

الوسواس القهري (Obsessive Compulsive Disorder)

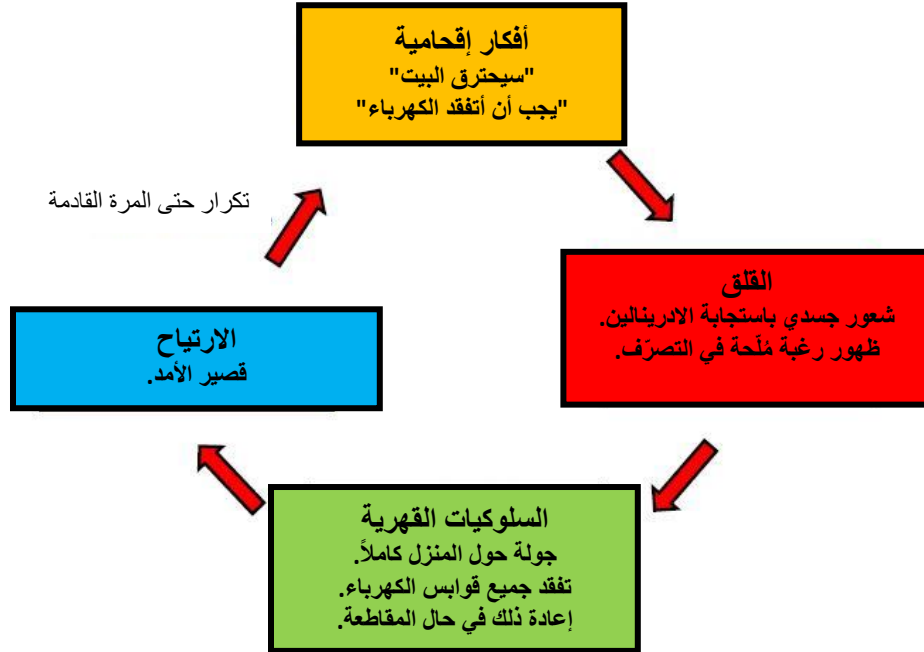
يتضمن دليل المساعدة الذاتية للتعامل مع الوسواس القهري (Obsessive Compulsive Disorder)، استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي الفعالة حيث يمكنك فهم المشكلة ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.

يشير اضطراب الوسواس القهري (OCD) إلى اضطراب قلق تُهيمن فيه الهواجس (الأفكار والصور الإقحامية) والسلوكيات القهرية (الطقوس والرغبة الملحة في التصرف والاستجابات السلوكية للأفكار). يشعر الكثير من الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري بالمسؤولية الكبيرة لمنع حدوث شيء كارثي (مثال: "يجب أن أبقى اليكتيريا بعيدة عن عائلتي وإلا سيمرضون أو يموتون وسيكون ذلك خطئي"). بينما لا يمتلك المصابين الآخرين هذه الأفكار الكارثية، لكنهم قد يشعرون بعدم الارتياح الشديد ويعانون من القلق والاكتئاب بشكل متزايد إذا لم يفعلوا ما يأمرهم عقلهم بفعله.

قد تكون السلوكيات القهرية "علنية" أو واضحة مثل التنظيف أو اللمس أو الفحص، وقد تكون سلوكيات "عقلية خفية" مثل العد وتكرار الأشياء والتشكيك أو الفحص العقلي. قلة من المصابين يعانون من الوسواس فقط، ومجموعة صغيرة فقط من المصابين يعانون من السلوكيات القهرية فقط.

هناك أشكال أخرى من الوسواس القهري مثل نتف الشعر (Trichotillomania) أو نزع الجلد بشكل قهري (Skin Picking) واضطراب تشوه الجسم (Body Dysmorphic Disorder) حيث يعتقد الشخص أن جزءاً معيناً من جسمه فيه عيب فيفحصه ويتفقد باستمرار أو يقوم بمحاولات لإخفاء "الخلل" أو تغييره.

الحلقة المفرغة للوسواس القهري



يركز العلاج السلوكي المعرفي لاضطراب الوسواس القهري على تحدي الأفكار غير المفيدة وتعلم مقاومة الرغبة الملحة في التصرف: التعرض ومنع الاستجابة (Exposure & Response Prevention).

