

چگونه توانستیم مشکل اختلال وسواسی هم اتاقی خود را حل کنیم؟

احلام زیب اندام

دانشجو دانشگاه فرهنگیان لنت الهدی صدر فردوس

مقدمه:

وسواس یک اختلال اضطرابی دارای پایه زیست شناختی است که اغلب از وسواس های فکری افکار یا تجسم های ناخوانده ای هستند که به صورت مکرر وارد آگاهی میگردند. در حالی که رفتارهای عملی، در ظاهر امر رفتارها و عادات مکرر غیرقابل توقف هستند که شخص با هدف کاهش ناراحتی و اضطراب خود آنها را انجام میدهد. هم افکار وسواسی و هم رفتارهای عملی معمولاً توسط خود مبتلایان به آنها غیر واقع گرایانه و غیر منطقی ارزیابی میشوند اما مبتلایان خود را ناتوان از متوقف کردن آنها میدانند.

تاریخچه:

نخستین بار اسکیرول (۱۸۳۸) وسواس را حالتی از تک شیدایی یا جنون ناقص توصیف کرد. او شرح داد بیماران مبتلا، چگونه دچار نشخوار ذهنی بر روی یک مضمون مرکزی شده و توجه کامل خود را به آن معطوف می سازند. مدتی بعد، علایم وسواسی-جبری به بیماری افسردگی نسبت داده شدند. (دادستان، ۱۳۹۰: ۳)

فروید با استناد از مفاهیم خود ساخته ذهنی روان وسواسی را توصیف کرد: یعنی سندرومی که در آن فرد با تکانه های غیر قابل پذیرش (وسواس فکری) به ستیزی می پردازد و می کوشد آن ها را از طریق سازوکارهای دفاعی آن را کنترل کند.

مفهوم سازی مذهبی و طبی اختلال وسواس فکری عملی به اصل فروید بر میگردد که افکار وسواسی از واکنش های دفاعی از منبع اضطراب روانی -جنسی نشأت می گیرد اولین مفاهیم فکری وسواسی احتمالاً مفاهیم مذهبی بودند، چون به نظر می رسد که اساس پیدایی آن، تجربه مذهبی به ویژه تأثیر شیطان باشد.

راهنمای تشخیصی و آماری انجمن روان پزشکان آمریکا، ویژگی اصلی این بیماری وسواس ها یا اعمال اضطرابی مکرر می باشد، و به عنوان تجارب واحساسات ارادی تلقی نمی شود بلکه به صورت آرمان هایی جلوه می کنند که از خارج به میزان آگاهی خود هجوم آورده باشند و فرد خیلی می کوشد این افکار ناخواسته را سرکوب کند یا آنها را نادیده بگیرد.

تعریف:

وسواس در واقع، فکر یا تصویری است که به رغم اراده انسان، به هوشیاری وی هجوم می آورد. سازمان روانی را تحت سیطره قرار می دهد و اضطراب گسترده ای را بر می انگیزد. (دادستان، ۱۳۹۰: ۱۴۷)

وسواس بر دو گونه است:

وسواس فکری: عقاید، افکار پایداری که مزاحم و نامناسب می نمایند و به اضطراب یا پریشانی آشکار منجر می شود و محصول ذهن خود او هستند.

وسواس عملی: رفتارهای تکراری (مانند شستن، منظم کردن، بازبینی) یا اعمال ذهنی (مانند دعا کردن، شمارش، تکرار واژه ها به آرامی) هستند که اهداف آن ها پیشگیری یا کاهش اضطراب است نه به دست آوردن لذت یا رضایت. (حائری، ۱۳۷۷: ص ۴۲).

توصیف وضعیت موجود:

ما دانشجویان ترم شش رشته ی علوم تربیتی در دانشگاه فرهنگیان فردوس در حال تحصیل هستیم و در خوابگاه دانشجویی زندگی می کنیم. یکی از دوستان هم خوابگاهی ما از مشکل وسواس رنج میبرد و خود آن را به عنوان بیماری ندارد بنابراین با مشاهده این رفتار به این فکر افتادیم که به حل این مشکل به وسیله کنش پژوهی بپردازیم.