

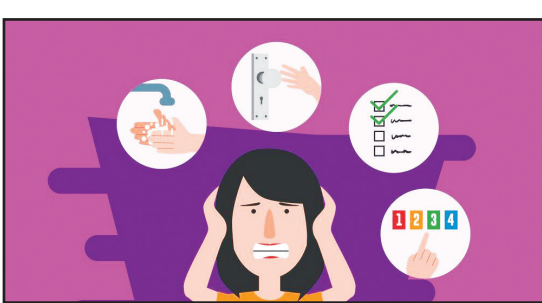


تاریخ
۱۲
مهر
۱۴۰۳
پنجشنبه



وسواس (OCD) چیست؟

دکتر کاظم ملکوتی



را داشته باشند و همین امر، شناخت و مشخص کردن علت بیماری را بسیار پیچیده می کند.

انواع اختلال وسواسی

وسواس انواع مختلفی دارد که در ادامه به انواع مختلف آن خواهیم پرداخت.

وسواس جبری

انواع مختلفی از اختلال وسواسی – جبری وجود دارد که شامل وسواس‌های فکری نظیر افکار وسواسی یا محتوای پرخاشگرانه، آلودگی، جنسی، مذهبی، نیاز به قرینه بودن و جسمی و وسواس‌های عملی نیز شامل شست‌وشو، واریسی، تکرار کردن، شمارش، نظم و ترتیب و جمع کردن و انبار کردن می‌باشد.

وسواس فکری – عملی

تشریفات و رفتار اجتنابی به دلیل ماهیت قابل مشاهده خود، آشکارترین ویژگی وسواس فکری – عملی می باشند. تشریفات اجباری در قالب رفتاری و ذهنی اشکال گوناگون دارد و اغلب درمان جوانان بیش از یک نوع از این اجبارها را دارا هستند. علائم هر بیمار ممکن است با گذشت زمان تغییر پیدا کند، اما بطور کلی اختلال وسواس فکری – عملی چند الگوی عمده دارد:

وسواس شستشو و پاکیزگی

مشهورترین شکل بالینی تشریفات وسواسی، شستشو و پاکیزگی است، که جهت از بین بردن آلودگی از یک منبع خاص مثل میکروب ها و یا مواد شیمیایی طراحی شده اند. آلودگی با میزان ۵۰ درصد شایعترین وسواس فکری است و رفتار جبری شستشو با میزان ۵۰ درصد پس از واریسی کردن (با میزان ۶۱ درصد) قرار دارد. بطور شاخص، بیمار از بعضی از پیامدهای عمومی یا ویژه آلودگی از قبیل بیمار شدن یا مردن و یا آلوده کردن دیگران می ترسد.در این گونه موارد، بیمار درباره هر نوع آلودگی یا میکروب ناشی از چیزهای معنی نظیر ادار، مدفوع، ترشحات بدن و منی، فضولات حیوانات ، گرد و غبار و اشیاء دیگری از این قبیل وسواس دارد، و برای فرار از چنگ آنها به شستشوها و تشریفات تمیز کردن وسواسی می پردازد. به طور کلی بر روی دستان بسیاری از بیماران مبتلا به وسواس شستشو، نشانه های آشکار شستن‌های مکرر و افراطی به صورت پوست قرمز یا آگزما قابل مشاهده است. بیماران مبتلا به وسواس آلودگی معمولاً معتقدند که آلودگی از یک شی به شی دیگر، از فردی به فرد دیگر با تماس جزئی انتشار می‌یابد.در کشور ما با توجه به بافت مذهبی آن زیرگونه ای از وسواس شستشو به نام نجاست و پاکی وجود دارد که میزان شیوع بالایی دارد.

