

نگاهی به چگونگی بوجود آمدن بیماری وسواس و درمان آن

وسواس یک اختلال عصبی و روانی است که در آن فرد دچار افکار بی مورد و اضطراب ناگهانی می شود و سعی می کند تا با فکر و عمل دیگری آن را خنثی کرده یا به آن بی توجهی کند. هر چند که وسواس به عنوان شایع ترین اختلال عصبی و روانی است ولی در بسیاری از موارد به عنوان یک اختلال مهم به آن توجه نمی شود.

یک روانپزشک در این مورد می گوید: افرادی که دچار وسواس هستند از عمل و فکر غیر منطقی و بیمارگونه رنج می برند و تغییرات مواد شیمیایی در مغز و عوامل ژنتیکی و عصبی در بروز آن دخیل است.

اکثر متخصصان دوره ظهور بیماری وسواس را از ۲۲ تا ۳۶ سالگی می دانند و بیشتر مبتلایان به بیماری را زنان تشکیل می دهند هر چند که مردان مبتلا در سنین پایین تر از این سن بیماری خودشان را نشان می دهند. هر چند که در پاره ای موارد کودکان نیز قربانی این بیماری هستند و بیماری وسواس در آنان به صورت کشنده در انجام تکالیف به دلیل حس کمال غلبه شان بروز می کند.

دکتر مریم یوسفی - جامعه شناس - در این مورد معتقد است: وسواس بیشتر در دوران کودکی و در میان خانواده های شهری خودش را نشان می دهد زیرا وقتی از نظر اجتماعی به این موضوع توجه می کنیم می بینیم در یک خانواده و بستایی که تعداد زیادی فرزند دارد دختر بزرگ در حالی که سنین نوجوانی را طی می کند، عده دار مسؤلیت نگهداری از خواهران و برادران کوچک خود است و این هیچ وقت همراه با سختگیری در امور بازرگانی نبوده است.

وی معتقد است مادر روستایی پس از بازگشت از زراعت و صحرا با تهیه شامی ساده فرزندان را در سفره جمع می کند ولی یک مادر شهری سعی می کند محبت و توجه اش را با تمیز کردن نسبت به بچه ها و خانه به خانواده اش نشان دهد.

بیماری وسواس در زندگی زنان گاهی تا جایی پیش می رود که دیگر رفتارهای آنها برای اطرافیان بخصوص همسران شان غیر قابل تحمل می شود به طوری که آمارهای یادگاره خانواده نشان می دهد از هر هشت مورد دو نفر زندگی این زنان وسواسی منجر به طلاق و جدایی می شود.

پسری جوان که از این بیماری رنج می برد می گوید: برای شستن دست و صورت تقریباً باید ده بار آنان را زیر شیر آب بشویم تا اطمینان پیدا کنیم که تمیز شده است.

زن دیگری می گوید: هر هفت می خواهم از خانه بیرون بروم باید بیشتی از ۲۰ بار قفل ها را امتحان کنم تا مطمئن شوم که همه شان بسته است و این مسأله برای من و شوهرم مسأله ساله شده است. هر وقت می خواهم جایی بروم با اوقات تلخی همسرانم وسواس را می توانم در دو شاخه عملی و فکری تقسیم بندی کرد.

افرادی که به بیماری وسواس فکری مبتلا هستند با شمارش اعداد و تکرار کلمات بیماری خود را بروز می دهند.

مردی که دچار این نوع از وسواس است می گوید: گوشه ای می نشینم و شروع به شمارن اعداد می کنم آنقدر این کار را می کنم که خسته می شوم.

