



بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

## الوسواس قهري

إعداد وتقديم : أ. نور هرشو

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على : الأكاديمية الأمريكية FG-Group

الوسواس القهري مرض قديم جداً ، ورد ذكره عند قدماء أطباء الإغريق ، فيما لم يعرف المرض حديثاً إلا عندما قام طبيب فرنسي اسمه ( أسكوريل ) بتشخيص مريضة مصابة بمرض الوسواس القهري ، وكان ذلك في عام (1838م) وقد وصف بشكل دقيق أعراض الوسواس القهري ، رغم أنه لم يطلق على هذا الاضطراب اسم ( الوسواس القهري ) .

يعد اضطراب الوسواس القهري (obsessive – compulsive) هو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق (Anxiety) و هو مرضاً سلوكياً عصبياً ، يتميز برغبة قوية من الشخص للسيطرة على المحيط الخارجي الذي حوله ، يقوم الشخص المصاب بهذا المرض بأفعال معينة قهراً عنه لا يستطيع الامتناع عنها ، نظراً لأن هذه الأفعال تخفف قلقه ، إذ يخف هذا القلق لفترة محدودة ثم يعود مرة أخرى مما يستدعي مريض الوسواس القهري إلى تكرار أفعاله بصورة مبالغ بها قد تؤدي إلى إضاعة وقته وخسارته المعنوية والمادية ، وقد يتمحور اضطراب الوسواس القهري في أحيان متقاربة في موضوع معين كالخوف من عدوى الجراثيم ، مثلاً فبعض المصابين باضطراب الوسواس القهري ولكي يشعروا بأنهم آمنون يقومون بغسل أيديهم بشكل قهري إلى درجة أنهم يسببون الجروح والندوب الجلدية لأنفسهم .

عادةً ما تؤثر هذه الأفكار والعادات سلباً على الحياة اليومية للأشخاص المصابين بهذا الاضطراب حيث تستلزم منهم ما يفوق الساعة في اليوم الواحد للقيام بها بشكل دوري تتوافق مع ممارسات الاضطراب

الوسواسي القهري عادة تشنجات لإرادية واضطرابات القلق وزيادة في خطورة احتمالية حدوث انتحار .

يمكن استخدام مقاييس مثل مقياس ييل - براون الوسواسي القهري (Y-BOCS) للمساعدة في تقدير درجة الاضطراب من الاضطرابات الأخرى التي لها أعراض مشابهة للاضطراب الوسواسي القهري كل من اضطراب القلق والاضطراب الاكتئابي واضطراب الأكل واضطراب الشخصية الوسواسية .

يصيب الاضطراب الوسواسي القهري حوالي 2.3% من الناس في مرحلة معينة من حياتهم ، ويكون معدل الإصابة في سنّ محدّد حوالي 1.2%، وهو اضطراب منتشر في كافّة أنحاء العالم ، حوالي نصف الناس الذين لديهم مشاكل بسببه ، كانت قد ظهرت لديهم الأعراض قبل سنّ العشرين ، كما تتساوى نسبة الإصابة به بين الرجال والنساء .

كما أكد تحليل تلوي أجري سنة 2013 أنّ الأشخاص المصابين بالاضطراب الوسواسي القهري لديهم عجز معرفي متوسط إلى واسع المدى .

تتفاوت درجة الوسواس الأولية والأفكار المتدخّلة من حيث درجة وضوحها بين الأفراد ، حيث أنّ البعض قد تكون لديه وساوس غامضة تولّد شعوراً عاماً بالتشتت أو التوتر أو قد تؤدّي إلى أفكار متدخّلة تؤثر على العلاقات الحميمة في محيط المصاب .

وفي بعض الحالات النادرة قد يمرّ المصابون بالاضطراب الوسواسي القهري بمشاعر وأحاسيس بوجود نتوءات غير مرئية منبعثة من أجسامهم ، أو الشعور أنّ الأشياء الجوامد حيّة .