نبدأ بدايةً بمعرفة كيفية تأثير أي قلق على جسم الإنسان. يعتبر القلق إشارة إنذار للجسم وتُمثل رد الفعل الطبيعي للاعتقاد بالتعرض لتهديد ما أو الشعور بالخطر. تجدر الإشارة إلى أنه من المفيد فهم ماهية الأدرينالين وكيفية تأثيره على الإنسان. لكسر الحلقة المفرغة للوسواس القهري، يحتاج المرء إلى تغيير طريقة تفكيره (طريقة التفكير بالأفكار) وتغيير سلوكياته. يمكن إجراء تغييرات إيجابية في كل "مسننة" في آلة "الوسواس القهري الشرير". تلعب كل مسننة صغيرة دورًا رئيسيًا في استمرار اضطراب الوسواس القهري. يؤدي إبطاء كل مسننة أو إيقافها إلى إبطاء وإيقاف سيطرة الوسواس القهري. بالعمل على كل مسننة، سوف يستعيد الشخص السيطرة على حياته من الوسواس القهري.



التفكير بشكل مختلف

ينطوي ذلك على تحدي الأفكار والتفكير فيها بطريقة مختلفة تماماً. ستساعد الأساليب الآتية على تغيير هذه "المسننات":
تتضمن المعتقدات والاستراتيجيات الشائعة في الوسواس القهري ما يلي:

- تصديق الأفكار الإقحامية
- لا بد من العمل على هذه الأفكار
- أنا مسؤول
- محاولة إيقاف الأفكار

الوسواس القهري المتنمر (The OCD Bully)

تخيل أنك في ساحة المدرسة وهناك شخص متنمر. لا يتصف هذا المتنمر بالعنف، لكنه يسخر من الآخرين ويضايقهم ويضحك عليهم وينتقدهم بكلمات قاسية. تخيل أن هذا المتنمر يختار 3 ضحايا وقت اللعب ويقرب من كل واحد منهم ويتحدث بنفس التهكم: "أنت هناك! أنت غبي جداً – أعطني نقودك الآن وإلا سأخبر الجميع كم أنت غبي!" كيف تتفاعل كل ضحية؟

- الضحية رقم 1 يُصدّق المتنمر ويشعر بالضيق ويعطيه المال.
- الضحية رقم 2 يتحدى المتنمر ويقول: "أنا لستُ غبياً، لقد حصلتُ على 10/8 في اختبار الإملاء هذا الصباح، بينما حصلت أنت على 4 من 10، أغرب عن وجهي!"
- الضحية رقم 3 بالكاد ينظر إلى المتنمر ليعرف هويته ولن يتفاعل معه على الإطلاق، ثم يستدير ليلعب كرة القدم مع أصدقائه.

كيف سيتفاعل المتنمر مع كل منهم؟ على الأغلب سيعود إلى الضحية رقم 1 في معظم الأيام، قد يحاول مرة أخرى مع الضحية رقم 2 لكنه سيستسلم قريباً، ولن يُزعج الضحية رقم 3 كثيراً. يتشابه العقل المتنمر لدى الإنسان مع ذلك المتنمر في الملعب، لذا بدلاً من التصرف مثل الضحية رقم 1 وتصديق المتنمر والقيام بما يقول، يمكنك اختيار الرد مثل الضحية رقم 2. علينا أن نتعلم: كيف نتحدى الوسواس القهري المتنمر.

ببساطة انتبه للمتنمر ، ثم اترك الفكرة تذهب وحوّل تركيزك عنها من خلال القيام بشيء آخر.

التفكير بشكل مختلف – تحدي الأفكار

إذا تمكّن المرء من تغيير طريقة تفكيره في موقف ما، فلن يشعر بالقلق الشديد. يمكنه تعلّم كيفية تحدي تلك الأفكار المقلقة. إن الأفكار ليست حقائق، لذا لا تصدق كل ما تفكر فيه!

ما يؤمن المرء به في أعماقه عن نفسه والآخرين والعالم يؤثر على طريقة فهم الحياة اليومية ويشوّهها. اعتقادك أن شيئاً سيئاً قد يحدث، لا يعني أن ذلك سيحدث حقاً! ينظر المرء إلى الحياة والمواقف من خلال تلك العدسات المشوهة.

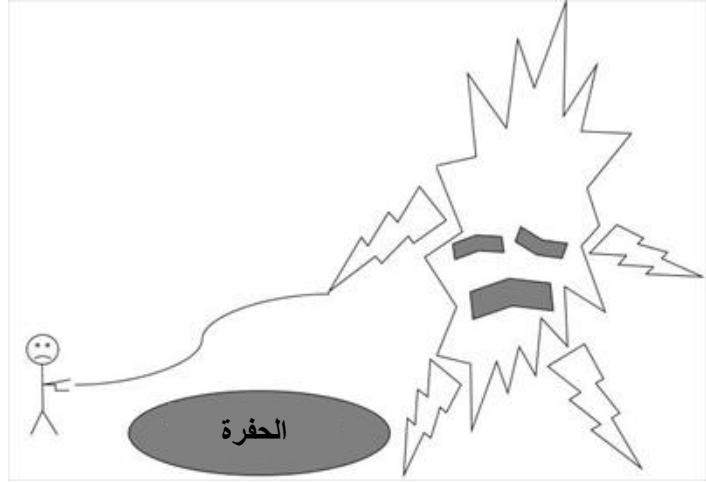
يمثل تضخم الشعور بالمسؤولية أحد سمات اضطراب الوسواس القهري، مثال: "سيحدث شيء مروّع إذا لم أفعل هذا السلوك القهري، وسيكون ذلك خطئي في حال حدوثه"، "إذا فكرت بحدوث هذا الأمر فبالتأكيد سيحدث إذا لم أمنعه بفعل هذا السلوك القهري". يمكن تحدي هذه المعتقدات المتعلقة بالمسؤولية بنفس الطريقة التي تتحدى بها أفكار الوسواس القهري الأخرى وذلك باستخدام ورقة عمل سجل أفكار الوسواس القهري أو باستخدام ورقة عمل دائرة المسؤولية لحساب المسؤولية الحقيقية.

التفكير بشكل مختلف – التخلي عن الأفكار

هذه طريقة أخرى للنظر إلى العقل المتنمر، حيث يميل الإنسان إلى الرد على الأفكار من خلال محاربتها لأنها مزعجة للغاية فيرغب فقط بالتخلص منها. يبدو أن أفضل شيء يمكن فعله هو محاربة هذه الأفكار حتى تختفي أو محاولة إيقافها، غير أنه قد لا يكون ذلك مفيداً أبداً.

مثال: حاول ألا تفكر في الفيل الأخضر الآن لمدة 30 ثانية – لا تفكر به ولا تتخيل رؤيته، جرب ذلك لمدة 30 ثانية. ماذا حدث؟ هل فكرت في الفيل الأخضر؟ هذه هي الطريقة التي يعمل بها العقل. عندما يتبع المرء نظام غذائي لخسارة الوزن، ينصب تفكيره على الطعام، أليس كذلك؟ كلما حاول الإنسان عدم التفكير في شيء ما، يزداد ظهوره في عقله. يمكن تشبيه ذلك بمحاولة

إغراق كرة تحت الماء حيث يجب المحافظة على زيادة الضغط للأسفل لكن ستستمر الكرة في الظهور مراراً، بينما في حال ترك الكرة تذهب، ستجرف بعيداً. قد تظهر هذه الأفكار من وقت لآخر، لكن لا بأس بذلك يمكن تركها تذهب. يشبه ذلك العقل الممتنر، حيث يستمر الشخص في شد الحبل معه، لكن يمكنه ببساطة ترك الحبل.



- الاعتراف بوجود الوسواس القهري الممتنر
- ترك الأفكار تذهب
- تغيير تركيز الانتباه والقيام بشيء آخر

التقبل والاختيار واتخاذ الإجراء – تقبل الفكرة كفكرة، اختر كيف تتفاعل معها، ثم قم بذلك.

قبول الفكرة أم تغييرها أم تركها تختفي؟ – تقبل ما يحدث كما هو، أو تغيير الموقف، أو ترك الأفكار والمشاعر تذهب بعيداً؟

التفكير بشكل مختلف - تركيز الانتباه

ينشغل المرء بسهولة في أفكاره وعدم ارتياحه، لذا من المفيد جداً أن يتعلم تغيير تركيز انتباه بحيث تتلاشى الأفكار والمشاعر المؤلمة قليلاً في الخلفية بينما لا تزال موجودة. يشكّل البدء بالتنفس الأمر الأسهل والأكثر فاعلية لأن ذلك سيهدئ استجابة الجسم للأدرينالين الناتج عن القلق. يمكن عمل ذلك من خلال التمرن على التنفس واليقظة الذهنية. كما يمكن اكتساب وتطبيق مهارات اليقظة الذهنية بما يتضمن نشاطات اليقظة الذهنية.

التفكير باللحظة الحالية: الآن!

