

شناخت و سواس و علایم آن
راهنمای علمی شناسایی علایم و سواس

دکتر گیتی شمس

○ فهرست

- یادداشت ناشر..... ۷
- مقدمه‌ی مؤلف..... ۹
- وسواس چیست؟..... ۱۳
- ویژگی‌های عمومی اختلال وسواس فکری - عملی کدام‌اند؟..... ۱۶
- ویژگی‌های افکار وسواسی کدام‌اند؟..... ۱۸
- ویژگی‌های رفتارهای آیین‌مند اجباری و خنثاسازی کدام‌اند؟..... ۲۱
- نشانه‌های مختلف وسواس فکری - عملی کدام‌اند؟..... ۲۸
- آیا اختلال وسواس فکری - عملی با اختلال‌های افسردگی و اضطراب، هم‌ابتلائی دارد؟..... ۳۷
- دیدگاه‌ها و رویکردهای مختلف در اختلال وسواس فکری - عملی کدام‌اند؟..... ۴۰
- آیا شیوه‌ی تفکر و شناخت ما با اختلال وسواس فکری - عملی رابطه دارد؟..... ۵۰
- دیدگاه درمان شناختی - رفتاری درباره‌ی اختلال وسواس فکری - عملی چیست؟..... ۵۸
- ضمائم..... ۷۴

○ وسواس چیست؟

وسواس فکری - عملی چهارمین اختلال از لحاظ اهمیت در میان اختلال‌های روان‌پزشکی است. در سال‌های اخیر و در مقایسه با گذشته، میزان شیوع وسواس افزایش یافته است. شصت و پنج درصد افراد قبل از بیست و پنج سالگی و پانزده درصد آن‌ها از سی و پنج سالگی به وسواس مبتلا می‌شوند. از لحاظ نرخ ابتلا، نسبت زنان به مردان کمابیش برابر است (زنان اندکی بیش از مردان به وسواس مبتلا می‌شوند). این نسبت در کودکان متفاوت است و در پسران دو برابر دختران دیده می‌شود. نشانه‌ها و ویژگی‌های وسواس در چارچوب اوضاع فرهنگی کشورها متفاوت، ولی میزان شیوع آن در جوامع مختلف، یکسان است. اگرچه بعضی از افراد از یک شروع ناگهانی برای این اختلال خبر می‌دهند، ولی در واقع وسواس «به تدریج» شکل می‌گیرد.

اختلال وسواس فکری - عملی یک اختلال عصب‌شناختی، زیستی و رفتاری است که با افکار و رفتارهای وسواسی تکرار شونده همراه است، بسیار تنش‌زا است، وقت بسیار زیادی را می‌گیرد، باعث اختلال در زندگی و کارکرد روزانه می‌شود و بر روابط بین‌فردی مبتلایان تأثیر منفی به جا می‌گذارد. توصیف اختلال وسواس فکری - عملی به عنوان یک اختلال عصب‌شناختی، زیستی و رفتاری بدین معناست که این اختلال، نتیجه‌ی اختلالاتی در فعل‌وانفعالات شیمیایی و مداری مغز و همین‌طور الگوهای آموخته‌شده‌ی رفتاری و تفکری است. وسواس،

محصول تفکر و فرض‌های نادرست درباره‌ی موضوع خطر و همین‌طور برداشت و رفتارهای نادرست فرد از شیوه‌های برخورد با آن خطر است. انواع وسواس عبارت است از وسواس‌های فکری و وسواس‌های عملی.

وسواس فکری چیست؟

وسواس فکری شامل افکار، تکانه‌ها، ایده‌ها، تصاویر، یا هیجان‌های پایداری است که یک‌باره وارد ذهن می‌شوند، تمامی فضای ذهن را اشغال می‌کنند و باعث نگرانی، اضطراب، ناراحتی و پریشانی شدید می‌شوند. این‌ها، ناخواسته و بدون انتظار قبلی وارد ذهن فرد می‌شوند. معمولاً فرد تصور می‌کند که کنترلی بر روی آن‌ها ندارد. بسیاری از افراد و همین‌طور متخصصان بهداشت روان به‌طور مشترک معتقدند که مفهوم وسواس فکری همان مفهوم «ترس» یا «نگرانی» است.

وسواس عملی چیست؟

وسواس عملی عبارت است از «رفتارها» یا «اعمال ذهنی» تکرارشونده‌ای که در پاسخ به وسواس فکری داده می‌شوند، به‌طوری‌که فرد با انجام دادن این رفتارها یا اعمال، تصور می‌کند می‌تواند از بند این افکار رهایی یابد یا از میزان نگرانی، اضطراب، پریشانی و ناراحتی خود بکاهد. گاهی وسواس‌های عملی می‌توانند شامل موضوع یا هدفی مبهم مانند جلوگیری یا اجتناب از یک واقعه‌ی ترسناک مانند مرگ، بیماری یا آسیب به خود و دیگران باشند. گاهی بعضی از وسواس‌های

عملی چندان ارتباطی با افکار و تصورات ذهنی ندارند، مثل افکار نگران‌کننده‌ای که با هدف پیش‌بینی و جلوگیری از وقوع یک واقعه به ذهن می‌رسند؛ مثلاً، «اگر لامپ را روشن و خاموش کنم، دیگر اتفاقی برای فردی که دوستش دارم، نخواهد افتاد».

غالباً در متون مرتبط با وسواس، به چند بیماری دیگر هم اشاره می‌شود که اگرچه صرفاً زیر عنوان وسواس قرار نمی‌گیرند، اما گاه همراه با این اختلال ظاهر می‌شوند. این بیماری‌ها عبارت‌اند از: جوییدن ناخن، کندن گوشه‌ی ناخن یا پوست کنار ناخن، رفتار اجباری دزدی

(معمولاً تفکر خاصی پشت این رفتار دیده نمی‌شود، بلکه گاهی می‌تواند هیجان لذت و راه‌هایی از تنش باشد. در ضمن شیء دزدی شده هیچ‌گونه ارزش مالی و معنوی برای فرد ندارد و گاهی فرد به‌راحتی آن را دور می‌اندازد.)، ترس از بیماری یا خودبیمارانگاری (این نشانه در غیاب هرگونه بیماری واقعی مطرح است.)، بدشکلی بدن (در این مورد، فرد تصور می‌کند بخشی از بدنش بی‌ریخت یا بدشکل است؛ مثلاً: بینی او بزرگ است یا ران وی بیش از اندازه چاق است.)، اختلال در خوردوخوراک (پرخوری و کم‌خوری بیش‌ازحد) و سندرم توره یا تیک.

وسواس، محصول تفکر و فرض‌های نادرست درباره‌ی موضوع خطر و همین‌طور برداشت و رفتارهای نادرست فرد از شیوه‌های برخورد با آن خطر است.