



تاریخ
۲۹
آذر
۱۴۰۱
سه‌شنبه

تماشای بیشتر نمایشگر با اختلال وسواس فکری–عملی در کودکان مرتبط است



را فراهم کند و الگوریتم‌ها و تبلیغات می‌توانند این رفتار را تشدید کنند.
اعتیاد به دیدن صفحه نمایش با اجبار و از دست دادن کنترل رفتاری مرتبط است که از علائم اصلی اختلال وسواس فکری–عملی است. در این مطالعه، دانشمندان داده‌های گروهی یک مطالعه رشد شناختی مغز نوجوانان را که شامل ۹۲۰۴ نوجوان ۹ تا ۱۰ ساله می‌شد را تجزیه و تحلیل کردند. از شرکت کنندگان پرسیده شد که چقدر زمان را در پلتفرم‌های مختلف صرف کرده‌اند. میانگین ۳٫۹ ساعت در روز بود. پس از دو سال، محققان از مراقبان شرکت‌کنندگان پرسیدند که آیا نوجوانان دچار علائم اختلال وسواس فکری–عملی، شده‌اند یا خیر. استفاده از صفحه نمایش برای مقاصد آموزشی حذف شد.

در مورد ۴٫۴ درصد از کودکان قبل از نوجوانی، اختلال وسواس فکری–عملی، در این بازه دو ساله گزارش شد. هم انجام بازی‌های ویدیویی و هم تماشای ویدیو با افزایش شانس ابتلا به اختلال وسواس فکری–عملی، مرتبط هستند. رسانه‌های اجتماعی، تماس تصویری و پیامک به طور جداگانه با اختلال وسواس فکری–عملی، ارتباط نداشتند. نتایج برای نوجوانان می‌تواند متفاوت باشد.

ناگاتا در انتها افزود: اگرچه تماشای تلویزیون می‌تواند مزایای مهمی مانند آموزش و افزایش اجتماعی شدن کودک داشته باشد اما والدین باید از خطرات بالقوه آنها به ویژه سلامت روان کودک خود آگاه باشند. خانواده‌ها می‌توانند برنامه‌ای برای استفاده از رسانه ایجاد کنند که می‌تواند شامل زمان‌هایی بدون نگاه کردن به نمایشگر به خصوص قبل از خواب کودک باشد.

بررسی علل، انواع و علائم اختلال وسواس فکری عملی (OCD)

دکتر ساینا



شاید برای خودتان قوانین یا رسوم خاصی بسازید و برای کنترل اضطراب، این رفتارها را انجام دهید. این رفتارهای وسواس گونه شدید و افراطی هستند و اغلب در واقعیت مشکل شما را حل نمی‌کنند.

وسواس عملی اغلب حول این موضوعات است:

شستشو و نظافت

چک کردن

شمردن

منظم کردن

پیروی از یک روال سختگیرانه

دنبال تأیید بودن

مثال‌های نشانه‌های وسواس عملی

شستشوی مداوم دست‌ها

چک کردن چندباره‌ی قفل در

چک کردن چندباره‌ی اجاق گاز

شمردن طبق الگوهای خاص

تکرار بی‌صدای یک کلمه یا عبارت

چیدن قوطی‌ها در جهت خاص

علت وسواس

علت وسواس به‌طور دقیق مشخص نیست؛ اما اضطراب می‌تواند علائم وسواس را تشدید کند. همچنین وسواس در زنان کمی شایع‌تر از مردان است.

برخی از عواملی که ممکن است خطر ابتلا به وسواس را افزایش دهند عبارت‌اند از:

ابتلای یکی از والدین، خواهران یا برادران به وسواس

تفاوت‌های فیزیکی در بخش‌های خاصی از مغز

تجربه‌ی آسیب روحی

قرار گرفتن در معرض سوءاستفاده‌ی جسمی یا جنسی در کودکی

ابتلا به سایر اختلالات روان؛ مانند اختلال اضطراب، افسردگی، سوءمصرف مواد یا تیک‌های عصبی

تفاوت وسواس فکری با وسواس عملی

به طور کلی، بیشتر افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی، که گاهی به فارسی به آن وسواس جبری یا اجباری نیز می‌گویند، ابتدا دچار وسواس فکری می‌شوند و سپس مجبور می‌شوند برای کمک به تسکین اضطراب یا استرس مرتبط با وسواس، اعمال وسواسی انجام دهند.

