



ما هو اضطراب الوسواس القهري؟

Pedro Morgado^{1,2,3*}

¹معهد أبحاث الحياة والعلوم الصحية، كلية العلوم الصحية، جامعة مينهو، براغا، البرتغال
²المختبر الحكومي المشارك ICVS-3Bs PT، التابع لمعهد أبحاث الحياة والعلوم الصحية، براغا، البرتغال
³مستشفى براغا، براغا، البرتغال

المراجعون الصغار

SIENA
COLLEGE
العمر: 15



الاضطراب الوسواسي القهري هو اضطراب دماغي يتسم بأفكار غير مرغوب فيها ومتكررة تسبب قلقًا شديدًا (تُسمى الوسواس) أو سلوكيات متكررة يؤديها المريض في محاولة منهم لتخفيف المعاناة الناجمة عن هذه الوسواس (تُسمى السلوكيات القهرية) أو كليهما معًا. وتوجد علاجات لهذا الاضطراب منها الأدوية والمعالجة النفسية (المحادثات العلاجية بين المهني والمريض). ويجري أيضًا تطوير علاجات جديدة باستخدام التحفيز الكهرومغناطيسي أو التصوير الآتي للدماغ أو كليهما. وفي هذا المقال، سنصف أعراض هذا الاضطراب وأسبابه والعلاجات المختلفة المتاحة. فمن الأهمية بمكان التعرف على هذا الاضطراب حتى تتمكن من تحديده والتعامل معه بطريقة ملائمة.

ما هو الاضطراب الوسواسي القهري؟

الاضطراب الوسواسي القهري هو اضطراب دماغي يصيب 1 إلى 3% من السكان في جميع أنحاء العالم.

وهو يؤثر على النساء والرجال على حد سواء ويبدأ عادةً خلال مرحلة الطفولة أو المراهقة أو البلوغ المبكر. ومن غير المألوف أن يصاب الأشخاص بالاضطراب الوسواسي القهري للمرة الأولى بعد سن الثلاثين. وكما يوحي الاسم، يتسم الاضطراب الوسواسي القهري بوجود **الوساوس** أو **السلوكيات القهرية** أو كليهما [1].

الوساوس (Obsessions)

هي أفكار أو حوافز داخلية أو صور ذهنية غير مرغوب فيها ومتكررة تسبب القلق والمعاناة.

السلوكيات القهرية (Compulsions)

هي سلوكيات متكررة لتقليل المعاناة التي تثيرها الوسواس.

والوساوس عبارة عن أفكار (مثل الشك في فعلهم شيء ما بطريقة جيدة بما فيه الكفاية أو الخوف من الجرائم) أو حوافز داخلية (مثل التفوه بشيء بغيض) أو صور ذهنية (مثل المشاهد العنيفة) متكررة وغير مرغوب فيها ومستمرة ولا يمكن السيطرة عليها تظهر في ذهن المريض وتسبب له قلقًا ومعاناة شديدين. وتبرز هذه المخاوف في رأس المريض وقد يواجه صعوبة في التخلص منها.

وللحد من المعاناة والضيق الناجمين عن الوسواس، قد يضطر المريض إلى أداء سلوكيات متكررة (تسمى السلوكيات القهرية). وقد تشمل السلوكيات القهرية (وتسمى أيضًا العادات) التحقق وإعادة التحقق مما إذا كان شيء ما مغفلاً أو مغللاً أو الإفراط في الغسيل والتنظيف، أو قد تكون أفعالاً ذهنية، مثل تكرار كلمة أو عدد شيء ما. فيشعر المرضى أنهم مدفوعون لأداء هذه السلوكيات القهرية استجابةً لوساوسهم.

ومن المهم أن تعرف أن الجميع يمكنهم أن يعانون من الوسواس والسلوكيات القهرية من حينٍ لآخر. فالوساوس مثل فكرة "هل أقفلت باب المنزل حقًا؟" والسلوكيات القهرية مثل التحقق وإعادة التحقق من الإجابات عند اجتياز اختبار في المدرسة، وهذه عادةً ما تكون أشياء جيدة، لأنها تحسّن أداءنا وتقلل من فرصة وقوع الأخطاء. ولكي تتحول الأفكار الوسواسية إلى الاضطراب الوسواسي القهري، يجب أن تستمر لأكثر من ساعة كل يوم أو أن تتعارض إلى حد كبير مع الحياة اليومية أو كليهما.