قد يصل الأمر في الوسواس في بعض الأحيان عند بعض المصابين إلى الشؤون الجنسية ، بحيث تتكرّر الأفكار المتعلقة بالممارسات الجنسية من التقبيل والعناق والمعاشرة ، والتي تتجاوز في بعض الأحيان إلى التفكير بشذوذ مثل الاغتصاب وسفاح القربى والاعتداء الجنسي على البشر بمختلف أعمارهم وحتى على الحيوانات .

من الوسواس الفكرية أيضاً استحوذ أفكار متعلّقة بالعنف ممّا يؤدّي إلى الخوف ، مثل وساوس الطعن بالسكين أو الرمي بالرصاص أو إصابة الأشخاص أثناء قيادة السيّارة .

يعلم المصابون بالاضطراب الوسواسي القهري أنّ الأفكار والممارسات التي يقومون بها غير منطقيّة، لكنّهم لا يستطيعون مقاومتها والتخلّص منها .

## - ما هي اعراض الوسواس القهري ؟

يتميز الوسواس القهري بأعراض وسواسية وقهرية ..

أعراض الوسواس القهري " الوسواسية " :

الأعراض الوسواسية هي أفكار وتخيّلات متكرّرة مرارًا ، عنيدة ولا ارادية ، تنسم بأنها تفتقر إلى أي منطق ، هذه الوسواس تثير الإزعاج والضيق ، عادة عند محاولة توجيه التفكير إلى أمورٍ أخرى ، أو عند القيام بأعمال أخرى ، مع علمه أن هذه الأمور لم تأت منه من الخارج ، وإنما هي أفكاره ومن داخل عقله ، وهو يعلم أيضاً أنها غير مقبولة ، وتسبب قلقاً وتوتراً شديداً بالنسبة له . لذلك فهو يحاول جاهداً أن يهمل أو يكبت هذه الأفكار والرغبات والخيالات ، أو أن يعادلها بأفكار ورغبات أو أفعال مضادة .

## - وتشمل الأعراض المرتبطة بالوسواس :

- خوف من العدوى نتيجة لمصافحة الآخرين، أو للامسة أغراض تم لمسها من قِبل الآخرين .
- شكوك حول قفل الباب ، أو إطفاء الفرن .
- ضائقة شديدة في الحالات التي تكون فيها الأغراض غير مرتبة كما يجب أو أنها لا تتجه في الاتجاه الصحيح .
- تخيّلات حول إلحاق الأذى بالأبناء (أبناء الشخص الذي يتخيّل) .
- رغبة في الصراخ الشديد في حالات غير مناسبة .
- التهابات في الجلد من جراء غسل الأيدي بوتيرة عالية .
- تساقط الشعر ، أو الصلع الموضعي، نتيجة لنتف الشعر .

## - أعراض الوسواس القهري " القهرية " :

الأعراض القهرية هي تصرفات متكررة ، مرارًا ، نتيجة لرغبات ودوافع جامحة لا يمكن السيطرة عليها هذه التصرفات المتكررة يفترض بها أن تخفف من حدة القلق أو الضائقة المرتبطة بالوسواس . وأحياناً قد يخترعون قوانين وطقوساً تساعد على التحكم بالقلق المستثار نتيجة للأفكار الوسواسية .

يعاني المصابون بالاضطراب الوسواسي القهري (OCD) من الوسواس التي تدفعهم إلى القيام بممارسات بشكل قهري يصعب مقاومته من أجل البحث عن خلاص من القلق المتولد عن هذه الوسواس .

### - الوسواس التكوينية :

أحياناً ما يبدو الوسواس القهري أقل حدة وذلك من غير حدوث وسواس قاهرة جهاراً تدعى هذه الوسواس غير القاهرة بالوسواس البدائية أو الأولية أو الوسواس الصرفة ، فإن هذه الوسواس غير القاهرة منهكة ومتعبة وخاصة إذا كانت مصحوبة بالقلق والخوف من الأذى أو الخطر المحيق المميت بالشخص نفسه أو من حوله .

أن الأشخاص المصابين بهذا النوع من الوسواس قد يمارسون طقوساً معينة خفاءً ، أو قد يشعرون بضرورة تجنبهم للمواقف كنتيجة لهذا التجنب قد يكابد هؤلاء الأشخاص العناء بشكل كبير من أجل محاولة ملء أدوارهم الاجتماعية على الصعيد العام والخاص ، حتى وإن كانت هذه الأدوار ذات أهمية كبيرة لهم في الماضي .

### - الوسواس القهرية الدينية :

من أشكال الوسواس القهرية أيضاً الوسواس المتعلقة بالأمور الغيبية والدينية ، ويتمثل ذلك بظهور أفكار دخيلة تتعلق بالعقيدة على هيئة تشكيك إيماني ، وقد تقترن بممارسات سلوكية متعلقة بالعبادات مثل تكرار الوضوء والإعادة المتكررة للصلاة ، بالتالي يمكن تقسيم أعراض الوسواس القهري الديني إلى وسواس العبادات مثل : الطهارة والصلاة والصيام وغيرها ، والوسواس التعمقية مثل التعمق في الأسئلة الفقهية و وسواس دينية أخرى مثل الوسواس الكفرية ووسواس لفظة الطلاق ووسواس العين والحسد وغيرها .

## - ما هي العادات و التصرفات القاهرة التي يصحبها مرضى الوسواس القهري ؟

- العادات القاهرة : يقوم بعض المصابين بالاضطراب الوسواسي القهري بممارسة عادات وطقوس القاهرة لأنهم يشعرون وبشكل غير قابل للتوضيح أنّ عليهم القيام بذلك .

في حين أنّ البعض الآخر يقومون بتلك العادات القاهرة لأنّ ذلك يخفف من حدّة القلق المصاحب لأفكار معينة متدخّلة على الذهن .

على أيّ حال ، فإنّ التعليل الذي يقدمه المصاب حول الدوافع غالباً ما تكون لها خصوصية ذاتية بشكل كبير ، أو أن تكون غير واضحة المعالم ، ممّا يؤدي إلى بؤس وانزعاج واضح للمصاب وللمحيطين به .

يعتمد الناس على العادات القاهرة من أجل الهروب من الأفكار الوسواسية ، رغم أنّهم يدركون أنّ الراحة الناجمة عن هذه الممارسات ما هي إلا حالة مؤقتة، وسرعان ما تؤوب تلك الأفكار المتدخّلة على الذهن قريباً .

## - بعض الامثلة عن العادات و التصرفات القاهرة التي يصحبها مرضى الوسواس القهري ؟

- كشط الجلد الشديد ، هوس نتف الشعر وقضم الأظافر ، الوسواس الخاص بنظافة الجسم ، وغسل اليدين والاستحمام باستمرار .

- الفحص و تفقّد الأشياء ( مثل قفل الباب ) .

- السؤال المتكرّر عن الأشخاص والاطمئنان عنهم .

- العدّ بأنماط معينة .

- العودة على عمل معين عدة مرات .

- النظام و الترتيب المبالغ به .

كما ينبغي التفريق بين العادات القاهرة وبين الممارسات العادية اليومية المتكرّرة ، كالهوايات مثلاً،

وذلك يعتمد حسب مضمون السلوك بحدّ ذاته ، فعلى سبيل المثال فإنّ ترتيب أقراص الـ DVD لساعات عدّة هو أمر يمكن تصوّره لشخص يعمل في متجر أقراص فيديو، ولكنه سيُنظر إليه على أنّه أمر غير طبيعي بخلاف ذلك ، كأنّ تقوم به ربّة منزل مثلاً بعبارة أخرى فإنّ الهوايات عادةً ما تجلب

الكفاءة لحياة الأشخاص ، في حين أن العادات القاهرة تخرب ميزانها بالإضافة إلى القلق والخوف المصاحب للاضطراب الوسواسي القهري فإن استنزاف الوقت أحد الأمور التي تزعج المصابين ، إلى حدٍ يصعب فيه على المرء أن ينجز في عمله وأن يؤدي واجباته العائلية وأدواره الاجتماعية .

### - ما هي أسباب و عوامل الوسواس القهري ؟

لا يوجد سبب واحد واضح محدّد لمرض الاضطراب الوسواسي القهري ولكن يعتقد أن العوامل الجينية ( الوراثة ) والبيئية المحيطة تلعب دوراً في التسبب به ، وما يزيد من احتمالية الإصابة به وجود سجلّ من إساءة المعاملة في مرحلة الطفولة ، أو العوامل الأخرى المسببة للتوتر بالإضافة إلى ذلك هناك عدد كبير من الدراسات يربط بين الوظائف الحيوية للدماغ وبين السلوك الوسواسي القهري .

- أما النظريات المركزية بشأن العوامل المسببة المحتملة للوسواس القهري فتشمل :

#### 1- عوامل بيولوجية :

تتوفر بعض الأدلة التي تشير إلى أن اضطراب الوسواس القهري هو نتيجة لتغير كيميائي يحصل في جسم الشخص المصاب أو في أداء دماغه ، كما أن هنالك أدلة على أن اضطراب الوسواس القهري قد يكون مرتبطاً ، أيضاً بعوامل جينية وراثية معينة لكن لم يتم تحديد وتشخيص الجينات المسؤولة عن اضطراب الوسواس القهري بعد .

#### 2- عوامل بيئية :

يعتقد بعض الباحثين بأن اضطراب الوسواس القهري ينتج عن عادات وتصرفات مكتسبة مع الوقت .

#### 3- العوامل الوراثية :

أظهرت بعض الدراسات أن الأفراد المصابين بالاضطراب الوسواسي القهري غالباً ما يكون لديهم واحد من أفراد العائلة من الرتبة الأولى مصاباً بنفس الاضطراب ، وعندما يتطور الاضطراب في الصغر ، فإنه غالباً ما يكون بسبب عائلي أكبر منه عند تطوره عند البالغين .. كما عُثر على وجود

ترابط بين الاضطراب الوسواسي القهري مع وجود طفرة في الجين المسؤول عن نقل السيروتونين (hSERT) وذلك في عينة عائلات لا قرى بينها .

وفق اعتبار آخر حسب علم النفس التطوري فإنّ الأشكال المعتدلة من السلوك القهري ربما كان لها إيجابيات تطورية ، ومن أمثلة ذلك المتابعة المستمرة للنظافة وتكديس الطعام وتفقد الغاز والاحتباس من اقتراب الأعداء .

بالتالي فإن الاضطراب الوسواسي القهري يمكن أن يكون الطرف الأقصى الإحصائي لهذه السلوكيات والناشئ عن " تكّس " لجينات مهيّئة لهذا الأمر .

### - الوظائف الحيوية :

درجة غير كافية من السيروتونين :

السيروتونين (Serotonin) هو إحدى المواد الكيماوية الضرورية لعمل الدماغ وإذا كان مستوى السيروتونين غير كاف وأقل من اللازم، فمن المحتمل أن يسهم ذلك في نشوء اضطراب الوسواس القهري .

وقد أظهرت أبحاث معيّنة أجريت خلالها مقارنات بين صور لأدمغة أشخاص مصابين باضطراب الوسواس القهري وبين أدمغة لأشخاص غير مصابين باضطراب الوسواس القهري ، فرقاً في نمط عمل الدماغ في كل من الحالتين . وعلاوةً على ذلك ، فقد تبين أن أعراض اضطراب الوسواس القهري تتقلص وتخف حدتها لدى الأشخاص المصابين باضطراب الوسواس القهري ويتعاطون أدوية ترفع من فاعلية السيروتونين .

### - مضاعفات الوسواس القهري :

- أفكار انتحارية والتصرّف وفقاً لها .
- إدمان على الكحول ، أو مواد أخرى .
- اضطراب آخر ذو علاقة بالقلق .
- مضاعفات الوسواس القهري .