لاحظ: أين يتركز انتباهي الآن؟

انتبه: ماذا أفعل. فكر في: "أنا أمشي"، "أنا جالس"، "أنا أتنفس"، ثم لاحظ تلك الأحاسيس في جسدي.

العقل الحكيم: ماذا الآن؟ كيف أستمر؟ الفعل أو الوجود؟

اليقظة الذهنية أثناء الانشغال

قم باختيار نشاط معين لتقوم به بتركيز طوال اليوم لمدة دقيقة أو دقيقتين أو خمس دقائق. مثال: اشرب كوباً من الشاي أو امش أو اغسل الصحون.

مهما فعلت أو مهما كان النشاط الذي اخترته، تواجد بكامل تركيزك في تلك اللحظة الحالية. ركز على النظر والسمع والتذوق والشم واللمس والشعور والتنفس.

ما عليك سوى ملاحظة توقيت ظهور الأفكار والأحاسيس في الذهن ثم أعد تركيز انتباهك على نشاط اليقظة الذهنية الذي اخترته.

كن صبوراً ورحيماً مع نفسك وحاول وصف الأشياء فقط دون الحكم عليها بأنها جيدة أو غير جيدة، لطيفة أو غير سارة، اتبع قاعدة "يبدو الأمر كما هو عليه".

القيام بالأمر بشكل مختلف

يؤدي القيام بالسلوكيات القهرية استجابةً للأفكار إلى استمرار قلق الوسواس القهري، وذلك بسبب عدم تعلم فكرة "عدم القيام بتلك السلوكيات لن يؤدي إلى النتيجة المخيفة". وعليه، يتسبب عدم القيام بالسلوكيات القهرية أو عدم التحقق من الأشياء بإثارة القلق في بداية الأمر، ولكن يمكن التعامل مع ذلك باستخدام استراتيجيات التأقلم لتحمل الانزعاج. بتلك الطريقة يقتنع الشخص بفكرة أنه لمجرد وجود فكرة ما، لا يتوجب عليه القيام بالسلوكيات القهرية وأن الحدث المخيف لن يحدث.

القيام بالأمر بشكل مختلف: منع التعرض والاستجابة

يشير التعرض ومنع الاستجابة (Exposure and Response Prevention) إلى نوع من العلاج السلوكي لاضطراب الوسواس القهري ويعني ببساطة التعرض للفكرة أو الموقف المُقلق وعدم الاستجابة له بالقيام بالسلوكيات القهرية. تتمثل الطريقة الأسهل للبدء في كتابة مذكرات للأفكار الوسواسية والسلوكيات القهرية لمدة أسبوع باستخدام ورقة العمل، وبعد تحديد ما تفعله (متى، والمدة وما إلى ذلك)، يمكنك سردها جميعاً باستخدام ورقة عمل "التسلسل الهرمي للمواقف المخيفة" وتقييمها وفقاً لتسببها بالقلق أو ماذا سيحصل إذا لم تتمكن من فعل ما تشعر أنك مضطر لفعله.

ابدأ بعد ذلك بالموقف أو السلوكيات القهرية الأقل أماً أو إزعاجاً. ستحتاج إلى تحديد ما يمكن تحقيقه في الأسبوع الأول - التوقف عن القيام بذلك تماماً، أو تقليل عدد المرات أو المدة التي تقوم فيها بذلك، أو تأجيل القيام بذلك لفترة زمنية معينة. إذا قررت التأجيل، يمكنك استخدام ورقة عمل "التأجيل أو تشتيت الانتباه أو اتخاذ القرار".

قرر ماذا ستفعل لمدة أسبوع واحد وتدرّب على ذلك طوال الأسبوع عدة مرات في اليوم أو بحسب عدد المرات التي تظهر فيها الأفكار. تتبع ذلك بحسب سجل "التعرض ومنع الاستجابة".

بعد التغلب على كل السلوكيات القهرية، ستبدأ تدريجياً بصعود التسلسل الهرمي وستنتقل في كل مرة إلى مواقف أكثر صعوبة وحرزاً حتى تتغلب على أكثر الأشياء المحزنة.

أثناء ممارسة هذه الاستراتيجيات، ستظل تشعر بالقلق وعدم الراحة الجسدية المصاحبة لعدم الاستجابة الفورية للأفكار من خلال القيام بالسلوكيات القهرية. ومع ذلك، يمكنك ممارسة الاستراتيجيات المتعددة التي تساعدك على التعامل مع هذا الانزعاج، نذكر منها: التنفس، واليقظة الذهنية، وعبارات التأقلم الإيجابية، والتنفس بالألوان، والاسترخاء، والتخيّل، وصندوق أدوات التعاطف مع الذات.

