

اختلال وسواس فکری - عملی

- وسوایهای فکری و وسواسهای عملی چه چیزهایی هستند؟

اختلال وسواس فکری عملی اغلب موضوع لطیفه‌ها، بذله‌گویی‌ها و شوخی‌ها بوده است. بر خلاف الگوهای کلیشه‌ای، اختلال وسواس فکری عملی واقعی موضوعی خنده‌دار نیست. وسواس یک اختلال اضطرابی دارای پایه زیست‌شناختی است که اغلب از کودکی شروع می‌شود و ممکن است الگوی خانوادگی داشته باشد. اختلال وسواس فکری - عملی با وسواسهای فکری، رفتارهای اجباری و یا هر دو آنها مشخص می‌گردد. وسواسهای فکری افکار یا تجسم‌های ناخوانده‌ای هستند که به صورت مکرر وارد آگاهی می‌گردند. در حالی که رفتارهای اجباری، در ظاهر امر رفتارها و عادات مکرر غیر قابل توقف هستند که شخص باهدف کاهش ناراحتی و اضطراب خود آنها را انجام می‌دهد. هم افکار وسواسی و هم رفتارهای اجباری معمولاً توسط خود مبتلایان به آنها غیرواقع‌گرایانه و غیرمنطقی ارزیابی می‌شوند، اما مبتلایان، خود را ناتوان از متوقف کردن آنها می‌دانند.

- شانه‌های وسواس

گرچه انواع افکار و رفتارها در اغلب موارد از شخصی به شخص دیگر فرق می‌کند، بعضی از الگوها مشترک هستند. به عنوان مثال، مبتلایان به وسواس امکان دارد در «وارسی‌های» مکرر درگیر گردند. این عمل ممکن است بصورت واری درها و کلیدها جهت کسب اطمینان، خاموش کردن همه وسایل، قرار دادن کلیدها در مکان (خاصی) و از قبیل آنها باشد. بعضی از مردم ممکن است بصورت افراطی از طریق دست شستن و تمیز کردن مکرر از میکروبها اجتناب نمایند. بعضی از مردم ممکن است تشریفات رفتاری ویژه‌ای در مورد فعالیتهای روزمره داشته باشند، از قبیل: پوشیدن یا در آوردن لباس به شیوه و نظم خاص، وارد شدن یا ترک کردن خانه یا اتاق به شیوه‌ای معین، سعی در تکرار (یا اجتناب از تکرار) یک عمل یا فکر خاصی به تعداد مشخص جهت بدست آوردن خوشبختی و غیره. در بعضی موارد رفتارهای مرتبط با سایر اختلالها، از قبیل بی‌اشتهایی عصبی، پراشتهایی و جنون موکنند (کنندن موها، کنندن مژه‌ها) می‌توانند کیفیت وسواس به خود بگیرند.

خیلی مهم است که به این نکته توجه داشته باشید که بسیاری از مردم بعضی از الگوهای رفتاری و فکری فوق را در دوره‌ای از زندگی خود تجربه می‌کنند، بدون اینکه به اختلال وسواس فکری - عملی مبتلا باشند. به عنوان مثال، واری درها جهت ایجاد امنیت بیشتر و یا شستن دستها بعد از مواجه شدن با میکروبها امری طبیعی است.

نشان دادن درجاتی از پاکیزگی و توجه به جزئیات متناسب به نظر می‌رسد و حتی به هنگام رشد و بالغ شدن به عنوان نشانه‌هایی از بلوغ در کودکان در نظر گرفته می‌شود. همین‌طور، هر کسی یک شیوه و اسلوب برای انجام کارهای خود دارد. فقط زمانی که افکار و رفتارها به طور افراطی مکرر بود، و یا به جای کمک، در فعالیتهای روزمره زندگی تداخل کرد، باید به اختلال وسواس مظنون بود. بنابراین، افراد دارای اختلال وسواس زمان زیادی را صرف انجام تشریفات یا اجتناب از رفتارهای (خاص) می‌کنند، طوری که مسائل مهم زندگی شان مورد غفلت قرار می‌گیرد. آنها آنقدر زمان صرف بهداشت شخصی خود میکنند که از کلاس جا می‌مانند. آنها ممکن است آنقدر نگران میکروب و آلودگی باشند که از صرف غذا در سالن غذاخوری و به همراه دوستانشان خودداری نمایند. آنها همچنین ممکن است به خاطر ترس و شرمندگی از فاش شدن نشانه‌های وسواسی شان در پیش دیگران از فعالیتهای اجتماعی خودداری کنند.

- دریافت کمک

اگر شما فکر می کنید که خودتان و یا کسی که شما می شناسید، از اختلال وسواس رنج می برد (می برید) با یک متخصص بهداشت روانی مشاوره نمایید. اختلال وسواس فکری - عملی، اختلالی است که می توان به آن از طریق مشاوره، رفتاردرمانی و یا دارودرمانی کمک کرد. دفتر مشاوره از همکاری متخصصینی در حوزه بهداشت روان بهره مند است که می توانند به افراد مبتلا به وسواس، در غلبه بر آن کمک های تخصصی قابل ملاحظه ای ارائه دهند. (در صورت احساس نیاز و یا مظنون بودن به وجود وسواس در خودتان با دفتر مشاوره تماس حاصل نمایید.)