

الاسم : جنى محسن صلاح الدين الكردي.

الفئة العمرية : 13 سنة

اسم الكتاب : الوسواس والهواجس النفسية

تعريف الوسواس:

الوسواس هو مرض من خصائصه البارزة الوسوسة وهو الكلام الذي يدور في باطن الانسان والقوى التي تستطيع امره ونهيه . وبعض علماء النفس قالوا انه جملة من الاختلالات العصبية والتي تسلب من المصاب توازنه النفسي والسلوكي .

صور الوسواس:

1: الاجتناب :وهو يظهر في سلوك المصاب بتجنب الاشياء والتصرفات .ومن اكثر صور الاجتناب هو اجتناب النجاسات نلاحظه في الاغتسال المفرط ومن الممكن مشاهدة المصاب يغسل يديه او قطعة من القماش كثيرا ظنا منه انها ليست نظيفة بعد ومنهم من يبقوا تحت الماء فترات طويلة وقد يسبب هذا فقدان وعي او بعض الامراض الجسمية .

2: التكرار والمداومة : حيث يكرر المصاب العمل مرارا وتكرارا عبثا ويشعر كأن هناك قوة تجبره على ذلك .

3: التردد : يكون الشخص غير قادر على اتخاذ القرار المناسب . فإذا لمس شيئا ما يشك اذا كان ما لمسه نظيف ام لا؟ هل تجنس ام ما؟ وهذا يؤثر على نشاطاته النفسية . كما يوجد العديد من صور الوسواس كالخوف والدقة المفرطة والعناد والتعنت .

انواع الوسواس:

1: الوسواس الفكري : وهو فكرة تستولي على ذهن المصاب . من انواعه :

التفكير بالبدن : حيث ينشغل المصاب بعضو من اعضاءه ويرجع للطبيب باستمرار .

سلوكه الحالي والسابق : فالمصاب يفكر ما الذي دفعه في السابق للقيام بالعمل الفلاني وهل ما فعله صحيح ام خاطئ ؟

ويوجد ايضا انواع كما يتعلق بالمعتقدات والتطرف الفكري .

2: الوسواس العملي : وهو على شكل سلسلة من الافعال والتصرفات العابثة والغير منطقية . ومن اشكال الوسواس العملي :

تكرار الغسل : وهو تكرار غسل الجسم والقماش وقد يصل الامر للاستحمام بالماء البارد في فصل الشتاء لرفع النجاسة .

السلوك المنحرف : حيث قد تري رجلا ثريا يسرق ملعقة او شوكة من مطعم .

الدقة لدي المصاب : نلاحظها في تنظيم ازرار ثيابه وهو يشعر بالهدوء حين القيام بذلك .ويوجد ايضا حالات تخري كحالات العد وحالات السير

3: وسواس الخوف : ويتمثل في خوف المصاب من عدة اشياء كالخوف من قتل الاولاد دون ارادة والخوف من الاوساخ والتلوث والخوف من الموت حيث يظن المصاب انه ان اكل هذا الطعام سيكون مسموما ويقتله او عندما تظهر في قدمه دمل صغيرة يظن انها غدود سرطانية... الخ . والخوف من المحيط المحدود والخوف من امر غير اخلاقي او الخوف من تحقيق الاماني والخوف من التأخر على موعده

4: وسواس الالزام : حيث انه يعد من افرازات الوسواس ونتائجه وليس نوعا منه ويتجلى وسواس الالزام بصور مختلفة : حيث قد يشعر المصاب انه مجبر على قتل ابنه او التفكير في اعداد ارضية لكيفية رمي شخص ما من سطح البيت واحيانا يبغض شخص ما وتمني موته او بارتكاب فعل اجرامي شنيع تعارض طريقة تفكيره وشخصيته .

#### شخصية المصاب:

\*من الناحية الجسمية : المصابون يبذلون جهدا لترتيب انفسهم وجسمهم ويهتمون باي جرح صغير فيهم وقد تصل الدرجة لاستشارة الطبيب لأنفه الاسباب

\*من الناحية المزاجية : يعيش المصابون وضعا سيئا وقد يعود ذلك لعدم ارتياحهم لمسائلة التعوط ويتصفون بكثرة التفكير ويظنون ان سلامتهم مدينة لتلك الاوضاع

\*من الناحية النفسية: ان اغلب المصابين بالوسواس يعانون من الكآبة حيث انهم انطوائيون وغارقين في ذواتهم وقد نراهم عادة مطبوعين بطابع الحزن والصمت والميل الي الاعتزال والبعد عن الناس لانهم تصعب عليهم المواجهة والمصافحة ويهتمون بغرفهم وادواتهم لكي لا يؤذيهم وسوسة نجاستها

\*من الناحية العاطفية : هم يتسموا بالعاطفية كسائر الناس الا ان خوفهم من النجاسة يبعدمهم عن الناس وقد تصل الحالة الي ان تمتنع الام عن ارضاع طفلها خوفا من النجاسة وقد تتطرب العلاقة بين المصاب وزوجته وخلق اجواء عدم استقرار

\*من ناحية الثقة والاطمئنان : يعاني المصابون حالة عدم ثقة بسبب وسواسهم فمع غسل ايديهم وثيابهم عدة مرات الا انهم يشكون في طهارتها والفرد الوسواسي يشعر بالراحة بعد القيام بهذه الاعمال ويصل الشخص اللي اللجوء للخرافات .

