

وسواس

وقتی با کلمه وسواس مواجه می شویم شاید همه ما خیلی زود به فکر فردی بیفتیم که مدام در حال شست و شوست، البته تکرار شست و شو نوعی وسواس محسوب می شود ولی مبحث وسواس فقط به این مقوله خلاصه نمی شود و اختلال وسواسی چند نوع دارد. وسواس بیماری مزاحم و مختل کننده زندگی فرد و اطرافیان اوست. در این مطلب به انواع وسواس و راه های درمانی آن اشاره خواهیم کرد.

قبل از ورود به بحث اختلال وسواسی، دو مورد را باید از هم جدا کرد. دو اختلال متفاوت وسواس اجباری و اختلال شخصیت وسواسی وجود دارد. این دو بیشتر مواقع با هم اشتباه گرفته می شوند.

اختلال شخصیت وسواسی: این افراد کسانی هستند که در زندگی معمولی انعطاف ناپذیر، سختگیر، ریزبین و حاشیه بین هستند. آنها در تصمیم گیری مرددند و خلاقیت کمی دارند و از وضعی که دارند پا را فراتر نمی گذارند و همیشه سعی می کنند از هر شرایط جدید و تحول در زندگی فاصله بگیرند. در جابه جایی مسکن، تغییر شغل و هر نوع تغییر موقعیتی، تصمیم گیری برای ازدواج و... انعطاف ناپذیرند، اما تشخیص اختلال شخصیت وسواسی به عهده پزشک است، زیرا همه افراد واقعا دچار اختلال شخصیت وسواسی نیستند و فقط علائمی از این اختلال ممکن است در آنها وجود داشته باشد.

معمولا چنین افرادی رفتارهایی از خود نشان می دهند که چندان برای مردم خوشایند نیست. آنها در جامعه به عنوان انسان های نچسب و خشک شناسایی می شوند، حتی بسختی دوست پیدا می کنند ولی اگر دوستی داشته باشند دوستی هایشان پایدار خواهد بود و همان طور که گفته شد اختلال شخصیت وسواسی ندارند.

وسواس اجباری: از بیماری وسواس به عنوان بیماری وسواسی جبری یاد می کنند. چون این اختلال به گونه ای است که فرد افکار و اعمالی را به طور تکراری انجام می دهد و با این که فرد خودش نیز می داند که رفتارها و کارهایش تکراری است، ولی یک حس درونی اجباری به او می گوید که حتما باید این کار را انجام دهد، هر چند بر خلاف میل باطنی او باشد (البته گاهی هم میل باطنی در انجام کار تکراری وجود دارد). در ذهن این افراد مدام دستوری صادر می شود.

وسواس را می توان در چند نوع فکری، عملی یا فکری - عملی تقسیم کرد.

وسواس فکری: در این وسواس افکار مزاحم و تکرارشونده در ذهن وجود دارد. گاهی فرد حتی تلاش می کند چنین فکری را از ذهنش بیرون کند، ولی با وجود تلاشش موفق نمی شود. افکار وسواسی در انسان ها وابسته به فرهنگ جامعه است. مثلا در فرهنگ ما افکار وسواسی - مذهبی بیشتر شایع است، بخصوص که وقتی افکار حالت تقدس به خود می گیرند، اما افکار وسواسی متنوع هستند.

گاهی این افکار وسواسی آسیب به دیگران را شامل می شود. مثلا فرد چاقویی به دست دارد و در ذهنش این فکر به وجود می آید که اگر چاقو به شکم فرزندش برخورد کند، چه خواهد شد. البته این کار را نمی کند ولی نحوه تفکرش باعث آزار او می شود. همچنین افکار وسواسی جنسی نیز در ذهن بعضی افراد وجود دارد که در آن فرد بیمار در ذهن تصور می کند با فردی تماس جنسی برقرار می کند. افکار وسواسی خرافه نیز نوع دیگری از وسواس فکری است، به این صورت که اگر مثلا سه قدم جلو یا عقب نگذارم اتفاق ناگواری ممکن است برای خانواده ام بیفتد؛ افکار بی پایه و اساسی که به هیچ وجه سندیت ندارد. یا موقعی که فلان لباس را به تن داشتم تصادف رخ داد و اگر باز هم این لباس را بپوشم تصادف دیگری اتفاق خواهد افتاد.

