



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية



كرسي سبارك لأبحاث وتطبيقات الصحة النفسية
SABIC Psychological Health Research & Applications Chair

NHS

Northumberland,
Tyne and Wear
NHS Foundation Trust

اضطراب الوسواس القهري

دليل المساعدة الذاتية

Obsessions and Compulsions, An NHS self help guide

تنسيق ومتابعة
بسمة بنت عبدالعزيز حلمي
أخصائي نفسي - إرشاد نفسي

ترجمة وإعداد
ريان بن مانع الجهني
أخصائي مساعد - علم نفس عيادي

إشراف
د. أحمد بن نايف الهادي
أستاذ مشارك واستشاري الطب و العلاج النفسي

ح) المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤١ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

دائرة الصحة الوطنية البريطانية
اضطراب الوسواس القهري : دليل المساعدة الذاتية. / دائرة
الصحة الوطنية البريطانية ؛ ريان الجهني ؛ احمد بن نايف الهادي .-
الرياض ، ١٤٤١ هـ

..ص ؛ ..سم

ردمك: ١-٧-٩١٣٦٠-٦٠٣-٩٧٨

١- الوسواس القهري ٢- الامراض النفسية أ.الجهني ، ريان
(مترجم) ب.الهادي ، احمد بن نايف (مشرف) ج.العنوان
ديوي ٢، ١٥٧ ١٤٤١/٧٣٨٠

رقم الإيداع: ١٤٤١/٧٣٨٠

ردمك: ١-٧-٩١٣٦٠-٦٠٣-٩٧٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صفحة المحتويات

| رقم الصفحة | الموضوع |
|------------|---|
| 5 | المقدمة |
| 6 | ما هو الوسواس القهري؟ |
| 6 | ماذا نعرف أكثر عن الوسواس القهري؟ |
| 7 | ما هي أعراض الوسواس القهري؟ |
| 8 | بماذا تشعر عندما تواجه بعض هذه الوسواس؟ |
| 8 | بماذا تشعر بعد تنفيذ بعض هذه السلوكيات أو الأفكار القهرية؟ |
| 10 | هل يمكن علاج الوسواس القهري؟ |
| 10 | ماذا أستطيع فعله لمساعدة نفسي؟ |
| 11 | كيف يمكنني تسهيل مواجهة مخاوفي؟ |
| 12 | كيف أستطيع منع نفسي من تنفيذ الفعل القهري؟ |
| 13 | كيف أتعامل مع التفكير السلبي في الوسواس القهري؟ |
| 13 | كيف أتعامل مع التحقق القهري؟ |
| 15 | كيف أتعامل مع الأفكار الوسواسية عندما يكون الفعل القهري هو أيضاً فكرة أخرى؟ |
| 16 | هل تساعد اليقظة الذهنية في علاج الوسواس القهري؟ |
| 16 | كيف يمكنني مساعدة نفسي في التغلب على الوسواس القهري؟ |
| 17 | أين يمكنني الحصول على مزيد من المساعدة؟ |
| 18 | مستشفيات ومراكز تقدم لك المساعدة |
| 18 | كتب مفيدة |

تمت ترجمة الدليل بعد الحصول على موافقة خطية من أصحاب الحقوق الفكرية في بريطانيا NHS من خلال د. أحمد الهادي بالتعاون بين كرسي سابك لأبحاث وتطبيقات الصحة النفسية والمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.

هذه تجارب لثلاث أشخاص يعانون من اضطراب الوسواس القهري ...

"أنا خائف من التقاط شيء من أشخاص آخرين، وأخشى أن الجراثيم التي يحملونها قد تنتقل إلي وتصيبني بالعدوى، أخشى أنني قد ألوث عائلتي أيضاً بنقل هذه الجراثيم إليهم، أعلم أن الأمر سخيّف ولكنني أشعر بتوتر وقلق شديد إذا قمت بلمس أي شخص أو أي سطح - كمقابض الأبواب التي قام بلمسها أشخاص آخرون، مما يجبرني أن أعود إلى المنزل وأغسل يدي عدة مرات، ثم أغسل ملابسني، يشعروني ذلك بتحسّن كبير حتى يحين التواصل التالي مع الآخرين، أقوم بغسل جميع الأسطح الخاصة بي في المنزل عدة مرات يومياً باستخدام المطهر للتخلص من الجراثيم، أتجنب الاحتكاك بأشخاص آخرين عندما يكون ذلك ممكناً، جزء مني يدرك أن هذه المخاوف تافهة، لكنها استمرت معي لفترة طويلة ولا أعرف كيف أتوقف.. عائلتي سئمت من ذلك".