أنواع الوسواس والسلوكيات القهرية

تتضمن الوسواس والسلوكيات القهرية عمومًا العديد من السمات المشتركة، مُلخصة في جدول 1.

ما مسببات الاضطراب الوسواسي القهري؟

الاضطراب الوسواسي القهري هو اضطراب دماغي ناجم عن عوامل متعددة ليست معروفة أو مفهومة تمامًا. ففي بعض الحالات، يكون وراثيًا (متوارثًا من جينات الأم أو الأب)، ولكن في حالات أخرى يكون مرتبطًا بعدوى معينة (تظهر أعراض الاضطراب في حالات نادرة - لدى بعض الأطفال بعد التهاب الحلق الشديد مثلًا) أو الأحداث الرضحية (مثل حالات التهديد أو الإساءة أو التنمر) أو الإجهاد المزمن [2]. ونحن نعلم بالفعل أن هذا الاضطراب غير ناتج عن أي "خطأ" ارتكبه المريض أو والداه.

فالدماع أشبه في عمله بالكمبيوتر، مع وجود شبكات متعددة تربط مناطق الدماغ المسؤولة عن الوظائف المختلفة. لدينا أنظمة معقدة لكل وظيفة. فإحدى الشبكات الدماغية -مثلاً- مسؤولة عن الحصول على البيانات الواردة من حواسنا وإدارتها، وشبكة أخرى مسؤولة عن تكوين عواطفنا وإدارتها، وشبكة أخرى مسؤولة عن الحركات، وشبكة أخرى مسؤولة عن تشكيل أفكارنا وإدارتها وتحديد أولوياتها.

جدول 1

أمثلة على الوسواس والسلوكيات القهرية.

السلوكيات القهرية المرتبطة بها	أمثلة على الوسواس	الفئة
عادات الغسل والتنظيف تجنب لمس الأشياء	الشعور بالانسحاق الخوف من التلوث	التلوث
التحقق وإعادة التحقق من أنه مقفل	الشك في أن الباب مقفل	الشك
وضع الأشياء في ترتيبها الصحيح	الشعور بأنه يجب ترتيب شيء ما «بطريقة صحيحة تمامًا»	التمائل
اللمس أو النقر أو الخطو بطريقة غير معتادة	الاعتقاد أن الشيء جالب للحظ أو شؤم، أو سيء أو جيد، أو آمن أو ضار	الخرافة
تجنب المواقف بسبب الخوف من التصرف بطريقة غير لائقة	أفكار متكررة حول التصرف بطريقة غير لائقة	أفكار محرمة

جدول 1

وعند الإصابة بالاضطراب الوسواسي القهري، يتعطل نظام التواصل بين أجزاء الدماغ، أي القشرة الحجاجية الجبهية والعقد القاعدية ويرتكب الدماغ أخطاء عند معالجة المعلومات وتحديد أولويتها.

القشرة المخية (Cortex)

هي الطبقة السطحية للجعدة للدماغ.

العقد القاعدية (Basal ganglia)

هي مجموعة من النوى تقع تحت القشرة الدماغية.

القشرة الحجاجية الجبهية مسؤولة عن استخدام المعلومات الواردة من الحواس لاتخاذ القرارات وتوقع نتيجة اختياراتنا الحياتية. وفي الاضطراب، تصبح المنطقة نشطة للغاية وتكتشف الأخطاء والمخاطر في المواضيع التي لا يوجد فيها أي خطأ.

