**همه ما در طول زندگی با افرادی برخورد کرده ایم که عادت دارند ساعت ها وقت خود را در آشپزخانه صرف شست‌وشوی ظروف کنند یا زمان طولانی را در حمام بمانند، یا مردان و زنانی که  به شکل افراطی می خواهند همه چیز منظم و مرتب باشد، یا آن چنان بر مهمانان خود از بابت برهم نخوردن نظم خانه یا نظافت سخت می گیرند که دیگر دوستان یا اعضای خانواده تمایلی زیاد به رفت و آمد با آنها ندارند، این افراد همان هایی هستند که ما آنها را وسواسی خطاب می کنیم**

**در توضیح بیشتر درباره این اختلال رفتاری باید گفت که وسواس شیوه ای از برخورد است که برای همه ما تا حدودی شناخته شده است، اختلالی که به دو نوع فکری و عملی تقسیم می شود. اگرچه گفته می شود این اختلال در بین جوانان شایع تر است اما در همه گروه های سنی شیوع دارد و در صورتی که در ابتدا درمان نشود می تواند در سال های بعدی زندگی بیشتر شده و حتی زندگی فرد را مختل کند. طور کلی وسواس را می توان به چهار گروه تقسیم کرد، وسواس در شست و شو که در آن فرد نگران آلودگی است و در بیشتر مواقع دایم به فکر شست و شوی دست های خود است. دومین رفتار که در این نوع از اختلال شیوع بیشتری دارد  مربوط به حساسیت افراد به نظم و ترتیب می شود. اینکه  چنین اشخاصی نسبت به اعداد، رنگ ها، یا نظم و ترتیب های خاص تاکید زیاد دارند. آنها به شکل وسواسی حتی وسایلی را جمع می کنند که مورد نیازشان نیست البته این رفتار زمانی اختلال محسوب می شود که موجب آشفتگی شخص شده و باعث شود تا زمان زیادی را از وی برای نظم بخشیدن به وسایل یا سایر موارد در زندگی بگیرد.**

**اما کنترل مداوم و بیمارگونه برخی وسایل سومین نوع رفتاری است که در گروه وسواس جای می گیرد. اینکه یک فرد به دفعات وسایلی مانند فلکه گاز، قفل در، چفت پنجره ها و ... را بررسی کند اما هربار بعد از دقایقی دوباره بازگردد و از ابتدا آنها را باز و بسته کند. جالب است بدانید که شک و ترس از انجام نشدن درست یک کار نیز گزینه دیگری است که از آن به عنوان وسواس یاد می شود. البته دسته بندی دیگری نیز درباره این اختلال رفتاری داریم که کلی تر است و شامل وسواس فکری و عملی می شود.**

**از وسواس‌فکری چه می دانید؟

آیا نسبت به درست انجام شدن کارها به شکل افراطی حساس هستید؟ در مورد مسایل مختلف بیش از حد دقت می کنید؟ در انجام فرایض دینی و اخلاقی بیش از حد حساس هستید و خیلی دچار شک می شوید؟ مدام نگران آلودگی هستید؟ مدام افکار مزاحم شما را آزار می دهند؟ به تقارن و قرینه بودن چیزها حساس هستید؟ در صورتی که مدام افکاری دارید که شما را آزار می دهند اما نمی دانید چطور می توانید از دست آنها راحت شوید، بدانید که به وسواس فکری دچار هستید.**

**وقتی رفتاری عادی تکرار می شود
در این اختلال فرد گویی مجبور است برخی کارها را به صورت تکراری انجام دهد اعمالی که نه تنها از انجام آنها لذت نمی برد بلکه رنج هم می برد اما انگار مجبور است آنها را انجام دهد و تا زمانی که آنها را انجام ندهد احساس آرامش نمی‌کند هر چند این آرامش موقتی است. مثلا کسی که چندین بار لباسش را آب کشی می کند در حالی که می داند ضرورتی ندارد اما برای رهایی از فکر آزار دهنده کثیفی، خود را مجبور می کند بارها لباس را آب بکشد. شمارش، پرسيدن يا اعتراف های مکرر، تقارن و دقت، ذخيره سازي  يا انبار کردن از شايع ترين نوع وسواس عملي هستند.**