وسواس واریسی

بیمارانی که گرفتار وسواس واریسی و بازبینی هستند. دومین گروه افراد مبتلا به وسواس فکری – عملی را تشکیل می دهند.در این گروه تعداد مردان و زنان تقریباً مساوی است. این بیماران گرفتار مراسم و تشریفات وسواس واریسی هستند این تشریفات با هدف جلوگیری از فاجعه های ویژه از قبیل دزدی، آتش سوزی، آسیب به شخص، شرمندگی اجتماعی انجام می شود. موقعیت های مورد واریسی بطور مستقیم به ترسهای وسواسی مربوط می شوند. بنابراین ترس‌های ابراز شده توسط بیماران وسواسی شکل افراطی نگرانیهای معمولی می باشد. الگو و نمونه رفتارهای این افراد این است که به دفعات مکرر چیزهایی از قبیل شیر گاز، اجاق گاز، وسایل برقی، کلیدهای برق، قفل ها، دریچه‌ها، کمد‌ها، گنجه ها، کشوها، پوشه ها و پرونده ها را واریسی می کنند.در نظر آنان یکبار واریسی کافی نیست، بلکه باید به دفعات مکرر این کار را انجام دهند.معمولاً واریسی کردن وتکثیر است و اگر توجه دیگران جلب شود آشفته کننده است، و مانع کار و فعالیت فرد می‌شود.هرگاه به طریقی احساس مسئولیت از آنان سلب شود، واریسی و بازبینی وسواسی آنان نیز کاهش می یابد و یا به کلی متوقف می گردد.

وسواس افکار مزاحم

سومین الگوی شایع افراد وسواسی، افکار مزاحم بدون اعمال وسواسی است. این افکار وسواسی معمولاً افکار تکراری و مزاحم و آزار دهنده با موضوع جنسی، مذهبی و افکار کفر آمیز یا پرخاشگرانه است که بیمار به واسطه آن ها احساس گناه را تجربه می کند.در این بیماران خصوصیت کلی اختلال وسواس رویدادهایی سراسر ذهنی است و هیچ‌گونه تشریفات عملی آشکار ندارند. برخی از آنان گرفتار افکار وسواسی هستند که به صورت تکراری در ذهن بیمار مرور می شود و باعث اضطراب و ناراحتی بیمار می شود. در بعضی از بیماران، این وسواس ها با وسواس ها یا تشریفات ذهنی ناآشکار که از جهت احساس اجبار نیرومند، مشابه تشریفات رفتاری آشکارند، همراه می‌شوند.
شمارش ذهنی اعداد، دعا خواندن، تکرار ذهنی کلمات و عبارات معین، تجسم تصاویر دیداری معین و مطالب ذهنی دیگری از این قبیل، نمونه ای از تشریفات وسواس فکری هستند.

وسواس تقارن

چهارمین الگوی شایع، نیاز برای تقارن و دقت است که می تواند به کندی وسواسی منجر شود. چنین بیمارانی ممکن است ساعتها وقت صرف خوردن غذا یا اصلاح صورت خود یا مسواک زدن کنند. تشریفات نظم و ترتیب باعث می شود فرد جهت کاهش اضطراب خود، اشیاء را در مکان ها و وضعیت های خاص قرار دهد. این تشریفات جهت تسکین احساس کلی تشویش و ترس صورت می گیرد نه به خاطر جلوگیری از یک فاجعه ی خاص.

وسواس کندی

یک مقوله نادر تحت عنوان کندی وسواسی گونه نیز پیشنهاد شده است. بیشتر بیماران مبتلا به وسواس بر اثر تشریفات وسواسی تکراری، بسیار کند عمل می‌کنند، ولی در گروه اخیر(که بیشتر مرد هستند) این کند شدن، نشانه اولیه است نه اینکه ناشی از تشریفات وسواسی باشد.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: وسواس

صفحه
۶
شماره
۴۰۲۷
سال
سی ام

سلامت



وسواس فکری چیست؟

دکتر مجید کیهانی فرد



افسردگی

حساسیت نسبت به مسائلی مثل پاکیزگی

منزوی بودن

تفکر و رفتار وسواسی نسبت به اعمالی که در کودکی بسیار نسبت به انجام آنها ترغیب شده اند

درمان وسواس فکری چیست؟

به دو طریق این افراد قابلیت درمان شدن دارند.

۱.درمان های روان پزشکی:

در این نوع درمان بیمار با کمک متخصص مغز و اعصاب یا روانپزشک سعی دارد که متشاء اصلی وسواس فکری خود را پیدا کند. به طور مثال پزشک از او می خواهد که عضلات خود را به حالت استراحت دربیارود. با نفس عمیق چه ترس خود که علت اصلی به وجود آوردن وسواسش است فکر کند. درباره آن صحبت کند.

