آیا پس از کنترل ویروس کرونا افراد بیشتری درگیر بیماری وسواس خواهند شد؟

کرونا می‌رود وسواس می‌ماند

استفاده از مواد ضدعفونی کننده انسان را در برابر بیماری‌ها بیمه می‌کند اما افراط در استفاده از آن نتیجه عکس می‌دهد / عکس: مجید آزاد - جام جم

میثم اسماعیلی

جامعه

«اختلال وسواس فکری یا عملی، یك اختلال اضطرابی مزمن است که با اشتغال ذهنی مفرط در مورد نظم و ترتیب و امور جزئی و همچنین کمال‌طلبی همراه است، تا حدی که به از دست دادن انعطاف‌پذیری، صراحت و کارایی می‌انجامد.» این تعریف مرجع روان‌شناسی کاپلان از این اختلال فکری است. وسواس در واقع، فکر یا تصویری است که به رغم اراده انسان، به هشیاری ذهن او هجوم می‌آورد، سازمان روانی شخص را تحت سیطره خود قرار می‌دهد و اضطراب گسترده‌ای را در فرد بر می‌انگیزد. آمار درستی از میزان مبتلایان به این اختلال فکری در ایران وجود ندارد، پیمایش ملی سلامت روان که نزدیك به یك دهه پیش در ایران صورت گرفت نشان داد ۵ درصد جمعیت ۱۵ تا ۶۴ سال کشور مبتلا به بیماری وسواس هستند. بعدها انجمن وسواس تهران آماری را بر اساس میزان مراجعانش به دست آورد که نشان می‌داد این تعداد نزدیك به ۴۰ درصد است! در این میانه هم از سوی معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی ایران، آمار ۱۰ درصدی جامعه ایرانی منتشر شد. اما چیزی که در همه این آمارها یکسان بود، افزایش شیب افراد مبتلا به اختلال وسواس بود. یکی از نمودهای بیرونی این اختلال در پاکیزگی است، یعنی شست‌وشوی بسیار و حساسیت به تمیزی یکی از رایج‌ترین نشانه‌های این اختلال است. با فراگیری و شیوع ویروس کرونا و هشدارهای هراس انگیز رعایت بهداشت فردی چه اتفاقی برای افراد مبتلا به این بیماری می‌افتد؟ آیا پس از عبور از بحران ویروس کرونا در جامعه باید منتظر افزایش شگفت‌انگیز این بیماری در جامعه هم باشیم؟ اپیدمی ویروس کرونا می‌تواند محرکی برای افزایش این اختلال در افراد باشد؟ یا از آنجا که پایه این اختلال ژنتیکی است، این اختلال هم با حل شدن بحران ویروس کرونا از بین می‌رود؟

مبتلایان به وسواس آگاه هستند که ترس و اضطراب آنها معنا ندارد و منطقی نیست، اما در عین حال آن را بسیار واقعی، شدید و جدی تجربه می‌کنند. وسواس به دوگونه وسواس فکری و وسواس عملی نمود پیدا می‌کند؛ در وسواس فکری، افراد فقط اضطراب فکری و ذهنی دارند، مثلا دائما از این هراس دارند که به یك بیماری خطرناك مانند سرطان مبتلا شده باشند. ترس از سرقت و احساس ایمنی نداشتن از دیگر انواع وسواس‌های فکری به شمار می‌رود که برای فرد آزاردهنده است.

وسواس عملی اما به صورت واکنش‌های رفتاری خود را نشان می‌دهد، به‌طور مثال شست‌وشوی فراوان، حمام کردن بیش از اندازه و کنترل مداوم وسایل از انواع وسواس عملی محسوب می‌شود. اما سوال اینجاست که حالا با فراگیری ویروس کرونا در ایران باید منتظر افزایش افراد مبتلا به وسواس باشیم؟

پاسخ مجتبی ریاحی، روان‌شناس به این پرسش مثبت است. او در این باره به جام جم می‌گوید: «وسواس پیشتر جزو اختلالات اضطرابی دسته‌بندی می‌شد اما در حال حاضر به واسطه گسترده شدن طیف وسواس به طور مجزا و تحت عنوان طیف اختلالات وسواسی بررسی می‌شود. در ایران به واسطه این‌که کشوری مذهبی هستیم این اختلال در پاکیزگی بیشترین نمود را دارد. این پیش آگهی را ما داریم که به احتمال بسیار اپیدمی ویروس کرونا برای افراد وسواسی یا افرادی که بنیان ژنتیکی این اختلال را داشتند به صورت یك «راه‌انداز» خودش را نشان دهد.»