انواع وسواس

وسواس به اشکال مختلفی دیده می‌شود. البته وسواس دسته‌بندی رسمی و قطعی ندارد؛ اما انواع وسواس از نظر علائم در چهار دسته‌ی کلی قرار می‌گیرند:

وسواس تقارن و نظم

تلاش برای چیدن اشیاء طبق نظمی خاص

احساس نیاز به انجام اعمال به‌صورت متقارن (مثلاً اگر زانوی چپ خود را می‌خارانید، باید زانوی راست را نیز بخارانید.)

عادت به شمردن تا عددی خاص

این تصور که اگر چیزی‌ها را به شکل مدنظر نچینید اتفاق بدی می‌افتد.

وسواس نظافت و آلودگی

نگرانی مداوم نسبت به میکروب‌ها یا بیماری‌ها

احساس کیفی بودن

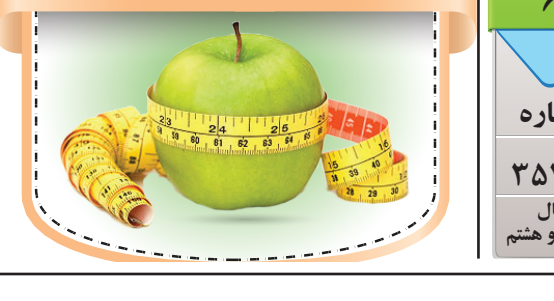
هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: اختلال وسواس فکری-عملی

صفحه
۶
شماره
۳۵۳۲
سال
بیست و هشتم

سلامت



نام دارد؛ در این روش، درمان‌گر شما را در موقعیتی قرار می‌دهد که منجر به اضطراب و رفتار وسواس‌گونه‌ی شما می‌شود. سپس شما با کمک درمان‌گر یاد می‌گیرید چطور افکار یا رفتار خود را در این موقعیت کنترل کنید.

تمدد اعصاب

ریلکسیشن یا تمدد اعصاب با روش‌های ساده‌ای مانند مدیتیشن، یوگا و ماساژ می‌تواند علائم استرس‌زای وسواس را کاهش دهد.

دارودرمانی

داروهای مهارکننده‌ی بازجذب انتخابی سروتونین می‌توانند به کنترل وسواس فکری و وسواس عملی کمک کنند. ممکن است ۲ تا ۴ ماه طول بکشد تا تأثیر داروها مشاهده شود. رایج‌ترین این داروها عبارت‌اند از: سیتالوپرام، فلوکستین، فلووکسامین، پاروکستین و سرتالین.

نورومودلاسیون

این روش به‌ندرت و هنگامی استفاده می‌شود که دارو کارساز نباشد. در این روش سلول‌های عصبی شما با استفاده از میدان مغناطیسی تحریک می‌شوند.

وسواس فکری یا OCD چیست؟



انواع وسواس به صورت افکار، تکانه‌ها یا تصاویر مکرر و مداوم در فرد ظاهر می‌شود که باعث ایجاد احساسات پریشان‌کننده مانند اضطراب یا انزجار در او می‌شوند.

سایت سیمپاروم می‌نویسد: بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری–عملی یا(OCD) Obsessive Compulsive Disorder می‌دانند که افکار، تکانه‌ها یا تصاویر محصول ذهن آنهاست و افراطی یا غیر منطقی هستند. با این وجود، این افکار مزاحم با منطقی یا استدلال قابل حل نیستند.

اکثر مبتلایان به اختلال وسواس جبری سعی می‌کنند، وسواس را نادیده بگیرند یا آنها را سرکوب کنند یا با فکر یا عمل دیگری جبران کنند. وسواس فکری شامل نگرانی افراطی در مورد آلودگی یا آسیب، نیاز به تقارن یا افکار جنسی و مذهبی تابو است.

جبر عملی چیست؟

رفتار جبری، رفتارهای تکراری یا اعمال ذهنی است که فرد در پاسخ به یک وسواس احساس اجباری می‌کند که آنها را انجام دهد. این اعمال با هدف پیشگیری یا کاهش پریشانی یا وضعیت ترسناک انجام می‌شود. در شدیدترین موارد، تکرار مداوم رفتارها ممکن است تمام روز بیمار را پر کند و این مانع داشتن یک زندگی عادی می‌شود.

وجود احساس غم و ناراحتی در بیمار نشان می‌دهد که او از غیرمنطقی بودن رفتارهایش خیر دارد. هر چند انجام رفتارهای جبری باعث رفع نگرانی موقت در فرد می‌شود، اما افکار وسواس گونه دوباره در یک چرخه تکرار می‌شوند.