در مراحل بعدی از بیمار خواسته می شود که با ترس خود رو به رو شده و این بار سعی کند که پاسخ وسواسی و همیشگی ای را که می‌دهد ندهد.

۲. دارو درمانی:

در صورتی توسط روش های غیر دارویی متخصص مغز و اعصاب یا روانپزشکتان بهتر نشدید لازم است دارو مصرف کنید. این دارو ها به طور عمده از دسته دارو های ضد افسردگی هستند که میزان سروتوئین را در مغز افزایش می دهند. توجه داشته باشید که باید این دارو ها را زیر نظر پزشک مصرف کرده، هیچ وقت خودسرانه آنها را قطع نکنید و همچنین بدانید که مصرف آنها در دوره بارداری تنها با صلاحدید پزشک امکان پذیر است.

آخرین تحقیقات در زمینه داروهای درمان اختلالات وسواس فکری بسیاری از بیمارانی که با اختلالات وسواس فکری رو به رو هستند چه از آن آگاه باشند چه به صورت پنهانی دچار آن شده باشند، بدون درمان به زندگی شان ادامه می دهند. آنها متاسفانه با شرایط سختی در زندگی روزمره شان رو به رو می شوند.

همین باعث مشکلات زیادی می شود که فشارهای روزمره را چندین برابر می کند. در نتیجه آن کیفیت زندگی فرد پائین می آید. به همین دلیل دانشمندان روزانه در حال تحقیق درباره چگونگی درمان و رفع اختلالات ایچنینی هستند. گرچه نتایج این تحقیقات هنوز در مرحله اجرا قرار نگرفته است و مسلماً به زمان نیاز دارد تا استفاده از برخی داروها و شرایط وارد روتین پزشکان شود. ولی این یک چشم انداز برای امیدواری در این زمینه است.

وسواس فکری (OCD) کودکان چیست؟



سایت افق سلامت می نویسد: وسواس فکری (OCD) نوعی اختلال است که بر وضعیت فکری بر نحوه فکر کردن کودک کان (و بزرگسالان) تاثیر می گذارد. اگر کودک شما دچار وسواس فکری – عملی است و یا علائمی دارد که نشان دهنده بروز این بیماری است، بهتر است بدانید که این مساله فقط مخصوص کودک شما نیست. برآوردها نشان می‌دهد که از هر ۱۰۰ کودک، یک نفر دارای وسواس فکری (OCD) است. در واقع می‌توان گفت، میلیون‌ها نفر در سراسر جهان از وسواس فکری کودکان رنج می‌برند. زیرا وقتی کودکی مبتلا به وسواس فکری (OCD) می‌شود. در واقع والدین ، اعضای خانواده، دوستان و حتی معلمان و کارکنان مدرسه خود را نیز به طور ناخواسته تحت تاثیر رفتار خود قرار می دهند.

نکته بسیار مهمی که والدین باید به آن توجه کنند این است : خودتان را به دلیل وسواس فکری (OCD) کودک خود سرزنش نکنید! حتی والدینی که بدترین رفتار را داشته باشند نیز دلیل به وجود آمدن این اختلال در کودک نمی‌شوند.

وسواس فکری (OCD) مرحله گذرایی نیست که فرزند شما از آن عبور کند. پسر و یا دختر شما به طور عمد رفتار ناشایستی از خود بروز ندهاند و یا سعی در جلب توجه بیشتر ندارند. در واقع کودک شما در این میان مقصر نیست و از همه مهم تر، شما نیز مقصر نیستید. وسواس فکری (OCD) نوعی اختلال عصبی شناختی است. این جمله به این معنی است که مغز کودکی که دارای وسواس فکری (OCD) است، نسبت به کودکی که وسواس فکری (OCD) ندارد؛ به گونه‌ای متفاوت عمل می‌کند. شناسایی علائم وسواس فکری در کودکان و مراجعه به کلینیک درمان وسواس، موثرترین اقدامی است که والدین می‌توانند برای بیماری فرزند خود انجام دهند.

