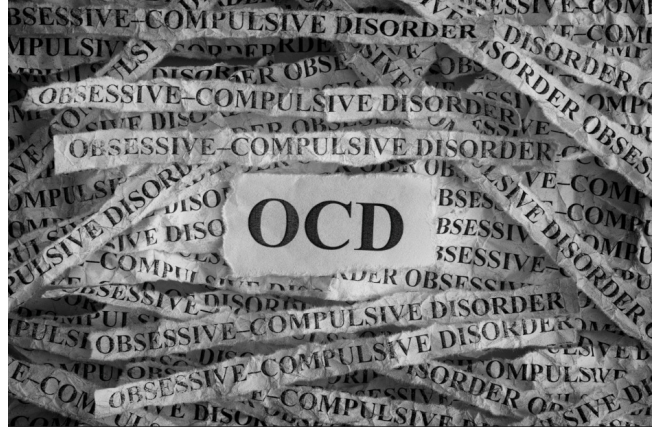


كل ما تريد معرفته عن اضطراب الوسواس القهري

اضطراب الوسواس القهري هو حالة تتميز بوجود أفكار متكررة ومتطفلة تُسمى الوسواس، سواء كانت أفكاراً، صوراً، أو أحاسيس. يُدفع الأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب إلى أداء أفعال قهرية متكررة بهدف التخفيف من حدة تلك الأفكار والوسواس. هذه الأفعال القهرية قد تشمل أشياء مثل غسل اليدين بشكل متكرر، التحقق المستمر من الأشياء، أو القيام بطقوس عقلية مثل العد. وبشكل عام، يؤدي هذا الاضطراب إلى إعاقة الحياة اليومية والتفاعلات الاجتماعية للأفراد المتأثرين به.

في وقت يختبر فيه العديد من الأفراد أفكاراً مزعجة أو سلوكيات متكررة دون إصابتهم بالوسواس القهري، حيث إن هذه عادة لا تعيق أداءهم اليومي، يعاني الأفراد المصابون بالوسواس القهري من أفكار مستمرة ومتطفلة مصحوبة بسلوكيات صارمة، غالباً ما يؤدي الفشل في تنفيذ هذه الدوافع القهرية إلى حدوث معاناة كبيرة مرتبطة بمخاوف محددة من عواقب وخيمة قد تحل بالأشخاص المعنيين أو بأحبائهم، على الرغم من أن العديد من المصابين باضطراب الوسواس القهري يدركون عدم عقلانية هواجسهم، إلا أنهم يعانون في الانفصال عن هذه الهواجس أو التوقف عن تكرار الأفعال القهرية.

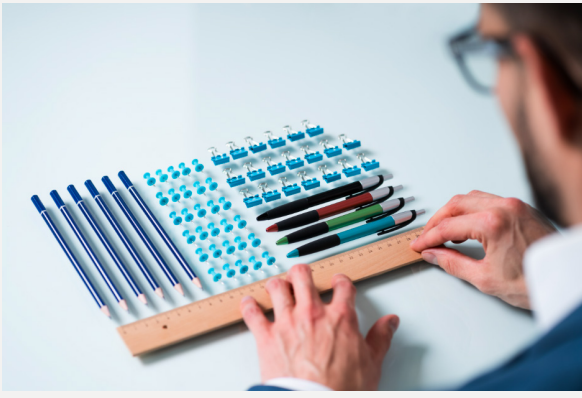


ما هو الفرق بين الوسواسي والقهري؟

- **الوسواس:** هو حالة تتمثل في أفكار متكررة وملحة، أو دوافع أو صور تسبب الضيق أو القلق. تشمل الوسواس الشائعة مثل التفكير المتكرر في التلوث، أو القلق من إلحاق الأذى بالنفس أو التخزين، أو الهوموم المرتبطة بالترتيب والنظام.
- **الأفعال القهرية:** هي عبارة عن سلوكيات متكررة أو أفعال عقلية يشعر الشخص بأنه مدفوع لتكرارها في استجابة لوسواس أو وفقاً لقواعد صارمة، تهدف الأفعال المتكررة القهرية هذه إلى التقليل من الشعور بالضيق والحيلولة دون حدوث أمر مخيف، وتتضمن الأمثلة على ذلك الإفراط في غسل اليدين، فحص الأشياء بشكل متكرر، أو العد.

