

کارشناسان در گفت و گو با «ایران» هشدار دادند:

وسواسی نشوید

امام زینان



عملی، پنداره های غلط، کاسته شدن ارتباطات اجتماعی، تغییر تمایلات روزمره و زناشویی از مهمترین علل این بیماری هستند. به اعتقاد دکتر قاسم زاده، دبیر انجمن حمایت از سلامت و بهداشت و روان جامعه، تکرار این علامت در طول ۶ تا ۳ ماه می تواند خطرناک باشد. از سوی دیگر آموزش مهارت های زندگی، بهداشت روانی، مراقبت های فردی، اطلاع رسانی های فردی و گروهی می تواند در آگاه سازی مردم نسبت به این بیماری مؤثر باشد.

بسیار زاده می گوید: وزارتخانه های آموزش و پرورش و تحقیقات و فناوری می توانند برای پیگیری از این بیماری دانش آموزان و دانشجویان را آگاه کنند.

وسواسی ها هم بیمارند
مردمان دنیا در برخورد با بیماران وسواسی انصاف ندارند. اگر در کنارشان یک بیمار یابند یا قلبی باشد، با احتیاط با بیمار می آیند. اما پذیرفتن بیمار وسواسی برای خانواده ها دشوار است. این موضوع مدت درمان این بیماران را طولانی می کند. بنابراین فرهنگ برخورد با این «وسواسی ها» نیز نیازمند اصلاحات عمیق است.

سودجویان در کمین اند
در این میان جمعی از فرصت طلبان به ماهیگیری از این رودخانه گل آلود می پردازند. این سودجویان با تبلیغات فریبنده از درمان های چند ساعته «وسواس» خبر می دهند. ناگاهی مردم جامعه هم به این امیر دامن می زنند.

درمان پذیری قطعی وسواس
دکتر صابری - روانپزشک با احتیاط نسبت به فعالیت های غیر علمی مراکز فریجیاز درمان وسواس تأکید می کند: «وسواس هم مثل هر اختلال روانی دیگر قابل پیشگیری است. محیط های سرد و بی احساس خانوادگی زمینه ساز پرورش کودکان وسواسی هستند؛ پس با گرم کردن محیط های خانه می توان از رشد این بیماری جلوگیری کرد. اما در مقابل هنگام برخورد با بیماران وسواسی باید از هرگونه تمسخر و نصیحت دائمی و برخورد های سخت و خشن دوری گزید».

روانپزشکان معتقدند وسواس درمان قطعی دارد. آنها می گویند: «امروزه تا حدود ۸۰ درصد موارد درمان های دارویی به کاهش علائم و درمان قطعی این بیماری می انجامد. بنابراین این خانواده ها می خواهند به جای برخوردهای نادرست با این بیماری به روانکاوان و روان شناسان مراجعه کنند».

در پایان «وسواسی ها» با مراجعه به متخصصان علم روانپزشکی بالاخره از این وضعیت نجات می یابند. اما درمان وسواسی ها نیازمند اصلاحات عمیق است. وسواسی ها باید از هرگونه تمسخر و نصیحت دائمی و برخورد های سخت و خشن دوری گزیدند و پخته تر برخورد کنند!

این موارد تنها چند نمونه کوچک از عوارض این بیماری خانمان برانداز است. دکتر «مهرداد صابری» روانپزشک سازمان پزشکی قانونی در این باره می گوید: «وسواس» نوعی اختلال روانی است که اضطراب از پایه های آن است. وسوسه ها در دسته های فکری، ذهنی، عملی و روانی قرار می گیرند. افراد وسواسی قدرت کنترل و مهارت رفتار آزادهننده خود را ندارند. ذهن آنان از تکرار مکررات رنج می برد. ویژگی افراد «وسواسی» فکر کردن مداوم در مورد نقص یکی از اعضا است. این افراد فکر می کنند بالاخره نوعی بیماری ناشناخته آنها را از پا می آورد اما این افکار اجباری ناخواسته وجود دارد. اختلال جبری فکری، مزاج بیماران وسواسی می شود، عضو هیأت علمی سازمان پزشکی قانونی کشور ادامه می دهد: این افراد معمولاً مضطربند. نگرانی از اتفاق افتادن یک میسر است رخ دهند هیچگاه فکر این امکان را در آنها نمی کنند. کمال گرای، ایده آل طلبی، وظیفه شناسی و ناراضیاتی از خود از دیگر ویژگی های این بیماران است. آنها سعی می کنند به خوبی از عهده تمام کارها برآیند. گاهی این فکر موجب می شود تا بیماران برای انجام کارهای معمولی بیش از حد لازم انرژی صرف کنند. «گفتی» در کارهای بیماران وسواسی بیش از همه عارضه ای به چشم می خورد، در مورد علت وسواس حرف و حدیث های زیادی وجود دارد. عده ای معتقدند: «باید ریشه این بیماری را در کودکی افراد جست. مدارا نکردن والدین با فرزندان می تواند زمینه ساز وسواسی شدن بچه ها را به وجود بیاورد. دکتر صابری، سرپرست بخش مشاوران روانپزشکی قانونی استان تهران در این باره تأکید می کند: «سازش نداشتن والدین با کودکان در زمینه خوب یا بد بودن مسائل، مراقبت از خود، نحوه دستشویی رفتن و موارد مشابه هر یک می توانند در زمینه فکری فرزندان اثر دهنده دور یا نزدیک تأثیرگذار باشند».

