

إرشادات  
للمرضى

# إضطراب الوسواس القهري

[www.aubmc.org](http://www.aubmc.org) [patienteducation@aub.edu.lb](mailto:patienteducation@aub.edu.lb)

1902  
**AUBMC**  
AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER  
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت  
كلنا سلامة صحتكم

## ما هو اضطراب الوسواس القهري؟

- اضطراب الوسواس القهري (Obsessive Compulsive Disorder) هو اضطراب يتصف بوجود أفكار متسلطة مزعجة (وسواس obsessions) و/أو سلوك جبري يتكرر مراراً (الأفعال القهرية compulsions) والمستهلكة للوقت (تحدث لأكثر من ساعة يومياً). وتسبب هذه الاضطرابات محنة كبيرة في حياة الفرد كما تؤثر على أدائه.
- يمكن أن يظهر اضطراب الوسواس القهري لدى الأطفال أو المراهقين أو البالغين.
- عادة تبدأ الأعراض تدريجياً، وتزداد سوءاً مع مرور الوقت، وقد تنجم في بعض الأحيان عن الأحداث المجهدة.

## ما هي الوسواس؟

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

### الوسواس الشائعة في اضطراب الوسواس القهري:

- خوف من التقاط العدوى (الجراثيم والأمراض المعدية، سائل الجسم كالبول والبراز، الأوساخ، المواد الكيميائية في المنزل)
- خوف من فقدان السيطرة (إيذاء النفس، إيذاء الآخرين، ردة الفعل حيال الصور الذهنية العنيفة، إيذاء الآخرين)
- الوسواس الدينية (قلق مفرط بشأن الأخلاقيات، قلق مفرط بشأن الإساءة إلى الله أو ارتكاب 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 بأنه مجبر على القيام بها مرارًا وتكرارًا للتقليل من القلق الناجم عن الأفكار الوسواسية.
- عادةً تكون هذه الأفعال مفرطة بطبيعتها وليست وسيلة واقعية للحد من القلق أو منعه.

### الأفعال القهرية في اضطراب 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 أن 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 يتم 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 معين

#### • السعي إلى الإطمئنان

## ما هي أسباب اضطراب الوسواس القهري؟

ليس هناك سبب واحد لاضطراب الوسواس القهري.

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

## ما هي أنواع اضطراب الوسواس القهري؟

هناك عدة أنواع من اضطراب الوسواس القهري.

- **الخوف من إلحاق عدوى** هو الحاجة إلى التنظيف بشكل متكرر 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 متكرر.**
- **الأفكار المتكررة والمتطفلة.**
- **الإكتناز أو صعوبة رمي الممتلكات العديمة الفائدة**، إلى جانب القلق الذي قد ينتج جراء محاولة التخلص منها مما يؤثر بشكل كبير على نوعية حياة الفرد. يمكن للإكتناز أن يؤدي إلى القلق والإكتئاب، ويمكن أن يسبب مخاطر على الصحة والسلامة.

## هل من علاج لاضطراب الوسواس القهري؟

**نعم.** قد لا يؤدي العلاج إلى الشفاء التام ولكنه يساعد في السيطرة على أعراض اضطراب الوسواس القهري. ويقترن اضطراب الوسواس القهري في بعض الأحيان بأنواع أخرى من اضطرابات القلق التي تصعب التشخيص والعلاج. هناك عدة علاجات فعالة لاضطراب الوسواس القهري. ويمكن توفير هذه العلاجات إما منفردة أو مدموجة مع عدة علاجات أخرى مما يساعد على تحقيق نتيجة أفضل.

يختلف العلاج من شخص لآخر فالبعض قد يشعر بالتحسّن بعد تناول أدوية معينة 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 اضطراب 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 اضطراب 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 الوسواس والأفعال القهرية الناجمة عن اضطراب الوسواس القهري. إحرص دائمًا على تناول الدواء تمامًا كما يصفه لك الطبيب.
- غالبًا 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 اضطراب الوسواس القهري والتعامل معه.
- العلاج الإدراكي السلوكي (Cognitive-Behavioral therapy) هو نوع شائع من العلاج النفسي يستخدم لمعالجة اضطراب الوسواس القهري. يساعد هذا العلاج على إدراك أفكارك الوسواسية والسلوكيات القهرية وتغييرها.
- المواجهة والإستجابة الوقائية (Exposure and Response Prevention) هو علاج يحتك 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.

#### • تغييرات في نمط الحياة

- إن العلاج الفعال لاضطراب الوسواس القهري يتطلّب منك وبشكل أساسي أن تصرف انتباهك عن الأفكار الوسواسية وتنخرط في أنشطة صحية أكثر إنتاجًا. إذ إنّ الإنغماس بالتفكير بالوسواس وعزل نفسك سوف يؤدي في نهاية المطاف إلى تفاقم اضطراب الوسواس القهري.



## كيف يتأثر أفراد الأسرة باضطراب الوسواس القهري؟

- يمكن أن يصبح العيش مع شخص يعاني من اضطراب الوسواس القهري محزنًا وضغطًا.
- إذا كنت من أحد أفراد الأسرة، من المهم أن تتفهم ما يختبره الشخص من خلال تثقيف نفسك حول اضطراب الوسواس القهري وإيجاد سبل لمساعدة الشخص على التغلب عليه.
- هناك عدة طرق لإظهار دعمك للشخص الذي يعاني من اضطراب الوسواس القهري.
  - شجّع الشخص على التحدّث عن الإضطراب، ذلك سيساعدك على فهم حالته. ولكن إحذر الإنخراط مع الشخص في التحدث عن وساوسه المحدّدة. 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 توتر عال، عليك الإستراحة لفترة وتعلّم بعض تقنيات الإسترخاء لمساعدتك على التأقلم مع حالة هذا الشخص.