العدد 3565 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 13 جمادى الأولى 1441 - الموافق 8 يناير 2020
Wednesday 8 January 2020 - No.3565 - 12 th Year

4 خطوات علاجية تخلصك من الوسواس القهري

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

- يتوقع مريض الوسواس القهري أن التجاوب مع الفكرة سيساعده في الخلاص منها
- يقع المريض في حالة دوران مستمرة بحلقة مفرغة من العشوائية غير الهادفة بين الفكرة والسلوك
- غالب المصابين بهذا المرض يمتلكون معامل ذكاء (IQ) أعلى من عموم المجتمع
- هناك دراسات كثيرة تربط بين الإصابة به وعوامل بيئية تبدأ من مراحل الطفولة المبكرة
- الرياضة أحد أفضل الطرق لمنح الجسد شعوراً بالاسترخاء والتخلص من هرمونات التوتر

«لم يكن الأمر كافياً» هكذا يفكر من يعاني من اضطراب الوسواس القهري، وهو من الاضطرابات النفسية كثيرة الانتشار، وتصيب جميع الأعمار، وتعد الطبيعة الأساسية له أن الفكرة تظل مهاجمة صاحبها، وتتميز بشكل إلحاحي مزعج، مع تكرار المحاولة للتحكم بها لإيقافها أو مناقشتها للرد عليها وإبطال الضرر المتخيل انه سيقع منها، ومع أن الأشخاص المصابون باضطراب الوسواس القهري يكونون، احياناً، واعين لحقيقة أن تصرفاتهم الوسواسية غير منطقية، ويحاولون تجاهلها او تغييرها، لكن هذه المحاولات تزيد من احتدام الضائقة والقلق اكثر.

ولعل أكثر ما يجعل الوساوس تزداد في ذهن صاحبها محاولته لإرضائها، وكأنها محاولة ابتزاز من الوسواس (المجرم) للضحية الذي يعاني من سيطرة الوسواس عليه، وبالتالي يتوقع مريض الوسواس القهري التجاوب مع الفكرة للخلاص منها، فيقرر الإستجابة للفكرة التي تلح في ذهنه لعلها تذهب إن بذل المزيد من الجهد في التركيز حين قيامه بالاستجابة السلوكية للفكرة الوسواسية! وفي واقع الحال انه يشعر بنوع من الهدوء البسيط، والذي يستمر لفترة قصيرة جداً احياناً لا يتجاوز دقيقة او نحوها ثم تعود الفكرة لتبدأ رحلة جديدة من الإلحاح الشديد المستمر على صاحبها، فيبدأ تيار القلق يتصاعد تدريجياً مرة أخرى ليعاود تكرار نفس السلوك، فهو في حالة دوران في حلقة مفرغة من الاستمرارية العشوائية غير الهادفة بين الفكرة - السلوك، في المحصلة، فإن التصرفات القهرية هي، بالنسبة إليهم، إلزامية للتخفيف من الضائقة.

غالبًا ما يتركز اضطراب الوسواس القهري حول مواضيع معينة، على سبيل المثال: الخوف من التلوث بالجراثيم، لتخفيف المخاوف من التلوث، قد تغسل يديك بشكل إلزامي حتى تتقرح وتتشقق.

إذا كنت مصابًا باضطراب الوسواس القهري، فقد تشعر بالخجل والحرج من هذه الحالة، ولكن العلاج يمكن أن يكون فعالاً.

العلاقة بين الوسواس القهري والجنون

على الرغم من غرابة الأفكار الوسواسية التي تراود صاحبها، بل حتى الشخص نفسه يستغرب تيار الأفكار غير العقلانية التي تشغل باله، فعندما تطرأ فكرة ساقتل ابني إذا كنت بمفردي معه! وهو مدرك تماماً لمدى حبه له، وحرصه أن لا يصيبه شيء، ويهتم بدراسته ومستقبله، بل ربما زاد حرصه على ابنه حرص بقية الآباء. إذا لماذا لا تهدأ هذه الأفكار في الراس؟!

