

obsessive compulsive disorder OCD

* قد نقوم بتحقق احيانا وقبل النوم من مفاتيح الغاز او صنوبر المياه ، وهذا الامر عادي ، بل هو معقول و طبيعي ، التحقق امر جيد لسلامتنا .

ولكن الذهاب و الاياب عشرات المرات لتحقق في نفسي الشيء!!!!!! اذن المشكل ليس في التحقق ولكن في الكيفية و عدد مرات ذلك التحقق الذي قد يسبب لشخص اعاقه في نومه في عمله في علاقته مع الاخر .

ان نغسل أيدينا عشرون ثانية جيد ... ولكن نغسل أيدينا خمسة دقائق كل خمس ثواني .!!!!

للسواس القهري مكانة مهمة في علم النفسي المرضي خاصة في شقه الكلاسيكي اين عرف بعصاب القهر و اشتهر عبر الحالة المعروف لرجل الفئران أو حالة ارنست ، لقد تطور مفهوم هذا الاضطراب وأسبابه من الشياطين والأرواح الشريرة والأسباب الدينية إلى أن وصل الى النظريات النفسية بدأت نظريات فرويد باعتبار الوسواس ناتج عن صدمة جنسية في الطفولة ، و الى غاية اليوم مصنف من اشهر اضطرابات القلق .

← تعريف الوسواس القهري

من خلال التسمية نلاحظ ان الخصائص الاساسية لهذا الاضطراب هو مجموعة من الافكار الوسواسية و الافعال القهرية ، أي ان تعريف الاضطراب يكون من خلال تعريف كل من تلك الافكار و الافعال .

- ولكن الوسواس القهري ثلاثة اشكال او انماط اما تكون وساوس أو افعال قهرية او كلاهما.ونفس التعريف في DSM5 وجود إما وساوس أو أفعال قهرية أو كلاهما .

1- الوسواس : عبارة عن افكار تصورات اندفاعات متكررة و ثابتة نسبيا غير مرغوب فيها من قبل الفرد ، فهو يحاول تجاهلها وهي في العادة تكون متسلطة ، فهي خارجة عن ارادة الفرد الذي يكون في الاغلب واعي بغرابتها .

2 - الافعال القهرية : سلوكات متكررة أو مجموعة من الطقوس التي تمارس لتخفيف القلق الناجم عن الافكار الوسواسية ، هنا شعور افرد باجبارية تلك السلوكات

في البداية تبدأ بطقوس ظنا منه ان قيامه بطقوس معينة يمنع عليه حدوث اذى و لكن سرعان ما تتحول تلك الطقوس الى سلوكيات قهرية.

*** ملاحظة

قد نجد افكار وسواسية وحدها فقط دون اي تصاحب معها افعال قهرية ... ولكن التعريف اعلاه يشير الى كيفية حدوث الافعال القهرية.

II *تشخيص الوسواس و الافعال القهرية حسب DSM5

1- أفكار أو اندفاعات أو صور متكررة وثابتة، تُختبر في وقت ما أثناء الاضطراب باعتبارها مقتحمة متطفلة وغير مرغوبة، وتسبب عند معظم الأفراد قلقاً أو إحباطاً ملحوظ .

- يحاول المصاب تجاهل أو قمع مثل هذه الأفكار أو الاندفاعات أو الصور أو تحييدها بأفكار أو أفعال أخرى (أي بأداء فعل قهري).

2- و الافعال القهرية سلوكيات متكررة مثل، غسل اليدين، الترتيب، التحقق (أو أفعال عقلية) مثل، الصلاة، العد، تكرار الكلمات بصمت والتي يشعر المريض أنه مُساقٍ لأدائها استجابةً لوسواس، أو وفقاً لقواعد ينبغي تطبيقها بصرامة.

و الهدف السلوكيات أو الأفعال منع أو تقليل الإحباط أو القلق، أو منع حادث أو موقف فظيع ، بيد أن هذه السلوكيات أو الأفعال العقلية إما أنها ليست مرتبطة بطريقة واقعية بما هي مُصممة لتحييده أو منعه أو أنها مُفرطة.



*فيما يخص الوسواس نميز 3 انواع :

* **وساوس فكرية** : تتعلق بالموت / الدين / الخوف من الوقوع في فضيحة أو في محرمات تحدث اثناء الصلاة مثلا.

* **وساوس فوبية** : غياب الموضوع المسبب لخوف ولكن مجرد تخيل ذلك الموضوع تبدأ الوسواس و نجده يرتبط عموما بالصحة الجسدية.

* **وساوس اندفاعية** : خوف من تصرفات سخيفة و غريبة او ارتكاب حماقة كسب او شتم مدير او قتل الابن ... يخاف من ان يقوم بفعل

* اما الافعال القهرية الشائعة كلنا نعرف غسل الايدي المتكرر تنظيف المنزل العد والحساب و المشيء بطريقة معينة النظام الشديد وطقوس معينة لخلع الملابس .

امثلة عن الوسواس	امثلة عن الافعال القهرية
<ul style="list-style-type: none">• غسل اليدين حتى تصبح بشرتك مؤلمة نتيجة شدة فرك اليدين• فحص الأبواب بشكل متكرر للتأكد من قفلها• فحص الموقد و الكهرباء بشكل متكرر• العد و الحساب بأنماط معينة• تكرار الدعاء أو الكلمة أو العبارة بصمت• ترتيب الكتب بطريقة جد دقيقة• اتباع روتين صارم	<ul style="list-style-type: none">• الخوف من التعرض للتلوث عبر لمس أشياء قام آخرون بلمسها في المراحيض مثلا• الشك• التوتر والقلق في امور خارجة عن روتينه اليومي• أفكار حول الصراخ بألفاظ بذيئة أو التصرف بشكل غير لائق في الأماكن العامة• صور جنسية مزعجة اثناء الصلاة مثلا• تجنب المواقف التي يمكن أن تحفز الوسواس، مثل المصافحة بالأيدي خوفا من اصابة بمرض معين

III- نسبة انتشار الوسواس القهري

تبدأ الأعراض لدى معظم المصابين بالعصاب الوسواس القهري قبل سن الخامسة والعشرين إذ أن 50% من الحالات تظهر ما بين سن (19 - 30) في حين أن 3.7% فقط تظهر بعد سن الخامسة والأربعين .

هذا مؤخرًا ، فسابقًا كان هذا المرض يبدأ مع الاربعينيات ، وهناك دراسات تشير ان كل 20 شخص هناك واحد يصاب بهذا الاضطراب ويصيب النساء والرجال بالتساوي ، وقد يظهر لأول مرة عند المرأة و هي حامل .