گروهی از روانپزشکان نیز دوگانگی آموزشی و تربیتی در محیط های دور و بیرون خانه را از عمده ترین دلایل ایجاد نشدن وسواس می دانند. این گروه معتقدند: افرادی که در دوران کودکی در محیط های مختلف با تضاد میان شخصیت های مختلف مواجه می شوند، به واسطه وسواسی، ضایعه ای عضوی (ارگانیکی) ناشی از اختلال های شیمیایی مغز در نقل و انتقال مواد شیمیایی مغزی می می تواند منجر به این بیماری شود. **وسواس** این بیماران نسبت به برخی امور احتیاطی

بیماری در سنین پایین تر آغاز شود، ماندگاری اش بیشتر خواهد بود. دهنه سوم و چهارم زندگی انسان ها بروج این اختلال است. اما این به این معنی نیست که بیماری وسواس در سنین جوانی و سالمندی دیده نمی شود».

عده ای معتقدند وسواس در میان زنان بیشتر از مردان شایع است. وسواس تنها مختص یک گنژی افرامی نیست. گروهی از این بیماران نسبت به برخی امور احتیاطی

زندگی خود وقت عمل بیشتری نشان می دهند.

مثلاً بارها از خواب شانه می پرند و شیر آن و نگاه می کنند، چرا که ترس باز ماندن و خواب گرفتن خانه رهائشان نمی کند.

این بیماران نیز، مرد، کودک، نوجوان، جوان و پیر نمی شاسد. همانطور که در آیات الهی آمده است افکار بیهوده و مضری که ذهن خرد می شود، وسواس نامیده می شود. روانشناسان بر هم خوردن تعادل

وقتی نفس می گیرد



می شود و احتمال بروز بیوست را افزایش می دهد.

مر کبات بویژه پرتقال و گریپ فروت همچنین شاتوت، توت فرنگی، فلفل دلمه و انواع سبزیجات دارای برگ سبز تأمین کننده ویتامین C هستند. این ویتامین برای حفظ استحکام کلاژن ضروری است. کلاژن ماده ای است که به حفاظت از دیواره رگ ها کمک می کند. فقدان ویتامین C در رژیم غذایی منجر به پارگی ورید های کوچک و پدید آمدن واریس وریدها می شود. مصرف عصاره شاتوت در افراد دچار واریس به کاهش نشت دیواره رگ ها و رگ های خونی می انجامد.

مغزها، دانه ها و ماهی های روغنی حاوی اسید های چرب ضروری هستند که مصرف مقادیری از این غذاها به طور روزانه برای کمک به استحکام دیواره وریدها ضروری است.

چه غذاهای بخوریم
کره، مارگارین، روغن های کابکیک، شیرینی، شکلات و بیسکویت سرشار از چربی بوده و تأمین کننده مقدار زیادی انرژی هستند که احتمال افزایش وزن و واریس وریدی را افزایش می دهند.

هر غذایی که به طور تجربی باعث بروز بیوست می شود باید به میزان کمتر و یا به طور کمتری در رژیم غذایی ملین مصرف شود. (اصلی ترین مواد غذایی ملین شامل آلو، انجیر و زرشک است.)

چند نکته
- کاهش وزن اضافی برای افرادی که اضافه وزن دارند ضروری است. فشار وارد بر ریه ها در نتیجه حمل چربی اضافی بدن با افزایش خطر واریس مرتبط است.

- ورزش منظم به سوزاندن انرژی اضافی و همچنین درمان واریس کمک می کند.

مقابله با «واریسی»

خفیف در فورک یا و بد منظره شدن ناحیه مبتلا به واریس است. برخی مواقع نیز هیچ علامتی مشاهده نمی شود.

روش های درماتی شامل پوشیدن جوراب های محکم مخصوص واریس و نشستن در حالتی است که پاها در سطحی بالاتر از قلب قرار داشته باشند (به طور مثال قرار دادن پاها به روی یک صندلی در حالت نشستن و یا دراز کشیدن بر روی زمین). در اغلب موارد برای برطرف کردن مشکل واریس، عمل جراحی مورد نیاز است.

غذاهای مفید
برطرف کردن بیوست گام نخست در بهبود این بیماری است. بیوست فشار وارده دوران بارداری اهمیت دارد. چرا که در این زمان، مملوح بالای هورمون بیروز استروژن سبب استه کردن انقباضات روده بزرگ می شود.