"أخشى أن أؤدي شخص ما ... هذا الشعور غالباً ما يكون أسوأ عندما أقود السيارة، أظن أحياناً أنني قد اصطدمت بشخص و علي العودة والتحقق مرة تلو الأخرى .. في الأونة الأخيرة بدأت أتجنب القيادة تماماً".

ينقضي يومي بأكمله في التأكد من عدم حدوث أي خطأ في المنزل ... لا أستطيع الخروج لأنني لست متأكداً تماماً من أنني أغلقت الغاز والأجهزة الكهربائية والمياه والنوافذ، بغض النظر عن عدد المرات التي أتأكد منها، لا بد ان يتحقق منها زوجي مرة أخرى لمعرفة ما إذا كان محبس الغاز قد أطفئ، أفعل ذلك خمس مرات و بعدها يمكنني أحياناً الذهاب إلى الطابق العلوي، وفي بعض الأحيان لا أشعر بارتياح و علي خوض تلك الطقوس مرة أخرى. إذا لم أتأكد من ذلك أشعر بقلق شديد لا يحتمل. أعلم أنه أمر سخيّف و لكنني أستمر في التفكير أنه في حال حدث شيء ما سأكون أنا الملامة لإهمالي".

"تنتابني أفكار سيئة جداً. أتساءل ما إذا كان هذا يجعلني شخصاً سيئاً، ولكنني أعلم أنه لا يمكنني إيذاء أحدٍ مطلقاً. أحاول دفع الأفكار بعيداً بالتفكير بأشياء جيدة، لكن في بعض الأحيان يبدو أنني كلما حاولت أكثر، كلما ازداد الأمر سوءاً".

قد تكون مررت بنفسك بتجارب مماثلة.

من الشائع جداً أن يكون لدى الأشخاص مثل هذه الأفكار والأفعال، و لكن عندما تشغل جزءاً كبيراً من حياتك اليومية فقد تكون تعاني من اضطراب الوسواس القهري.

ما هو الوسواس القهري؟

كل شخص يعاني من الوسواس القهري يصف مشاكل مختلفة نوعاً ما ، بشكل عام الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري لديهم وساوس "الأفكار الوسواسية" وهي أفكار أو صور أو دوافع عادة ما تكون غير سارة و تكون حاضرة عندما لا نريدها ، قد تحدث الوسواس بسبب أشياء كثيرة وعادة ما تترك الشخص يشعر بقلق شديد أو عدم ارتياح أو خوف ، القهور (الأفعال القهرية) هي تلك السلوكيات الذي يتم تنفيذها من أجل إيقاف الوسواس. أحياناً يكون السلوك الذي يتم تنفيذه غير منطقي (المصاب بالوسواس القهري يعرف ذلك جيداً) مثل: العد من واحد إلى سبعة لمدة سبع دقائق. في بعض الأحيان يكون السلوك مرتبط بالفكرة الوسواسية ، مثل غسل اليدين عدة مرات لتجنب التفكير بالتلوث. يعرف معظم الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري أن سلوكياتهم غير منطقية أو مبالغ بها ، لكن يشعرون بأنهم غير قادرين على التحكم بأفكارهم أو تغيير سلوكياتهم.

يواجه كثير من الناس الوسواس و القهور و يمكنهم التعايش معها دون مشاكل ، لكن قد يفكر البعض في طلب المساعدة عندما تتعطل حياتهم بسبب تلك الأفكار و الأفعال غير المرغوب بها.

