

همه چیز درباره وسواس فکری و عملی

در اختلال وسواس فکری و عمل فکری استرس‌زا، ناخوشایند و بی‌ربط سراغ فرد می‌آید و فرد در نتیجه رنج ناشی از این فکر و عدم توانایی در بیان این رنج، احساس نیاز می‌کند که یک رفتار خاص را دائماً تکرار کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، وسواس فکری و عملی یک نوع اختلال است که موجب استرس و رنج فرد مبتلا می‌شود و باعث می‌شود کاری را برای کاهش تاثیر وسواس انجام دهد که انجام ندادن آن موجب پریشانی می‌شود. در ادامه بیشتر راجع به این اختلال خواهیم گفت.

وسواس فکری عملی چیست؟

اختلال وسواس یا همان OCD یکی از انواع اختلالات روانی که زندگی را برای افراد مبتلا بسیار دشوار می‌کند. اختلال وسواس نیز مانند سایر بیماری‌ها مانند افسردگی یا اضطراب در صورت تشخیص به موقع قابل درمان است. بنابراین داشتن اطلاعاتی در مورد آن می‌تواند نقش موثری در تشخیص به هنگام و درمان آن داشته باشد.

ما از برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌ها؛ shy&ها برداشت؛ shy&های نادرستی نسبت به انواع اختلال روانی به دست می‌آوریم. فرهنگ عمومی نیز اغلب زندگی با اختلال روانی را ساده می‌داند؛ shy&انگارد و یا کاملاً اشتباه جلوه می‌دهد. وسواس فکری-عملی هم از این قاعده مستثنی نیست. دانش و درک بسیاری از افراد نسبت به OCD برداشتی از برنامه‌های محبوب تلویزیون است؛ در نتیجه، شاید OCD یکی از انواع اختلالات روانی باشد که بیشتر از بقیه، درباره آن اطلاعات نادرست داریم.

موسسه shy&ی ملی سلامت روان، OCD را این‌گونه تعریف می‌کند: «اختلالی شایع، مزمن و طولانی‌مدت است که فرد در آن دچار افکار (وسواس فکری) و رفتار (وسواس عملی) غیرقابل کنترل و مکرر می‌شود و احساس می‌کند که باید چندین بار این افکار و رفتار را تکرار کند.»

البته این وسواس ممکن است روی هر چیزی متمرکز شود. اما در اغلب موارد، وسواس عملی مستقیماً به وسواس فکری مربوط است. به عنوان مثال اگر فرد نس

ممکن است این وسواس روی هر چیزی متمرکز شود. در اغلب موارد، وسواس عملی مستقیماً به وسواس فکری مربوط است. مثلاً، اگر فرد نسبت به امنیت عزیز خود وسواس فکری داشته باشد، احساس می‌کند باید هر ده دقیقه به او پیام بدهد تا از سلامت او با خبر شود.

شدت علائم اختلال وسواس فکری عملی ممکن است با گذشت زمان تغییر کند. اما در صورت عدم درمان این اختلال می‌تواند سالها یا ده‌ها سال ادامه یابد. افراد مبتلا به OCD به طور مکرر نوع دیگری از بیماری روانی را نیز تجربه می‌کنند. آمار نشان داده است که در حدود سه چهارم از بزرگسالان مبتلا به OCD، در برخی از بازه‌های زندگی خود با یک اختلال اضطرابی، مانند اختلال اضطراب عمومی یا اختلال هراس، تشخیص داده می‌شوند.

بیش از نیمی از افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری عملی دچار اختلال افسردگی یا دو قطبی نیز هستند. طبق اطلاعات موجود در DSM-5، تا ۳۰ درصد از افراد مبتلا به این اختلال نیز دارای بیماری مثل تیک هستند. از این رو مبتلایان به OCD ممکن است طیف وسیعی از بیماری‌های دیگر را نیز تجربه کنند. از جمله اختلالات مرتبط با وسواس می‌توان به اختلال بدشکلی بدن، تریکوتیلومانیا (کندن مو) و اختلال ایجاد خراش روی سطح پوست و … اشاره کرد.

وسواس فکری-عملی (OCD) فقط درباره تمیزی نیست

برخی به اشتباه فکر می‌کنند که اگر کسی دچار وسواس فکری-عملی باشد، بیش از اندازه تمیز و مرتب است. با این‌ها؛ shy&که بسیاری از وسواس‌ها؛ shy&های فکری-عملی به تمیز بودن مربوط است (مثل، شستن بیش از حد دست؛ shy&ها در افرادی که وسواس میکروب دارند)، اما بسیاری نیز متفاوت هستند. وسواس فکری در افراد مبتلا به OCD منحصر به فرد است. به علاوه، اگر کسی کمی بیشتر از بقیه به مرتب بودن خانه یا آپارتمان‌اش اهمیت می‌دهد؛ shy&، لزوماً به این معنی نیست که OCD دارد.

علل اختلال وسواس فکری عملی

دلایل اختلال وسواس به طور کامل کشف نشده‌اند. اما عوامل ژنتیکی و محیطی بسیاری نیز در ابتلا به این اختلال وخیل هستند. افرادی که والدین، خواهر و برادر یا فرزند دارای که مبتلا به OCD است، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آن هستند.

مطالعات نشان می‌دهد که دوقلوها نیز ممکن است در اثر عوامل ژنتیکی دچار این اختلال شوند. افرادی که در کودکی با بدرفتاری جسمی یا جنسی و

سایر حوادث آسیب زا مواجه شده‌اند، احتمال بیش‌تری دارد که به وسواس فکری عملی مبتلا شوند. در برخی از کودکان، عفونت استرپتوکوک ، باعث بروز زود هنگام و ناگهانی یا بدتر شدن علائم OCD می شود.

درمان اختلال وسواس فکری عملی

اختلال وسواس فکری عملی معمولاً با روان درمانی، تجویز دارو یا استفاده از هر دو به صورت همزمان درمان می‌شود. تحقیقات ثابت کرده است که درمان‌هایی که برای درمان OCD تجویز می‌شوند، شامل درمان شناختی رفتاری (CBT) است. این روش برای معالجه طیف وسیعی از اختلالات استفاده می شود و نوع خاصی از آن به نام (ERP) وجود دارد که در درمان اختلال وسواس بسیار موثر است.

در ERP، فرد مبتلا به OCD در ابتدا توسط یک درمانگر مورد بررسی قرار می‌گیرد. سپس در معرض افکار یا موقعیت‌هایی قرار می‌گیرد که باعث بروز اضطراب یا منجر به وسواس و اجبار می شود. به این ترتیب یاد می‌گیرد که درگیر اجباری‌های عادت نشود. این رویکرد با هدف کاهش تدریجی اضطراب ناشی از چنین افکار و برخوردهایی صورت می‌گیرد تا فرد بتواند علائم OCD را بهتر مدیریت کند.

داروهای موسوم به مهارکننده های بازگشت مجدد سروتونین (SRIs) و مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRIs) نیز برای درمان OCD استفاده می شوند.

داروهای درمان اختلال وسواس فکری عملی شامل داروی ضد افسردگی قدیمی مثل کلومیپرامین و داروهای جدیدی همچون فلوکستین، فلووکسامین و سرتالین نیز هستند. SSRI با افزایش مقدار سروتونین انتقال دهنده عصبی مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این داروها ممکن است تا ۱۲ هفته طول بکشد تا علائم را بهبود بخشند.