في زحم تلك الأفكار والمشاعر المختلطة بين القلق والخوف والحزن الشديد، ولوم الذات وتانيبها، ومع أساليب التحايل على الوساوس التي تهاجمه إلا أن جميع هذه الأمور لا تغير في قدرات المريض العقلية، ولن يتحول للجنون أو فقدان السيطرة يوماً، ولن تتحول لمرض آخر، ولن يفعل ما لا يريد فعله رغماً عنه.. إنه الوسواس الذي اشبه عادة بالغبار الذي في الجو، فمع شدة الازعاج الذي يتسبب به للناس ويحجب الرؤية وربما ازعجتنا رائحته ولكنه يبقى في النهاية لا يضر اكثر من الازعاج الذي يشوش به على الناس وقت هبوبه في السماء، وهكذا موجة الأفكار الوسواسية عندما تهب في الذهن وتقتحم الأفكار حياة صاحبها إلا أنه يعود مرة أخرى للهدوء انتظاراً لموجة افكار مزعجة جديدة. ولذا لا تخشى أن يصاب عقلك بالجنون أو ضعف قدراتك المعرفية، بل ربما تفاجئ ان غالب مرضى الوسواس القهري يمتلكون معامل ذكاء (IQ) اعلى من عموم المجتمع، فواقع الوسواس القهري نشاط ذهني محموم في الأفكار ولكنها افكار غير فعالة، ولذا نجد كثيراً من اصحاب الدرجات العلمية العليا تصاب بالوسواس القهري، ولا يقلل ذلك من ادائهم الأكاديمي أو المهني، وإنما تكون معاناتهم في الجهة التي يصيبها الوسواس القهري بافكاره.

لماذا يصاب البعض باضطراب الوسواس القهري؟

ما من مسبب صريح واضح لاضطراب الوسواس القهري، اما النظريات المركزية بشان العوامل المسببة المحتملة لاضطراب الوسواس القهري فتشمل: عوامل بيولوجية: تتوفر بعض الأدلة التي تشير إلى كونه نتيجة لتغير كيماوي يحصل في جسم الشخص المصاب، أو في أداء دماغه، وهذا الاتجاه التي تتعامل معه المدرسة الطبية في العلاج، ولذلك يبدأ العلاج الطبي للوسواس القهري من خلال محاولة إعادة الاتزان بين النواقل العصبية. ويرجع الكلام إلى السيروتونين وهو إحدى المواد الكيماوية الضرورية لعمل الدماغ، فإذا كان مستوى السيروتونين غير كاف واقل من اللازم، فمن المحتمل أن يسهم ذلك في نشوء اضطراب الوسواس القهري. وقد اظهرت أبحاث معينة أجريت خلالها مقارنات بين صور لأدمغة أشخاص مصابين باضطراب الوسواس القهري وبين أدمغة لأشخاص غير مصابين، فرقًا في نمط عمل الدماغ في كل من الحالتين. ولكن يبقى التساؤل العلمي قائماً هل التغير في مستوى السيروتونين ونمط عمل الدماغ حصل نتيجة للوسواس القهري (الفكرة والسلوك) أم سببا له؟!