ماذا نعرف أكثر عن الوسواس القهري؟

يؤثر علينا الوسواس القهري بعدة طرق:

• ماذا ن فكر:

- أفكار و صور وسواسية (لا نستطيع اخراجها من أذهاننا)
- أفكار بالذنب

• كيف نشعر:

- توتر
- قلق
- احتياج

• ماذا ن فعل:

- أفعال قهرية (شيء لابد فعله ، يوصف احياناً بالطقوس)
- تجنب
- البحث عن التطمين

ما هي أعراض الوسواس القهري؟

معظم الناس لا يواجهون جميع هذه الأعراض.

قم بتحديد أي أعراض تواجهها بانتظام:

| ماذا تفعل – القهور (الأفعال القهرية) | ماذا تفكر – الوسواس (الأفكار الوسواسية) |
|--|---|
| () إعادة الوضوء أو الصلاة أو الاستنجاء أو الاستحمام. | () شك في صحة العبادات مثل الوضوء والصلاة والطهارة. |
| () فحص الجسم للبحث عن علامات التلوث. () غسيل / تطهير بشكل متكرر. () تجنب الذهاب لأماكن أو لمس الأشياء التي تخشى أنها قد تلوثك. | () أفكار أو صور مخيفة في ذهنك بشأن التلوث بمواد خطيرة مثل: الجراثيم، الأوساخ، الإصابة بالإيدز. |
| () تحقق من الأجهزة و التوصيلات أو تكرار الذهاب و العودة من نفس الطريق. () تجنب أن تكون آخر من يغادر المنزل. () تجنب المسؤولية. () البحث عن التطمين من أشخاص آخرين أن كل شيء على ما يرام. () تجنب المواقف التي تشعر أنها تعرضك لخطر الإضرار بالآخرين، مثال: إخفاء سكاكين المطبخ. | () أفكار / صور مرعبة بأن شيئاً خطيراً سوف يحدث بسبب إهمالك: على سبيل المثال انفجار الغاز في المنزل بسبب ترك الفرن مفتوحاً أو تعرض المنزل للسرققة بسبب الأبواب أو النوافذ التي لم تقفل، أو ربما تكون قد دهست شخص ما بسيارتك. |
| () تفكر بشيء في نفسك لوضع حد للأفكار المخيفة- هذه تسمى أحياناً ب"أفكار تحييد" لأنها تبدو وكأنها تسلب قوة الأفكار. | () صور أو كلمات في ذهنك توحي بأنك آذيت الآخرين أو ستلحق الأذى بهم، خاصة الأشخاص الذين تهتم بهم ولا يمكن أن ترغب بإيذائهم. على سبيل المثال: أنك قد تؤذي طفلك ، أو أنك قد لا تكون مخلصاً لشريكك .. |
| () تنفيذ بعض الأفعال التي من شأنها "تحييد" الفكرة، على سبيل المثال: عد أو قول كلمات خاصة. () البحث عن التطمين من الآخرين. | () صور تتبادر إلى ذهنك بموت أحبابك. |
| () تضع الأشياء في مكانها الصحيح أو تعيد ترتيبها عدة مرات حتى تشعر بالارتياح. () تجنب الاحتكاك بأشياء قد تشعرك بهذا الشعور. | () الأشياء في حياتك ليست بالترتيب الصحيح أو غير متسقة بما فيه الكفاية أو أنها في غير مكانها الصحيح، على سبيل المثال: الكتب ليست متحاذية تماماً مما يشعرك بالتوتر. |
| () تدعي و تطلب المغفرة باستمرار. () تستفتي شيخ / بحثاً عن التطمين. | () أفكار / صور / شكوك كضحية تتبادر إلى ذهنك. |