اعمال وسواسی: وسواس عملی ممکن است با زمینه افکار وسواسی توأم باشد ولی گاهی هیچ ذهنیت فکری وجود ندارد و فرد به طور تکرارشونده و بدون فکر، عملی را انجام می دهد. اعمال وسواسی تکرار شونده، مزاحم ولی اجباری هستند. این بیماران خود را مکلف و موظف به انجام کاری می کنند. مثلاً اعمال وسواسی مذهبی انجام می دهند تا جهنم نروند.

اعمال وسواسی هم تقسیم بندی دارد که شایع ترین نوع آن در فرهنگ ما نوع **شست و شوست**. وسواس شست و شو را باید از نظافت و تمیزی جدا کرد. بعضی از افراد ذاتاً انسان های منضبط و تمیزی هستند و این مشکل محسوب نمی شود، اما افرادی که وسواس شست و شو دارند، عملکردشان در زندگی داخلی و جامعه دچار اختلال می شود به طوری که دیگران نسبت به کارهای او اعتراض می کنند. مثلاً فرد خود را موظف می داند که حتماً ۱۰ بار لباسی را بشوید یا چند ساعت زیر دوش حمام بماند تا کاملاً تمیز شود. (افراد دارای وسواس شست و شو معمولاً عددی را برای تکرار عملشان دارند.) متأسفانه گاهی به وسواس شست و شو هم رنگ و لعاب مذهبی می بخشند. خوب است بدانیم آیه ای در قرآن وجود دارد که تاکید می کند «از شر وسواس به خدا پناه ببریم».

وسواس **قرینه گی** نیز نوع دیگری است که در آن فرد دارای وسواس، نظم دادن غیرعادی است. یعنی اگر کتابخانه ای داشته باشد همه کتاب ها باید به طور میلی متری کنار هم قرار گیرند و ساعت ها برای این کار وقت صرف می کنند و اگر به کمد لباس آنها نگاه کنیم بندرت بتوان چنین چینش را در بوتیک لباسی پیدا کرد.

وسواس **کنترل کردن** نیز وسواسی است که در آن بیمار بشدت کنترل گر است. در را قفل می کند ولی چندین بار باید آن را کنترل کند تا خیالش آسوده شود. شیر گاز را بسته ولی چندین بار به آشپزخانه بر می گردد تا شیر گاز را کنترل کند.

اما وسواس های عملی دیگری هم وجود دارند که کمتر شایع هستند. مثل دست زدن به ماشین در حال حرکت، شمردن ساختمان های متعدد یا یادداشت کردن پلاک های ماشین در ذهن، وسواس در خرید (این افراد وسایلی را به شکل افراطی خریداری می کنند که شاید حتی نیازی هم به آن نداشته باشند و معمولاً بعد از خرید از این کار خود پشیمان می شوند). وسواس کندن مو (تنش برای کندن موی سر یا موی صورت)، وسواس قمار، وسواس آتش افروزی و...

علت شناسی وسواس: همان طور که گفته شد وقتی از یک فکر یا عملی به عنوان وسواس یاد می شود که فرد باعث اختلال در زندگی خود و دیگران شود بنابراین درمان این افراد ضرورت پیدا می کند. همچنین باید گفت احتمال ابتلای افراد وسواسی به افسردگی و حتی اقدام به خودکشی وجود دارد.

محققان علت های زیادی را برای این بیماری برشمرده اند. ولی نقش ژنتیک در بروز وسواس پررنگ است. عوامل دیگر مانند عوامل تربیتی، رفتاری و اجتماعی نیز می تواند زمینه را برای اختلال وسواسی مهیا کند.

درمان وسواس وسواس یک بیماری مزمن مزاحم و طولانی است که احتیاج به مشارکت و کمک بیمار، خانواده بیمار، روانپزشک و روان درمانگر دارد. درمان دارویی بیمار حتماً باید توأم با رفتاردرمانی و جلسات متعدد مشاوره باشد. دیدگاه فرد مبتلا به وسواس باید بتدریج تغییر کند. درمان های جدیدی به نام موج سوم روان درمانی هم وجود دارد که بسیار مفید است. در مواقع خیلی شدید هم لازم است بیمار شوک درمانی شود.

دکتر زهره جعفری (روانپزشک)