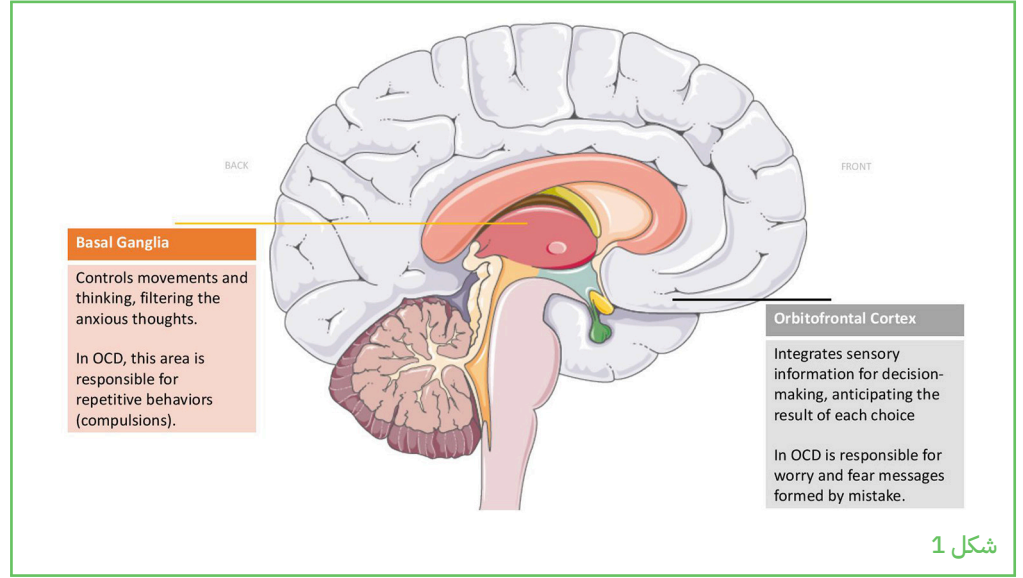
وتتحكم العقد القاعدية في الحركات والتفكير، وتؤدي دور نظام التحكم الذي يزيل الأفكار المقلقة ويوقفها. وعند الإصابة، لا تتحكم العقد القاعدية في الأخطاء والمخاطر التي أخطأت القشرة الحجاجية الجبهية في تحديدها، مما يجعل المريض غارقاً في أفكاره وأفعاله (شكل 1).

كيفية تشخيص الاضطراب الوسواسي القهري وعلاجه

يدرك العديد من الأشخاص الذين يعانون من الاضطراب أن وسواسهم وسلوكياتهم القهرية غير منطقية، مما يتسبب في شعورهم بالخجل والإحراج. وغالبًا ما يمنع هذا الشعور بالخجل والإحراج بعض المرضى المصابين بالاضطراب من طلب العلاج، مما يطيل من معاناتهم.

شكل 1

مناطق الدماغ المتأثرة بالاضطراب. تشير الدراسات إلى أن الاتصال بين الجزء الأمامي من الدماغ (القشرة الحجاجية الجبهية) والبنية العميقة للدماغ (العقد القاعدية) يتعطل عند الإصابة بالاضطراب.



ويضطلع الأطباء الذين يمكنهم التعرف على أعراض الاضطراب وعلاماته بتشخيصه، حيث يشخص الأطباء الاضطراب من خلال طرح أسئلة محددة. وعند التعرف على المرض، قد يشعر المرضى بالارتياح عند معرفة سبب معاناتهم.

وعادةً ما تتضمن العلاجات مزيجًا من الأدوية والمعالجة النفسية.

