**اضطراب الوسواس**

 **القهري**

**ما هو الوسواس القهري؟**

يعد إضطراب الوسواس القهري الاضطراب الرئيسي والأشهر من مجموعة أصبحت تعرف باضطرابات الطيف الوسواسي، والوسواس القهري يتميز بتسلط فكرة معينة على العقل(كالشك المتكرر في النظافة، أو اغلاق السيارة أو انتقاض الوضوء..) ويظهر هذا التسلط بشكل إلحاح مزعج للفكرة الوسواسية مع صعوبة في التخلص من التفكير فيها، ويصاحب ذلك تكرار فعل معين بدون داع حقيقي .

**ما هي أشكال الوسواس القهري؟**

من أشهر الوساوس التي تسيطر على الإنسان الأفكار القهرية في الشك في الطهارة أو نظافة الأشياء.

الأفكار القهرية في الشك لنسيان أمر ما أو فعل ما أو فقدان شيء أو شخص.

الأفكار القهرية حول الالتزام بنظام معين وعدم تغييره.

الأفكار القهرية حول ارتكاب الذنوب.

الأفكار القهرية الطارئة.

الأفكار القهرية المتعلقة بالدين.

الأفكار القهرية المتعلقة بالجنس.

الأفكار القهرية والصور العقلية التسلطية.

**من أشهر القهورات:**

1) الفعل القهري بتكرار الوضوء أو غسيل الأشياء أو الأيدي لمرات عديدة متتالية على الرغم من نظافتها أو طهارتها الظاهرة.

2) الفعل القهري لتكرار التأكد من غلق النوافذ والأقفال وغلق مفتاح الغاز وفصل المكواة والاطمئنان على وجود الأطفال.

3) الفعل القهري في التنظيم والترتيب القهري، وعمل النظام المتماثل للأغراض أو الأثاث، وفرض ترتيب محدد للمكتب أو المطبخ.

4)العد القهري بتكرار العد حتى رقم معين لعدة مرات أو الرغبة المتكررة في لمس شيء معين لعدد معين من المرات.

5) الالتزام القهري لعمل الجداول بكثرة وكتابة قائمة بالأشياء حتى وإن كانت غير مهمة.

**متى يبدأ الوسواس القهري؟**

يبدأ الوسواس القهرى عادة بعد البلوغ أو في أوائل العشرينات، علماً أنه قد يوجد لدى الأطفال أيضاً. وغالباً فإن الأعراض يمكن أن تأتي وتذهب مع الوقت، حيث أن للوسواس القهري فترات کمون قبل أن يعود من جديد، لكن غالب المرضى الذين يعانون من الوسواس القهري لا يلتمسون المساعدة لسنوات عديدة، ويدورون في حلقة علاجات شعبية متنوعة وصولا للشعوذات وفي اخر المطاف عادة يلجؤون للطب والعلاج النفسي.

 **ما هي أسباب اضطراب الوسواس القهري؟**

**العوامل الجينية:** الوسواس القهري أحيانا يورث، بحيث يمكن أحيانا أن يستمر في الأسرة لأجيال.

 **العوامل المحيطة والكروب**: الأحداث الكربية في الحياة تسبب الإصابة في واحدة من كل 3 حالات.

 **التكيف وتغييرات الحياة**: حينما يتحتم عليك فجأة أن تتحمل المزيد من المسؤولية.

**العوامل البيولوجية وتغيرات كيمياء المخ.**

**بنية وسمات الشخصية**: إذا كنت شخصاً منظماً ودقيقاً ومنهجياً ذا قيم عالية فقد تكون أكثر احتمالا للإصابة بمرض الوسواس القهري العوامل المعرفية وأنماط التفكير.

**علاج الوسواس القهري:**

**العلاج الدوائي:-**

عقاقير (مثبطات استرجاع السيروتونين) و(مثبطات استرجاع السيروتونين الانتقائية) وتتميز الأخيرة بقلة آثارها الجانبية المزعجة مقارنة بعقاقير الوسواس الكلاسيكية لكن على المريض الصبر لعدة أسابيع قد تصل 12 أسبوعا حتى يبدأ التحسن، كما أن عليه عدم تغيير الجرعات أو إيقاف العلاج الدوائي دون مشورة الطبيب المعالج.

**العلاج المعرفي السلوكي:-**

وهذه طريقة علاج تعتمد على تغيير طريقة التعامل مع الأفكار القهرية، أو التعامل مع الأفعال القهرية بحيث يعرض مختلفة تستهدف خفض القلق بسبب الأفكار القهرية المريض نفسه لما يثير الوساوس بدلاً من تجنبه ثم يتعلم كيف يستجيب دون اللجوء إلى الفعل القهري، وهذه أحد طرق العلاج تعرف بطريقة التعرض ومنع الاستجابة، إضافة الى أساليب علاجية مختلفة تستهدف خفض القلق بسبب الافكار القهرية.