- اكتئاب .
- اضطرابات في الأكل .
- التهاب جلد أُرْجِي عقب الملامسة نتيجة لغسل اليدين بوتيرة عالية .
- انعدام القدرة على العمل أو التعلّم .
- علاقات اجتماعية إشكالية .

### - الحالات المرافقة :

يمكن أن يشخّص بعض المصابين بالاضطراب الوسواسي القهري بحالات مرضية واضطرابات أخرى مثل الاضطراب ذو الاتجاهين لاضطراب ثنائي القطب أو اضطراب القلق العام ، أو فقدان الشهية العصابي ، أو اضطراب القلق الاجتماعي .

بالإضافة إلى ذلك فإنّ الأعراض الشديدة من الاضطراب الوسواسي القهري مترافقة بشكل ثابت مع عدم الشعور بالراحة في النوم بسبب عدم الانتظام ونقصان في عدد الساعات الإجمالية للنوم ، بالإضافة إلى تأخّر في أوقات النوم والاستيقاظ .

قد تتداخل بعض أعراض الاضطراب الوسواسي القهري مع اضطرابات أخرى مثل اضطراب الشخصية الوسواسية ، وكذلك اضطرابات طيف التوحد ، بالإضافة إلى الاضطرابات المصحوبة بسلوك المداومة مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) والاضطرابات الجسدية .

### - تشخيص الوسواس القهري :

عندما يشكّ الطبيب أو المعالج النفسي، بأن شخصاً ما يعاني من اضطراب الوسواس القهري ، يقوم بإجراء سلسلة بتشخيص الوسواس القهري ( جسدية ، نفسية ) .

### - معايير لتشخيص اضطراب الوسواس القهري :

- الشخص الخاضع للفحص يتصرّف بصورة وسواسية قهرية .



- الشخص الخاضع للفحص يلاحظ بأن تصرفه الوسواسي ، أو القهري ، مبالغ فيه ، أو أنه غير منطقي .

- السلوك الوسواسي ، أو القهري ، يؤثر سلبًا وبشكل بالغ على الحياة اليومية الروتينية .

### - السلوك الوسواسي يجب أن يلائم المعايير التالية :

- أفكار متكررة ، رغبات ، دوافع أو تخيلات مقلقة تسبب ضائقة أو العدّ همسًا .

- الأفكار ليست مجرد قلق مبالغ فيه يتعلق بمشاكل حياتية حقيقية .

- يحاول الشخص الخاضع للفحص تجاهل الأفكار ، التخيلات والرغبات أو إنكارها .

- يعلم الشخص الخاضع للفحص أنّ الأفكار ، التخيلات والرغبات هي من نسج خياله .

### - علاج الوسواس القهري :

علاج الوسواس القهري هي عملية معقدة وفي بعض الأحيان قد تكون هنالك حاجة إلى علاج متواصل يستمر مدى الحياة ومع ذلك ، يمكن أن يكون علاج الوسواس القهري مفيدًا في مساعدة المريض على التعامل مع الأعراض و مواجهتها ومنعها من السيطرة على مجريات حياته .

### - هنالك عدة أنواع متبعه في علاج الوسواس القهري :

العلاج الأول هو العلاج الدوائي بواسطة مثبطات اعادة امتصاص السيروتونين (SSRI) هذه هي عائلة الأدوية التي تساعد على زيادة كمية السيروتونين المتاحة في أماكن معينة في المخ ذات الصلة بالوسواس القهري .

ان بعض المرضى لا يشعرون بتحسن بعد تلقي العلاج الدوائي علاوة على ذلك ، فإن 20% فقط من المرضى الذين يتلقون العلاج الدوائي ينجحون في التخلص من جميع الأعراض مع توقف العلاج الدوائي ، غالبًا ما تعود الأعراض .