آمارهایی در مورد اختلال وسواس فکری–عملی:

وسواس عملی اغلب بین ۷ تا ۱۲ سالگی شروع می‌شود. در واقع بیش از نیمی از بزرگسالانی که به این اختلال مبتلا هستند، اعلام کرده‌اند که علائم آنها از کودکی شروع شده بود.

این اختلال در کودکی در پسران بیشتر از دختران دیده می‌شود، اما در جوانی نرخ ابتلا به آن در زنان کمی بیشتر از مردان است.

انواع وسواسی‌ها:

شستشوگرها:

از آلودگی می‌ترسند و دائماً در حال شستشوی همه چیز، حتی وسایل برقی، هستند.

وارسی‌کن‌ها:

برای پیشگیری از خطر، همیشه و بارها همه چیز را چک می‌کنند (خاموش بودن گاز، بسته بودن درها).

شک‌کننده‌ها:

می‌ترسند که چیزی درست نباشد یا اتفاق بدی بیفتد و آنها به خاطرش تشییع شوند.

شمارش‌گرها و نظم دهنده‌ها:

داغماً به دنبال نظم و ترتیب دادن هستند. در مورد برخی رنگ‌ها، اعداد و ترتیبات اعتقادات خرافی دارند.

احتکارکننده‌ها:

اگر چیزی را در دور بریزند، احساس بدی پیدا می‌کنند. مبتلایان به اختلال وسواس فکری–عملی هر چیزی را که حتی از آن استفاده نمی‌کنند یا نیازی به آن ندارند، جمع می‌کنند. از برخی اختلالات مانند افسردگی، PTSD، خرید وسواسی، دزدی بیمارگونه، ADHD، پوست کنی و اختلال تیک نیز رنج می‌برند.

علائم و نشانه‌های اختلال وسواس فکری–عملی:

نشانه‌های این بیماری در چند دسته تقسیم می‌شوند:

علائم وسواس فکری:

من مسئول آن اتفاق هستم

اگر مریض شوم چه؟

نکند مریض باشم و ندانم، و وقتی به پدر و مادرم دست می‌زنم، آنها را مریض کنم.

اگر در امتحان نمره خوبی نگیرم، آینده‌ام خراب می‌شود.

از بی‌خبری متفرم.

تقارن و نظم

تمرکز بیش از حد بر امور دینی و عقاید اخلاقی

باورهای خرافی و توجه به خوش‌شانسی و بدشانسی

نشانه‌های جسمی:

دل درد

سرگیجه

تپش قلب

تنفس کوتاه

گرفتگی عضلات

اجتناب از تماس با اشیاء

شستشوی مداوم اشیاء

شستشو به شیوه‌ای خاص؛ مانند شستن دست‌ها یا سطوح به دفعات برای مطالعه‌ی بیشتر مقاله وسواس شستشو را بخوانید.

داشتن افکار ممنوعه

افکار مزاحم مکرر که اغلب طبیعت خشن یا جنسی دارند.

احساس گناه یا خجالت نسبت به افکار خود

نگرانی مکرر از آسیب رساندن ناخواسته به خود یا دیگران

احساس نگرانی یا مسئولیت نسبت به چیزهای بدی که رخ می‌دهند.

تلاش برای پنهان کردن چیزهایی که می‌توانید. به عنوان اسلحه از آنها استفاده کنید.

تلاش برای گرفتن تأیید درباره‌ی اینکه آدم بدی نیستید.

احتکار

نگرانی مداوم از اینکه دور انداختن چیزی‌ها باعث آسیب به شما می‌شود.

نیاز به جمع‌آوری اشیاء در تعدادی خاص

ترس از دور انداختن چیزهای مهم به اشتباه

خریدن چند عدد از یک کالا یا وسیله‌ی خاص؛ حتی زمانی که نیازی به آن ندارید.

بررسی مداوم داشته‌های‌تان؛ مبادا گم شده باشند.

درمان وسواس

وسواس درمان قطعی ندارد؛ اما با دارو، روان‌درمانی یا ترکیبی از هر دو می‌توانید علائم خود را مدیریت کنید.

روان‌درمانی

روان‌درمانی شناختی رفتاری (CBT) به شما کمک می‌کند تا الگوی ذهنی خود را اصلاح کنید. یکی از روش‌ها، «واجبه و اجتناب از پاسخ»