كما أن هنالك أدلة على أن اضطراب الوسواس القهري قد يكون مرتبطاً بعوامل جينية وراثية، لكن لم يتم تحديد وتشخيص الجينات المسؤولة عن اضطراب الوسواس القهري حتى الآن. وهناك دراسات كثيرة تربط بين الإصابة باضطراب الوسواس القهري بعوامل بيئية تبدأ من مراحل الطفولة المبكرة من أساليب التربية التي يتلقاها الطفل في بيته، فالبيت الذي يميل الوالدان فيه إلى تمجيد الكمال، والدقة في كل شيء، وعدم قبول الخطأ ممن كان ولأي سبب وقع الخطأ، يولد لدى الطفل أسلوبا يميل للانتظام والربط والدقة في كل شيء يحاول الطفل مشابهة والديه في الكمالية ورفض النقص في أي شيء، ومع فكرة تحميل الخطأ لشخص مخطئ يلام عليه؛ إذاً تصبح هناك علاقة في ذهن الطفل تربط بين الفكرة القابلة للخطأ وبين تحققها في الواقع، وبعدها يرفض الطفل حتى التفكير بالأمور المغلوطة القائمة على الخطأ، ثم مع تكرار التوتر المستمر يبدأ الطفل يخاف من افكاره أن تتحول إلى واقع، وبالتالي يطور أساليب لإزاحة التفكير المغلوط لكنه لا يستطيع كف الأفكار عن النشاط في ذهنه والخوف منها والقلق بشانها، ويعتقد بعض الباحثين بان اضطراب الوسواس القهري ينتج عن عادات وتصرفات مكتسبة مع الوقت فمن ولد لوالدين مصابين أو أحدهما باضطراب الوسواس القهري فإنه سيبدأ بتقليد تصرفاتهم دون وعي، باعتبار هذه الطرق في غسل اليدين أو الترتيب أو إنجاز بعض الأعمال المنزلية يجب أن تكون على هذا النحو، كما يقلد الطفل والديه في كل شيء ومع التقاء الطفل بأطفال آخرين يبدأ الطفل بإدراك الفروقات بينه وبين بقية أصحابه، فينفر منهم ويعتبرهم غير نظيفين لا يهتمون بصحتهم ولا سلامتهم، وإن عاد للبيت وأخبر والديه يبدأون بتحذيره من احتمالية الإصابة بالمرض وانتقال الفيروسات، وغيرها من طرق التعود في المحاكاة والتقليد والتعود من البيئة، وارجع فرويد بذور الوسواس القهري لاسلوب الأم الشديد في تعويد الطفل كيفية ضبط حاجته للحمام عند تعويده على الاستغناء عن الحفاظات والذهاب للحمام مباشرة، وبالتالي على الطفل أن يدرك موعد اقتراب حاجته وتقدير الوقت الذي يحتاجه حتى يصل للخلاء.

ومن الأسباب الشهيرة للإصابة بالوسواس القهري تعرض المريض للتحرش الجنسي، خصوصاً إن كان التحرش في مراحل العمر الأولى، لانه يولد شعوراً عميقاً بعدم النظافة والقلة والقذارة لذلك يستمر في غسل جسمه، ولذا نجد تزايد الأعراض في فترات المراهقة وبداية البلوغ.

وبغض النظر عن السبب الذي لأجله حصل الاضطراب فالأكثر اهمية الانتقال إلى الأساليب العلاجية التي تخلصك من الوسواس القهري، بغض النظر عن آلية حدوثه وتكونه لديك.

هل من الممكن الخلاص من الوسواس القهري

يتمثل العلاجان الرئيسيان لاضطراب الوسواس القهري في العلاج النفسي والادوية. وغالبًا ما يكون العلاج مفيدًا عند الجمع بين النوعين. وافضل طرق العلاج النفسي للوسواس القهري يتم خلال أربعة مراحل:

الأولى: التسمية، ونقصد بها تسمية نوع الوسواس الذي تعاني منه، وتحديده بالضبط، (مثلا: وسواس التأكد من إغلاق باب البيت) حتى تفصل بين جميع انواع تفكيرك السليم وفكرة الوسواس القهري، فالتسمية تسهل عليك التفريق بين افكارك الطبيعية المنطقية، والافكار غير المنطقية الوسواسية، وفي كل مرة تاتيك هجمة من الافكار الوسواسية تخبر نفسك انها (وسواس)، وعند التسمية يتعلم ذهنك وضع سياج للوسواس، وهو شيء لا يستحق الدخول معه في نقاش ومحاولة تحكم.

الثانية: الإحساس بالذات، وهنا نفرق بين موقفك الشخصي في البحث عن طريقة لحل المشكلة (التعامل مع الفكرة الوسواسية الملحة) وإحساسك بوجود خطر يتوجب عليك التعامل معه، تقوم هنا بالفصل بين ذاتك وبين الوسواس، فعندما يقنعك ان الوسواس جزء منك، تقوم بالتسمية أولا ثم تخبر نفسك بانه شيء مختلف عنك تماماً، وتتبرأ منه امام ذهنك (قل لنفسك: هذا الوسواس وليس انا)، وعندها لا تحتاج للهرب منه او مقاومته، لانك بمجرد الهروب او المواجهة تقوى فكرة الوسواس لانك اعطيتها اهمية في تفكيرك.

