

وسواس، پیشگیری و راههای درمان آن

زهرا شبان^۱

مقدمه

وسواس از اختلالات اضطرابی انسانهاست که پایه ی زیست شناختی دارد. وسواس گاهی از کودکی شروع میشود ولی نمونه های آن را در تمام گروه های سنی می توان مشاهده کرد و یکی از شایع ترین رفتارهای درونی انسان است و نیرویی بی ریشه ولی قوی است که انسان را به انجام و یا بازداشتن از اعمالی وادار می کند. در آیاتی از قرآن کریم وسواس به معنی افکار بیهوده و مضری آمده که در ذهن خطور میکند. وسواس به عنوان بیماری پیچیده، آزار دهنده و اسارت آور معرفی شده است که شخص را مجبور می کند تا رفتاری بر خلاف میل و اراده انجام دهد و با آنکه می داند افکار و رفتارش بیهوده است ولی خود را در رهایی از آن ناتوان می بیند. مبتلا شدن یکی از اعضای خانواده به این اختلال علاوه بر اینکه احتمال دارد الگوی دیگران مخصوصاً کودکان واقع شود. یقیناً اثر سویی در کارکرد نظام خانواده خواهد داشت، بطوری که بیم آن میرود تا مسائل مهم زندگی مورد غفلت قرار گیرد و یا به علت ترس و شرمندگی از فاش شدن نشانه های وسواس نزد دیگران، خانواده از معاشرت با دوستان و اقوام دوری نماید.

^۱ . طلبه حوزه فاطمه الزهرا (س) داراب پاییز ۱۳۹۶

۱- مفهوم شناسی

مقدمه

وسواس یکی از شایع ترین اختلالات عصبی برای انسانهاست که نه تنها در جامعه ما، بلکه در تمام جوامع بشری، از متمدن و غیر متمدن، بصورت آشکار و نهان وجود دارد. نمونه های آن در بین زنان و مردان، کودکان و نوجوانان، جوانان و بزرگسالان، و حتی سالمندان و پیران، به صورتها و انواع مختلف دیده می شود.

1-1- لغت وسواس

وسواس بیماری ویژه ای است که ویژگی بارز آن وسوسه انگیزی یا حالت وسواس است. و در اصطلاح اهل لغت حدیث نفس است، یعنی کلامی که در باطن انسان است و نیرویی بی ریشه ولی قوی که به امر و نهی انسان، واداشتن او به ارتکاب عملی و یا بازداشتن او از انجام دادن امری می پردازد. در برخی از آیات قرآن وسواس به معنی افکار بیهوده و مضری آمده است که در ذهن خطور می کند و در صورت تحقق و وقوع خارجی در می یابیم که امری باطل و بیهوده بوده است. قاموس قرآن آن را به معنی حدیث نفس گرفته است و کلامی از باطن، خواه از سوی شیطان و خواه از خود انسان. تفسیر مجمع البیان وسواس را از وسوسه دانسته است و آن خواندن به سوی چیزی است با صدای آهسته و تفسیر المیزان وسوسه را به معنای آن چیزی می داند که باطن و درونش با او سخن گوید.^۱

^۱ قائمی امیری- علی- وسواس- صفحه ۱۲- انتشارات امیری- ۶۵

1-1-2- ماهیت وسواس

وسواس را عبارت از یک محتوای نفسانی، به صورت فکر، خیال، میل و کشش یا حرکت به همراه یک احساس اجبار درونی و مقاومت ناپذیری ذکر کرده اند که اساس آن هیجان شدید و درونی و مقاومت ناپذیری ذکر کرده اند که و به صورت اعمال بی رویه در فرد ظاهر میشود. ظهور آن افکار و احساس که دارای جنبه مزاحمت است به صورت غیر ارادی در بخش خود آگاه ذهن است و باعث پیدایش اضطراب میشود. به خاطر آثار و جنبه های مختلف این بیماری است که برخی آن را اختلالی عصبی- روانی نامیده اند و این هر حکایت از ناتوانی های عمیق بیمار دارد.

