# ما هو اضطراب الوسواس القهري؟

يتميز الوسواس القهري (OCD) بنمط من الأفكار والمخاوف غير المعقولة (الهواجس) التي تقودك إلى القيام بسلوكيات متكررة (إكراه). تتداخل هذه الهواجس والإكراه مع الأنشطة اليومية وتسبب ضائقة كبيرة. قد تحاول تجاهل أو إيقاف هواجسك ، لكن ذلك يزيد من حدة القلق والقلق. في النهاية ، تشعر أنك مدفوع لأداء أعمال إلزامية في محاولة لتخفيف إجهادك. على الرغم من الجهود المبذولة لتجاهل أو التخلص من الأفكار المزعجة أو الحث ، إلا أنها تستمر في العودة. هذا يؤدي إلى سلوك أكثر طقوس – الحلقة المفرغة من الوسواس القهري.

يتركز الوسواس القهري في غالب الأحيان حول مواضيع معينة – على سبيل المثال ، الخوف من التلوث بالجراثيم. لتخفيف المخاوف من التلوث ، قد تغسل يديك بشكل إلزامي حتى تكون مؤلمة ومشققة.

إذا كنت تعاني من الوسواس القهري ، فقد تشعر بالخجل والحرج من هذه الحالة ، لكن العلاج يمكن أن يكون فعالاً.

**الأعراض**

عادة ما يشمل اضطراب الوسواس القهري الهواجس والإكراه. لكن من الممكن أيضًا ظهور أعراض الهوس فقط أو أعراض الإكراه فقط. قد تدرك أو لا تدرك أن هواجسك وإكراهاتك مفرطة أو غير معقولة ، ولكنها تستغرق وقتًا كبيرًا وتتداخل مع روتينك اليومي وأداء عملك الاجتماعي.

**أعراض الهوس**

تتكرر هواجس الوسواس القهري والأفكار المستمرة وغير المرغوب فيها ، ويحث أو الصور التي تتطفل وتسبب الضيق أو القلق. قد تحاول أن تتجاهلها أو تتخلص منها عن طريق سلوك قهري أو طقوس. تتداخل هذه الهواجس عادةً عندما تحاول التفكير في أشياء أخرى أو القيام بها.

غالبًا ما تكون الهواجس موضوعات لها ، مثل:

- الخوف من التلوث أو الأوساخ
- بحاجة إلى أشياء منظمة ومتناظرة

- الأفكار العدوانية أو المروعة حول إيذاء نفسك أو الآخرين
- الأفكار غير المرغوب فيها ، بما في ذلك العدوان ، أو الموضوعات الجنسية أو الدينية
- أعراض الإكراه

تعتبر قهرات الوسواس القهري سلوكيات متكررة تشعر أنها مدفوعة لأدائها. تهدف هذه السلوكيات المتكررة أو الأفعال العقلية إلى منع أو تقليل القلق المتعلق بهوسك أو منع حدوث شيء سيء. ومع ذلك ، فإن الانخراط في الإكراه لا يجلب السعادة وقد يقدم فقط راحة مؤقتة من القلق.

يمكنك وضع قواعد أو طقوس لاتباعها تساعد على التحكم في قلقك عندما تكون لديك أفكار هوس. هذه الإكراهات مفرطة وغالبًا لا ترتبط بشكل واقعي بالمشكلة التي تهدف إلى حلها.

كما هو الحال مع الهواجس ، تحتوي الإكراهات عادة على موضوعات ، مثل:

- الغسيل والتنظيف
- تدقيق
- عد
- ترتيب
- بعد روتين صارم
- المطالبة بالتطمينات

من أمثلة علامات وأعراض الإكراه ما يلي:

- غسل اليدين حتى تصبح بشرتك نيئة
- فحص الأبواب بشكل متكرر للتأكد من قفلها
- فحص الموقد بشكل متكرر للتأكد من إيقاف تشغيله
- عد في أنماط معينة
- تكرار بصمت الصلاة أو كلمة أو عبارة
- ترتيب البضائع المعلبة الخاصة بك لمواجهة بنفس الطريقة
- شدة الاختلاف

الوسواس القهري يبدأ عادة في سن المراهقة أو الشباب البالغين. تبدأ الأعراض عادة بالتدريج وتميل إلى التباين في شدتها طوال

الحياة. الأعراض تزداد سوءًا بشكل عام عندما تواجه ضغطًا أكبر. الوسواس القهري ، الذي يُعتبر عادةً اضطرابًا مدى الحياة ، يمكن أن يكون له أعراض خفيفة إلى معتدلة أو يكون شديدًا ويستغرق وقتًا طويلاً حتى يصبح عائقًا.

**متى ترى الطبيب**

هناك فرق بين كونك الكمال – الشخص الذي يتطلب نتائج أو أداء لا تشوبه شائبة ، على سبيل المثال – وبعد الوسواس القهري. أفكار الوسواس القهري ليست مجرد مخاوف مفرطة بشأن مشاكل حقيقية في حياتك أو ترغب في أن تكون الأشياء نظيفة أو مرتبة بطريقة محددة.