عده ای از افرادی که دچار بیماری وسواس هستند و آن را با شست و شوهای مکرر نشان می دهند با توجه اینکه به تمیزی و نظافت اهمیت می دهند سعی در فریب خود و اطرافیان دارند. دکتر حسین ابراهیمی مقدم - روانشناس - می گوید: هر کسی که فکری وسواس داشته و نوازسته آن را از هوشیاریش بیرون کند تجربه وسواس فکری آگاه است. افرادی مبتلا به وسواس فکری می دانند که این شاخت ها در درون کفر آشفتنه آنها ایجاد می شود و سعی می کنند با نامیدی این افکار مزاحم را نادیده بگیرند یا آن را برای فردی دیگر بکار ببرند. آن ناشی از آرزویشان در این فرد که بهتر وسواس فکری می تواند آشفتنی کرده اید و کرد. وقتی که با فرد مهمی در زندگی جویزمت کرده اید و مسأله برای چند ساعت یا چند روز در ذهن شما مرور می شود و وجود اینکه سعی می کنید به مسائل دیگری توجه کنید ولی باز ذهن تان به آن برمی گردد را در نظر بگیرید و شدت این تجربه را ۱۰ برابر کنید آن وقت می بینید که به وسواس فکری مبتلا شده اید.

گزارش: یوسف حیدری

وسواس

عده ای از روانشناسان می گویند وسواس باعث کاهش اضطراب می شود. عده ای آن را به علت ضعف حافظه می دانند. این متخصصان عقیده دارند چون فرد به خاطر نمی آورد که کار خاصی مثل خاموش کردن گاز، لامپ، قفل کردن در و ... انجام داده یا نه بارها آن را وارسی می کند. دکتر ابراهیمی مقدم می گوید: وسواس فکری معمولاً فرد را مضطرب کرده و تا حدی شبیه به افکار مزاحم افراد عادی درباره محرک های تنش را مثل استل محرک هایی که در اثر تنشهای یک فیلم ترساک به وجود می آید. افراد دچار قادر هستند این افکار را تحمل کرده و یا از خود دور کنند ولی افراد وسواسی در این موارد دچار اضطراب و نگرانی شدید می شوند و نمی توانند برخی از محرک های را که اطرافشان وجود دارد نادیده بگیرند.

دکتر یوسفی - جامعه شناس - معتقد است با وجودی که زنان وسواسی بیشتر از مردان هستند ولی نباید به این مسأله به شکل یک بیماری نگاه کرد زیرا وقتی با چند نمونه از آنها صحبت می کنیم متوجه می شویم که آنها در باور، ایمان و اعتقاداتشان کمی سست شده اند و می توان با مشاوره و ارضامی تأثیر مستقیمی در کاهش وسواس در آنها داشت.

بررسی موارد نشان می دهد که عده ای از دختران جوان پس از ازدواج از آنجا که شغل دیگری جز خانه داری ندارند و بیشتر وقت شان در خانه می گذرد خود را به کارهای خانه سرگرم کرده و برای جلب توجه بیشتر به صورت افراطی اقدام به تمیز کردن خانه می کنند و این کار به صورت عادی روزانه در می آید.

دکتر ببری دانش آموز - روانپزشک معتقد است اگر درمان این بیماری همراه درمانهای رفتاری - شناختی باشد بیماران بزودی به زندگی طبیعی خود باز می گردند و می توانند روابط اجتماعی سالمی را برقرار کنند.

دکتر یوسفی راه درمان را در محبت و توجه بیشتر به این افراد می داند و می گوید: نباید تا تک افراد وسواسی باعث مزخرف شدن آنها شویم زیرا این مسأله باعث افزایش زمینه وسواسی شدن در آنها می شود. باید در احساسات آنها خود را سهیم کرد و آنان را به خاطر تقصیر ضعیفی که دارند سرزنش کرد زیرا باعث بیانه جویی و ناامیدی شان می شود.

بیشتر متخصصان معمول ترین روش درمان وسواس را دارو درمانی، رفتار درمانی و ترکیبی از این دو می دانند. آشنایی خانواده بیمار با نحوه برخورد صحیح از اصول اساسی درمان است و از آنجا که آنان به علت رفتارهای بیمارگونه عصبی از خانواده در تنش هستند خود نیز نیازمند حمایت هستند. دکتر ابراهیمی مقدم در مورد چگونگی درمان این اختلال می گوید: نخستین درمان، درمان روانکاوی است. این درمان برای وسواس فکری - عملی شبیه به درمان اضطراب فراگیر و ترس های مرضی است یعنی فرد را از آنچه که واقعا می ترسد مواجه می کند. این درمان به بیمار دوجیز را یاد می دهد یکی آنکه تحمل ابهام و تحمل اضطراب ناشی از دانستن این حقیقت که هیچ چیز در زندگی قطعی و تحت اختیار نیست را درک کند.

