

# الوسواس القهري



# تعريف



أن الخاصية الأساسية لإضطراب الوسواس القهري تتمثل بوجود أفكار وسواسية مُسببة للضيق، ووجود سلوكيات يندفع الفرد لأدائها بطريقة قهرية. وقد أشارت بعض التعريفات إلى أن إضطراب الوسواس القهري هو حالة نفسية شعورية، وتُعرف الحالة النفسية غالباً بأنها إستجابة إنفعالية لموقف أو ظرف معين. وقد عرّف البعض الآخر الوسواس القهري بأنه مرض أو إضطراب نفسي. وإنطلاقاً من هذا، يُمكن القول بأن الوسواس القهري هو إضطراب نفسي ينتج عن حالة الفرد النفسية المتمثلة بالشعور بالضيق والقلق الناتجين عن الأفكار الوسواسية، فيندفع الفرد للإنخراط في السلوكيات والطقوس القهرية وتكرارها وذلك كإستجابة للحالة النفسية التي يشعر بها وكإستجابة لمشاعر الضيق والقلق.

## كيف تبدأ الوسواس؟ (قصة)

تخيّلِي امرأة تستعد للصلاة.  
تشعر فجأة أن وضوءها غير صحيح.  
تعيد الوضوء... وتشعر براحة بسيطة.  
بعد دقيقة، تعود فكرة جديدة: "يمكن أن أكون قد أخطأت بنيّتي... يجب أن أعيد صلاتي."  
ثم تعيد الصلاة مرة ثانية... وثالثة...  
هي تدرك أن الوسواس "غير منطقي"، لكن شدة القلق تجعلها غير قادرة على إيقاف الطقوس.  
فالوسواس القهري هو:  
فكرة تفتحم العقل ← قلق شديد ← فعل يخفف القلق ← تكرار مستمر.



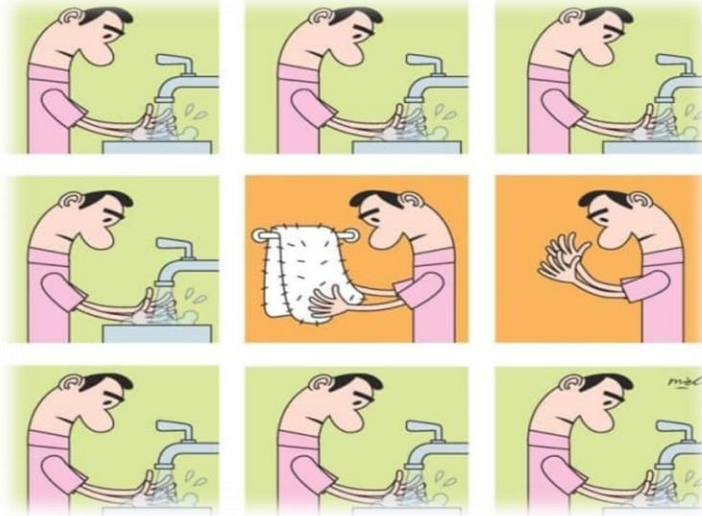
# الأعراض

## 2- أفعال قهرية:

هي سلوكيات أو طقوس عقلية يقوم بها الشخص ليخفف القلق الناتج عن الوسوس.

قد تشمل:

1. غسل متكرر لليدين أو الاستحمام.
2. إعادة الصلاة أو الوضوء.
3. التأكد من الأقفال أو الغاز عشرات المرات.
4. ترتيب الأشياء بدقة شديدة.
5. العدّ أو تكرار كلمات معينة.
6. سؤال الآخرين للطمأنة.
7. تجنب أماكن أو مواقف معينة.
8. المريض يشعر براحة "لحظية"، ثم يعود القلق من جديد.



## 1- وساوس:

1. هي أفكار تدخل العقل قسرًا.
2. صور مزعجة.
3. اندفاعات (مثل: ماذا لو دفعت هذا الشخص؟ ماذا لو قمت بشيء خطر؟)
4. تسبب ضيقًا أو قلقًا شديدًا.
5. المصاب يعرف أنها غريبة أو غير منطقية.
6. يحاول تجاهلها أو مقاومتها... لكن تفشل المحاولة.

أمثلة على الوسوس:

- “هل تملئ يدي الجراثيم؟”  
“هل جرحت يدي ولم انتبه؟”  
“هل الباب مفتوحا؟”  
“هل صلاتي غير صحيحة؟”  
صور أو أفكار مخالفة للقيم (رغم أن الشخص يرفضها تمامًا).  
خوف مستمر من فعل شيء خطأ.

# أنواع الوسواس القهري - 1

2. وسواس الشك والتحقق: يتعلق بالخوف من ارتكاب خطأ يسبب ضررًا.

مثال:

هل أقفلت الباب؟

هل أغلقت الغاز؟

هل سيموت أحد بحادث سيارة بسببي؟

يقوم الشخص بالتأكد بشكل متكرر، ويرجع للبيت مرارًا.



1. وسواس التلوث والتنظيف: أكثر الأنواع انتشارًا عالميًا.

يتضمن:

1. خوف مبالغ فيه من الجراثيم.
2. تجنب اللمس، السلام، الأسطح، المال.
3. غسل اليدين عشرات المرات.
4. تنظيف المنزل بشكل مبالغ فيه.

كيف يشعر الشخص؟

“إذا لم أغسل يدي 10 مرات، سأمرض بالتأكيد”.