بماذا تشعر عندما تواجه بعض هذه الوسواس؟

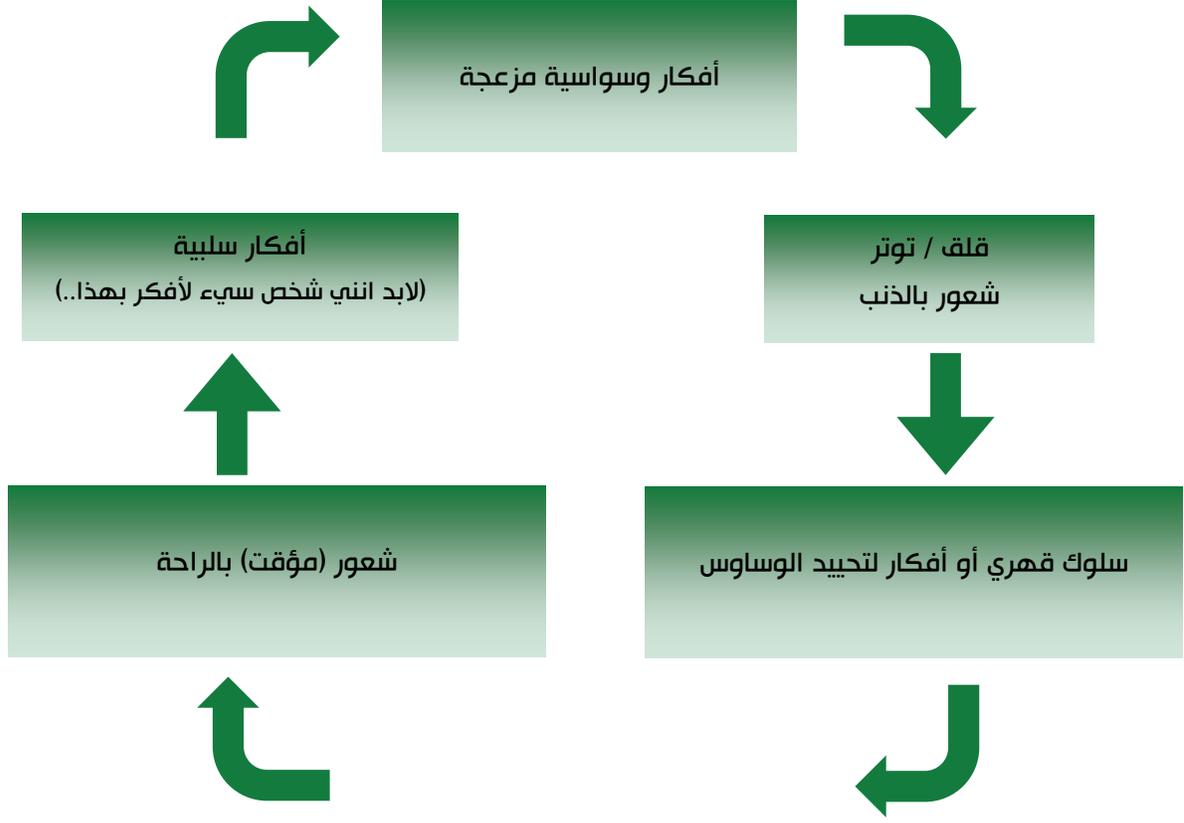
| | |
|----------------|----------------|
| () ارتياح | () خوف / قلق |
| () استرخاء | () ذنب |
| () أقل توترًا | () توتر |
| () نظافة | () اهتمام |
| () طهارة | () اكتئاب |
| () هدوء | () اشمئزاز |
| () إحباط | () خزي |
| () أخرى | () أخرى |

إذا كنت قد حددت العديد من هذه الأفكار والمشاعر والأفعال، فقد يكون لديك اضطراب الوسواس القهري.

يجد معظم الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري أن هناك نمطاً في أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم، إنهم يشعرون بالقلق أو الانزعاج من وجود الوسواس ويشعرون بالراحة بمجرد القيام بالفعل القهري، يتحول هذا النمط إلى حلقة مفرغة تقوي نفسها و تصبح أكثر قابلية أن تحدث مرة أخرى. إضافة إلى ذلك، فإن الشخص الذي يعاني من الوسواس القهري غالباً ما يشعر بالذنب و يعتقد أنه لا بد أن يكون شخصاً سيئاً لتنتابه مثل هذه الأفكار، و هذا بدوره يجعل الأفكار أكثر احتمالاً أن تعود مرة أخرى لأنها تولى اهتماماً سلبياً في ذهنه، كما تبين أن تكرار الأفكار المزعجة يجعلها تبدو أكثر تصديقاً عند الشخص.