وی راه دیگر درمان را مواجهه و بیاز داری از تشريفات بر می شرد می گوید: در گسترده ترین و پدیدرفته ترین رویکرد رفتاری برای تشريفات وسواسی دو شیوه مواجهه و پیشگیری باسج با هم با نفع می شوند. این اعتقاد در افراد وسواسی وجود دارد که رفتار آنها از وقوع امور فاجعه بار جلوگیری می کند. به این علت از بیمار خواسته می شود تا با موقعیت هایی مواجه شود که آن عمل وسواسی را می طلبد برای مثال فرد وسواسی به طرفی کثیف دست می زند و وقتی می خواهد دستش را بشوید به او اجازه این کار داده می شود، او ابتدا دچار اضطراب می شود ولی پس از اینکه متوجه شد هیچ اتفاقی نمی افتد و افکارش ندامت پسند به او اختلالی نمی شود.

سومین راه درمان بیماران وسواسی رفتار درمانی عقلی - عاطفی است. در این روش به بیمار کمک می شود تا این عقیده اش را که باید اوضاع همانطور که او می خواهد باشد، کنار بگذارد. بیمار تشاخصات درمانی تری برای اینکه اگر اعمال وسواسی را اجزا رکنند فاجعه ای روی می دهد کنار بگذارد.

خانواده با حمایت از فرد وسواسی باید فرد درمانی را از او دور کرده و احساس مسؤلیت بپذیری را در فرد بیمار تقویت کند.

زنان بیخوابند

۴ شیوه شوهرداری

همسرداری و گرم نگه داشتن کانون زندگی خلواکدی اگر چه کاری سهل و آسان است اما کمتر کسی موفق می شود که بتواند گرمی و بندگی اش ببخشد. رعایت نکات و فرمول های در چگونگی برخورد با همسران است می تواند شمار دار داشتن کانونی گرم و دلپذیر کمک کند. نکاتی را که در این ستون می خواهید حاصل کار و تلاش متخصصان و بر گرفته از زندگی های موفق است.

■ بیرون از خانه

برای اینکه به آرامش برسید و تواناید به طرف مقابل تان نیز آرامش بدهید بهتر است کلیه یا جایی را بیرون از شهر و دور از هیاهو مثل جنگل در نظر بگیرید. سعی کنید در این محل به هیچ وجه به تلویزیون، رادیو و تلفن دسترسی نداشته باشید. اگر تلفن همراه دارید آن را خاموش کنید در این زمان شما و شوهرتان فرصتی برای اینکه بتوانید با هم حرف بزنید و تنها باشید به دست خواهید آورد.

■ میان نیازها به زبان ساده

بیشتر خانها با اعتقاد دارند که شوهرشان باید خودش نیازهای آنان را بشناسد و در رفع آن بکوشد. این دسته از زنان - که البته کم هم نیستند - معتقدند که اگر برای شوهرشان توضیح بدهند که چه چیزی باعث شادی و خرسندی شان می شود، با اعتقاد شکسته شدن مغز و شخصیت آنان خواهد شد. خانها باید بدانند که تنها راه به دست آوردن هر چیز این است که شخصی آن را درخواست کند. شوهران شما نیز مثل همه انسان های دیگر نمی توانند فکرها را بخوانند و درک فراموشی ندارند. بنابراین برای جهت زندگی تان را تلخ نکنید و جاز و جنجال راه نبردارید. خیلی ساده به آنها بگویید چه چیزی باعث شادی تان خواهد شد. برای مثال اگر شوهرتان از شما سؤال کرد که شام را دو نفری بیرون برویم یا با دوستان واقوم؟ آنچه واقعاً لذت آن می خواهد به او بگویید و روبرو یابستی را کنار بگذارید. زیرا اگر از روی خجالت یا ملاحظه راه چیز دیگری بخواهتد از او پنهان کنید و او فکر می کند به خواسته شما عمل کرده است. بنابراین سعی کنید صداقت را اصلی ترین محور زندگی تان قرار دهید.

