

لا تدع الوسواس القهري يسيطر على حياتك



Photo by [Tiago Bandeira](#) on [Unsplash](#)

في ظل انتشار الأمراض النفسية بين شباب الجيل الحالي. يعتبر الوسواس القهري الأكثر انتشاراً بعد الاكتئاب والقلق وفي كثير من الأحيان يأتي مصاحب لهما. الكثير من الناس وربما أنت أحدهم يظنون أن الصوت الداخلي المتكرر هو من فعل الشيطان ولم يفكروا أنه من الممكن أن يكون نوعاً من الوسواس القهري على سبيل المثال. **ما هو الوسواس القهري؟**

الوسواس القهري هو أحد الاضطرابات النفسية والتي تتمثل في أفكار ووساوس غير مرغوب فيها تظهر بشكل متكرر وتقود الشخص لتصرفات قهرية متكررة على سبيل المثال الإفراط في التنظيف أو تعقيم اليدين.

تنال النساء أيضاً القسم الأكبر من حالات الإصابة بالوسواس القهري.

أعراض الوسواس القهري

للسواس القهري عدة أعراض دعونا نتعرف على أبرزها:

كما ذكرنا من قبل الوسواس القهري عبارة عن أفكار متكررة تسبب القلق للمريض وتجعله في حالة بحث دائم عن مهرب للتخلص من هذه الأفكار أما عن طريق أفعال قهرية كالتنظيف أو الهاء النفس بأمور أخرى.
ربما تستمر هذه الأعراض لأكثر من ساعة طوال اليوم.
أعراض الوسواس القهري تتمثل في:

● الخوف من الأمراض المعدية أو خوف الإصابة بالأمراض عموماً

قد تجد المريض يميل لتعقيم يديه بشكل دائم ويتجنب ملامسة الآخرين.

● الشعور بالتوتر

يظهر ذلك في المرضى عند رؤيتهم أماكن غير مرتبه أو رؤية بعد المرضى لأشكال غير هندسية فيملون للغضب والتوتر.

● الشك الدائم

هناك العديد من الأشخاص يتأكدون من إغلاق باب المنزل لمرتين على الأكثر ولكن مرضى الوسواس القهري يصاحبهم الشك الدائم مما يجعلهم مفرطين في التأكد من نفس الأمور مرارا وتكرارا.

● تكرار الأفكار الدينية والجنسية بطريقه مزعجة وصعوبة السيطرة عليها.

● تكرار خيالات وأفكار إيذاء الأشخاص المقربين لدى المريض مما يضعه في حلقه من الضغط والتوتر.

● ظهور تصرفات قهرية

يختبر المريضة تصرفات قهرية كغسل اليدين وترتيب الأشياء مرارا وتكرارا وكذلك التأكد الزائد عن الحد من إغلاق الأبواب والغاز وتفقد الممتلكات الشخصية.

أنواع الوسواس القهري

للسواس القهري عدة أنواع أشهرها:

● [وسواس أو اضطراب الاكتناز](#)

يميل المصابون بهذا النوع من الوسواس بالإفراط في تجميع وتكديس الأشياء التي أغلبها يكون عديم النفع وقد تصل لحد التلوث وأعاقه الحركة. يظن المرضى المصابون بهذا النوع من الاضطراب بأنهم سيكونون في حاجة لتلك الأشياء في المستقبل أو ربما كونها تمثل قيمه عاطفية أو ذكريات من الماضي بالنسبة لهم.

● وسواس النظافة

وسواس النظافة أو كما يطلق عليه وسواس الخوف من التلوث. المصابون بهذا النوع من الوسواس يميلون لتجنب الميكروبات بالإضافة لتمضيه الكثير من الوقت في تنظيف الجسم لدرجة تصل إلى إيذاء الجلد. مرضى وسواس النظافة لديهم خوف مفرط على صحتهم وصحة الأشخاص المقربين منهم بما فيهم العائلة والأصدقاء.

● الوسواس المتعلقة بالأذى

يعد هذا النوع من الوسواس واحدا من أخطر أنواع الاضطرابات القهرية ربما ذلك لكون أفكار المريض تتسم بالعنف وإزاء المقربين منه رغم كونه بعيد كل البعد عن ذلك. إلحاح هذه الأفكار على ذهن المريض تجعله يشعر بالقلق والذنب الدائم محاولا التخلص من هذه الأفكار. المصابون بهذا النوع من الاضطراب تتمثل أفكارهم في دفع شخص ما من على السلم على سبيل المثال أو حتى ضرب صديق مقرب لهم.

● وسواس الترتيب والتناسق

يشعر المصابون بهذا النوع من الوسواس بضرورة كون كل شيء حوله منظما ومرتباً بدقة وفي حاله عدم توفر هذا يشعر المريض بالحاجة القهرية ل أعاده ترتيب الأغراض. في بعض الحالات يميل للمريض لتنسيق الأشياء على هيئة أشكال هندسية كالمثلثات والمربعات وهكذا.