ميول المصاب : ان المصاب يعتقد ان الاصحاء هم اشخاص غير متزنين ويريدون ايدائه بأي شكل كان وقد يتمني احيانا موتهم كي يتخلص منهم ولا يراهم وقد يرغب احيانا في الميل نحو السرقة (kleptomania) او الرغبة الشديدة بالسب والبذاءة (comprolalia) او الرغبة في القتل والابادة وهو اخطر ميول (homocidalmania).

\*من ناحية المشاغل : لا يقوم المصاب باي عمل قبل وضع ارضية مناسبة له والتفكير فيه من كل جوانبه اذ انه يختار العمل المناسب لأوضاعه الشخصية

## حالات المصاب :

\*التحدث مع النفس :يلجا لمصاب اللي التحدث مع نفسه ويأخذ طابع الجد والمزاح ويلجا بهذه الطريقة لنسيان مسالة ما او الابتعاد عن المشاعر التي تؤلمه

\*العناد : يثبت المصاب على تصرفاته فان نصحته ان تكرر غسل اليدين امر غير مجد ويقتنع بما تقوله تراه بعد لحظات يكرر نفس الشئ او يفعله سرا ليريك انه اقتنع بما تقوله

\*التحمل : حيث ان الشخص الوسواسي لديه قدرة على التحمل كتكرار غسل اليدين والانجاز الاعمال بكل دقة الا ان هذا التحمل ليس من الصفات المحمودة بل انه نوع من التحمل لا يجد له المصاب بديلا بل انه يتألم ويتعذب جراء هذا التحمل .

\* ب العديد من الحالات كالخوف والاضطراب والحساسية والقلق الشديد

تصورات المصاب عن نفسه:

\*الشعور الداخلي : ان المصابين لا يعتبرون كل تصرفاتهم غير مستساغة بل يصلون في بعض الاحيان لكن يقننوعون ان جزء من هذا العمل صحيح والجزء الاخر غير صحيح

\*قلقه من وضعه الشخصي :المصابون يكونون قلقون من نظرة الناس لهم وهذا هو اساس المهم وحزنهم

ويوجد تصورات اخري للمصاب عن نفسه كطلب النجدة والابتعاد عن المجتمع

السلوك العايب : يعلم الكثير من المصابين انهم لا يتمتعون بصحة جيدة وان خيالاتهم واهية

طلب النجدة :تنتاب المصاب رغبة في التخلص من دائهم والمعالجة باي شكل فمن هنا يبدا ايمانهم بالطلاسم والسحر

التبرير النفسي للوسواس:

الشعور بالذنب: يقول بعض العلماء ان الشعور بالذنب من اساس نشأة الوسواس حيث يشعر المصاب بالذنب تجاه عمل غير اخلاقي او منافي للشرع .حتى احيانا قد يؤدي المصاب نفسه في سبيل تكفيره عن اثمه

التخلص من الاضطراب :احيانا الشخص المضطرب لا يستطيع الوقوف او الجلوس او النوم في آن واحد دون ان يشغل عقله باشيء سخيفة املا ان تهذا حاله قليلا

ويوجد ايضا تبريات نفسية اخري يصرعها المريض كالسيطرة الداخلية ومعاقبة النفس والدفاع عن النفس والتكامل والقداسة

قد يكون ايضا لنشأة المرض علاقة وراثية في شكل تحقير الطفل او في اسلوب التربية الخاطئ وكثرة المنع وفقدان المحبة وقد يكون ايضا من عوامل استفحال المرض يكون من عدم الانسجام الاسري او عدم المرونة او حتى ظروف الحياة الصعبة او الخجل

ومن الضروري معالجة المرض لان المصاب له الحق في الهدوء وراحة باله وبال من حوله  
واظهرت البحوث ان من 30%:40% يتعالجون تلقائيا و 40%:50% يحققون شفاء عن  
طريق العلاج

يوجد ايضا لهذا المرض علاجا فيزيائيا وكيميائيا

كالمعالجة بالنوم: هذا النوع يطبق على الاشخاص الذين يعانون من شدة الاضطراب

ومن المعالجات الكيميائية كالمعالجة السريرية في هذا النوع يستوجب ادخال المريض الي  
المشفي واخضاعه للعلاج عندما لا تتم السيطرة عليه في المنزل

الصدمة الكهربائية :هذه الطريقة تستخدم للوسواس المصاحب بالكآبة

الجراحة النفسية : وهو اسلوب نادر يتبع للاشخاص الذين يعانون من شدة الوسواس ولا تجدي  
معهم الادوية فيما يستوجب ان يكون المريض خضع للعلاج لسنة او سنتين

من الملاحظات المهمة التي يجب ان يتبعها المريض اثناء علاجه مثل ازالة هاجس الشعور  
بالذنب وابعاد عوامل القلق عدم انتهاج اسلوب التوبيخ ورفض اساليب الضغط والاكراه

وفي النهاية نتمني لكل مريض الشفاء والتمتع بحياة جميلة