شناسایی علائم وسواس فکری در کودکان

همان‌طور که گفتیم، به عنوان والدین کودک، بسیار مهم است که شما بتوانید با دقت بر رفتار کودک خود علائم بیماری را در او تشخیص دهید و اولین قدم را برای کمک به درمان کودک خود بردارید. در برخی از موارد این رفتارها توسط والدین قابل مشاهده و شناسایی است.

مانند دیدن علائم زیر :

کودکی که دست‌های خود را بیش از حد می‌شوورد.

کودکی که برای مدت زمان طولانی و به صورت مکرر قفل بودن درها را چک می‌کند.

اما در برخی از موارد این رفتارها توسط والدین قابل شناسایی نیست، زیرا تنها در ذهن کودک اتفاق می‌افتد، برای مثال کودکی که جلوگیری از اتفاقات وحشتناک به طور مداوم در حال دعا کردن است.

بسیاری از مردم بعضی از الگوهای رفتاری و فکری وسواس گونه را در دوره ای از زندگی خود تجربه می کنند. بدون اینکه به اختلال وسواس فکری – عملی مبتلا باشند به عنوان مثال، واریسی درها جهت ایجاد امنیت بیشتر و یا شستن دستها بعد از مواجه شدن با میکروب ها می‌تواند امری طبیعی باشد. بنابر این نشان دادن درجاتی از پاکیزگی و توجه به جزئیات طبیعی به نظر می رسد. فقط زمانی که این افکار و رفتارها به طور افراطی و تکراری انجام گردد ودر فعالیت های روزمره زندگی وی ایجاد مزاحمت کند در این صورت باید به اختلال وسواس شک کرد. بنابراین، افراد دارای اختلاس وسواس زمان زیادی را صرف انجام تشریفات یا اجتناب از رفتارهای (خاص) می کنند، در حدی که مسائل مهم زندگی شان مورد غفلت قرار می گیرد. آنها آتقدر زمان، صرف بهداشت شخصی خود می کنند که از فعالیت های روزمره خود غافل می شوند. یا ممکن است آتقدر نگران میکروب و آلودگی باشند که از صرف غذا در سالن غذاخوری و به همراه دوستانشان خودداری نمایند. آنها همچنین ممکن است به خاطر ترس و شرمندگی از فاش شدن نشانه های وسواسی شان در پیش دیگران از فعالیت‌های اجتماعی خودداری کنند.

سواس از زمان‌های دور مورد توجه بوده است و در تاریخ و ادبیات نیز رد پای آن دیده می‌شود. در زمان‌های قدیم وسواس به طور کلی مرتبط با مذهب شناخته می‌شد و بر این باور بودند که مبتلایان به این بیماری به وسیله نیروی بیرونی نظیر اجنه و شیاطین تسخیر شده‌اند.

در واقع اختلال وسواسی یکی از شایع ترین و ناتوان کننده ترین اختلالات روانشناختی به شمار می آید که به عنوان چهارمین اختلال شایع در بین اختلالات روانپزشکی توصیف می گردد.این اختلال باعث آشفتگی و ناتوانی فرد در حیطه های شغلی، روابط اجتماعی، بین فردی و زناشویی در زندگی روزمره این بیماران می گردد.

مشخصه ی اصلی این اختلال را می توان حضور افکار ناخواسته، تکراری و مزاحم (افکار وسواسی) و نیز رفتارهای تکراری و آزار دهنده ی آیین مند (اعمال) ذکر کرد که بیمار به منظور اجتناب از اضطراب یا خنثی کردن افکار وسواسی انجام می دهد . به عبارت دیگر “وسواس ها” افکار، تصورات و تکانه های مزاحمی اند که فرد آنها را بی معنا می یابد. “اجبارها” یا “مناسک” رفتار های ارادی یا اعمال ذهنی تکرار شونده ای هستند که در پاسخ به وسواس ها صورت می گیرند. وسواس فکری آلودگی، با میزان ۵۰ درصد شایع ترین وسواس فکری است و رفتار جبری شست و شو و پاکیزه سازی نیز با میزان ۵۰ درصد بعد از واریسی کردن قرار می گیرد. هم چنین ابتلاء به سایر اختلالات روانی در بین بیماران دچار اختلال وسواس فکری – عملی رایج است و شایع ترین اختلالات همیود در این بیماران عبارت از : اختلالات افسردگی اساسی، اختلال اضطراب فراگیر، اختلال فوبی اجتماعی، اختلال پانیک، اختلالات توره و اختلالات تغذیه می باشد.