العلاج الثاني هو العلاج السلوكي المعرفي على عكس العلاج النفسي العادي ، فالعلاج السلوكي المعرفي هو أقصر ، محدد الهدف ، يتطلب من المريض أداء تمارين وتجارب ويقوم بشراء أدوات التي وجد انها فعالة في التعامل مع هذا الاضطراب .

ويستند هذا العلاج على كسر عقدتين ضاريتين الموجودتين لدى مرضى الوسواس القهري :  
العلاقة بين المحفز ( الأوساخ ، الفوضى ، عدم التماثل ، فكرة معينه ) وبين الشعور بالتوتر ،  
والعلاقة بين هذا التوتر وبين الطقوس التي تقلل من التوتر .

لكسر هاتان العلاقتان يتم استخدام تقنية سلوكية التي تسمى التعرض ومنع رد الفعل ، التي تعتمد  
بالأساس على التعرض التدريجي ، المتكرر للعامل المحفز للتوتر ، من دون السماح للشخص بأداء  
الطقوس ، على سبيل المثال ، لمس شيء ملوث مثل المرحاض أو حذاء قديم ، دون السماح للشخص  
بغسل يديه بعد ذلك ويستند التعرض على المبدأ البسيط للتعود - القلق يخف بشكل طبيعي عندما  
نتعرض لفترة كافية للشيء المخيف .

عندما لا يخاف الشخص من الخوف فانه لا يتجنبه ( أي لا يؤدي الطقوس ) ويتعلم ببطء ان الطقوس  
لا لزوم لها أو أن الفكرة المخيفة لا تتحقق .  
العلاج برفائيق النور الحرفية النورية .

### - علاج الوسواس القهري " الجراحة " :

تعد الجراحة النفسية الملاذ الأخير في بعض الحالات المستعصية على العلاج لدى الأشخاص الذين لا  
يظهرون تطوراً مع وسائل العلاج الأخرى .

ففي هذه العملية يجري تدخّل جراحي من أجل إحداث تغيير في بنية الأنسجة في الدماغ، وخاصة في  
منطقة التلفيف الحزامي ؛ يختلف العلاج الأفضل لاضطراب الوسواس القهري تبعاً للمريض نفسه ،  
وضعه الشخصي وتفضيلاته وغالباً ما يكون الدمج بين العلاج النفسي والعلاج الدوائي ناجحاً جداً .

### - المجتمع :

هناك عدد من الأفلام والمسلسلات التلفزيونية التي صورت الاضطراب الوسواسي القهري ، والتي  
ربما تزيد من وعي المجتمع وفهمه لأمثال تلك الاضطرابات النفسية ، كما قد تقود إلى التعاطف  
والمساهمة في تخفيف الوطء الاجتماعي عن المصابين .

من الأمثلة على ذلك فيلم أفضل ما يمكن حصوله **As Good as It Gets** ، من إنتاج سنة 1997 وبطولة جاك نيكلسون ، الذي قام بدور رجل مصاب بالاضطراب الوسواسي القهري ، وذلك بتمثيل كيف أعاق السلوك الوسواسي القهري حياته اليومية وعلاقته الشخصية والمهنية .

### - الختام :

الشخص المصاب بمتلازمة الوسواس القهري غالباً ما يكون بحاجة ماسة إلى التأكد وإلى الروتينات ، ومن الشائع أن يشعر ذلك الشخص بالعار من نفسه ومن سلوكه ، ولذلك يميل إلى الانعزال وهو غالباً ما يأتي متأخراً أو لا يخرج أصلاً من البيت ، بسبب استحواذ الأفكار عليه و قهرها له و تخوفه من ان يجد ما يضايقه في المكان الذي سيذهب اليه .

إن العيش في ظلّ الأفكار القهرية والتصرفات القهرية أمر لا يختاره المرء بنفسه ولا تعود أسباب الأفكار والمشاعر المرهقة إلى شخصية المرء ، فمن المهم ألا تلوم ذلك الشخص لأن ذلك قد يزيد من شعوره بالقلق ( الحصر النفسي ) .