في كل مرة لا تفعل فيها السلوكيات القهرية، يكتشف عقلك أن الشيء الذي كنت تخشى حدوثه لم يحدث مما سيساعدك على تحدي نفس الفكرة عند ظهورها مرة أخرى. يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تختفي هذه الأفكار، ولكن في النهاية يدرك عقلك أنك لست بحاجة إلى تصديق أو ملاحظة هذه الأفكار بعد الآن – لذا تفقد هذه الأفكار قوتها عليك. قد لا تتوقف الأفكار عن الظهور، لكن لا يتعين عليك تصديق كل ما تفكر به!

سجل الأفكار: السلوكيات القهرية والوسواسية

الموقف والمحفز (Trigger)	المشاعر تقييم المشاعر %100 - 0 الأحاسيس الجسدية؟	الأفكار المبدئية، الصورة، الشك، الشعور، القلق، معنى الفكرة أو الصورة الأولية. ما الذي قد يحدث؟	الاستجابة البديلة ما المنظور الصحي والأكثر توازناً؟	السلوك ماذا فعلت؟ لكم من الوقت؟ كم مرة فعلت ذلك؟	ما النتائج؟ ماذا يمكنني أن أفعل أو ماذا كان بإمكانني أن أفعل بدلاً من ذلك؟ ما هي أفضل استجابة؟ إعادة تقييم المشاعر
ماذا حدث؟ أين؟ متي؟ مع من؟ كيف؟ ماذا لاحظت؟ كيف استجبت لذلك؟	ما المشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت؟ ماذا أيضاً؟ ما مدى شدتها؟ بماذا شعرت في جسدي؟	ما الذي دار في ذهني؟ ما الذي أزعجني؟ ماذا يعني وجود هذه الفكرة أو الصورة؟ ما الذي أستجيب له؟ ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ ما أسوأ شيء في ذلك؟	توقف! تنفس.... هل هذه حقيقة أم رأي؟ هل أفترض أنني سأكون مسؤولاً عن أسوأ ما قد سيحدث؟ ماذا سيقول شخص آخر عن هذا الموقف؟ ما الصورة الأكبر؟ هل هناك طريقة أخرى لرؤيتها؟ ما النصيحة التي سأعطيها لشخص آخر؟ هل ردة فعلي متناسبة مع الحدث الفعلي؟	ما الذي شعرت برغبة في فعله ولكني لم أفعل؟ ماذا فعلت بدلاً من ذلك؟	ما الأمر الذي ساعدني أو كان يمكن أن يكون مفيداً؟ ماذا يمكنني أن أفعل بشكل مختلف؟ ما الذي سيكون أكثر فعالية؟ التصرف بحكمة والنظر في أهدافي. ما الذي سيكون أكثر فائدة بالنسبة لي أو الموقف؟ ماذا ستكون العواقب؟

دائرة المسؤولية

غالبًا ما يلوم المرء نفسه على بعض الأحداث المستقبلية المخيفة التي قد تحدث، لكنه يمنح نفسه أكثر من نصيبه العادل من ذلك اللوم والمسؤولية. تشير "دائرة المسؤولية" إلى إحدى طرق تحدي ومحاربة هذا التفكير المشوه.

اكتب مدى شعورك بالمسؤولية إذا حدث الموقف المخيف، باستخدام مقياس النسبة المئوية بحيث يكون 0% غير مسؤول على الإطلاق، و100% مسؤول تمامًا.



فكر الآن في جميع العوامل الأخرى التي قد تكون ساهمت في هذا الحدث واكتبها، وتقاسم بعض المسؤولية:

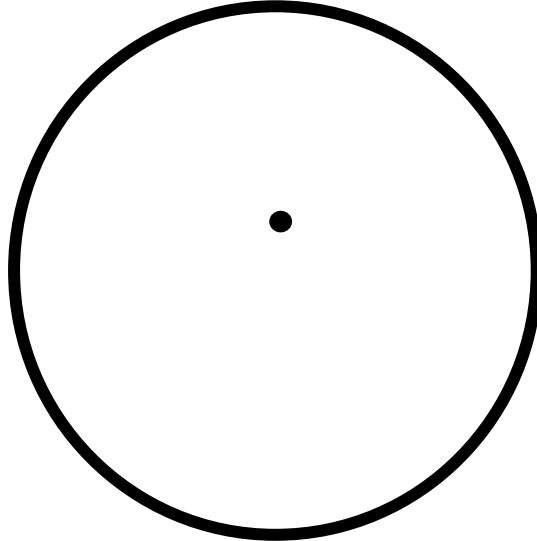
-
-
-

مثال: لقد حطمت سيارتي في حادث سير.



