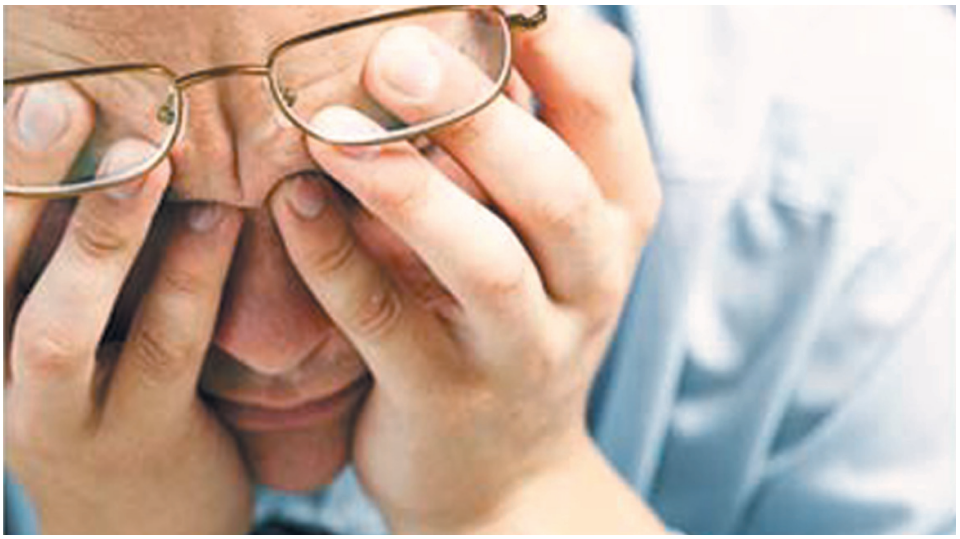
عذاب الوسواس القهرى



إن أحاسيس القلق والشكوك والاعتقادات المرتبطة بالتشاؤم والتفاؤل كل هذه أشياء عادية فى حياة كل منا... فمثلا التلميذ الذى يعد السلالم أثناء هبوطه أو تسلقه والذى يقذف حجرا بقدمة من المدرسة إلى المنزل وكذلك عند العودة، أو يسير خطوة على الأرض وهو يعلم تفاهة هذه الأعمال ولكنه لايستطيع التوقف عنها... كذلك فإن الكثير من العادات والتقاليد يلعب فيها العامل القهرى دورا هاما... فحدوة الحصان على المنزل تمنع الحسد ويوم الجمعة ظهرا ساعة نحس، وسكب الملح على المائدة يبعث على التشاؤم... وهكذا ثم نفخ الزهر قبل لعب الطاولة، ثم الطقوس الذى يقوم بها الفرد قبل خروجه من المنزل من شرب الشاى وقراءة الجرائد، وحلق الذقن والاستحمام والإفطار بطريقه منتظمة إن اختلف عنها شعر بعدم الراحة والقلق رغم معرفته أن تغيير هذا الروتين لن يضر إطلاقا ... والطالب الذى يستمر طوال الامتحان مرتديا نفس الزى الذى أنهى به اليوم الأول وأجاد أثناء الامتحان وأصبح يتشاءم من تغيير ردائه .

إعداد :

د.محمود جمال أبو العزايم

مستشار الطب النفسى

ولكن عندما تصبح هذه الأشياء زائدة عن الحد كأن يستغرق إنسان فى غسيل اليدين ساعات وساعات... أوعمل أشياء غير ذات معنى على الإطلاق كأن تقود سيارتك ساعات حول منطقة سكنك للتأكد من أن حادثة ما لم تحدث، عندئذ يقوم الأطباء بتشخيص الحالة على أنها حالة مرض الوسواس القهرى . ففى مرض الوسواس ، يبدو العقل كأنه التصق بفكرة معينة أو دافع ما وأن العقل لا يريد أن يترك هذه الفكرة أو هذا الدافع. ويعتبر مرض الوسواس القهرى مرضا طبيا مرتبطاً بالمخ ويسبب مشاكل فى معالجة المعلومات الذى تصل المخ .

ويتضمن مرض الوسواس القهرى عادة أن تكون هناك وساوس وأفعال قهرية ، على الرغم من أن المصاب بمرض الوسواس القهرى قد يعانى فى بعض الأحيان من أحد العرضين دون الآخر.

ومن الممكن أن يصيب هذا المرض الأشخاص فى جميع الأعمار ويجب أن نلاحظ أن معظم الوساوس القهرية لا تمثل مرضا... فهناك طقوس معينة (مثل الأغانى التى تغنى قبل النوم وبعض الممارسات الدينية) والتى تعتبر جزءا من الحياة اليومية والتى تلقى ترحيباً من الجميع .

أما المخاوف العادية مثل الخوف من العدوى بمرض ما والتى قد تزيد فى أوقات الضغط كأن يكون أحد أفراد الأسرة مريضا أو على وشك الموت فلا تعتبر مثل هذه الأعراض مرضا ما لم تستمر فتره طويلة وتصبح غير ذات معنى وتسبب ضغوطا عصبية للمريض أو تحول دون أداء المريض للواجبات المناطه به أو تتطلب تدخلا طبيا .

والوساوس هى الأفكار والصور والدوافع الغريزية التى قد تتم بشكل متكرر وتحس بأنها خارجه عن إرادتك ... وعادة لا يريد الشخص أن يفكر بهذه الأفكار ويجدها مضايقة له ويجد نفسه مرغما عليها ويحس عادة بأن هذه الأفكار لا معنى لها فى الحقيقة وقد يقلق الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهرى بشكل زائد عن الحد من الجراثيم والأتربة وقد يحسون أنهم مرغمون على التفكير بشكل مستمر فى فكرة أنهم قد التقطوا عدوى أو أنهم سيعدون الآخرين . وأحيانا يفكر هؤلاء الأشخاص بشكل متكرر فى أنهم قد آذوا شخصا ما ربما خلال إخراجهم السيارة من ممر الجراج ... أو يخاف من أن يقوم فى المسجد أثناء الصلاة فيسب أحدا أويستمر هؤلاء الأشخاص فى التفكير بهذه الفكرة على الرغم من أنهم يعرفون عادة أنها ليست حقيقية .

وترتبط بالوسواس أحاسيس غير مريحة مثل الخوف والاشمئزاز والشك . ويحاول الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهرى فى العادة أن يخففوا من الوساوس التى تسبب لهم القلق عن طريق القيام بأعمال قهرية يحسون أن عليهم القيام بها .

والأعمال القهرية هى أعمال يقوم الإنسان بعملها بشكل تكرارى وعادة مايتم القيام بهذه الأعمال طبقا لقواعد محددة.. فقد يقوم الأشخاص المصابون بوسواس العدوى بالاغتسال مرات ومرات وبشكل مستمر حتى أن أيديهم تصبح متسلخة وملتهبة من كثرة الاغتسال ... وقد يقوم الشخص بالتأكد مرة ومرات من أنه قد أغلق الموقد أو المكواة فى مرضى الوسواس القهرى المتعلق بالخوف من احتراق المنزل .

وعلى العكس من الأعمال القهرية الأخرى كشرب الخمور القهرية فإن الوساوس القهرية لا تمنح صاحبها الرضا أو اللذة بل يتم القيام بهذه الأعمال المتكررة للتخلص من عدم الارتياح الذى يصاحب الوساوس .

ويعانى مريض الوسواس القهرى معاناة شديدة من تلك الوساوس التى ينكرها عقله و يستنكرها ولكنه لا يستطيع الخلاص منها ويجد الكثير من الحرج فى التحدث عنها أمام الآخرين ... وحتى أمام الطبيب النفسى .

وعندما يحضر المريض للكشف من مرض الوسواس القهرى فإنه يتكلم أحيانا فى موضوعات أخرى ... أو قد يبدأ ببعض الشكاوى الجسمانية قبل أن يتحدث عن مرضه كأنه يجس نبض الطبيب وعندما يحس بأن الطبيب يفهم معنى وأعراض المرض فإنه يندفع فى الحديث عن مشكلته الخاصة باستفاضة ويظل يلف ويدور حول

معنى الوساوس ..ولا يحس بالراحة إلابعد أن يعرض مشكلته بوضوح ويكررها أكثر من مرة حتى يطمئن أن الطبيب قد أدرك مشكلته ومدى معاناته.

وفى أحد الأيام حضر إلى العيادة شاب يبلغ من العمر ٣٠ عاما ويعمل طبيباً فى إحدى الدول العربية، وكان يبدوا عليه علامات التوتر والاكتئاب، وعندما سألته عما يعانى منه قال:

● يادكتور أنا مكسوف أقول لك على الشكوى اللى اشتكى منها

●● المفروض إن الإنسان يأتى للطبيب النفسى ويفتح له قلبه حتى يستطيع الطبيب أن يساعده

● أصل أنا خايف إنك تقول عنى إنى مجنون لما تسمع الشكوى.

●● تكلم.. يمكن نقدر نساعد بعض فى التغلب على هذه الشكوى.

● أنا عندى خوف ورعب من أسلاك الكهرباء فى البيت.

●● وماسبب هذا الخوف؟

● عندى إحساس مستمر أن أسلاك الكهرباء غير معزولة جيدا.. وإن هناك ماساً كهربائياً سوف يحدث أثناء نومى مما يؤدى إلى حريق الشقة ويؤذينى وأولادى ونحن نائمون.

●● هل هذا الخوف له مبرر.. يعنى هل هناك مشكلة فى الكهرباء فى شقتك؟

● الواقع أن الأسلاك سليمة.. أنا راجعت الأسلاك والوصلات الكهربائية فى الشقة أكثر من مرة وكلها كانت سليمة.. ولكنى غير مطمئن لذلك.. أكثر من كهربائى متخصص حضروا للشقة وراجعوا جميع الوصلات الكهربائية وأكدوا لى أنها كلها سليمة ولاتحتاج أى إصلاح، ومع ذلك فإنى غير مطمئن.. آخر كهربائى طلبت منه أن يفك جميع الأسلاك والوصلات الكهربائية فى الشقة ويعيد تركيبها مرة أخرى ولكن بعد أن أنجز عمله واستلم العمل منه مهندس أحضرته خصيصا لكى اطمئن على دقة العمل.. وبعد فترة رجع لى الإحساس بالخوف من نفس الموضوع.. أصبحت لا أنام من تكرار الفكرة فى مخى، وأقوم أمر على جميع الوصلات فى الشقة حتى أهدأ وأستطيع النوم.

●● ياترى الفكرة دى مضى عليها مدة؟

● الفكرة دى تدور فى ذهنى منذ حوالى شهرين.

●● ياترى كان حصل لك زمان أفكار أو وساوس شغلتك مدة من الزمن؟

● حصل لى أثناء دراستى فى كلية الطب وساوس مرضية استمرت حوالى ٦ أشهر وكان عن موضوع العدوى والمرض أثناء دراستى فى المستشفى الجامعى... كان عندى وساوس عن مرض الإيدز.. الموضوع كان شاغل ذهنى بطريقة شديدة، وكان عندى إحساس فظيع بأنى قد أصبت بالمرض.. كل الأطباء لم يفلحوا فى مساعدتى للتغلب على هذا الوهم.. لم أطمئن بأن ينقل عن طريق الدم فقط.. حتى بعد أن تم عمل جميع الفحوص والتحاليل التى أثبتت أنى سليم، ولكن الفكرة ظلت تراودنى لدرجة أنى أصبت بالإحباط والاكتئاب والقلق الشديد.

الوساوس هى الأفكار والصور والدوافع الغريزية التى قد تتم بشكل متكرر وتحس بأنها خارجة عن إرادتك

●● هل تناولت علاجاً خلال تلك الفترة؟

● أنا رحت لطبيب نفسى فى الجامعة وهو كتب لى على علاج، وأنا استعملت العلاج لمدة من الزمن وبعدها هدأت الفكرة وتخلصت منها ونجحت فى الدراسة.. أنا الحمد خلصت من فكرة مرض الإيدز، بس أنا حزين من وساوس الكهرباء اللى حاليا تؤثر على ذهنى وتركيزى.. أنا لا أستطيع العمل فى العيادة بسبب التوتر والقلق من هذه الفكرة.

كانت هذه مقابلة مع مريض بالوسواس القهرى حيث يعانى من الوساوس الفكرية.