در تعریفی دیگر وسواس را این طور بیان کرده اند عبارتست از رفتارها، عقاید، افکار یا تصوراتی که تکرار شونده و پایدار است.

برخی معتقدند که وسواس نوعی غریزه نا آگاه است. حالتی که در آن فکر، میل با عقیده ای خاص که اغلب اشتباه است، آدمی را در بند خود می گیرد، به طوری که اختیار و اراده را از او سلب میکند.^۱

^۱ - همان- صفحه ۱۵

1-1-3- وسواس در اصطلاح روان شناسان

روان شناسان وسوسه را نوعی بیماری شدید و بسیار سخت می دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار سلب و او را در سازگاری با محیط دچار اشکال می سازد و این عدم تعادل و اختلال دارای صورتی آشکار است. و بیمار وضعی غیر عادی دارد و برای نجات خود ناگزیر به درمان است.^۱

1-1-4- وسواس از نظر روانکاوان

روانکاوان وسواس را نوعی غریزه ناخودآگاه معرفی می کنند و آن را حالتی می دانند که در آن فکر، میل یا عقیده ای خاص، که اغلب وهم آمیز و اشتباه است آدمی را در بند خود می گیرد آنچنان که حتی اختیار و اراده را از او سلب کرده و بیمار را وادار می دارد که حتی رفتاری را برخلاف میل و خواسته اش انجام دهد.

1-2- فرق وسواس با ترس

بین ترس و وسواس تفاوت است اگر چه در مواردی با ترس و حتی با اختلالات مغزی، با بیماری صرع، با واکنش های اسکیزوفرنی حاد اشتباه می شود. فرقی با ترس این است که گاهی ترس وجود ندارد و وسواس وجود دارد. ترس پیوسته متوجه یک شی یا یک موقعیت خاص است و وسواس درباره اشیاء و موقعیت های گوناگون. ترس مرضی اغلب مربوط به خود شخص است و ترس وسواسی مربوط به دیگران. ترس فقط در مجاورت شی ترسناک بوجود می آید و وسواس در خارج آن شی هراس انگیز. در واقع اگر وسواس را نوعی ترس بدانیم باید آن را از نوع ترس های غیر منطقی و بی اساس بحساب آوریم.^۲

1-2-1- فرق وسواس با اجبار

^۱ قائمی امیری-علی-همان-صفحه ۳۰

^۲ - ارگانی بهبهانی-شیخ محمود-شناخت و درمان وسوسه و وسواس-مجمع ذخائر اسلامی-۱۳۷۷ صفحه ۲۱

وسواس با اجبار فرق دارد، اجباری است که به دنبال ترس های غیر منطقی پدید می آید و بر خلاف اجبارهای ناشی از غیر که موجب ناراحتی و نگرانی است، سبب کاهش اضطراب است. فردی به ما اجبار روا داشته و به امری که خلاف رضای ماست تن در می دهیم پس از انجام آن کار احساس می کنیم عقده ای و کینه ای از فرد اجبار کننده در درون داریم و سعی می کنیم آن را در دل به پروانیم تا روزی برسد که با گرفتن انتقام آن را رفع و حل کنیم. بدین سان در اجبار احساس سنگینی است، احساس ناراحتی و درد است در حالیکه در اجبارهای ناشی از وسواس اگرچه نمی خواهیم عملی معین را بروز دهیم ولی پس از انجام دادن آن، احساس راحتی و آرامش پدید می آید و بیمار در خود نوعی سبکی احساس می کند.^۱

1-2-2-آثار و نشانه هاس وسواس

اولین علائم وسواس در کودکان دو ساله دیده میشود و طفل توجه زیادی به یکسان نگاه داشتن رفتار و حفظ آداب دارد. علائم وسواسی بهدرستی تشخیص داده نمیشود مگر اینکه ناسازگاری زیادی را باعث شوند.

علائم این بیماری متشکل از آداب و رسومی خشک و غیر قابل انعطاف است که اغلب جنبه سمبولیک و سحر آمیز دارد. در آن اعمال الزام، شگفت انگیزی، تکرار کلمات و اعداد اهمیت زیادی پیدا میکند. از علائم اولیه آن ترس، تکرار یک طرز فکر و اندیشه، تردید در عقاید و تصورات و در صورت نهایی احساس اجبار است. بیمار با توجه دائم به امری چون بسته بودن درها، قراردادن اشیاء در جای خاص، دست زدن به اشیاء و در مواردی پیدایش یک حالت افسردگی است. مبتلایان اغلب به تحریکات ذهنی و وسوسه های بی دلیل تمکین کرده و موافق با آن عمل میکنند ضعف روحی از نشانه های اصلی مرض است و ما در صورت های وسواس جوانب و ابعاد و آثار و نشانه های آن را خواهیم دید.

1-2-3-صورت های وسواس

وسواس به صور مختلف خود را نشان میدهد و در بیماران مبتلای به آن این موارد ملاحظه میشود

^۱ -همان-صفحه ۳۰

افراد ناگزیر شوند شیوه واحدی را در زندگی پذیرا شوند، در تخفیف و حتی درمان این بیماری مخصوصا در افراد کمرو مؤثر است.

۲-۴-۵- شیوه های اخلاقی

رودربایستی ها و ملاحظات فیمابین که هر انسانی بنحوی با آن مواجه است، تا حدود زیادی سبب تخفیف این بیماری می شود. طرح سؤالات انتقادی توأم با لطف و شیرینی، بویژه از سوی کسانی که محبوب و مورد علاقه بیمارند، در امر سازندگی بیمار بسیار مؤثر است و می تواند موجب پیدایش تخفیف هایی در این رابطه شود و البته باید سعی بر این باشد که، انتقاد به ملامت منجر نشود و روح بیمار را نیازارد. احیای غرور بیمار در موارد بسیاری سبب درمان و نجات او از عوامل آزار دهنده و خفت و خواری ناشی از پذیرش رفتارهای ناموزون وسواسی است و به بیمار قدرت می دهد. باید گاهی غرور فرد را با انتقادی ملایم زیر سؤال برد و با کنایه به او تفهیم کرد که، عرضه اداره و نجات خویش را ندارد، تا او بر سر غرور آید و خود را بسازد. باید به او القا کرد که، می تواند خود را از این وضع نجات دهد. همچنین باید به بیمار اجازه داد که، درباره افکار خود اگر چه بی معنی است، صحبت کند و از انتقاد ناراحت نباشد

۲-۴-۶- تنگ کردن وقت

گاهی تن دادن به تردیدها، ناشی از این است که بیمار خود را در فراخی وقت و فرصت ببیند و برای درمان، ضروری است که در مواردی وقت را بر فرد وسواسی تنگ کنند. در چنین مواردی لازم است، با استفاده از متون و شیوه هایی، او را به کاری مشغول داشته و به امر و وظیفه ای او را وادار نمایید، تا حدی که وقتش تنگ گردد و ناگزیر شود با سر هم کردن عمل و وظیفه، کار و برنامه خود را اگرچه نادرست است، سریعاً انجام دهد. تکرار و مداومت در چنین برنامه ای در مواردی می تواند بصورت جدی در درمان مؤثر باشد.

.

۲-۴-۷- زیرپاگذاردن موضوع وسواس

در مواردی برای درمان بیمار چاره ای نداریم جز اینکه، به او القا کنیم، به قول معروف به سیم آخر بزنند، حتی با پیراهنی که آن را او نجس می داند و یا با دست و بدنی که او تطهیر نکرده می شمارد

و به نماز بایستد و وظیفه اش را انجام دهد. به عبارت دیگر، بیمار را وا داریم تا همان کاری را که از آن می‌ترسد انجام دهد. تنها در چنین صورت است که، در می‌یابد هیچ واقعه‌ای اتفاق نمی‌افتد^۱.

