌ها، نظرات و انگیزه‌هایی است که مرتباً به ذهن فرد هجوم می‌آورد و شامل عقاید، تکانه‌ها یا تصاویر ذهنی پایداری هستند که مزاحم و نامناسب بوده و منجر به اضطراب و پریشانی آشکار می‌شوند.

برخی از مهمترین افکار وسواسی عبارتند از: افکار وسواسی مربوط به میکروب، افکار وسواسی مربوط به کثیفی و آلودگی، شک، نظم و ترتیب ذهنی، تقارن، افکار مذهبی، تصاویر نفرت انگیز و ترسناک و خشونت آمیز، ترس از فراموشی، ترس از آسیب رساندن به فرد مورد علاقه اش.

۲. وسواس عملی

افکار وسواسی به عنوان یک مقدمه و پیش‌ساز، فرد را مضطرب و هراسان می‌کند. این افراد سعی می‌کنند با انجام اعمالی بخصوص بنابر قانونی که برای خود می‌سازند، از شر این افکار خلاص شوند. این رفتارها، وسواس عملی نامیده می‌شود.

اشاره:

بیماری وسواس از جمله اختلالات روانی بسیار پیچیده و در عین حال جالب است که از اوایل قرن نوزدهم نظر روان‌پزشکان را به خود جلب کرده است. پیچیده‌ترین بیماری عصبی و روانی که شاید برای یک فرد سالم و شخصی که هیچگاه دچار اختلال وسواسی نشده، درک و شناخت این بیماری اصلاً مقدور نیست. این بیماری یکی از شایع‌ترین و آزاردهنده‌ترین اختلالاتی است که از دسته اختلالات اضطرابی محسوب می‌شود و آخرین تلاش فرد برای نظم بخشیدن به دریافت‌های شناختی پیش از سقوط در ورطه روان پریشی است. وسواس فکری-عملی، بیماری است که در آن فرد افکاری ناخواسته داشته و اعمالی را بارها و بارها تکرار می‌کند. در حقیقت وسواس یک بیماری بالقوه ویرانگر است که می‌تواند مشکلات بسیار زیادی را در شغل، تحصیل، یا روابط شخصی یا اجتماعی افراد ایجاد کرده و بطور کلی منجر به ناتوانی اقتصادی و اجتماعی برای بیماران مبتلا و اعضای خانواده آنان شود.

اکثر افراد مبتلا به وسواس، می‌دانند که افکار و اعمالشان بی معنا و غیر ضروری است، اما قادر به نادیده گرفتن آن یا خودداری از انجام آن نیستند. از مبتلایان مشهور به وسواس می‌توان به نویسنده معروف جان باینان، اصلاح گر مذهبی مارتین لوتر میلیونر مشهور هوارد هوکس و دانشمند معروف چارلز داروین اشاره کرد.



که قبلاً خود را از آن دور نگه می‌داشت.

۲. رویارویی مستقیم با محرک‌های ترسناک.
۳. جلوگیری از قانون‌مندی‌های اجباری و خودساخته و انجام رفتارهای خنثی ساز (یعنی جلوگیری از پاسخ به افکار محرک وسواس).
در رفتار درمانی، افراد مبتلا با موقعیت‌هایی روبرو می‌شوند که اضطراب و وسواس فکری آنها را افزایش می‌دهد. بعد متخصص آنها را تشویق میکند تا دست به آن اعمال وسواسی نزنند و احساسات عصبی خود را کنترل کنند. مثلاً کسی که وسواس فکری در مورد میکروب و کثیفی دارد، ترغیب می‌شود تا از یک دستشویی عمومی استفاده کرده و دست‌های خود را فقط یک مرتبه بشوید. برای استفاده از این روش، فرد مبتلا باید قادر باشد میزان بالای اضطراب تحمیل شده بر خود را تحمل کند.