شیوع وسواس

وسواس، یک بیماری مزمن و ناتوان کننده است و معمولاً سبب اختلال در کارکردهای اجتماعی – شغلی و خانوادگی می شود. ۱۰ درصد مراجعین سرپایی روانپزشکی را بیماران وسواسی تشکیل می‌دهند. شیوع اختلال وسواسی – اجباری در طول عمر در جمعیت عمومی ۲ تا ۳ درصد بر آورد شده است به طوری که پس از فوبی‌ها، اختلال وابسته به مواد و اختلال افسردگی در مرتبه ی چهارم از شایعترین تشخیص‌های روانپزشکی قرار می گیرد.

عوامل زیست شناختی اختلال وسواس

ناقل های عصبی

آزمایش بالینی بسیاری که با داروهای مختلف به عمل آمده تایید کننده این فرضیه است که بی نظمی سیستم سروتوئین در پیدایش افکار و اعمال وسواسی دخیل است. داده ها حاکی است که داروهای سروتونرژیک موثرتر از داروهایی هستند که بر سایر سیستم های نوروترانسمیتر موثر واقع می گردند.

عامل ژنتیکی

داده های ژنتیک در مورد اختلال وسواس فکری-عملی با این فرضیه هماهنگ است که این اختلال یک جزء ژنتیک قابل ملاحظه دارد. مع ه‌ذا، این داده ها هنوز تاثیر عوامل فرهنگی و رفتاری را در انتقال اختلال مشخص نکرده اند.اختلال وسواس فکری – عملی در ۵ تا ۷ درصد والدین مبتلایان به این اختلال مشاهده شده است.

مطالعات تطابقی در دوقلوها برای اختلال وسواس فکری- عملی به طور ثابت میزان تطابق بالاتر دو قلوهای یک تخمکی را در مقایسه با دو تخمکی نشان داده اند.مطالعات خانوادگی بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی نشان داده است که ۳۵ درصد بستگان درجه اول بیماران مبتلا به اختلال وسواس فکری – عملی دچار این اختلال هستند.

عوامل رفتاری

طبق نظریه یادگیری فکרהای وسواسی محرک های شرطی هستند، یک محرک نسبتاً خنثی از طریق فرایند شرطی شدن پاسخ گر و یا جفت شدن با رخدادهایی که طبیعتاً مضر و اضطراب برانگیز هستند با ترس و اضطراب پیوستگی پیدا می کند. به این ترتیب افکار و اشیاء سابقاً خنثی به محرک های شرطی ای که قادر به برانگیختن اضطراب و ناراحتی هستند، تبدیل می گردند. شخص در می یابد که عمل خاصی موجب کاهش اضطراب وابسته به یک فکر وسواسی می گردد. رهایی و آرامش حاصل از رفع اضطراب- که به عنوان سائق منفی عمل میکند- در نتیجه وقوع عمل وسواسی، موجب تقویت این عمل میشود. تدریجاً این عمل به علت مفید بودن در کاهش یک سائق دردناک ثانوی (اضطراب) به صورت یک الگوی رفتاری آموخته شده ثابت در می آید.

عوامل روان پویایی

فرودید در آثار اولیه خود مطرح کرد که نشانه های وسواسی، نشانگر و مشخصه تعارض بین پرخاشگری و سلطه پذیری، کیفیی و تمیزی، نظم و بی نظمی است که از زمان نوزادی شکل می گیرد.

علت واقعی اختلال وسواس چیست؟

علت واقعی اختلال وسواس فکری – عملی به طور کامل کشف نشده است و مانند سایر بیماریهای روانی، تحقیقات زیادی باید در این زمینه انجام شود تا علت واقعی این نوع بیماریها آشکار شوند. اختلال وسواس فکری – عملی همانند سایر بیماریهای روانی نتیجه ترکیب عوامل مختلف زیستی روانی و اجتماعی می باشد. با این حال افراد مختلف با علائم و نشانه های متفاوت می توانند ترکیب گوناگونی از عوامل