اقرأ المزيد:

<https://www.webmd.com/mental-health/ocd-vs-ocpd-whats-the-difference>



العلامات والأعراض:

إن الأفراد الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري قد يظهرون إما الوسواس أو الأفعال القهرية أو مزيجاً من الاثنين معاً، تتضمن الوسواس:

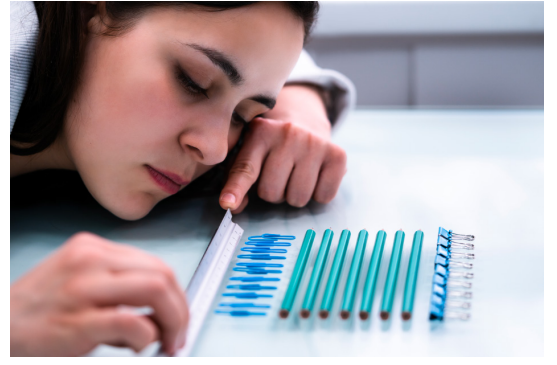
- الخوف من التلوث أو الجراثيم.
- القلق بشأن نسيان الأشياء أو فقدانها أو وضعها بغير مكانها.
- المخاوف بشأن فقدان السيطرة على التصرفات.
- أفكار عدوانية تجاه الذات أو التخزين.
- الرغبة في التناقص والترتيب المثالي.

أما الأفعال القهرية، من الجهة الأخرى، فهي عبارة عن سلوكيات متكررة مدفوعة بالحاجة إلى التخفيف من القلق الناتج عن الوسواس، تشمل الأفعال القهرية:

- الإفراط في التنظيف أو في غسل اليدين.
- تنظيم أو ترتيب الأشياء بدقة.
- التحقق بشكل متكرر من الأمور مثل إغلاق الأبواب وإطفاء الأجهزة.
- العد بشكل قهري.
- الانخراط في الصلوات الصامتة أو تكرار بعض الألفاظ.

من المهم أن ندرك أن الأفكار المتكررة لا تعتبر بأكملها وسواساً والروتين والعادات لا تعتبر بأكملها أفعالاً قهرية، ومع ذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري عادة ما يظهرون السمات التالية:

- عدم القدرة على التحكم بالوسواس والأفعال القهرية بالرغم من إدراك طبيعتها المفرطة.
- قضاء أكثر من ساعة يوميًا في التفكير بهذه الأفكار وممارسة هذه السلوكيات.
- عدم العثور على أي متعة في الأفعال القهرية إنما اختبار الراحة المؤقتة من القلق.
- مواجهة اضطرابات كبيرة في أداء الحياة اليومية بسبب هذه الأعراض.



الأسباب وعوامل الخطر:

يُعتبر اضطراب الوسواس القهري حالة صحية عقلية معقدة، وأسبابها غير مفهومة بالكامل، ومع ذلك يجد الباحثون أن مزيجاً من العوامل الوراثية والعصبية والبيئية والنفسية يسهم في تطور الوسواس القهري، إليك بعض الأسباب المحتملة والعوامل المساهمة:

1. **العوامل الوراثية:** هناك أدلة تشير إلى أن الوسواس القهري من الممكن أن ينتشر في صفوف العائلات مظهرة وجود استعداد وراثي لحدوث مثل هذا الاضطراب، وعلى الرغم من ذلك، فإنه لم يتم تحديد الجينات المرتبطة باضطراب الوسواس القهري بشكل نهائي.
2. **العوامل البيولوجية العصبية:** يُعتقد أن الخلل في بعض الناقلات العصبية، خاصة السيروتونين والدوبامين والغلوتامات، يلعب دوراً في تطور الوسواس القهري، وتشارك هذه الناقلات العصبية في تنظيم المزاج والسلوك والحد من القلق.
3. **العوامل البيئية:** إن ضغوط الحياة أو الصدمات أو التغييرات الكبيرة في ظروف الحياة قد تؤدي إلى ظهور أعراض الوسواس القهري أو تفاقمها لدى الأفراد المعرضين للإصابة، كما أن تجارب الطفولة، مثل سوء المعاملة أو الإهمال، قد تسهم أيضاً في تطور الوسواس القهري لاحقاً.
4. **العوامل النفسية:** بعض سمات الشخصية مثل السعي إلى الكمال، انعدام المرونة والميل نحو الإفراط في التفكير كلها عوامل تزيد من خطر الإصابة بالوسواس القهري، بالإضافة إلى ذلك قد تساهم آليات التكيف العاجزة عن التعامل مع التوتر أو القلق في ظهور أعراض الوسواس القهري أو استمرارها.
5. **بنية الدماغ ووظيفته:** تظهر الدراسات التي تستخدم تقنيات التصوير العصبي المختلف في بنية الدماغ ووظيفته لدى الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذا الاضطراب، وتشمل هذه الاختلافات المناطق في الدماغ المسؤولة عن اتخاذ القرارات، التحكم في الدوافع وتنظيم العواطف.



من المهم التنبيه إلى أن اضطراب الوسواس القهري حالة متعددة الأوجه، ولن يصاب بهذا الاضطراب كلٌّ من لديه عوامل الإصابة الوراثية أو من يتعرض لعوامل الخطر البيئية، بالإضافة إلى ما تقدم فإن الأشخاص الذي يعانون من اضطراب الوسواس القهري لا يمتلكون أسباب الإصابة نفسها ولا التجارب عينها.

