إرشادات للمرضى

إضطراب الوسواس القهري

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb

1902
AUBMC
AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا السلامة صحّتكم

ما هو إضطراب الوسواس القهري؟

- إضطراب الوسواس القهري (Obsessive Compulsive Disorder) هو إضطراب يتصف بوجود أفكار متسلطة مزعجة (وساوس obsessions) و/أو سلوك جبري يتكرر مراراً (الأفعال القهرية compulsions) والمستهلكة للوقت (تحدث لأكثر من ساعة يوميًا). وتسبّب هذه الإضطرابات محنةً كبيرة في حياة الفرد كما تؤثر على أدائه.
- يمكن أن يظهر إضطراب الوسواس القهري لدى الأطفال أو المراهقين أو البالغين.
- عادةً تبدأ الأعراض تدريجيًا، وتزداد سوءًا مع مرور الوقت، وقد تنجم في بعض الأحيان عن الأحداث المجهدة.

ما هي الوساوس؟

- **الوساوس** هي أفكار غير منطقية ومتكررة أو مشاعر مزعجة وغير مرغوب بها.
- يمكن أن تظهر هذه الوساوس على شكل صور ذهنية عوضاً عن كونها مجرّد أفكار.
- على عكس أي أفكار أخرى، يمكن أن تسبّب الوساوس مستويات عالية من القلق.
- من الصعب تجاهل الوساوس أو كبتها. ويمكن أن يؤدي إضطراب الوسواس القهري إلى دفعك للقيام بأعمال متكررة أو غير منطقية (الأفعال القهرية).

الوساوس الشائعة في إضطراب الوسواس القهري:

- خوف من إلتقاط العدوى (الجراثيم والأمراض المعدية، سوائل الجسم كالبول والبراز، الأوساخ، المواد الكيميائية في المنزل)
- خوف من فقدان السيطرة (إيذاء النفس، إيذاء الآخرين، ردة الفعل حيال الصور الذهنية العنيفة، إهانة الآخرين)
- الوساوس الدينية (قلق مفرط بشأن الأخلاقيات، قلق مفرط بشأن الإساءة إلى الله أو إرتكاب المعاصي)
- أفكار جنسية غير مرغوب فيها
- خوف أو قلق مفرط من الإصابة بمرض جسدي
- أفكار خرافية مفرطة ومبالغ فيها

ما هي الأفعال القهرية؟

- **الأفعال القهرية** هي السلوكيات المتكررة التي يشعر الشخص المصاب باضطراب الوسواس القهري بأنّه مجبر على القيام بها مرارًا وتكرارًا للتقليل من القلق الناجم عن الأفكار الوسواسية.
- عادةً تكون هذه الأفعال مفرطة بطبيعتها وليست وسيلة واقعية للحدّ من القلق أو منعه.

الأفعال القهرية في إضطراب الوسواس القهري:

- **الغسيل والتنظيف**
  - الإفراط في غسل اليدين
  - الإفراط في الإستحمام
  - الإفراط في تنظيف الأدوات المنزلية
  - الإنخراط في السلوكيات غير المنطقية أو المفرطة لتفادي إلتقاط العدوى

- **التحقق من الأشياء**
  - التحقق مرارًا وتكرارًا من إغلاق باب المنزل والسيارة، والتأكد أن الكهرباء مطفأة
  - التحقق مرارًا وتكرارًا من أنّ شيئًا سيئًا لم يحدث
  - التحقق مرارًا وتكرارًا من سلامة المناطق المختلفة في الجسم لضمان عدم وجود أي أمراض أو أعراض لأي مرض
  - التحقق من أنه لم يتمّ إلحاق أي ضرر بالنفس أو الآخرين

- **التكرار**
  - تكرار أنشطة معينة مرات عدة
  - تكرار حركات الجسم (كالنقر، والومض، إلخ.)
  - إعادة القراءة والكتابة

- **الأفعال القهرية الذهنية**
  - الإفراط في التفكير
  - الصلاة لإبعاد الوسواس
  - العدّ

- **توضيب الأغراض مرارًا وتكرارًا في ترتيب معيّن**

- **السعي إلى الإطمئنان**

ما هي أسباب إضطراب الوسواس القهري؟

ليس هناك سبب واحد لإضطراب الوسواس القهري.

- من الممكن أن يسبب وجود خلل في كيميائيات الدماغ إضطراب الوسواس القهري.
- تؤثر العوامل البيئية والضغوطات على الشخص مما يجعله أكثر عرضةً للإصابة باضطراب الوسواس القهري.
- قد تلعب الوراثة دورًا أيضًا، إذ إنّ أفراد العائلة هم أكثر عرضة للإصابة باضطراب الوسواس القهري في حال التعرض للضغوطات البيئية.

