

من منا لا يتحقق من اقفال قارورة الغاز عند الخروج من منزله ، ومن منا لا يتأكد من اقفال سيارته عند النزول منها ، ومن منا لا يغسل يديه قبل وبعد تناوله الطعام ؟

كل ذلك عمل طبيعي نقوم به ، ولكن ماذا عندما يتحول هذا العمل من مجرد فعل عادي الى وسواس ، وليس مجرد وسواس بل وسواس - قهري يُهيمن على حياتنا اليومية ويسبب لنا وللمقربين منا ضرراً نفسياً وجسدياً ( على سبيل المثال : استغراق ثلاث ساعات يومياً في الإستحمام ، واستعمال مساحيق كيميائية لغسل أيدينا ) .

هنا نتكلم عن الوسواس القهري .

### ما هو الوسواس القهري ؟

ينحصر الوسواس القهري في وساوس Obsessions ، وافعال قهرية Compulsions ، لذلك ندعوه بالـ Obsessive – Compulsive Disorder ( OCD ) .

### Obsessions الوسواس:

هي عبارة عن افكار متسلطة ، اندفاعات وصور تُهيمن على عقل الشخص رغماً عنه ، تسبب له قلقاً وتوتراً .  
ويعلم الشخص أنها منه ، ولكنه لا يستطيع التخلص منها .

وتقسم الوسواس الى :

- أفكار Ideas : أفكار وسواسية تتعلق بالجنس وبالدين مثلاً السؤال الغريب وغير المنطقي : من خلق الله ؟ .

- فوبيا Phobias : الفوبيا من الإصابة بمرض ما ( كالإيدز والسرطان ... ) أو العدوى من تلوث ما . وهنا الخوف ينشأ ، خلافاً للفوبيا ( التي تكلمنا عنها في العدد السابق ) ، حتى عندما لا يوجد مسبب للخوف .

- إندفاعات Impulses : الوسواس المتكرر من القيام بعمل خارج عن السيطرة .

- الصور Images : وهنا تسيطر الصورة بدلاً من الفكرة .

## الأفعال القهرية Compulsions :

وهي أفعال متكررة ( على سبيل المثال ، غسل اليدين، التأكد من الأغراض ... ) أو أفعال عقلية بغية الحد من القلق Anxiety التي يتعرض له .

نذكر على سبيل المثال الـ Trichotillomania ، أو نتف الشعر الذي يماثل الفعل القهري في الوسواس القهري ، بحيث يشعر الشخص باللذة ، يليه شعور بالندم ، و الـ Sylllogomania أو عدم القدرة على التخلص من مقتنيات حتى ولو لم يعد الشخص بحاجة لها ، و الـ Arithmomania أو وسواس احتساب كل ما يحيط به .

هذه الوسواس والأفعال القهرية تمنع الشخص من ممارسة مهنته أحياناً ، وتؤثر سلباً عليه وعلى محيطه ، نظراً لأنها تأخذ أكثر من ساعة خلال اليوم الواحد .

## ما هي أسباب الوسواس القهري :

من أهم الأسباب التي تؤدي للإصابة بهذا الإضطراب :

- الوراثة : فحوالي 30 % من أقارب المريض يكون لديهم نفس الإضطراب .  
كما يتداخل العامل الوراثي مع العامل البيئي .

## ماذا تقصدان بالتداخل ما بين هذين العاملين ؟

اعني بذلك ، البيئة العائلية والإجتماعية فلمحيط الشخص ولأسلوب التربية دور رئيسي ، فتأثير الوالدة مثلاً ، المصابة بالوسواس في تصرفاتها ، سينعكس على شخصية أطفالها سواء وراثياً أم بيئياً .

- العامل الفيزيولوجي كوجود بؤرة كهربائية في لحاء المخ ، وعلاقته بالناقلات العصبية التي تسمى " سيروتونين " لذا تعمل الأدوية المضادة للوسواس القهري على التقليل من ناقل السيروتونين serotonin هذا .

- طبيعة الشخصية التي تلعب دوراً اساس في مختلف الإضطرابات النفسية وهنا نتكلم عن الشخصية الوسواسية القهرية Obsessional – Compulsive Disorder ، هذه الشخصية التي تتصف بالصلابة وعدم المرونة ، وصعوبة التكيف والتأقلم مع الظروف المختلفة .