اقرأ المزيد:

<https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/obsessive-compulsive-disorder-ocd/overview/>

إدارة الوسواس القهري وعلاجه:

تتضمن المقاربة الأساسية لعلاج الوسواس القهري عادة مزيجاً من العلاج النفسي السلوكي المعرفي (CBT) جنباً إلى جنب مع الأدوية.

يتم استخدام شكل مقال من العلاج السلوكي ويعرف بـ "التعرض ومنع الاستجابة" في علاج اضطراب الوسواس القهري، وتتضمن هذه الطريقة تعريض الفرد عمداً لمحفزاته (التعرض) ومن ثم تعليمه استراتيجيات مقاومة الانخراط في السلوكيات القهرية (منع الاستجابة)، وغالباً ما يتم دمج العنصر المعرفي للعلاج السلوكي المعرفي في منع التعرض والاستجابة لمعالجة المعتقدات غير العقلانية الكامنة وراء الوسواس القهري وتحديثها.

- يمكن أن تتضمن خيارات العلاجات الإضافية طرقاً مختلفة، بما في ذلك:
- **الأدوية:** مثبتات إعادة السيروتونين الاختيارية مثل فلوكستين، فلوفوكسامين وسيرترالين، هي عادة مضادات الاكتئاب التي توصف لمحاربة الوسواس القهري، تساعد هذه الأدوية في تنظيم مستويات السيروتونين في الدماغ مما يقلل من تكرار الأفكار الوسواسية والسلوكيات القهرية وحثها.
- **المزج في العلاج:** غالباً يؤدي المزج بين العلاج السلوكي المعرفي والأدوية إلى إحراز أفضل النتائج لمعالجة الوسواس القهري، يساعد العلاج السلوكي المعرفي الأفراد على تطوير المهارات اللازمة لمواجهة الأعراض، فيما تساهم الأدوية في مزيد من الدعم عن طريق التقليل من حدة الأعراض.
- **مجموعات الدعم:** يمكن أن تساهم المشاركة في مجموعات الدعم أو جلسات العلاج الجماعية مع آخرين يعانون من الاضطراب عنه في تقديم دعم معنوي قيم، وتعزيز مصداقية الطرق العلاجية والتزويد بالنصائح العملية للتعامل مع هذا الاضطراب.
- **التغييرات في نمط الحياة:** ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واعتماد تقنيات الحد من التوتر مثل اليقظة الذهنية أو التأمل، والحفاظ على نظام غذائي صحي، وساعات النوم الكافية كلها عوامل يمكن أن تساهم في الصحة العامة وقد تساعد في إدارة أعراض الوسواس القهري.

اقرأ المزيد:

https://www.nlm.nih.gov/health/topics/obsessive-compulsive-disorder-ocd/part_2230

كيف يمكنني مساعدة نفسي على مواجهة الوسواس القهري؟

هناك استراتيجيات عدة يمكنك تجربتها، ومع ذلك من المهم التنبيه إلى أن تقنيات المساعدة الذاتية من الممكن أن تكون مفيدة لكنها قد لا تكون كافية للجميع، ويُنصح بالحصول على مساعدة متخصصة من معالج نفسي أو متخصص في معالجة الوسواس القهري، إذا أمكن، إليك بعض استراتيجيات المساعدة الذاتية التي يمكنك أخذها بعين الاعتبار:

تَقَف نفسك:

تعرف على الوسواس القهري، أعراضه، أسبابه وخيارات العلاج، إن فهم حالتك يمكن أن يساعد في التحكم بها ويخفف من وطأة الشعور بالخل أو الذنب.

اليقظة الذهنية والتأمل:

إن تقنيات اليقظة الذهنية قد تساعدك على أن تصبح أكثر وعياً بأفكارك ومشاعرك من دون أحكام، يمكن أن تساعد تقنيات اليقظة الذهنية والتأمل أيضاً في التخفيف من القلق والتوتر المرافقين لاضطراب الوسواس القهري.

بناء نظام دعم:

أحظ نفسك بالأصدقاء وأفراد العائلة الذين يفهمون حالتك ويستطيعون تقديم التشجيع والمساعدة عند حاجتك لذلك، بإمكانك أيضاً التفكير في الانضمام إلى مجموعة دعم للأفراد الذين يعانون من الوسواس القهري، سواء شخصياً أو عبر الإنترنت بغية التواصل مع آخرين يمرّون بتجارب مماثلة.

نمط حياة صحي:

حافظ على نظام غذائي متوازن، ومارس التمارين الرياضية بانتظام، وضع النوم الكافي في طليعة أولوياتك.

تذكّر أن إدارة الوسواس القهري هي رحلة، ولا بأس في طلب المساعدة والدعم على طول الطريق، كن صبوراً مع نفسك، واحتفل بالتقدم الذي تحرزه، مهما بدا صغيراً.

المراجع

<https://www.webmd.com/women/treatment-pcos>

<https://www.nhs.uk/conditions/polycystic-ovary-syndrome-pcos/treatment/>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pcos/cause-at-mayo-clinic/mac-20353446>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9440853/>