تخبرنا الأبحاث أن معظم الناس قد يواجهون أفكار و صور غريبة و مشيرة للقلق تمر في أذهانهم في وقت ما من حياتهم. على سبيل المثال: " ماذا لو كنت أقود السيارة في الاتجاه المعاكس على الطريق السريع". معظم الناس يطردون تلك الأفكار بسهولة من أذهانهم باعتبارها بلا معنى، أما أولئك الذين يشعرون بالذنب و الضيق من تلك الأفكار قد ينزعجون منها و يواجهون صعوبة في إخراجها من أذهانهم.

غالبًا ما يبدو النمط بهذا الشكل:



هل يمكنك تحديد حلقة مفرغة تنطبق على أفكارك ومشاعرك وسلوكك؟ حاول رسمها في هذا المكان:

هل يمكن علاج الوسواس القهري؟

في العشرين عاماً الماضية تحسنت معالجة الوسواس القهري بشكل كبير و معظم الناس يتشافون منه، و من أهم العلاجات هي الأدوية والعلاج المعرفي السلوكي (CBT) الذي سيتم وصفه لاحقاً في هذا الكتيب، حيث يعمل العلاج الدوائي بشكل جيد مع العلاج المعرفي السلوكي.

الأدوية

قد يتم وصفها من قبل طبيب عام أو طبيب نفسي متخصص في مثل هذه الاضطرابات، الأدوية الأكثر شيوعاً التي يصفها الأطباء لعلاج اضطراب الوسواس القهري هي أقراص مضادات الاكتئاب، والتي يمكن أن تكون فعالة جداً في علاج الوسواس القهري حتى لو لم تكن لديك أعراض الاكتئاب، هذه الأقراص لا تسبب الإدمان و لها آثار جانبية قليلة، قد تأخذ بضعة أسابيع ليبدأ مفعولها، لذلك إذا عرض عليك هذا النوع من العلاج، فسوف يستغرق الأمر بعضاً من الوقت حتى تبدأ الشعور بالتحسن. من المهم مواصلة العلاج في هذه الأسابيع الأولى والبقاء على العلاج طوال الفترة المقترحة من طبيبك من أجل الحصول على الفائدة الكاملة.

العلاج المعرفي السلوكي

قد يوصيك الطبيب بهذا العلاج. يساعدك هذا الأسلوب في معالجة ما تفكر به (الذهن) وما تفعله (السلوك)، قد يقترح طبيبك أن تجرب بعض الطرق التي وصفناها في هذا الكتيب، ولكن إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة، فقد تتم إحالتك إلى معالج متخصص، عادة ما يكون معالج نفسي أو أخصائي نفسي عيادي.

ماذا أستطيع فعله لمساعدة نفسي ؟

تخبرنا الأبحاث أن أنجح طريقة لمعالجة الوسواس القهري هي التعرض مع منع الاستجابة، هذا يعني حرفياً أنه يجب عليك أن تعرض نفسك للأشياء أو المواقف التي تخشاها تدريجياً، بينما تمتع في الوقت نفسه من القيام بسلوكياتك القهرية المعتادة (الفحص والتنظيف والتكرار.. إلخ)، هذا التعرض التدريجي يعني أنه مع كل مرحلة تصبح أقل خوفاً من الأشياء التي كانت تزعجك، و تتعلم من خلال التجربة أنها لن تحدث كارثة إذا أوقفت سلوكك القهري.

بما أن الوسواس القهري يعتمد بشكل كبير على الفرد، فلن تكون جميع الأمثلة في هذا الكتيب مطابقة تماماً لتجربتك، استخدم الأجزاء التي تعتقد أنها تنطبق عليك.

كيف يمكنني تسهيل مواجهة مخاوفي؟

التعرض

نحن نعلم أنه إذا استطعنا البقاء في موقف نشعر فيه بالقلق فسوف يقل القلق تدريجياً ويصبح جسمنا معتاداً على الموقف ويتلاشى شعور الخوف منه، وهذا ما يسمى بالتعرض الذي يساعدنا في التغلب على الوسواس، أما بالنسبة للشخص المصاب بالوسواس القهري، فإن مواجهة الأشياء التي يخشاها قد يبدو في غاية الصعوبة إن لم يكن مستحيلًا.

بسبب ذلك، قد يكون من المفيد تقسيم المواقف أو الأفكار التي تجد فيها صعوبة إلى خطوات تدريجية، ابدأ بوضع قائمة بجميع المواقف أو الأفكار الصعبة، بعد ذلك اصنع مدرجاً للقلق حيث تكون المواقف التي تخشاها قليلاً في الأسفل، وتكون أصعب المواقف التي تخشاها في الأعلى. قد يساعدك النظر في هذا المثال:

مريم لديها خوف من تلوثها بالجراثيم والتي تعتقد أنها قد تنقلها إلى أسرتها، أدى ذلك إلى تقييد أسلوب حياتها وقضاء ساعات طويلة في غسل نفسها وتطهير منزلها، وقد صنعت لنفسها مدرج القلق التالي:



ستبدأ مريم علاج التعرض بالخطوة (1) ثم العمل تدريجياً نحو الخطوة (8) أثناء هذا الوقت سوف تمنع نفسها من غسل اليدين بشكل متكرر .
(انظر منع الاستجابة في الأسفل).

هل تستطيع تحديد مدرج القلق الخاص بك؟

الأكثر تخوفاً

- 8-
- 7-
- 6-
- 5-
- 4-
- 3-
- 2-
- 1-

الأقل تخوفاً

سيسعر معظم الناس في بداية الأمر بقلق أكبر عندما يبدأون بمواجهة الأشياء التي يخافون منها ويشعرون بحاجة لأداء أفعالهم أو طقوسهم القهرية، قد يساعدك القسم التالي في التعامل مع ذلك.

كيف أستطيع منع نفسي من تنفيذ الفعل القهري؟

من المهم كسر دائرة تنفيذ الفعل أو التفكير القهري بعد التعرض للأشياء التي تخشاها، وهذا ما يسمى "بمنع الاستجابة"، إليك بعض النصائح التي قد تساعدك:

- 1- اطلب من عائلتك مساعدتك بعدم تطمينك عند سؤالك إياهم أو إخبارك بأنك غير مصاب بشيء، يمكن أن يمنحك التطمين من مواجهة ما تخشاه حقاً.
- 2- اثنِ على نفسك لعدم قيامك بالفعل القهري أو تحييد الأفكار، هذه خطوة مهمة إلى الأمام.
- 3- قم بالملاحظة أثناء تنفيذ العلاج بالتعرض ليظهر لك كيف يبدأ القلق بالانخفاض، على سبيل المثال: لمس القمامة بدون قفازات وعدم غسل اليدين.
- 4- لا تستبدل الأفعال القهرية القديمة بأخرى جديدة، على سبيل المثال: فرك اليدين باستمرار بدلاً عن غسلها.

5- إذا بدى لك أن إيقاف جميع السلوكيات القهرية في نفس الوقت أمراً مستحيلاً، فحاول تدريجياً تقليل الوقت الذي تقضيه في السلوك أو عدد المرات التي يحدث فيها. إذا استخدمت هذه الوسائل عندها سوف يتناقص قلقك تدريجياً.

كيف أتعامل مع التفكير السلبي في الوسواس القهري؟

قد ينتاب الأشخاص الذي يعانون من الوسواس القهري أفكار متشائمة خاصة عندما يبدأون في محاولة كسر دائرة الوسواس والقهور من خلال منع الاستجابة.

عادةً ما تكون هذه الأفكار انتقادات لنفسك، على سبيل المثال: "أنا لست أمماً جيدة إذا لم أتحقق من الأمور بالكامل" أو "أنا أترك الأمور تخرج عن السيطرة، أنا فاشل"، غالباً ما يشعر الأشخاص الذي يعانون من الوسواس القهري بمستوى عالي من الذنب بدون سبب وجيه، تؤدي هذه الأفكار إلى انخفاض المزاج والتعاسة، من المهم ألا تقبل تلك الأفكار و ابحث عن أفكار أكثر اعتدالاً، جرب أن:

- تحدد تلك الأفكار وحالة الحزن أو انخفاض المزاج.
- سجل الأفكار المزعجة التي كانت تتبادر إليك في وقتها.
- حاول مقاومة هذه الأفكار من خلال كتابة الحجج ضدها، تخيل ما ستقوله لصديق إذا كانت لديه مثل هذه الأفكار السلبية.
- تذكر الأشياء الجيدة عن نفسك وحياتك، لا تركز فقط على الأشياء السيئة.
- حاول تحدي مشاعر الذنب.