■ استفاده از دستا

وقتی غذایی می پزید از شوهرتان در مورد آن غذا نظر بخواهید و سعی کنید در طول هفته چند بار غذاهای مورد علاقه او را درست کنید. سعی کنید روش های بهتر و دقیق تر بخت غذاهای مورد علاقه او را در نظر بگیرید. در طول ماه برای یک یا هم که شده با پختن غذای مورد علاقه او چندین سفره یا میز به طریقی متفاوت با گذشته بسوزانید اینکه عاشق و چنگلدار سفره یا میز بپزید با استفاده از دست غذا بخورد و برای او لقمه بگیرد و از او بخواهید این کار را انجام دهد این کار باعث می شود مثل اول زندگی یا سفره عقد که کبک و عمل در دهان بگذرد می گذاشند، احساس صمیمیت و یکرنگی بیشتری با هم بکنید.

■ بیامی اندامتان را حفظ کنید

اگر شبی از این اندام چاق یا لاغر هستید، به فکر بیفتید تا زمانی اندام خود را به دست بیاورید، به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید و متوجه شوید. عمل این مشکل در چیست، با رعایت کردن یک رژیم غذایی متعادل، اندامتان را در وضعیت مناسبی قرار دهید. به آزمایشات دکاتی که پزشک به شما توصیه کرده توجه کنید. در کنار این کار به تکنیک های نوجوانی به این بین بریدید و حسادت و نفرت از دیگران به پاسکاری روح تان بریزید و انرژی های منفی و نگرانی و آفسردگی را از خود دور کنید.

مردان بیخوابند

۴ روش برای همسرداری

زنان دلبیلی بر از زار و زهر دارند که بیشتر مردان از این پیچیدگی گیاهان هستند بسیاری از اختلافاتی که زنان با شوهر خود دارند باید به خاطر همین ناشایستی است اگر دوست دارید کز زندگی از دام دلخوشی نجات دهید باید به نکاتی که در این ستون به شما پیشنهاد می شود، توجه کنید. زنانی که زندگی شان را دوست دارند در صورتی مناسب این حقوق را در جایی قرار دهند تا شوهرشان آن را درینند.

■ مقایسه می قیاسی

هیچ وقت همسرتان را با هیچ زن دیگری مقایسه نکنید حتی اگر زن مادران تان در این کار بهتر است. این مقایسه ها آرزویشان را از خانه برده اید. مردی که با خاطرات گذشته زندگی می کند، در جاده نامی و در درسد قدم گذاشته است.

هر زنی دوست دارد برای شوهرش نخستین باشد و هیچکس جایگاه او را نداشته باشد هر زنی با انسان دوست دارد با توانایی های خودش مورد احترام و تحسین قرار گیرد. باید به همسران این فرصت را بدهید تا شایستگی هایشان را نشان دهد.

■ مرخصی بگیرد

هر روزی که او دوست دارد به خاطر او مرخصی بگیرد. به او بگویید این مرخصی را صرفاً به خاطر او گرفته اید و تمام آن روز به او اختصاص دارد. هر کاری را که دوست دارد انجام دهد این کار شما باعث می شود تا او احساس کند از مسیوم قلب بدوستان دارید و هر کاری که می خواهد را برایش انجام دهید. در این روز خوش اخلاقی تان را حفظ کنید.

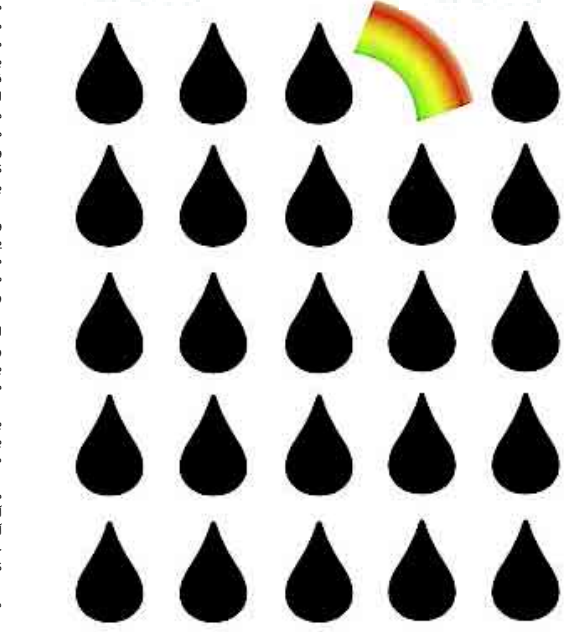
مردانی که این کار را انجام می دهند به همسرشان ثابت می کنند که او بیش از کار برایشان ارزشمند است.