اختبارات نفسية

بعد ذكر الكثير من أعراضه وأنواع الوسواس القهري افترض أنك بدأت الشك في نفسك وهذا طبيعي تماما عند قراءة أعراض أي مرض. لذلك نقترح عليك إجراء اختبارات

نفسية بسيطة للوسواس القهري عبر الإنترنت. أما في حاله وضوح الأعراض وتأثيرها على جوده حياتك يجب عليك القيام بزيارة مختص ليساعدك بشكل أكثر مهنية.

كيفية التغلب على الوسواس القهري

الوسواس القهري وكأي مرض نفسي آخر يستخدم في علاجه كلا من الدواء والعلاج السلوكي وذلك حسب حده الأعراض .
الجزء العلاج الدوائي يختص به الطبيب أما بالنسبة للجزء السلوكي فيقع أكثره على عاتق المريض.

● تقبل مرضك

في البداية عليك تقبل مرضك والتصالح معه. الخطوة الأولى لتقبل أمرا ما هي البحث عنه ومعرفته جيدا.

● البدء باتباع نظام صحي غذائي

حيث يساعد تناول الأطعمة مثل المكسرات والفواكه على تحسين الحالة المزاجية

● ممارسة الرياضة لفترات منتظمة

الرياضة تساعد على ضبط الأفعال القهرية لديك

● النوم المريح والصحي

السهر المتكرر يمكن أن يزيد من إلاح الأفكار القهرية لذلك عليك بالنوم بشكل كاف لتجنب تلك الأفكار.

● الانخراط في المجتمع

إنشاء علاقات مع الآخرين والانخراط في المجتمع يمكن أن يخفف من أعراض الوسواس.

كتب وأفلام عن الوسواس القهري

نصح بقراءة هذه الكتب إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن الوسواس القهري:

1. الوسواس القهري للكاتب لي باير.

2. قصتي المؤلمة مع الوسواس للكاتب عبد الله المحميد.

3. وهم الوسواس القهري لخالد البربار.

وكالعادة لن ننسى محبي الأفلام والسينما لذلك نرشح لك مجموعة من الأفلام المبدعة عن الوسواس القهري ومن ضمنها:

● فيلم [shutter island](#)

هذا الفيلم بطولة ليوناردو دي كابريو. تتمحور قصه الفيلم عن مهمة فيدرالية إلى أحد مستشفيات السجون المخصصة للمختلين عقليا وهناك يبدأ البطل بتوهم المرض والشعور بأعراض جسمانية ورغم الدلائل على كون غير مريض بشيء خطير فإنه لا يقتنع.

● فيلم [what 's eating gilbert grape](#)

يتحدث الفيلم عن أحد اضطرابات الأكل القهري حيث يتم استهلاك كميات كبيرة من الطعام في وقت قصير مع فقدان القدرة على السيطرة.

● فيلم [Finding Nemo](#)

ربما يكون هذا الاختيار غريبا قليلا ولكن الفيلم يعرض الكثير من المشاكل النفسية منها الوسواس القهري والقلق.

رسالة لمصابي الاضطرابات النفسية وعائلاتهم

في النهاية كونك مريضا بأحد الأمراض النفسية أو أنك أحد أفراد عائلة المريض يقع عليك مسؤولية تفهم المرض وتقبله.

المرض النفسي ليس عيبا أو أمرا مخجلا إنما هو مرض كاي مرض عضوي آخر وربما أشد لذلك إذا أحسست بأي أعراض صعبة تؤثر على جوده حياتك فعليك الإسراع بزيارة الطبيب أو المعالج النفسي.

الأمر سيان إذا كنت تعرف صديقا أو أحدا من عائلتك يعاني من أعراض نفسية حادة عليك نصحه وإرشاده لبدء لعلاج النفسي قبل أن يتفاقم الوضع.

لا تخجل واعرف المزيد عن مرضك واعلم دائما أنك لست وحيدا. وإن هذا الطريق لست أول من يمر خلاله. استقد من تجارب الآخرين وقدم الدعم الدائم لنفسك.

بداية العلاج تبدأ من تقبلك للمرض ووجوده بالإضافة إلى مساندة العائلة والأصدقاء وتقديمهم الدعم والتفهم لحالتك تنقلك لمسافات طويلة من التحسن. في أول الأمر ربما يكونون من الصعب إيجاد التفهم اللازم من المحيطين بك ولكن مع مرور الوقت سيبدأ من حولك في تقبل ما تمر به وربما يكون لهم دور مهم في المساهمة في رحلة علاجك. لا تستسلم عن العلاج مهما الطريق وفي النهاية " لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ " .