

مرضى

الوسواس

القهرى



إعداد

د. محمود جمال أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

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

الوسواس : الوسواس هو الأفكار والصور والدوافع الغريزية التى قد تحدث بشكل متكرر وتحس بأنها خارجة 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 سيمدون الآخرين أو فكرة أن يقوم المريض فى المسجد أثناء

الوسواس القهرى هو نوع من التفكير غير المعقول وغير المفيد الذى يلزم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعى والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نابية أو كلمات كفر فى ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره بما يتعب المصاب.. وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فى أى فترة من فترات حياته ولكن الوسواس القهرى يتدخل ويؤثر فى حياة الفرد وقد يعيقه تماما عن العمل وإذا تم تشخيص حالتك أو حالة شخص تهتم به على أنه مصاب بمرض الوسواس القهرى فقد تشعر أنك الشخص الوحيد الذى يواجه صعوبات هذا المرض ولكنك لست وحدك لأن نسبة هذا المرض حوالى ٢% وهذا يعنى أنه يعانى حاليا واحد من كل خمسين من الناس من هذا المرض وربما كان ضعف هذا الرقم قد عانوا من هذا العرض المرضى فى فترة ما من حياتهم ولكن لحسن الحظ فإن العلاجات الفعالة متوافرة حاليا لهذا المرض لمساعدتك على الحصول على حياة أكثر راحة.. وفيما يلى نورد بعض الإجابات للأسئلة الأكثر شيوعا حول مرض الوسواس القهرى

يتطلب بعض الأدوية النفسية
ماهى أعراض مرض الوسواس القهرى؟

يتضمن مرض الوسواس القهرى عادة أن تكون هناك وسواس وأفكار 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 الوسواس القهرية لا تمثل مرضا.. فهناك طقوس معينة «مثل الأغاني» التى تقنى قبل النوم وبعض الممارسات الدينية» والتى تعتبر جزءا من الحياة اليومية والتى تلقى ترحيبا

مرضا طبيا مرتبطا بالمخ ويسبب مشكلات فى معالجة المعلومات التى تصل إلى المخ وليست إصابتك بهذا المرض خطأ منك أو نتيجة لكون شخصيتك ضعيفة أو غير مستقرة، فقبل استخدام الأدوية الطبية الحديثة والعلاج النفسى المعرفى كان مرض الوسواس القهرى يصنف بأنه غير قابل للعلاج واستمر معظم الناس المصابين بمرض الوسواس القهرى فى المعاناة على الرغم من خضوعهم للعلاج النفسى لسنين طويلة ولكن العلاج الناجح لمرض الوسواس القهرى كأتى مرض طبى متعلق بالمخ يتطلب تغييرات معينة فى السلوك وفى بعض الأحيان

ما هو الوسواس القهرى؟

إن أحاسيس القلق والشكوك والاعتقادات المرتبطة بالتشاؤم والتفاؤل كل هذه أشياء عادية فى حياة كلا منا ولكن عندما تصبح هذه الأشياء زائدة عن الحد كأن يستغرق إنسان فى غسيل اليدين ساعات وساعات أو عمل أشياء غير ذات معنى على الإطلاق عندئذ يقوم الأطباء بتشخيص الحالة على أنها حالة مرض الوسواس القهرى. ففى مرض الوسواس القهرى يبدو وكأن العقل قد التصق بفكرة معينة أو دافع ما وأن العقل لا يريد أن يترك هذه الفكرة.

ويعتبر مرض الوسواس القهرى

النفس المطمئنة

8

العدد 102 مايو 2012

إلى أى حد يمكن للأدوية مساعدة مرضى الوسواس القهري؟

يختلف هذا باختلاف الشخص.... ولكن يمكن توقع انخفاض قوة الأعراض بحوالى ٤٠٪ إلى ٩٥٪ مع العلاج. وقد تستغرق الأدوية من ٦ إلى ١٢ أسبوعا لإظهار التأثير العلاجي الفعال ويعتبر التأثير الأساسى لهذه الأدوية هو زيادة توافر مادة السيروتونين فى خلايا المخ ويؤدى هذا الى تحسن حالة مرضى الوسواس القهري.

مستوى السيروتونين فى الدماغ عادة على تحسين أعراض الوسواس القهري.

ماهى الأدوية التى تستخدم فى العلاج؟

تعتبر الأدوية الأكثر فعالية فى علاج حالات مرض الوسواس القهري هى مثبطات إعادة سحب السيروتونين الاختيارية مثل أدوية بروزاك وكذلك أقراص نافرانيل. وهذه الأدوية أثبتت فعالية فى علاج مرض الوسواس القهري وعادة ما يتم إضافة أدوية أخرى لتحسين التأثير الطبى وعلاج الأعراض المصاحبة مثل القلق النفسى .

معينا من المرات وأحد الأمثلة على ذلك قد يكون تكرار عدد مرات الاستحمام

■ ترتيب الأشياء بشكل غاية فى التنظيم والدقة إلى درجة الوسوسة... بشكل غير ذى معنى لأى شخص سوى المصاب بالوسوسة

■ الصورة التى تظهر فى الدماغ وتعلق فى الذهن ساعات طويلة وعادة ماتكون هذه الصور ذات طبيعة مقلقة

■ الكلمات أو الجمل غير ذات المعنى التى تتكرر بشكل مستمر فى رأس الشخص : مثل تفكير المريض باستمرار فى كلمة الطلاق

■ التساؤل بشكل مستمر عن «ماذا لو؟»

■ تخزين الأشياء التى لاتبدو ذات قيمة كبيرة كأن يقوم الشخص بجمع القطع الصغيرة من الفتل والأوراق ويقوم الشخص عادة بادخار هذه الأشياء فى ظل إدراك يقول ماذا لو احتجت هذه الأشياء فى يوم ما وأنه لا يستطيع أن يقرر ما الذى يتخلى عنه؟

■ الخوف الزائد عن الحد من العدوى كما فى الخوف من لمس الأشياء العادية بسبب أنها قد تحوى جراثيم.

ماهى وسائل علاج مرض الوسواس القهري؟

تعتبر الوسلتين الأكثر فعالية فى علاج حالات الوسواس القهري هى العلاج بالأدوية والعلاج السلوكى وعادة ما يكون العلاج فى أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين.

ماهى أسباب مرض الوسواس القهري؟

لايوجد سبب واحد محدد لمرض الوسواس القهري. وتشير الأبحاث إلى أن مرض الوسواس القهري يتضمن مشكلات فى الاتصال بين الجزء الأمامى من المخ (المسئول عن الإحساس بالخوف والخطر) والتركيبات الأكثر عمقا للدماغ (العقد العصبية القاعدية التى تتحكم فى قدرة المرء على البدء والتوقف عن الأفكار) وتستخدم هذه التركيبات الدماغية الناقل العصبى الكيمائى سيروتونين ويعتقد أن مرض الوسواس القهري يرتبط بنقص فى مستوى السيروتونين بشكل أساسى وتساعد الأدوية التى ترفع من

الصلاة فيسب الله.... أو أن يلقي كلمة الطلاق على زوجته. ويستمر هؤلاء الأشخاص فى التفكير بهذه الفكرة على الرغم من أنهم يعرفون عادة أنها ليست حقيقية وترتبط بالوسواس أحاسيس غير مريحة مثل الخوف والاشمئزاز والشك.

الأعمال القهرية:

يحاول الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري فى العادة أن يخففوا من الوسواس التى تسبب لهم القلق عن طريق القيام بأعمال قهرية يحسون بأن عليهم القيام بها والأعمال القهرية هى أعمال يقوم الإنسان بعملها بشكل تكرارى وعادة ما يتم القيام بهذه الأعمال طبقا لقواعد محددة فقد يقوم الأشخاص المصابون بوسواس العدوى بالاغتسال مرات ومرات وبشكل مستمر حتى أن أيديهم تصبح متسخة وملتهبة من كثرة الاغتسال وقد يقوم الشخص بالتأكد مرات ومرات من أنه قد أغلق الموقد أو المكواة فى مرضى الوسواس القهري المتعلق بالخوف من احتراق المنزل وعلى العكس من الأعمال القهرية الأخرى كشرب الخمور القهري والمقاومة القهرية فإن الوسواس القهرية لاتمنح صاحبها الرضا أو اللذة بل يتم القيام بهذه الأعمال المتكررة «الطقوس» للتخلص من عدم الارتياح الذى يصاحب الوسواس.

الأعراض العامة لمرض الوسواس القهري؟

الأعراض والتصرفات السلوكية المرتبطة بمرض الوسواس القهري مختلفة وواسعة المجال والشئ الذى يعتبر مشتركا بين هذه الأعراض هو السلوك العام غير المرغوب فيه أو الأفكار التى تحدث بشكل غالب متكرر عدة مرات فى اليوم وإذا استمرت الأعراض بدون علاج فقد تتطور إلى درجة أنها تستغرق جميع ساعات الصحو الخاصة بالمرضى .

بعض الأعراض والتصرفات قد تشتمل على الآتى:

■ التأكد من الأشياء مرات ومرات مثل التأكد من إغلاق الأبواب والأقفال والمواقف.... إلخ

■ القيام بعملية الحساب بشكل مستمر «فى السير» أو بشكل علنى أثناء القيام بالأعمال الروتينية.

■ تكرار القيام بشئ ما عددا

تعرف ازاي انك فى مصر



■ ما تلاقى واحد واقف الساعة ٧ الصبح بينظم المرور ومش مستنى فى المقابل حاجة

■ ما رئيس وزراء دولة يصلى جنبك ع الرصيف

■ ما تسمع واحد فى الشارع بيقول تعدى اول دبابه تانى دبابه ثالث دبابه تدخلى يمين فى شمال

■ ما هدايا عيد الأم هذا العام تبقى سبراى سيلف ديفنس...

صاعق كهريائى...مسدس صوت

■ ما أبوك يقولك كفاية نت بقى هفصله عنك..ترد تقوله إنت عارف آخر واحد عملها عملنا فيه إيه

■ ما الناس لسة لاقية تاكل فى بلد بيتنهب بقاله ٣٠ سنة

■ ما أبوك يسبب أخبار التلفزيون ويبجى يقولك شوفلى الناس بتقول إيه على تويتتر

■ ما زمان كان عندي القدرة أتفرج على تلت ولا أربع ماتشات كورة ورا بعض ومزهقش...ودلوقتى أزق من شوط واحد

■ ما الجيش بيعتلك مسجات أكثر من خطيبتك

■ ما الإخوان المسلمين يجتمعوا بالمجلس العسكرى، وأمن الدولة يصبح تنظيما محظورا

■ ما أهلك يفتخروا ببيك قدام الناس ويقولو ده مش بيقوم من عالفيس بوك

■ ما العالم كله يتابع السباق الرئاسى فى مصر كأنه انتخابات أمريكا

■ ما نبقى طول عمرنا بنقول نفسنا نبقى زى أمريكا وبعدين أوياما يطلع يقول نفسنا ولادنا يبقوا زى المصريين

■ يبقى تقول فعلا بجد انك مصري بكل فخر.