ما هي أنواع إضطراب الوسواس القهري؟

هناك عدة أنواع من إضطراب الوسواس القهري.

- **الخوف من إلتقاط عدوى** هو الحاجة إلى التنظيف بشكل متكرّر خوفًا من أن يطرأ حدث سيئ في حال لم تفعل ذلك.
- **التناسق والترتيب** هو الحاجة إلى ترتيب الأغراض بطريقة معينة مرارًا وتكرارًا.
- **التأكد من الأشياء بشكل متكرّر.**
- **الأفكار المتكررة والمتطفلة.**
- **الإكتناز** أو صعوبة رمي الممتلكات العديمة الفائدة، إلى جانب القلق الذي قد ينتج جراء محاولة التخلّص منها مما يؤثر بشكل كبير على نوعية حياة الفرد. يمكن للإكتناز أن يؤدي إلى القلق والإكتئاب، ويمكن أن يسبّب مخاطر على الصحة والسلامة.

هل من علاج لاضطراب الوسواس القهري؟

نعم. قد لا يؤدي العلاج إلى الشفاء التامّ ولكنه يساعد في السيطرة على أعراض إضطراب الوسواس القهري. ويقترن إضطراب الوسواس القهري في بعض الأحيان بأنواع أخرى من إضطرابات القلق التي تصعّب التشخيص والعلاج. هناك عدة علاجات فعالة لاضطراب الوسواس القهري. ويمكن توفير هذه العلاجات إما منفردة أو مدموجةً مع عدّة علاجات أخرى مما يساعد على تحقيق نتيجة أفضل.

يختلف العلاج من شخص لآخر فالبعض قد يشعر بالتحسّن بعد تناول أدوية معيّنة أما البعض الآخر فقد تتحسن حاله من خلال إستخدام العلاج النفسي وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين.

إذا لم تتمّ معالجة إضطراب الوسواس القهري، فقد يقضي على حياة المرء اليومية ويساهم في ظهور مشاكل نفسية أخرى مثل الإكتئاب كما قد يؤدي إلى الإنتحار.

إذا كنت تعاني من إضطراب الوسواس القهري، فيمكنك اتباع إحدى الوسائل الشائعة للعلاج:

- **العلاج بالأدوية**
  - يتم اللجوء إلى مجموعة متنوعة من الأدوية، وتحديدًا الأدوية المضادة للإكتئاب والأدوية المضادة للقلق، للمساعدة في السيطرة على الوساوس والأفعال القهرية الناجمة عن إضطراب الوسواس القهري. إحرص دائماً على تناول الدواء تماماً كما يصفه لك الطبيب.
  - غالباً ما تستغرق الأدوية عدة أسابيع كي تكون فعالة.
  - قد يكون للأدوية آثار جانبية خفيفة وقصيرة الأمد على بعض الناس. تختفي هذه الآثار بعد فترة. إحرص على إبلاغ طبيبك إذا كنت تعاني من أي أعراض جانبية.

- **العلاج النفسي**
  - هو نوع علاج يقوم خلاله أخصائي في الصحة النفسية بالتحدث معك عن الإستراتيجيات التي تساعدك على فهم إضطراب الوسواس القهري والتعامل معه.
  - العلاج الإدراكي السلوكي (Cognitive-Behavioral therapy) هو نوع شائع من العلاج النفسي يستخدم لمعالجة إضطراب الوسواس القهري. يساعد هذا العلاج على إدراك أفكارك الوسواسية والسلوكيات القهرية وتغييرها.
  - المواجهة والإستجابة الوقائية (Exposure and Response Prevention) هو علاج يحثّك شيئًا فشيئًا على مواجهة ما يخيفك ويساعدك على إيجاد طرق فعالة للتعامل معه.

- **تحفيز الدماغ**
  - التحفيز العميق للدماغ (Deep Brain Stimulation) هو إجراء جديد لتحفيز الدماغ. **الرجاء مراجعة دليل "التحفيز العميق للدماغ" للمزيد من المعلومات.**