كيف أتعامل مع التحقق القهري؟

كان فهد يواجه صعوبة في مغادرة المنزل كل يوم، كان يقوم بالتحقق من جميع الأجهزة ١٥ مرة على أقل تقدير.

ربما يكون لديك مشكلة مماثلة مع التحقق من الأشياء، قد يساعدك هذا المثال في فهم طريقة معالجة هذا النوع من المشكلات:

- اكتب كل الأشياء التي تتحقق منها.
- حدد أي منهم الأصعب، ارسم مدرج القلق.

- بدءاً من الخطوة (1) على مدرجك (الأقل صعوبة) حدد عدد المرات التي ستقوم بالتحقق - جرب الحد الأدنى الذي يمكنك القيام به.
 - ابدأ بالخطوة (1) بيوم واحد.
 - عندما ينخفض قلقك من الخطوة (1) إلى أقل مستوى، انتقل إلى الخطوة (2).
- مدرج القلق الخاص بفهد:



بدأ فهد بالخطوة (1) بأن يتحقق من المحابس مرة واحدة فقط قبل أن يغادر المنزل، في البداية شعر بقلق شديد حيال ذلك ولكن تدريجياً بدأ خوفه يتناقص، وبعد التكرار لعدة مرات انتقل إلى الخطوة (2) الأنوار ... وهكذا.

كيف أتعامل مع الأفكار الوسواسية عندما يكون الفعل القهري هو أيضاً فكرة أخرى؟

اعتادت حنان أن تتبادر إلى ذهنها صورة عن ابنتها مع الكلمات "ابنتك ميتة"، مما تسبب لها بإزعاج كبير جعلها "تحيد" الفكرة في عقلها، بقولها: "إنها على قيد الحياة وبصحة جيدة" و تتصور ابنتها تبدو بصحة و عافية، بعد ذلك تشعر بالراحة، بدأت هذه الحالة تستغرق ساعات من وقت حنان كل يوم مما جعلها تعيسة جداً. شعرت بأنها لا بد أن تكون شخصاً فظيلاً لتتأبها تلك الصور و الأفكار، ربما لديك فكرة مزعجة مشابهة لها و تحاول إبعادها بفكرة أخرى ؟

إن الشيء الأكثر أهمية عند التعامل مع هذه المشكلة هو كسر دائرة الفكرة الوسواسية و تصحيحها بفكرة أخرى "تحديد الفكرة".

إليك بعض النصائح!

- اقبل الفكرة الوسواسية لا تحاول التخلص منها، و اعلم أن الجميع لديه أفكار غريبة في بعض الأحيان. فكر في نفسك أنها مجرد فكرة غريبة ولا تعني أي شيء، ولا تعني أنك شخص سيء.

- لا تحيّد الفكرة لتصحيحها، اكسر الدائرة.

حنان تعاملت معها بهذه الطريقة:

- قالت لنفسها إن هذه مجرد فكرة، وهي مزعجة لأنني أعطيها أهمية كبيرة، كلما زاد خوف في منها سوف تتبادر إلى ذهني أكثر.

- لن أحاول إبعاد الفكرة من ذهني، سأجعلها تتلاشى ولن أخاف منها.

- لن أصحح الفكرة بتحبيدها من خلال التفكير "بأنها على قيد الحياة وبصحة جيدة" هذا لن يفيدني، فقط سيقوي الدائرة التي أريد كسرها.

- اعلم أن محاولة عدم التفكير بفكرة لن تساعد بالتخلص منها وعادة ما يكون لها أثر عكسي.

