

وسواس

وسواس یک رفتار عصبی است که توسط فکرها و ترس های غیر منطقی شخص را به تکرار بعضی رفتارها وا می دارد. تکرار این رفتار در ذهن افراد جهت انجام عملی خاص مانند شستن بیش از حد دست ها، ترس از آلوده بودن وسایل و شست و شوی مکرر آنها، بررسی و چک کردن و نظم و ترتیب بخشیدن زیادی به وسایل افراد را در چرخه ناراحت کننده ایی از رفتار وارد کرده و رها شدن از آن وضعیت را برایشان مشکل می سازد.

به زبان ساده تر می توان گفت وسواس نوعی غریزه سرخورده و ناخودآگاه است که در آن فکر، عقیده یا میل خاصی که اغلب اشتباه است فرد را درگیر خود می کند، آن چنان که اختیار و اراده را از او گرفته و شخص را وادار می کند رفتاری را بر خلاف میل و خواسته اش انجام دهید، هر چند ممکن است وی به بیهودگی کار یا افکار خود آگاه باشد اما نمی تواند خود را از بند آن خلاص کند.

وسواس ممکن است به صورت های مختلفی مانند: اندیشه های افراطی، وسواس عملی، وسواس ترس، وسواس درباره بدن و سلامتی، وسواس الزام، وسواس دقت و وسواس در عبادت را شامل شود. درباره ریشه و علت آن می توان به عواملی مانند: وراثت، تربیت، شیوه تربیت، تحقیر در زمان کودکی و ناامنی اشاره کرد. این بیماری برخلاف تصور عامه مردم که فکر میکنند در زنان بیشتر است در هر دو جنس زنان و مردان یکسان بوده اما در گروه نوجوانان در میان پسران بیشتر از دختران گزارش شده است. تشخیص این بیماری بر اساس علایم آن و شرح حال گیری از بیمار انجام می شود که معمولاً اجبار به انجام کاری خاص بیش از یک ساعت در روز طول کشیده و روال عادی، روابط اجتماعی و تحصیلی فرد را مختل می کند.

درمان وسواس از طریق مشاوره و روان درمانی و هم چنین به وسیله دارو انجام می شود.
در درمان از طریق مشاوره و روان درمانی از روش رفتاری شناختی استفاده می شود و
از طریق مواجهه تدریجی با عامل مورد نظر و اجتناب از کارهای خاص به مرور از
حساسیت فرد کاسته شده و سعی بر این است که به روال طبیعی زندگی برگردد.

مژگان پوردل

کارشناس ارشد مشاوره

دانش آموخته ی دانشگاه شهید چمران اهواز