## أنواع الوسواس القهري - 2

4. الوسواس الديني: من الأنواع الشائعة في العالم العربي.

يتضمن:

1. إعادة الوضوء.
  2. تكرار الصلاة.
  3. الشك في النية.
- الخوف من القيام بخطأ ديني.



3. وساوس التنظيم والدقة: شعور قوي بأن الأشياء يجب أن تكون "متناسقة أو مثالية".

مثال:

1. ترتيب المكتب بطريقة معينة.
2. وضع الأشياء حسب اللون أو الحجم.
3. ضيق شديد إذا تغيّر أي شيء عن مكانه.

هذا النوع لا يتعلق بالخوف من المرض، بل من عدم الراحة الداخلية.

## أنواع الوسواس القهري -3

6. وسواس الاكتناز: صعوبة التخلص من الأشياء حتى لو كانت غير مهمة.

أمثلة:

تخزين أوراق قديمة.

الاحتفاظ بعلب فارغة.

الخوف من خسارة شيء "قد يحتاجه يوماً".



5. وسواس الأفكار الاقتحامية: أفكار مزعجة جدًا، غالبًا تتعلق بأذى أو جنس أو دين، لكن الشخص يرفضها تمامًا ويشعر بالذنب منها.

مثال:

“ماذا لو أذيت شخصًا؟”

“ماذا لو قلت كلمة غلط في الصلاة؟”

# كيف يشخص الوسواس القهري؟

للتشخيص يجب أن يكون:

1. وجود وساوس أو قهور أو كلاهما.
2. تستغرق أكثر من ساعة يوميًا.
3. تؤدي إلى ضيق شديد أو إعاقة في الحياة.
4. ليست بسبب دواء أو حالة طبية أخرى.
5. لا تكون تفسيراتها منطقية بالنسبة للشخص.



# الفرق بين القلق والوسواس القهري



القلق: خوف عام من المستقبل.  
الوسواس: فكرة محددة ←  
قلق ← طقس قهري.  
أي أن الوسواسي يشعر أنه  
"مضطر" أن يقوم بالسلوك...  
ليس لأنه يعجبه، بل لأنه لو لم  
يقم به يشعر بخطر كبير داخلي.



## 2- عوامل وراثية

وجود تاريخ عائلي  
لاضطرابات القلق يزيد من  
احتمالية الإصابة.

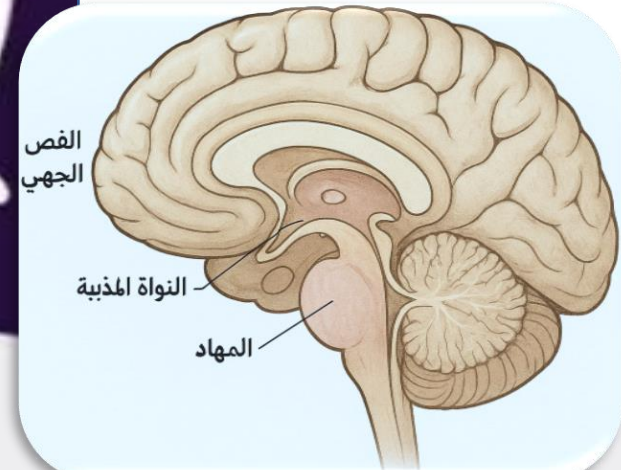
## 3- عوامل بيئية وتجارب حياتية

1. الضغوط العالية
2. الصدمات
3. التربية الصارمة أو المثالية  
الزائدة
4. تعزيز السلوك القهري  
(ارتياح مؤقت يقوّي الفعل)

# الأسباب

## 1- عوامل بيولوجية / عصبية

1. انخفاض السيروتونين (هرمون  
السعادة).
2. اضطراب في الدائرة:  
الفص الجبهي ← النواة المذنبة ←  
المهاد



# العلاج

## 1- العلاج السلوكي - المعرفي

1- العلاج بالتعرض ومنع الاستجابة (ERP): هو حجر الزاوية في علاج الوسواس القهري (OCD)، حيث يعرض المريض تدريجياً لأفكاره (الهواجس) المزعجة دون السماح له بأداء طقوسه القهرية، مما يكسر حلقة القلق ويساعده على تحمل الانزعاج وتطوير مهارات التأقلم بدلاً من الاستجابات القهرية، وهذا النوع من العلاج السلوكي المعرفي هو الأكثر فعالية لكسر دائرة الوسواس.

- 2- العلاج المعرفي: تحدي الأفكار:
1. هل فعلاً الفكرة دليل خطر؟
  2. شو أسوأ شي ممكن يصير؟

## 2- العلاج الدوائي

مثال: نطلب منه أن يلمس شيء غير نظيف؛ نمنع غسلهما؛ القلق يرتفع ثم ينخفض لوحده الدماغ يتعلم: لم يحدث أي شيء

# الوقاية

• قبل ظهور الاضطراب:

1. إدارة الضغط

2. تجنب التفكير الكارثي

3. تعزيز مهارات المواجهة

• بعد العلاج – منع الانتكاس:

1. استمرارية

2. خطة طوارئ

3. دعم اجتماعي

4. تنظيم النوم/الغذاء/التنفس

5. تدريب الدماغ على تجاهل

• أثناء الأعراض البسيطة:

1. مراقبة المواقف

2. منع الاستجابة

3. تقليل الطمأنينة (التأكد الدائم

من أنه لم يحدث شيء)