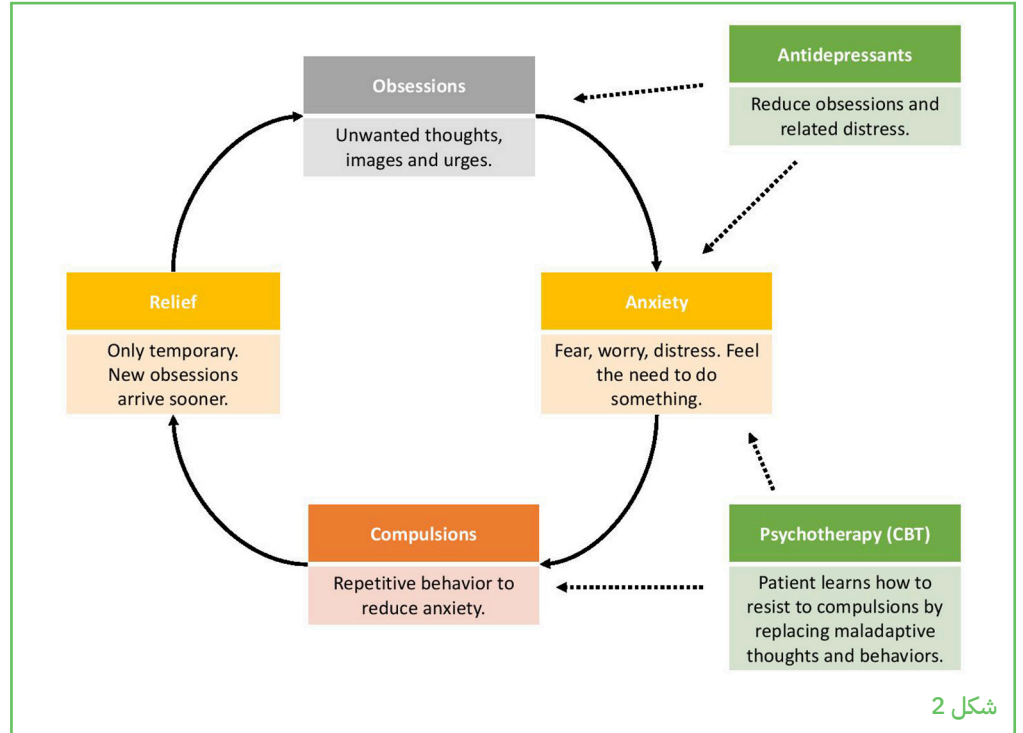
السيروتونين (Serotonin)

هو مادة كيميائية تُستخدم لنقل الرسائل بين الخلايا العصبية (الناقل العصبي).

وتُسمى الأدوية المستخدمة غالبًا لعلاج الاضطراب المثبطات الانتقائية لإعادة التقاط السيروتونين، التي تعمل على تثبيت فرط نشاط القشرة الحجاجية الجبهية وتقليل القلق الناجم عن الوسواس (شكل 2).

شكل 2

دورة الاضطراب الوسواسي القهري. الوسواس هي أفكار أو صور مفتحة يمكن أن تكون مزعجة للغاية. ونظرًا للقلق الناجم عن الوسواس، تتطور السلوكيات القهرية لتخفيف هذا القلق. وتؤدي مضادات الاكتئاب عملها من خلال تقليل الوسواس والقلق المرتبط بها، في حين تساعد المعالجة النفسية (التي تُسمى أيضًا المعالجة السلوكية المعرفية) المرضى على تعلم كيفية مقاومة السلوكيات القهرية.



ومن الممكن أن تكون المعالجة النفسية أيضًا فعالة في علاج الاضطراب. فالمعالجة النفسية هي محادثة علاجية بين المهني (المعالج أو اختصاصي علم النفس أو الطبيب النفسي) والمريض يمكن أن تساعد في تحديد المشكلات وفهمها وحلها. ويُطلق على المعالجة النفسية الأكثر فعالية اسم المعالجة السلوكية المعرفية، وهي تركز على تحديد الأفكار والسلوكيات غير اللائمة واستبدالها لمساعدة المرضى على مقاومة سلوكياتهم القهرية. وفي جلسات المعالجة، يتعلم المرضى المزيد عن الاضطراب وعن كيفية عمله.

لما كانت العادات التي يؤديها المرضى تساعد على استمرار الاضطراب، يتعلم المرضى ويمارسون طرقًا لتجاهل الأفكار المقلقة ومواجهة الخوف الناجم عن وساوسهم. وبتفادي السلوكيات القهرية، يتعلم المرضى في نهاية المطاف كيفية إيقاف دورة الاضطراب الوسواسي القهري (شكل 2)، مما يسمح لشبكات أدمغتهم بالعمل بطريقة صحية مرة أخرى.

وتعمل بعض المجموعات البحثية لتطوير طرق جديدة لعلاج الاضطراب. وتتضمن العلاجات الجديدة الخاضعة للاختبار التحفيز الكهرومغناطيسي لمناطق الدماغ (لتعزيز تنشيط هذه المناطق أو تقليل تنشيطها)، والتغذية الراجعة باستخدام التصوير الآني للدماغ لتزويد المرضى بمعلومات حول تنشيط مناطق الدماغ المشاركة في الاضطراب، والأشكال الجديدة من المعالجة النفسية، مثل المعالجة النفسية عبر الإنترنت أو المعالجة في مجموعة (شكل 2).