الطريق	العدم وضوح الرؤية
ميكانيكا السيارة	السائقين الآخرين
لا يوجد إشارات مرور	الشوارع مبللة

الآن ارسم خطوط من المركز إلى الدائرة وحدد كل قسم لتمثيل أحد العوامل وفقاً لمستوى مسؤولية هذا العامل عما قد يحدث.



يشير الجزء المتبقي في الدائرة (إن وجد) إلى مدى المسؤولية التي قد تكون عليك حقًا. يمكنك كذلك استخدام دائرة المسؤولية عند لوم نفسك على حدث سيء قد حدث بالفعل.

مذكرات السلوكيات القهرية

التاريخ: _____

يرجى تسجيل السلوكيات القهرية وعدد مراتها اليومية وتدوين وقت حدوثها والموقف ونوعها (الغسيل، التحقق من الفرن، إلخ).
وقيم انزعاجك على المقياس التالي:

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
شديد الانزعاج / القلق (أسوأ ما مررت به)

لا انزعاج أو قلق
اكتب الرقم في عمود الانزعاج وسجل الوقت المستغرق للقيام بهذه السلوكيات. سجل العدد الإجمالي للسلوكيات في نهاية كل يوم.

الوقت صباحاً	الموقف	وصف السلوك القهري	الانزعاج (0 - 100)	مدة السلوك
الوقت مساءً	الموقف	وصف السلوك القهري	الانزعاج (0 - 100)	مدة السلوك

مجموع السلوكيات لهذا اليوم:

التأجيل أو تشتيت الانتباه أو اتخاذ القرار

استخدم هذا النموذج لمساعدتك في التعامل مع الرغبة الشديدة في التصرف بأي عادة غير صحية و / أو إدمان. أكمل النموذج، ثم اقرأه وقم بمراجعتة في كل مرة تشعر فيها بالرغبة في التصرف.

<p>قم بتأجيل قرار الاستسلام لهذه الرغبة لفترة محددة - 5 أو 10 أو 30 أو 60 دقيقة. ستمر هذه الرغبة!</p> <p>سوف أتأخر لمدة: ----</p> <p>(اكتب عدد الدقائق)</p>	<p>تأجيل</p> 
<p>افعل شيئاً يشغل أفكارك ويجذب انتباهك. يمكنك فعل نشاط جسدي لاستخدام طاقة الرغبة. النشاطات التي ستفعلها والمدة:</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p>	<p>تشتيت الانتباه</p> 
<p>بعد الوقت المحدد، قرر ألا تفعل ما ترغب بفعله (العادات غير الصحية أو الإدمان الذي ترغب بالتوقف عن فعله). ذكّر نفسك بـ.....</p> <p>مزايا عدم القيام بذلك التصرف:</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p> <p>مساوي القيام بذلك التصرف:</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p> <p>أسباب رغبتك بالتوقف عن ذلك التصرف:</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p> <p>أهداف حياتك:</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p> <p>..... ●</p>	<p>اتخاذ القرار</p> 

سجل التعرض ومنع الاستجابة اليومي (Exposure & Response Prevention)

المهمة: _____

منع السلوك القهري: _____

معدل الضيق الأولي المتوقع: (قبل بدء التعرض): _____

الهدف: مستوى الضيق: (بعد التعرض): _____

تكرار التعرض _____ مرة في _____ (يوم / أسبوع)

التاريخ/ اليوم	وقت البدء	وقت التوقف	الضيق في البداية %	الضيق في النهاية %	ملاحظات

تقييم الضيق:

0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100

لا يوجد ضيق / أقل ما يمكن
ضيق متوسط
ضيق شديد
الأسوأ على الإطلاق

يستخدم هذا النموذج عند إجراء التعرض ومنع الاستجابة، مثال: عند عدم الاستجابة للترغيب في التصرف أو السلوكيات القهريّة. يكون الشعور بالقلق الشديد والضيق طبيعياً جداً عند التفكير بعدم القدرة على أداء السلوكيات.

دائرة الحلقة المفرغة والبدائل