جربها الآن- حاول ألا تفكر بزرافة زرقاء! كما ترى بنفسك، هذا يجلب فكرة الزرافة الزرقاء إلى ذهنك بمجرد أن تحاول منعها! الشيء نفسه ينطبق على أفكارك الدخيلة. محاولة عدم التفكير فيها سيجلبها إلى ذهنك.

هل تساعد اليقظة في علاج الوسواس القهري؟

قد يفيدك أن تكون أكثر وعياً بكيفية تأثير الوسواس القهري عليك و كيف تتعامل معه، من المهم التركيز على ال"هنا والآن"، لاحظ ما إذا كانت أفكارك تنتقل في كثير من الأحيان إلى صور أحداث سلبية في المستقبل ولاحظ أيضاً كيف تجعلك تشعر، حاول أن تعيد أفكارك إلى الحاضر، تقبل أن لديك أفكار قلقة و أفعال قهرية ولكن هذا لا يعني أن مخاوفك ستتحقق أو أنه يجب عليك تنفيذ الأفعال القهرية. حاول أن تجعل بينك وبين الأفكار مسافة بدلاً من التركيز عليها.

تتوفر الآن دورات التأمل اليقظ (اليقظة الذهنية) على نطاق واسع ويمكن أن تساعدك على تعلم كيفية التكيف مع مشكلة الوسواس القهري، التدريب على الاسترخاء واليقظة قد يساعدك في الهدوء والاسترخاء واكتساب حالة من السكينة الداخلية التي بدورها تعينك على الحد من الوسواس والقهور وتقليل الانزعاج.

كيف يمكنني مساعدة نفسي في التغلب على الوسواس القهري؟

- تعرّف بعناية على أفكارك غير المرغوبة (الوساوس) و الأفعال التي تقوم بتنفيذها من أجل تصحيحها (القهور).
- تدريجياً قم بمواجهة بعض الأشياء التي تخاف منها، قم بعمل مدرج القلق لمساعدتك على ذلك. ابدأ بالأسهل.
- لا تقم بتنفيذ الأفعال القهرية أو التحييد لتقليل قلقك عند مواجهة الموقف المخيف.
- اكسر دائرة الوسواس و القهور.
- تحدّ أي أفكار متشائمة أو انتقادية التي ربما تتتابك عن نفسك.
- فكر باستخدام اليقظة الذهنية لمساعدتك على الحد من تأثير الوسواس القهري.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المساعدة؟

- نأمل أن تستخدم النصائح المقترحة في هذا الكتيب، فقد تساعدك في التغلب على الوسواس القهري والعودة إلى الحياة الطبيعية.
- إذا كنت تشعر بأنك تحرز تقدماً طفيفاً أو أن المشكلة تتفاقم، فاطلب المساعدة في التغلب على مشكلتك.
- طبيبك العام هو أفضل شخص يمكنك التحدث إليه، قد يقترح عليك إما علاج نفسي أو علاج دوائي أو كلاهما، قد يتم تحويلك إلى أحد العاملين في مجال الصحة النفسية والذي يمكنه تقديم مساعدة متخصصة لمشكلتك.
- إذا كنت تشعر بضيق شديد بحيث تراودك أفكار بإيذاء نفسك، فقم بزيارة طبيبك في أقرب وقت ممكن أو توجه مباشرة إلى الطوارئ.

مستشفيات / مراكز تقدم لك المساعدة

(راجع دليل الخدمات النفسية في الموقع الإلكتروني للمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية)

رابط:

<http://ncmh.org.sa/index.php/pages/view/2577/14/23>

كتب مفيدة

- تحرر من الوسواس القهري، تأليف: تشالاكومب، أولدفيلد، سالكوفسكي
- بدون قلق، تأليف: روبرت ليهي
- الأفكار والمشاعر، تأليف: ماثيو كاي، ترجمة: د. الغديان.

هاتف: 5 6 8 0 0 8 8 (1 1 0)



مركز الاتصال: 0 6 3 3 3 0 0 2 9



البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa



الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa



فاكس: 4 6 8 0 0 8 8 (1 1 0)



صندوق البريد: 9 5 4 5 9 الرياض 1 1 5 2 5