**همچنین علایمي مانند نفرت يا نگراني از دفع ترشحات بدن مانند ادرار یا بزاق، ترس از احتمال وقوع اتفاقي وحشتناک از جمله آتش سوزي و مرگ وابستگان، اعتقاد به اعداد سور و نحس،‌ مسواک زدن شديد و مفرط، رسيدن به سر و وضع خود به نحو افراطي، مو کندن از بدن و ناخن جويدن هم ممکن است از علایم وسواس باشد که باید به آنها توجه کرد.**

**اتفاق بدی خواهد افتاد؟
این افراد نه تنها خودشان زندگی راحتی نخواهند داشت بلکه اطرافیان و نزدیکانشان را هم اذیت می کنند. فرد مبتلا به ناهنجاري وسواسي – جبري به طور معمول از ترس هاي غير منطقي يا افكار وسواسي رنج مي برد و اغلب به صورت جبري رفتاري تكراري را براي برطرف كردن اضطراب ناشي از آن افكار وسواسي انجام مي‌دهد. او معتقد است كه اگر اين رفتار را انجام ندهد اتفاق بدي خواهد افتاد. زندگي افراد مبتلا به اين اختلال پر از اضطراب و شرمساري است و اغلب قبل از تشخيص و درمان سال‌ها در عذاب هستند. پس از تشخيص، افراد مبتلا به ناهنجاري وسواسي – جبري را مي توان با دارو يا روان درماني يا تركيبي از آن‌دو درمان كرد. بسياري از مبتلايان به اين ناهنجاري مي پذيرند كه افكار آنها بي‌معني است اما نمي توانند به آنها فكر نكنند چون منجر به پريشاني بزرگي مي شود.**

**چه باید کرد؟
در نخستین گام باید با یک روان‌پزشک مشورت کنید چرا که این اختلال هم مانند هر بیماری و اختلال دیگری اگر زود تشخیص داده شود، راحت تر درمان می شود.
 اگر در بین اعضای خانواده خود فردی دارید که مبتلا به وسواس است به یاد داشته باشید که استرس و بحران باعث بدتر شدن وضعیت بیمار می شود و احتمال عود آن را بیشتر می کند پس سعی کنید آرامش محیط خانواده را حفظ کنید.سعی کنید وی را درک کنید و به جای ملامت و سرزنش از در دوستی و مهر و محبت با او وارد شوید زیرا اضطراب باعث بدتر شدن وسواس در فرد می شود. این در حالی که مبتلایان به اختلال بیش از سایرین از اعمال و افکار وسواس گونه خود متنفر هستند، اما گویی چاره‌ای ندارند پس اصلا آنان را سرزنش نکنید زیرا باعث بدتر شدن وضعیت خواهید شد.
 به چنین شخصی برای درمان با دیده مثبت بنگرید و از هر تلاش او برای درمان قدردانی کنید. چنین افرادی باید ذهن خود را روی موضوعات دیگر متمرکز کنند، رفتارهای دیگری انجام دهند و به خود بگویند؛ من در حال تجربه ی یک نشانه از وسواس هستم. نیاز دارم کار دیگری انجام بدهم.**

[***با بیمار وسواسی چگونه رفتار کنیم؟***](http://robabnaz.persianblog.ir/tag/%D8%A8%D8%A7_%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1_%D9%88%D8%B3%D9%88%D8%A7%D8%B3%DB%8C_%D8%AE%D9%88%D8%AF_%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87_%D8%B1%D9%81%D8%AA%D8%A7%D8%B1_%DA%A9%D9%86%DB%8C%D9%85%D8%9F)



**خرداد 95**

****