الخاتمة

الاضطراب الوسواسي القهري هو اضطراب شائع يصيب الشباب. ويتسم بأفكار وصور وحوافز داخلية غير مرغوب فيها تسبب القلق (الوساوس) وبالسلوكيات المتكررة التي تُستخدم للسيطرة على القلق الناجم عن الوسواس (السلوكيات القهرية). وفي هذا الاضطراب، ثمة خلل وظيفي في نظام اتصال الدماغ، مما يسبب مشكلات في معالجة المعلومات. وتتوافر علاجات للاضطراب وتتضمن الأدوية والمعالجة النفسية. ويجري تطوير علاجات جديدة لتوفير طرق أفضل لمساعدة المصابين بهذا الاضطراب.

إقرار

أعد شكل 1 باستخدام تطبيق «سيرفير ميديكال آرت» بموجب ترخيص المشاركة الإبداعية 3.0 غير موطن.

المراجع

1. Richter, P. M., and Ramos, R. 2018. Obsessive-compulsive disorder. *Continuum (Minneapolis)*. 24:828–44. doi: 10.1212/CON.0000000000000603

2. Morgado, P., Freitas, D., Bessa, J. M., Sousa, N., and Cerqueira, J. J. 2013. Perceived stress in obsessive-compulsive disorder is related with obsessive but not compulsive symptoms. *Front. Psychiatry* 4:21. doi: 10.3389/fpsy.2013.00021

نُشر على الإنترنت بتاريخ: 28 يوليو 2023

المحرر: Daniel F. Hermens

مرشدو العلوم: Gabrielle Faye Simcock

الاقتباس: Morgado P (2023) ما هو اضطراب الوسواس القهري؟
Front. Young Minds doi: 10.3389/frym.2019.00138-ar

Morgado P (2019) What Is Obsessive Compulsive Disorder? Front. Young Minds 7:138. doi: 10.3389/frym.2019.00138

إقرار تضارب المصالح: يعلن المؤلفون أن البحث قد أُجري في غياب أي علاقات تجارية أو مالية يمكن تفسيرها على أنها تضارب محتمل في المصالح.

حقوق الطبع والنشر © 2019 © 2023 Morgado. هذا مقال مفتوح الوصول يتم توزيعه بموجب شروط ترخيص المشاركة الإبداعية [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). يُسمح باستخدام أو التوزيع أو الاستنساخ في منتديات أخرى، شريطة أن يكون المؤلف (المؤلفون) الأصلي أو مالك (مالكو) حقوق النشر مقيّدًا وأن يتم الرجوع إلى المنشور الأصلي في هذه المجلة وفقًا للممارسات الأكاديمية المقبولة. لا يُسمح بأي استخدام أو توزيع أو إعادة إنتاج لا يتوافق مع هذه الشروط.

المراجعون الصغار

SIENA COLLEGE, العمر: 15

نحن طلاب المرحلة الثانوية في سيينا كوليدج. ولدينا مجموعة متنوعة من الاهتمامات ونستمتع بدراسة العلوم والعلوم الإنسانية. وقد سعدنا بالمساهمة في هذا المقال المثير للاهتمام.

المؤلفون

PEDRO MORGADO

أنا أستاذ في كلية الطب بجامعة مينهو (براغا، البرتغال) وطبيب نفسي في مستشفى دي براغا. وقد كنت مولعًا -منذ مرحلة مبكرة- بالعقل البشري وأردت أن أفهم كيفية عمله. وبصفتي باحثًا، أهتم بفهم كيفية تأثير التوتر الزمن على قراراتنا وعواطفنا، مما يؤدي إلى حدوث اضطرابات، مثل الاضطراب الوسواسي القهري. وعندما لا أعمل،



أقضي وقتي مع رفيقي وأسرتي وأصدقائي. وأحب المتاحف والركض والقراءة والسفر حول العالم. ويمكنكم متابعة أنشطتي البحثية (أنا وبقيّة طاقم التدريس) من خلال تويتر: [*pedromorgado@med.uminho.pt](mailto:pedromorgado@med.uminho.pt) www.twitter.com/pedromorgado

جامعة الملك عبدالله
للعلوم والتقنية
King Abdullah University of
Science and Technology



النسخة العربية مقدمة من
Arabic version provided by