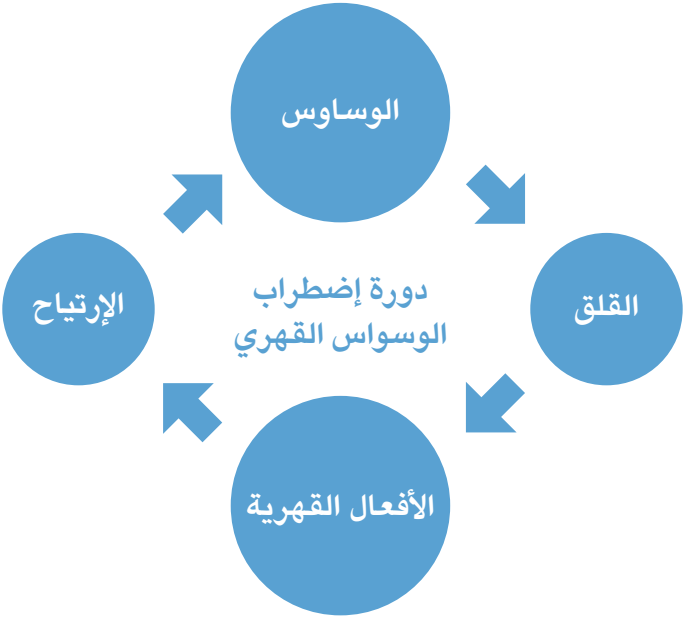
- **تغيرات في نمط الحياة**
  - إن العلاج الفعال لاضطراب الوسواس القهري يتطلّب منك وبشكل أساسي أن تصرف انتباهك عن الأفكار الوسواسية وتنخرط في أنشطة صحية أكثر إنتاجاً. إذ إنّ الإنغماس بالتفكير بالوساوس وعزل نفسك سوف يؤدي في نهاية المطاف إلى تفاقم إضطراب الوسواس القهري.

لا تدع إضطراب الوسواس القهري يؤثر في حياتك اليومية:

- مارس التمارين الرياضية.
- حسّن نظامك الغذائي.
- نظّم نومك.
- قلّل من مستوى توتّرك عن طريق التأمل أو تعلّم تمارين التنفس.
- أخرج مع أصدقائك وأفراد عائلتك.
- إنخرط في جماعات الدعم.

نصائح للتعامل مع إضطراب الوسواس القهري:

- تعرّف إلى دورة إضطراب الوسواس القهري من أجل السيطرة على أفكارك الوسواسية وسلوكك القهري.
- تذكّر أن الإنخراط في السلوك القهري لا يسبّب سوى راحة مؤقتة لقلقك.
- تذكّر أنّ القلق سوف يتكرّر إذا كنت تتعامل مع الأفكار الوسواسية من خلال الدوافع القهرية.
- دون مذكراتك عن حالة مرتبطة مباشرةً باضطراب الوسواس القهري لتحسين عملية علاجك.
- لاحظ الضغوطات أو المحفّزات التي قد تزيد من حدة الوساوس أو الأفعال القهرية كي تفهم بشكل أفضل حالتك وتتغلب عليها.



زمان وتاريخ الأفكار	المحفّز ماذا حدث قبل أن يطرأ الوسواس أو الفعل القهري؟	الوساوس الأفكار والصور والأفعال والرغبات التطفلية	المشاعر ما كان شعورك؟ معدل شدة انفعالك على مقياس من 0-100%	الأفعال القهرية ماذا فعلت؟

كيف يتأثّر أفراد الأسرة باضطراب الوسواس القهري؟

- يمكن أن يصبح العيش مع شخص يعاني من إضطراب الوسواس القهري محزناً وضاغطاً.
- إذا كنت من أحد أفراد الأسرة، من المهم أن تتفهم ما يختبره الشخص من خلال تثقيف نفسك حول إضطراب الوسواس القهري وإيجاد سبل لمساعدة الشخص على التغلب عليه.
- هناك عدة طرق لإظهار دعمك للشخص الذي يعاني من إضطراب الوسواس القهري.
  - شجّع الشخص على التحدّث عن الإضطراب، ذلك سيساعدك على فهم حالته. ولكن إحذر الإنخراط مع الشخص في التحدث عن وساوسه المحددّة. هذا يعزّز فقط دورة الوسواس القهري.
  - شجّع الشخص على طلب المساعدة من إختصاصيين.
  - تخلص من وصمة العار المرتبطة باضطراب الوسواس القهري من خلال تخطي فكرة الخجل من المرض النفسي.
  - شجّع الشخص على القيام بأي تحسينات، مهما كانت ضئيلة.
  - حاول متابعة الأعمال الروتينية والعائلية المنتظمة مثل أعياد الميلاد من أجل تعزيز التقاليد الإيجابية.
  - إذا كنت تعاني من توتّر عال، عليك الإستراحة لفترة وتعلُّم بعض تقنيات الإسترخاء لمساعدتك على التأقلم مع حالة هذا الشخص.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

ملاحظات

Copyright 2016 American University of Beirut. All rights reserved.