

# بروکنار کثیف می شوم!

## آناهیتا تاشک

نام بیماری وسواس را که می شنوید احتمالاً ذهنتان به سمت شست و شو می رود، اما آیا می دانید اختلال فکر وسواسی هم وجود دارد؟ اختلالی آزاردهنده که باید تحت روان درمانی قرار بگیرد. به این داستان توجه کنید:

پوست دستش از بس که آنها را شسته بود، قرمز شده بود. حتی گاهی دستش پوسته می شد. بارها که برای دوش گرفتن رفته بود حمام، بیش از یک ساعت در حمام مانده بود. فکر اینکه وقت بیرون آمدن از حمام بدنش به دیوار بخورد و مجبور شود دوباره برود زیر دوش آزارش می داد، اما هر بار شک می کرد و دوباره دوش می گرفت. مادرش بار دهم بود که می پرسید مشکلی پیش آمده است؟ البته تمام اعضای خانواده به حمام گرفتن طولانی او عادت کرده بودند. می دانستند که اگر او دست شویی برود یا حمام آنها بیچاره می شوند؛ چون باید یک ساعت منتظر بمانند. وقتی هم که اعتراض کنند او اهمیتی نمی دهد و زود بیرون نمی آید. به همین خاطر در مدرسه



بباید؛ زیرا وسواس فرد را درمانده می کند و فرد فکر می کند هیچ کاری برای کنار آمدن با این اعمال و افکار وسواسی از دستش بر نمی آید. شیوع آن در زنان و مردان یکسان است، اما وسواس شست و شو در زنان بیشتر و وسواس شمردن در مردان بیشتر گزارش شده است. علائم زیر، هم عمل وسواسی و هم فکر وسواسی را توصیف می کند:

- رفتارها و افکار تکرارشونده و کنترل نشدنی (فرد فکر می کند که مجبور است دست هایش را بارها بشوید).
- افکار مزاحم (امروز با هم کلاسی ام دست دادم حتما بیمار می شوم).
- مختل کردن زندگی خانوادگی، شغلی و حتی اجتماعی (بیرون نمی روم، زیرا همه جا کثیف و آلوده است).

### اعمال وسواسی شایع

- واری کردن (شیر گاز، شیرهای آب، قفل دربها)

سرماخورده بود، فکر می کرد دچار نقص سیستم ایمنی شده است، اما پزشک بعد از پرسیدن اینکه آیا فراورده خونی مصرف کرده است، پدر یا مادرش این بیماری را دارند، آیا از تبغ مشترک یا سرنگ مشترک استفاده کرده است و شنیدن پاسخ منفی برای همه آنها، به وی اطمینان داد که مبتلا به نقص ایمنی نیست. این داستان نمونه ای از وسواس عملی و فکری است. فکر نکنید این گونه فکر کردن در کنترل فرد است بلکه او هم احساس درماندگی می کند و می خواهد از این اعمال یا افکار وسواسی خلاص شود. فرد وسواسی می خواهد از تکرار اعمال وسواسی خودداری کند، اما نمی تواند. شیوع این اختلال نسبت به اختلالات روانی دیگر بیشتر است و از این لحاظ رتبه چهارم را دارد. گفته می شود از هر دویست کودک و نوجوان یک نفر این اختلال را دارد. حتی اختلال روانی دیگری مثل افسردگی که شایع ترین اختلال روانی است، می تواند به خاطر وسواس پیش



## درمان اختلال وسواس

آیا درمان دارویی برای این اختلال لازم است یا با درمان‌های روان‌شناختی بهبود می‌یابد؟ باید توجه داشت روان‌شناسان اعتقاد دارند وسواس به نوعی اضطراب فرد را نشان می‌دهد. به همین دلیل یکی از روش‌های درمان وسواس رفع و درمان اضطراب است.

یک روش دیگر که برای وسواس تمیزی به کار می‌رود؛ «مواجه کردن» است؛ به طور مثال، اگر فرد خود را تمیز می‌داند وی را در کنار زباله‌ها قرار دهیم و حتی در مرحله‌ای مجبورش کنیم که به آنها بدون دستکش دست بزند. البته باید در حضور متخصص این فرایند اجرا شود؛ زیرا ممکن است فردی که وسواس تمیزی دارد اگر پیش‌زمینه‌های لازم را یاد نگرفته و تمرین نکرده باشد حتی دچار ایست قلبی شود؛ چون مواجه شدن با چیزی که فرد مدت‌ها از آن دوری می‌کند یک عامل شوک‌دهنده است. به همین دلیل در مراحل اولیه به بیمار آرام‌سازی یا تن‌آرامی آموزش داده می‌شود و بیمار باید بعد از تسلط بر آن مرحله بعدی؛ یعنی مواجه شدن را انجام دهد. یکی از دوستان پیشنهاد می‌کند که کشی به مچ دستتان ببندید و به محض اینکه فکر وسواسی شروع شد آن را بکشید تا فکرتان قطع شود. البته روش علمی شبیه این مورد طرح شده است تحت عنوان توقف یا ایست!

یکی دیگر از راه‌های درمان این اختلال درمان دارویی است. توجه داشته باشید مبتلا شدن به هر اختلال روان‌شناختی همانند ابتلا به بیماری جسمی است و همان‌طور که با ابتلا به بیماری جسمی به پزشک مراجعه می‌کنید با دیدن برخی علائم رفتاری نادرست و غیرمعمول نیز باید به متخصص مراجعه کنید.

relaxation - 1



- تکرار کردن اعمال (باز کردن هر چیزی که بسته‌بندی شده است؛ مثل باز کردن قوطی چایی بدون آنکه به آن احتیاج باشد).
- اعمال تشریفاتی ذهنی (تکرار کلمات یا عبارات خاصی با روش و آهنگی خاص؛ به‌طور مثال یکی از دوستان من عادت دارد مدام در لابه‌لای سخنانش بگوید «متوجه شدی؟»)
- انجام دادن اعمال با نظم و ترتیب خاص (روزهای یکشنبه پول تو جیبی می‌گیرد و اگر شنبه طلب پول کند قشقرق خواهد شد!)
- احتکار و جمع‌آوری
- شمردن (حتماً باید هر روز که به کلاسش در طبقه دوم مدرسه می‌رود، پله‌ها را بشمارد)
- ترس آلودگی به کثافت، ویروس‌ها،
- ترشحات جسمانی یا مواد زائد، مواد شیمیایی یا مواد خطرناک
- شک در مورد وقوع رویدادهای خطرناک (از قبیل عدم اطمینان از قفل بودن درها)
- نگرانی افراطی در مورد بیمار شدن، بی‌نظمی و ناهماهنگی
- داشتن وسواس نسبت به بدن یا علائم و نشانه‌های جسمانی
- داشتن افکار کفرآمیز، توهین به مقدسات در مورد ادیان
- داشتن افکار مربوط به جمع کردن، حتی اصرار در جمع کردن چیزهای بی‌مصرف (اگرچه هیچ وقت این نوع چیزهای جمع‌آوری شده به درد فرد نمی‌خورد و در شغل او نیز کاربرد ندارد).
- داشتن تصورات و افکار خشونت‌آمیز یا پرخاشگری (از قبیل چاقو زدن به خود یا عزیزان)
- داشتن افکار مزاحم یا افکار مربوط به موسیقی در ذهن

### افکار وسواسی شایع