به باور این روان‌شناس علاوه بر وسواس بعد از فروکش کردن ماجرای ویروس کرونا ما شاهد یك طیف گسترده‌ای از افراد دچار «خود بیمارانگاری» هم خواهیم بود. این‌که افراد پس از این ماجرا گمان خواهند کرد که بیمارند و علائم بیماری را همواره در خودشان جست‌وجو می‌کنند. این بیماری هم جزو اختلالات طیف بیماری‌های جسمانی قرار می‌گیرد. همچنین به تعداد افرادی که دچار اختلال وسواس خواهند شد هم اضافه می‌شود.

کرونا، محرکی برای وسواس

دلایل مشخصی برای بروز بیماری وسواس یافت نشده است، اما بسیاری از کارشناسان مسائل ژنتیکی را از جمله دلایل بروز این بیماری عنوان می‌کنند. شاید یك بیماری خاص مثل بیماری مغزی هم دلیلی بر بروز بیماری وسواس باشد؛ حتی تنش‌های زندگی نیز می‌تواند ژن‌های مرتبط با نشانه‌های وسواس را تحریك کند. مجتبی ریاحی هم پایه شکل گیری وسواس را عوامل ژنتیکی می‌داند، اما معتقد است هراس جمعی از ویروس کرونا می‌تواند عامل محرکی برای بروز اختلال وسواس باشد. او می‌گوید: «پشت وسواس یك پایه قوی ژنتیکی وجود دارد. اما منتظر یك عامل بیرونی راه‌انداز می‌ماند که این عامل بیرونی راه‌انداز یك فشار در زندگی است؛ به این مفهوم که اغلب افراد وسواسی در خانواده یك زمینه اختلال اضطرابی را دارند، اما عامل‌های راه‌اندازی همچون سوگ، فشارهای بسیار عصبی، تنش کاری و کنکور، یك رابطه عاطفی شکست خورده یا در معرض قرار گرفتن یك تروما مثل جنگ یا بیماری همه گیری همچون کرونا می‌تواند باعث بروز این اختلال وسواس شود.»

چه اتفاقی برای وسواسی‌ها می‌افتد؟

مبتلایان به وسواس، مدت طولانی از وقت خود را صرف انجام کارها و رفتارهای تکراری مانند شست‌وشو یا بلندشدن مکرر از روی صندلی، می‌کنند. روان شناسان وسواس را نوعی بیماری می‌دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار سلب می‌کند و او را در سازگاری با محیط دچار اشکال می‌سازد. آن‌طور که مجتبی ریاحی می‌گوید وسواس همه زندگی افراد درگیر را تحت تاثیر قرار می‌دهد. چون بنیان فکری افراد وسواسی کمال‌گرایی و تردید در واگذاری کار به دیگران است. افراد وسواسی به واسطه همین کمال‌گرایی هیچ چیزی را مطلوب نمی‌دانند؛ چراکه توان ارزیابی مطلوب بودن را ندارد. این افراد دچار یك نوع نشخوار فکری هستند که به عنوان مثال باید یك کاری را با یك آداب و رسوم ویژه انجام بدهند وگرنه کل کار اشتباه است. همین مورد هم به دیگر موارد زندگی او تعمیم داده می‌شود. به این مفهوم که او معتقد است باید به شیوه خودش محبت کند، یا با دیگران معاشرت کند و انتظار دارند افراد هم طبق الگوی فکری او رفتار کنند وگرنه صلاحیت معاشرت با او را ندارند.

مجتبی ریاحی می‌گوید این اتفاق پروسه درمانی این افراد را هم دچار آسیب می‌کند. او به جام جم می‌گوید: «یك اتفاقی در این میان در حال وقوع است. ما تاحالا مدام به افراد وسواسی در پروسه درمانی‌شان می‌گفتیم که رفتارهایی که از قبل تقویت کردید از میزان شست‌وشو و مراقبت همه‌شان اضافه بوده است. حالا اما این افراد با یك هجوم وحشتناکی از اطلاعات و هشدارهایی رو به رو هستند که مدام از طریق رسانه‌ها عنوان می‌کند باید بیشتر و بهتر شست‌وشو و مراقبت کنند. حالا آنها به نوعی دلیلی یافته‌اند که این پروسه درمان را در ذهنشان ناکارآمد بدانند. به این مفهوم که بسیاری از این افراد حالا رو به پزشکان خود ادله‌ای دارند که فرضیه درمانی آنها را زیر سوال می‌برد. به نوعی می‌توان گفت اتفاقات این روزها باعث شده است روند درمانی این افراد برگردد جای ابتدایی خودش. باید بتوانیم افراد دچار این اختلال را در شرایط کنونی نجات بدهیم، به شکلی که از این برهه زمانی با تکنیك‌هایی عبور کنیم.»