۲-۵- شیوه‌های اصولی در درمان وسواس

۲-۵-۱- روانپزشکی

اگر رفتار و یا عمل وسواسی، شدید شود، نیاز به متخصص روانی و درمانگری است که، در این زمینه اقدام کند. کسی که تعلیمات تخصصی و تحصیلاتش در روان پزشکی، به او اجازه می‌دهد که، برای شناخت ریشه بیماری و درمان بیمار اقدام نماید. علاوه بر اینکه در زمینه ریشه‌یابی‌ها، کار و تلاش کرده و دائماً در رابطه با خود هم اقداماتی بعمل آورده و لااقل حدود ۲۰۰-۳۰۰ ساعتی هم در رابطه با شناخت خویش گام برداشته است. اینان اجازه دارند که، در موارد لازم نسخه بنویسند و داروهایی تجویز کنند و یا شیوه‌های دیگری را که برای درمان لازم می‌بینند، بکار گیرند

بیماران را گاهی لازم است که، در مؤسسات روان پزشکی و گاهی هم در بیمارستان‌ها به طرق روانکاو و روان درمانی، درمان نمایند و در موارد ضروری باید آنها را بستری نمود درمان بیماری برای برخی از افراد بسیار ساده و آسان و برای برخی دیگر بسیار سخت است، بویژه که شرایط اقتصادی و اجتماعی بیمار هم در این امر مؤثر است.

۲-۵-۲- روان درمانی

این هم نوعی درمان است که، توسط روانکاو یا روانشناس صورت می‌گیرد و آن یک همکاری آزاد بین بیمار و درمان کننده، مبتنی بر اعمال متقابل است که بر اساس روابطی نسبتاً طولانی و طبق هدف و برنامه ریزی مشخصی به پیش می‌رود. درمان اختلال به صورت مکالمه و صحبت و یا هر شیوه مفیدی که قادر به اصلاح زندگی روانی فرد باشد، انجام می‌گیرد. در این درمان، گاهی هم ممکن است دارو مورد استفاده قرار گیرد. البته اصل بر این است که، بر اساس شیوه مصاحبه و گفتگو زمینه برای یک تحول درونی فراهم شود^۲.

^۱ - همان- صفحه ۱۴۵

^۲ - پور افکاری- نصرت اله- افسردگی، واکنش یا بیماری- انتشارات آزاده- ۷۱= صفحه ۱۴۷

۲-۶- اصولی در روان درمانی

در روان درمانی افراد، همواره سه اصل مورد نظر است و مادام که به این جنبه ها توجه نشود، امکان اصلاح و درمان نخواهد بود:

۲-۶-۱- اصلاح محیط

غرض محیط زندگی بیمار، توجه به امنیت آن، بررسی اصول حاکم بر جنبه های محبتی و انضباطی، نوع روابط و معاشرت ها، فعالیت های تفریحی، گردش ها، تلاش های جمعی، مشارکت ها در امور و ... است.

.

۲-۶-۲- ارتباط خوب و مناسب

در روان درمانی آنچه مهم است داشتن و یا ایجاد روابط خوب و مناسب همدردی و همراهی، کمک کردن، دادن اعتبار و رعایت احترام، وانمود کردن حق بجانبی برای بیمار، تقویت قدرت استدلال، بیان خوب، خودداری از سرزنش و ... می باشد.

.

۲-۶-۳- روانکاوی و روان درمانی

که در آن تلاشی برای ریشه یابی، ایجاد زمینه برای دفاع خود بیمار از وضع و حالات خود، گشودن عقده ها، توجه دادن بیمار به ریشه و منشا اختلال خود، القاءات لازم و ... است.