برای حجیم کردن مدفوع و پیشگیری از بیوست مصرف غلات و حبوبات سبوس دار، نان سبوس دار، پاستا و برنج توصیه می شود.

غلات غنی از فیبر نامحلول، مدفوع را حجیم کرده و آب را در خود نگه می دارند. مدفوع حاصل نرم تر و بزرگ تر بوده و آسان تر از دستگاه گوارش عبور می کند. بدین ترتیب فشار کمتری به ورید های پا وارد می شود. این نکته حائز اهمیت است که افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی باید همراه با افزایش دریافت آب، حداقل به میزان ۶ لیوان در روز باشد.

سبزیجات دارای برگ سبز و انواع کلم به وسیله تأمین فیبر نامحلول بویژه در طول دوران بارداری اهمیت دارد. چرا که در این زمان، مملوح بالای هورمون بیروز استروژن سبب استه کردن انقباضات روده بزرگ می شود.



«شوهرم آفتندر وسواسی است که نگو. روزی دوسه بار با شیلنگ آب به جان اتو، تلویزیون، ویدئو و همه وسایل برقی خانه می افتد. فکر می کند وسایل برقی بدون صابون زدن و آب کشیدن تمیز نمی شوند. کنتور برق را هم آب می کشد. چند بار در هنگام شست و شوی این وسایل دچار برق گرفتگی خفیف شده است. من و بچه ها از دست کارهایش کلافه شدیم. خوردن هم خسته شده. گاهی شدت وسواس همسر به حد جنت می رسد. گاهی به لب آمده. نمی توانم تحمل کنم. بچه ها می گویند در آن خانه با جای ماست یا جای بابای وسواسی ما!ن طلاق می خواهم. حالا هم به پزشکی قانونی آمده ام تا مشکل روانی شوهرم را ثابت کنم و خلاص».

اینها را زن میانسانی می گوید که با چشم گریان در سالن انتظار بخش روانپزشکی قانونی نشسته است. او و خانواده اش تنها یکی از هزاران قربانی بیماری «وسواس» هستند.

وسواس یعنی وسوسه. وسوسه ای برای تکرار بشور، بساب، پاک کن و دوداره از نو همه این کارها را تکرار کن. این تکرارها در برخی موارد به قدری ادامه دارد که شالوده خانواده ها را از هم می پاشد.

وسواس فکری از شاخه های این بیماری روحی به شمار می رود. یکبار مردی قصد داشت تابلویی را به دیوار بکوبد. بالای چهارپایه رفت و چند میخ را گذاشت لای دهانش. تابلو را به دیوار کوبید اما توهم بعلیند یکی از میخ ها هرگز از او رها نکرد. حال این مرد مدت زیادی است که به پزشکان مختلف مراجعه می کند و می گوید «من یک میخ قورت داده ام. تمام آزمایش های منشی می دهند در بدن این فرد هیچ میخ یا شیء خارجی وجود ندارد. اما او مکس ها و حرف های پزشکی را قبول ندارد چون دچار وسواس فکری شدیدی شده است. اختلال های روحی و فکری این مرد به جایی رسیده که پرورنده اش در پزشکی قانونی نسیال می شود. همیشه «وسواسی ها» زود شناخته می شوند. تکرار، دقت و احتیاط بیش از حد در امور ساده از خصوصیات بارز این افراد است.

چندی پیش مردی به دادگاه رفت و از رفتارهای عجیب و افراطی همسرش شکایت کرد و به قاضی گفت: «رزم برنج و گوشت را با مایع فرغوشه می شوی. فایده اینها را هم به خانه راه نمی دهی. روزی ده بار با لباس های پاکیزه را در ماشین لاسئوسویی می اندازم و من و بچه ها را روزی سه مرتبه وادار می کنی به حمام برویم. وقتی شوستاری سالم است اینظوری بود اما حالا سالی است که ما داشتیم دو فرزند، رزم چهار وسواس شدیدی شده و دختر من هم تحت تأثیر او قرار گرفته اند».

مقابله با «واریسی»

واریس نوعی بیماری است که بر اثر آن دیواره وریدها دچار تورم و برآمدگی نیاز مانت می شود. این مشکل به طور عمده در دیواره وریدهای قسمت تحتانی ساق یا دیده می شود. هر ورید یا سیاه رگ دارای دریچه های کنترل کننده جریان خون است. واریس هنگامی رخ می دهد که این دریچه ها دچار ناراسایی شده باشند و به فعالیت طبیعی خود ادامه ندهند. یکی از علل به وجود آوردن این حالت فشارهای درون لوله گوارش مثلاً به دلیل ابتلا به بیوست است. بعضی از سیاه رگ های واریسی به طور عمیقی درون ساق یا قرار داشته و قابل مشاهده نیستند. واریس می تواند منجر به کاهش تأمین مواد مغذی برای پوست و ماهیچه شود و در نتیجه قانقاری و زخم ایجاد کند. علامت اصلی این بیماری درد و تورم