الثالثة: الفعل، وفي هذه المرحلة تتوقف عن الاستجابة للفكرة الوسواسية (التي لا تنتمي لك) وتمتنع عن تغذيتها ذهنياً، وبعدها تقوم بالتركيز، فتركز على ما كنت تفعله قبل هجوم الفكرة الوسواسية، ربما تكون إعادة التركيز تحتاج للتمرين بالاستمرار، وإن شعرت بصعوبة بالغة ابدأ بمقاومة الفعل القسري (الاستجابة للفكرة الوسواسية) لأقصى مدة تستطيعها.

الرابعة: إعادة التقييم: نوع من الحوار الداخلي في الذهن في الخطوات الثلاث السابقة، وكأنها مراجعة مستمرة للخطوات، مع استحضار التقدم والتعلم الذي حققته من خلال تدربك عليها، فتدرك سخافة الفكرة الوسواسية التي كنت تخافها وترى كم كانت سخيفة، وانها مجرد وسواس!

امور مساعدة للتغلب على الوسواس القهري:

وجميع أساليب الحياة الصحية تساعد في الخلاص من الوسواس القهري مساعدة ثانوية، فالرياضة احد افضل الطرق لمنح الجسد شعوراً بالاسترخاء، والتخلص من هرمونات التوتر، والنوم الجيد يزيد تنظيم هرمونات الدماغ، ومنحه وقتاً لتجديد نشاطاته، كما ان التقليل من المنبهات في الطعام والشراب مفيد جداً، ويعد الاختلاط مع الناس يساعد في فصل تركيز مريض الوسواس القهري على افكاره الداخلية والاندماج مع تفكير الآخرين وبالتالي يضعف إلحاح الفكرة وضغطها على ذهنه، وربما الذهاب مباشرة إلى ممارسة تمارين التنفس والاسترخاء تساعد بشكل جيد في دعم العلاج الطبي والنفسي للوسواس القهري.

تنوع الأفكار الوسواسية

في عملنا العيادي نصادف بشكل مستمر افكاراً متنوعة للوسواس القهري، وبالتالي لا يمكن حصر عددها، ولا الطريقة التي يمكن لمريض الوسواس أن يفكر بها، بالرغم من شهرة الوساوس المرتبطة بالوضوء وإعادته وعدم قدرة المريض على تحديد نية البدء في عملية الوضوء، والأفكار التي تتعلق بصحة غسله ليده ووصول الماء لكل الأجزاء، وكذا الوساوس التي تنتاب الناس في الصلاة، ولكن هناك وساوس تبدو غريبة على مسامع الناس، ففكرة عد أعمدة الإضاءة في الشارع والخوف من وقوع خطر جسيم في حال اخطأ في عدها، مثلا يخاف أن يصاب بمرض السرطان إن اخطأ في العد! ولذا نجده يكرر الالتفاف في الشارع ذاته للتأكد من صحة العد! وآخر يخاف من قول رقم سبعة لانه إن قال هذا الرقم فإن زوجته ستطلق منه!

والعديد من الأفكار التي يخاف صاحبها منها، وترتفع درجات القلق والتوتر والشد إلى أعلى مستوياته دون أن يجد مبرر، فهو يعلم أنه لا علاقة بين عدد أعمدة النور وبين الإصابة بالسرطان، أو العلاقة بين رقم سبعة وبين زوجته لكن الفكرة الوسواسية تبقى ملحة متكررة لا يمكنه التحكم فيها ولا ردها، ومع الزمن والأيام تختلط لديه مشاعر القلق؛ وهي المشاعر الأساسية المصاحبة للوسواس القهري إلى مشاعر الحزن والدخول في نوبات الاكتئاب لدى 40% من مرضى اضطراب الوسواس القهري.