■ هدیه بفرستد

بدون هیچ مناسبتی برای همسران یک سبد گل با کادو بفرستد. اگر او کارمند است این کار شما باعث می شود تا او در میان همکاران سرفراز شده و همه متوجه شوند که شما چقدر او را دوست دارید. کار از نظر نظر روانی تان را تقویت قدر خود را نادیده این کار را خریدن یک کارت تبریک هم می توانید انجام دهید. پیام زیبایی که پشت کارت تبریک می نویسید برای او خیلی باارزش خواهد بود. فقط این را هم بدانید اگر روزی خواهید به محل کار همسران بروید حتماً به او بگویید تا خودش آطور که دوست دارد از شما استقبال کند.

■ با کمک هم غذا بپزید

در هفته سعی کنید یکبار هم شده با برنامه ریزی برای پختن غذا در آشپزخانه او کمک کنید. اگر ناشی هستید می توانید با خریدن یک کتاب آشپزی غذایی را انتخاب کرده و سپس همراه با همسران برای خریدن مواد مورد نیاز به فروشگاه بروید. در تمام مراحل پختن غذا او را همراهی کنید. در چندین غذا همسران را همراهی کنید.



متخصصان اعتقاد دارند که مبتلایان به وسواس فکری با وسواس عملی هم دست به گریبان هستند.

دکتر ابراهیمی مقدم در توضیح وسواس عملی می گوید: وسواس عملی رفتار تکراری و ظاهرآ همدند است که در پاسخ به نیازات فریب کنترل یا طبق یک رسته مقررات تشريفاتی انجام می شود. برخلاف وسواس فکری که اضطراب آخرین است کسانی که وسواس عملی دارند سعی در کاهش اضطراب خود دارند.

یکی از مشخصه های داشتن وسواس تأثیر منفی بر کار کردهای اجتماعی و فردی مبتلا به این بیماری است.

باید گفت وسواس رابطه مستقیمی با اضطراب دارد و هر چه که اضطراب شخصی بالاتر رود، رفتار وسواسی بیشتر نمود پیدا می کند. برعکس این مسأله هم صادق است.

افراد مبتلا به وسواس از اختلالات اضطرابی که در آن ذهن از افکار مهاز نشندی و یادآر لریز شده رنج می برند و به این علت مجبور به تکرار اعمالی مشخص می شوند که موجب درماندگی آگاه اختلال در امور روزانه شان می شود.

متخصصان شیوع این اختلال را دو تا سه درصد برآورد کرده اند و سهم بیشتری را به زنان داده اند.

وسواس در زنان معمولاً در بزگسالی و پس از یک ازدواج تنش زا مثل بارداری، زایمان، کشمکش های خانوادگی، طلاق و مشکلات شغلی بروز می کند.

وسواس علاوه بر اینکه روی فرد تأثیرات خاصی دارد، گاهی باعث مشکلاتی در خانواده او می شود. دکتر ابراهیمی مقدم در این مورد می گوید: گاهی خانواده افراد وسواسی احساس گناه می کنند زیرا تا حدودی می فهمند که بیمارانش نمی تواند کاری بکند.

در میان اعضای خانواده این افراد آفسردگی و اضطراب زیادی می شود شایع بود.

کارشنان اعتقاد دارند در بسیاری از موارد اختلال فکری - عملی خصوصاً در زنان ریشه در پریشانی و ناراحتی هایی دارد که میان آنان و شوهرشان ناشی وجود دارد و در واقع این بیماری جایگزین کشمکش آشکار زناشویی است.

یک زن که به بیماری وسواس مبتلا شده است همیشه گفتشاینها را درون گفتش های بزرگتری قرار داده و رنج می برد. راه وی، او به علت بیماری که دارد شوهرش را وادار می کند که همراه او شود و خواب را عوض کند.