عندما تقولين أنّ هذا الإضطراب سببه فسيولوجي ، وراثي يعني أنه من غير الممكن أن تذهب هذه الوسواس لوحدها ، إذا ما تركت للوقت ؟

صحيح ، اكدت الدراسات أن عدم معالجة الوسواس القهري ، تزيد من حدته ويبقى المريض متنقلاً من وسواس الى آخر ، وقد يؤدي هذا الى تأزم الحالة النفسية والإكتئاب ، وربما ينعزل الشخص عن أسرته ومحيطه .

متى تبدأ العوارض ؟

يمكن أن تبدأ عوارض الوسواس القهري بالظهور في آخر مرحلة الطفولة ، وخلال مرحلة المراهقة .

هل يمكن ان نلاحظ هذا الإضطراب لدى الشخص ؟

نعم ، وذلك من خلال العوارض التالية : قلق دائم ، كآبة مستمرة ، إخفاق مهني أو مدرسي ، اضطرابات في التصرف ( نوبات عصبية ، تفادي أمور معيّنة ، التغير في عادات الأكل .. ) أو من خلال وجود وسواس قهري مشخص لدى أحد أفراد العائلة أو تدمير الأشخاص المقربين من تصرفات لا يفهمونها .

هل من خصائص لشخصية المريض ؟

نعم نذكر منها : \_\_\_\_\_ :

- الصلابة وعدم المرونة .
- صعوبة التكيف والتأقلم مع الظروف المختلفة .
- حب النظام والروتين وضبط المواعيد .
- الدقة في كل الأعمال التي يقوم بها .
- الإهتمام بالتفاصيل في كل كبيرة وصغيرة .
- الثبات في المواقف الشديدة .
- التميز بالذكاء وسرعة البديهة .
- كثرة الشك .
- وجود بعض الأفكار الإضطهادية .
- أفكار وسواسية قهرية .

- أفكار وأفعال وسواسية مختلطة .
- شخصية غير مرنة .
- المعاناة من افعاله الوسواسية .
- كثرة الشكوى من الآخرين .
- كثرة التصادم مع الآخرين .

### ما هو علاج الوسواس القهري ؟

العلاج النفسي الذي اثبت نجاحاً في مواجهة هذا الإضطراب هو العلاج المعرفي – السلوكي Cognitive Behavioral Therapy.

يمر العلاج بمرحلتين : أولاً العلاج المعرفي والتعرض للأفكار الوسواسية بدايةً من خلال التخيل Imagination .

وثانياً المرحلة التطبيقية : في حالات الخوف من القذارة المصحوب بالإفراط في غسل الأيدي ، يعرض المريض للمنبهات المثيرة لقلقه ولكن يمنع من القيام بغسل يديه .

وليكون العلاج أكثر فاعلية يمكن الإستعانة بالطبيب النفسي ليصف الأدوية المناسبة.

### اعطنا امثلة على هذا العلاج ؟

في العلاج المعرفي : يعتمد الفرد على Journal of thoughts ، أو يدوّن أفكاره ومن أهم النقاط التي يجب تدوينها :

- 1- اين كنت عندما بدأ الوسواس ؟
  - 2- ما هي الفكرة ، أو الصورة التي تكونت لدي ؟
  - 3- ما التفسير الذي اعطيته لهذه الفكرة الوسواس ؟
  - 4- كيف تصرفت ؟ إلخ ..
- كما عليه أن يضع لائحة بمخاوفه الوسواسية ، وهذا ما نسميه بالـ Hierarchy فمثلاً مع شخص لديه وسواس العدوى من مرض ما ، تكون لائحته على الشكل التالي :

1 – ان يمسك النفايات بيديه .

- 2 – استعمال الحمامات ( في المطاعم ، عند زيارة الأصدقاء ...  
3 – التسليم باليد على شخص ما إلخ ...

إذاً نبدأ مع الشخص بتعريضه أولاً للمواقف التي تسبب له قلقاً خفيفاً وعندما يعتاد على هذه المواقف ، ننتقل الى مواقف أكثر إقلاقاً له .

وثانياً في المرحلة التطبيقية:  
يقوم المعالج بدور النموذج الذي يمكن محاكاته وتقليده كأن يلمس المعالج الأشياء التي يخشاها المريض .

### هل من افلام سينمائية تعرضت لموضوع هذا الإضطراب ؟

نعم ومن اهمها فيلم Trust me ، و Jack Nicholson As Good As It Gets ،  
The Associated — Nicolas Cage و Aviator — Howard Hughes .

### من من المشاهير مصاب بالـ OCD ؟

نذكر منهم ، لاعب الكرة الشهير David Beckham الذي يُذكَر عنه رغبته بأن يكون كل شيء مزدوج ، Penelope Cruz و Donald Trump .