ويظهر اضطراب الوسواس القهرى عادة فى الشخصية الوسواسية والتى تتميز بالصلابة مع عدم المرونة ، وصعوبة التكيف والتأقلم للظواهر المختلفة مع حب النظام والروتين وضبط المواعيد، والدقة فى كل الأعمال والاهتمام بالتفصيلات والثبات فى المواقف الشديدة أى أن هذه الشخصية عكس الشخصية الهستيرية بسرعة تقلباتها وذبذباتها وقابليتها للإيحاء، ولاشك إن الإنسان الناجح يحتاج لبعض سمات الشخصية الوسواسية حتى يستطيع تنظيم ذاته ، ولكن إذا زادت عن الحدود الطبيعية، فدائما ماتجعله هذه الشخصية عرضه للصدام مع الزملاء والرؤساء والمرءوسين نظرا لضميرهم الحى ورغبتهم فى تطبيق مثاليتهم على كل من حولهم.

وقد ذهب البعض فى تفسير مرض الوسواس القهرى إلى أن سببه هو وجود بؤرة كهربائية نشيطة فى لحاء المخ، وتسبب هذه البؤرة حسب مكانها فى اللحاء فكرة أو حركة أو اندفاعا وتستمر هذه الدائرة الكهربائية فى نشاطها رغم محاولة مقاومتها تماما كما تتعطل الاسطوانة فى المسجل وتتكرر نفس النغمة وتستمر إن لم يحركها الفرد إلى نغمة أخرى... وهذه البؤرة وإن لم تكن فى حالة نشاط مستمر إلا أنها على اتصال دائم بكافة الدوائر الكهربائية فى لحاء المخ ولذا يتبين للمريض عدم صحة هذه الفكرة لأن بقية اللحاء أو مركز الفكر يقاوم هذه البؤرة. ويختلف ذلك عن هذاءات العظمة أو الاضطهاد الذى تسببه بؤرة كهربائية فى اللحاء ولكنها عزلت نفسها عن باقى اللحاء بعملية انفصال عن باقى الدوائر الكهربائية، ولذا فالمريض يؤمن بصحتها نظرا لعدم وجود نشاط لحائي على اتصال بهذه البؤرة لمقاومتها أو الكف من نشاطها.

والجدير بالذكر أن كلمة الوسواس فى اللغة العربية تشمل الوسواس الخناس ألا وهو الشيطان.. أما الوسواس القهرى فهو مرض نفسى .. وفى كل اللغات الأخرى فإن الكلمتين مختلفتان ونستطيع إدراك لماذا يلجأ مرضى الوسواس القهرى إلى رجال الدين الذين كثيرا مايصفون المرض على أنه من عمل الشيطان ويزيد ذلك الطين بلة حيث يعانى المريض المؤمن من الشعور بالذنب والاكتئاب.. ولذا يجب التوعية بهذه الفروق حيث إن كثيرا من المرضى لايعلمون، وليس عندهم الوعى الكافى والدراسة اللازمة أنه مرض وله علاج ناجح خاصة فى السنوات الأخيرة.

ويحتاج مريض الوسواس القهرى للعلاج النفسى وذلك لتفسير طبيعة الأعراض وطمأنته بأن حالته بعيدة عن الجنون والتقليل من خوفه على ملكاته العقلية مع محاولة الكشف عن العوامل الدفينة التى أدت إلى هذه الأعراض والمعنى الرمزى لأعراضه كما يحتاج المريض أحيانا إلى تغيير مكان العمل أو السكن حتى يبتعد عن مصدر الوساوس خاصة إذا كان له علاقة بالخوف من الأمراض أو التلوث بالميكروبات أو طقوس حركية خاصة.. وبالطبع فهذا النوع من العلاج وقتى ولا يستأصل المرض جذريا لأنه سرعان ماتعود الأعراض ثانية بالرغم من تغيير البيئة.

وتفيد العقاقير المضادة للقلق والاكتئاب والأدوية المطمئنة الكبرى فى اختفاء التوتر والاكتئاب المصاحبين للوسواس مما يجعل المريض قادرا على مقاومته راغبا فى الاستمرار فى نشاطه الاجتماعى.

وقد ظهرت حديثا العقاقير المضادة للاكتئاب والتى لها خاصية زيادة الموصل العصبى السيروتونين مثل عقار انفرانيل وعقار بروزاك وعقار فافرين وأثبت فاعلية فى علاج الوسواس القهرى مقارنة بالعقاقير الأخرى المضادة للاكتئاب والتى تتلخص فاعليتها فى تخفيف القلق و الاكتئاب دون التأثير على الوساوس.