دکتر یوسفی معتقد است محیط اجتماعی در وسواسی شدن فرد تأثیر دارد. وقتی کودکی از محیط خانواده اش که همیشه در آن زندگی می کند با تمیزی زیاد خانه روبرو است و در ارد شدن به محیط های دیگر و مکرر تعاقب آن محیط ها با محیط خانه خود دچار مشکل عدم تعاقب شده و به سوی وسواسی شدن قدم بر می دارد.

متخصصان علت این اختلال را از چند زاویه بررسی کرده و برشمرده اند. عده ای از روانکاوان معتقد هستند که اختلال وسواس فکری - عملی به علت آموزش های سختگیرانه دوران کودکی است یا اینکه احتمال دارد از تیرهای جنسی و پرخاشگری درون فرد در نشانی شده باشد. عده دیگری نیز اعتقاد دارند وسواس ناشی از احساس بی کفایتی است. وقتی کودک کتان به علت وجود والدین بیش از حد مسلط یا حمایت کننده از پرورش احساس کفایت در خود باز می ماند در آن عده حقاقت شکل گرفته و به طور ناخوشایند به آداب و تشريفات وسواسی روی می آورد تا برای خود قلمرویی را ایجاد کنند که بر آن کنترل داشته و بتوانند احساس کفایت کنند.

چگونه زیباتر به نظر برسیم؟

مترجم: مونا کربلایی



■ پوستهای معمولی (نه تیره و نه روشن):

افرادی که دارای چنین رنگ پوستی هستند می توانند تقریباً از هر رنگ لباس استفاده کنند. از آنجا که هر دو رنگ روشن و تیره می تواند با اینگونه رنگ پوست معايرت داشته باشد، بنابراین از هر دو طیف رنگی می توان استفاده کرد ولی بهتر است برای جذابیت بیشتر پیراهن را هماهنگ با رنگ چشم انتخاب کرد.

رنگهای مناسب این گروه عبارتند از: بژ، آبی، سورمه ای، گندمی، مشکی، صورتی.

رنگهای نامناسب نیز: مغزپسته ای، بنفش، قهوه ای تیره، قرمز است. تپه رنگهایی را که در این گروه اصلا نباید به کار برد، رنگهای تیره که مغزپسته ای، بنفش، قرمز است. برای مثال اگر رنگ پوست شما زیتونی است، از پوشیدن لباس زیتونی یا قهوه ای خودداری کنید.

■ پوستهای روشن:

اینگونه افراد معمولاً موهای بلوند و روشن داشته و رنگ چشم آنها نیز، آبی، طوسی یا قهوه ای روشن است. رنگی مناسب این گروه است که با رنگ صورت تضاد داشته باشد.

رنگهای مناسب این گروه شامل: آبی ملایم، قهوه ای، بژ، آبی سبز، هر رنگی غیر سفید می شود. رنگهای نامناسب نیز: قرمز، صورتی، نارنجی زرد، ارغوانی است. در این گروه باید به طور کلی از پوشیدن و روشن استفاده نمود تا تضاد کافی با رنگ پوست به وجود آید. بکارگیری رنگهای گرم به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

■ پوستهای تیره:

افرادی که تیره پوست هستند معمولاً دارای چشمان و موهای تیره یا قهوه ای تیره اند. این افراد باید لباسی را انتخاب کنند که با رنگهای تیره مغزپسته ای داشته باشد. این مغزپسته چهره را از یکپارچگی بیرون آورده و باعث جذابیت بیشتر آنان می گردد.

رنگهای مناسب این گروه عبارتند از: صورتی، سفید، خاکه ای، ملایم طلوسی روشن.

تیره، فیروزه ای، سبزخمی، قرمز تیره است.

خودداری کنید. از آنجایی که رنگ مشکی و آبی تیره معمولاً به عنوان لباس رسمی و در نظر گرفته شده و نمی توان به طور کلی از پوشیدن آن کنار گذاشت.

لذا سعی کنید به کارگیری آنها را به حداقل رسانده و فقط در صورت لزوم از آنها استفاده نمایید.