منابع:

۱. سایتهای اینترنتی: گواشیر، تیبان، فردا
۲. کتاب روانشناسی مرضی کودک (حسین آزاد)
۳. کتاب بهداشت روانی (سعید شاملو)
۴. پایان نامه های کارشناسی ارشد سید فاضل نبوی گیلده و رضوان حسینی (دانشگاه علامه طباطبایی)

وسواس، پدیده نادری تصور می‌شد، اما امروزه بر اساس اطلاعات راهنمای تشخیص اختلال‌های روانی میزان شیوع این اختلال در طول زندگی ۲/۵ درصد و در یک سال ۱/۵ تا ۲/۱ درصد برآورد شده‌است.

علل بیماری

طبق تحقیقات دانشمندان ثابت شده است که بعضی هورمون‌های موجود در مغز، مثل سروتونین از انجام کاری به طور مکرر توسط فرد جلوگیری می‌کنند که در افراد مبتلا به وسواس، به دلیل یا دلایل نامعلومی میزان ترشح این هورمون پایین می‌آید و زمینه ساز بروز این اختلالات می‌شود.

بیماری‌های مرتبط

افراد مبتلا به این روان رنجوری معمولاً مبتلا به سایر اضطراب‌ها مثل فوبیا (ترس بی پایه و اساس مثل ترس از عنکبوت یا ترس از پرواز کردن) و یا حملات وحشتزدگی نیز می‌باشند. این افراد همچنین ممکن است مبتلا به افسردگی، اختلال تغذیه، یا اختلال در یادگیری نیز باشند.

طریقه درمان

دانشمندان دو شیوه درمانی موثر را در درمان اختلال وسواس مطرح کرده‌اند:

الف. درمان دارویی: برای درمان وسواس فکری- عملی، از داروهای مختلفی استفاده می‌شود که عموماً مهارکننده‌های اختصاصی باز جذب سروتونین هستند که تشخیص و تجویز آن نیازمند مشاوره با یک روان‌شناس و احتمالاً روان‌پزشک است، چرا که مصرف این گونه داروها به احتمال زیاد عوارضی دارد که استفاده سرخود و بدون نظر متخصص، ممکن است تشدیدکننده هم باشد.

ب. روان درمانی: اصول این نوع درمان را می‌توان به شرح ذیل خلاصه کرد:

۱. رویارویی ارادی و عمدی با همه موقعیت‌هایی که

وسواس‌های عملی شامل رفتارهای تکراری یا اعمال ذهنی هستند که هدف آنها پیشگیری یا کاهش اضطراب و پریشانی، به دست آوردن لذت و یا رضایت است.

از وسواس‌های عملی متداول می‌توان به شستن و تمیز کردن مثل شستن دست‌ها، دوش گرفتن یا مسواک‌زدن مداوم، چک کردن مداوم قفل در و پنجره برای اطمینان یافتن از اینکه قفل هستند یا نه، تکرار یک عمل، مثل رفتن و آمدن مدام، نشستن و پا شدن، یا دست زدن به یک چیز بخصوص برای دفعات زیاد، منظم و مرتب کردن چیزها به طرق معین، اعدادی را مداوم حساب کردن و شمارش، منظم کردن اشیاء بر اساس تناسب و تقارن با یکدیگر، نگاه داشتن روزنامه‌ها، ایمیل‌ها یا چیزهایی که دیگر مورد نیاز نیست و مدام به دنبال تصدیق و تایید دیگران بودن، اشاره کرد.

میزان شیوع بیماری

بد نیست بدانید وسواس چهارمین اختلال روانپزشکی محسوب می‌شود و سالیانه ۱۰ تا ۱۵ درصد از جمعیت به عنوان یک بیماری بسیار نادر تلقی می‌شود و آمار دقیق افراد مبتلا به آن پنهان نگاه داشته می‌شود، چراکه مردم از روی خجالت مشکل خود را با کسی مطرح نمی‌کردند. کارشناسان می‌گویند اگرچه در ابتدا شیوع