و نتیجه اینکه تحت هر شرایطی تنها کسی که می تواند به انسان کمک کند، خودش می باشد که در قدم اول باید عزم خود را جزم و راسخ کند که اجازه ندهد افکار بیهوده او را بیازارد در واقع با درون و افکار خود مبارزه کند.^۱

نتیجه گیری

درمان وسواس عملی به جلسات روان درمانی متعدد و هم چنین اطلاع دقیق تری از موضوعات مربوط به فرد نیاز دارد برای اینکه بتوانید با وسواس خود مقابله کنید ابتدا باید بدانید که اختلال وسواس فکری- عملی چگونه به وجود می آید؟ بیشتر اوقات افکاری که باعث نگرانی افراد مبتلا به وسواس می شود با باورها و ارزش های آن ها در تقابل است. مثلاً یک مادر دلسوز می ترسد که مبادا به فرزندش آسیبی برساند. به طور کلی هرچه بیشتر سعی کنید در باره چیزی فکر نکنید، در نهایت بیشتر به آن فکر خواهید کرد. زمانی که آدم ها در می یابند که نمی توانند از افکار ناراحت کننده اجتناب کنند، به فکر راه حل های دیگری برای کاهش اضطراب می افتند و ممکن است کارهایی مانند شستن زیاد دست ها را انجام دهند. این کارها معمولاً اضطراب آن ها را کاهش می دهد. فقط مشکل اینجاست که رهایی از اضطراب موقتی است. خیلی زود شرایط به گونه ای می شود که آن ها باید آن عمل را بیشتر و بیشتر انجام دهند تا حالشان بهتر شود و این عمل خیلی زود به یک رفتار وسواسی تبدیل می شود.

پیشنهادهای

- ۱- باید آموزه های متنوعی در این مورد را برای تمام سطوح متناسب با نیازهای «اجتماعی- روانی- اقتصادی- سیاسی- دینی و ...» اجرا کرد.
- ۲- باید به خانواده ها آموزش داده شود که از همان دوران کودکی فرزندان خود را نسبت به مسائل اطراف خود، حساس نکنند.
- ۳- طراحی و تألیف کتب درسی منحصر مرتبط با وسواس و وسوسه و تدریس آن به عنوان یک واحد درسی مستقل.

منابع و مأخذ

✱

۲- نهج البلاغه

۳- ارگانی بهبهانی- شیخ محمود- شناخت و درمان وسوسه و وسواس- مجمع ذخائر اسلامی- ۱۳۷۷

۴- پور افکاری- نصرت اله- افسردگی، واکنش یا بیماری- انتشارات آزاده- ۷۱

۵- حیدری نراقی- علی محمد- وسواس، شناخت و راههای درمان آن- انتشارات مهدی نراقی- ۱۳۸۹

۶- امام خمینی(ره)- روح اله- درسنامه اخلاق ۴- نشر دانش حوزه- ۸۲

۷- دیوید ویل و راب ویلسون- ترجمه سیاوش جمالفر- وسواس و درمان آن- نشر ارسباران- تابستان ۸۷

۸- شاپوریان- دکتر رضا- حقایق درباره اختلال وسواس- انتشارات رشد- ۱۳۸۸

۹- استاد فرحزاد- سخنرانی وسواس و درمان آن در برنامه سمت خدا- ۹۶

۱۰- قائمی امیری- علی- وسواس- انتشارات امیری- ۱۳۶۵

۱۱- آیت الله مظاهری- حسین- راهکارهای عملی درمان وسواس- موسسه فرهنگی مطالعاتی

الزهرا(س)- ۸۷

۱۲- دکتر لی بائر- غلبه بر وسواس- مترجم مسعود محمدی- انتشارات رشد- چاپ اول- ۱۳۸۲

۱۳- اینترنت- سایت برنامه سمت خدا