چه کار باید کرد

در زمانه کنونی به واسطه هراس عمومی از ابتلا به بیماری کرونا و البته هشدارهای بسیار در رعایت اصول بهداشت فردی و... ممکن است برای افراد عادی طبیعی باشد اما در ساختار ذهنی وسواسی‌ها بحران بزرگی شکل داده است. در این میان راهکارهایی وجود دارد که به صورت موقت برای افرادی که در بحران‌های این‌چنینی دچار می‌شوند به کار گرفته می‌شود. این راهکارها کارکردی موقت دارند تا بتوانند در اوضاع کنونی صدمه‌ای نبینند.

نگاه همه مردم در شرایط کنونی به نوعی معطوف به آینده است. با طرح سوالاتی همچون این‌که نکند من هم مبتلا به ویروس کرونا شوم؟ یا نکند یکی از نزدیکانم دچار این بیماری شود به آینده فکر می‌کنیم. در مبحث عملی ما با رعایت کردن بهداشت فردی خودمان می‌توانیم تا حدودی از این بیماری واکسینه شویم. اما چطور ذهنمان را از فکر به آینده معطوف به اکنون کنیم؟ یکی از راهکارها اجرای تکنیك‌های «ذهن آگاهی» است. این روشی است که به ذهن آموزش می‌دهد چگونه در زمان حال بماند. از جمله این راهکار استفاده از حواس پنجگانه برای نگهداری ذهن در زمان حال است.

ذهن آگاهی یك فرایند روانشناختی آوردن توجه به تجربیات زمان حال بدون قضاوت، یا به عبارتی پرورش آگاهی و هوشیاری با تکیه بر مراقبت و زیر نظر گرفتن توجه است. تعریف کوتاه ذهن آگاهی یعنی آگاهی از تجربه کنونی و پذیرش آن است.

ذهن آگاهی را می‌توان با روش‌های مختلف مانند مدیتیشن توسعه داد. در دهه‌های اخیر با استفاده از مبانی ذهن آگاهی روش‌های درمانی مختلفی در روان‌شناسی بالینی و روانپزشکی برای درمان افسردگی، اضطراب، اعتیاد و کاهش استرس ابداع شده است.

حالا با اجرای چنین راهکارهایی چه اتفاقی می‌افتد؟ از آنجا که بیماری کرونا یك بیماری ناشناخته است و هنوز ابزار پیشگیری از آن را نداریم بهترین راهکار این است که سیستم ایمنی بدن خودمان را تقویت کنیم. وقتی ذهن ما مدام در آینده است نظام مغزی ما مدام به سیستم فوق‌کلیوی ما پیام می‌دهد که کورتیزول، آدرنالین و نور آدرنالین ترشح کند، چرا که بدنمان در حالت جنگ است.

تا اینجا طبیعی است، اما وقتی که این میزان کورتیزول، آدرنالین و نور آدرنالین در بازه زمانی طولانی در بدنمان می‌ماند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدنمان می‌شود. یعنی دقیقا کارکردی مخالف آن چه باید پیدا می‌کند. بنابراین اعمال ذهن‌آگاهی می‌تواند مانع کاهش سیستم ایمنی بدنمان شود.

کرونا چقدر وسواس را تشدید می‌کند؟

آیسا اسدی

مترجم

پروفسور کریج جکسون استاد روان‌شناسی بهداشت شغلی دانشگاه بیرمنگام نگران است که افزایش توصیه‌های بهداشتی و اخبار مرتبط با شیوع ویروس کرونا رفتارهای وسواس‌گونه را در بیماران OCD افزایش خواهد داد. مقامات دولتی و بهداشتی به طور مداوم به شهروندان توصیه می‌کنند که دستانشان را بیشتر از حد معمول برای مدت ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم بشویند و از مواد ضدعفونی برای تمیز کردن دستانشان استفاده کنند. اما پروفسور جکسون معتقد است این توصیه‌های پزشکی می‌تواند شرایط افراد مبتلا به انواع بیماری وسواس و رفتارهای وسواس‌گونه (OCD) را به طرز تهدیدآمیزی سخت‌تر و بیماری‌شان را تشدید کند.

برای افراد وسواسی و در گونه‌هایی چون افراد مبتلا به وسواس پاکیزگی، مرتب کردن افراطی، ترس از آلودگی و جرم و شیوع کوید ۱۹ ممکن است رفتارهای تکراری آنها را تقویت کند و البته امکان ابتلا به این ویروس را در آنها بسیار کاهش دهد و در نتیجه آنها را در مقابل شیوع بیماری ایمن نگه دارد، اما در عوض در آینده این افراد با تشدید بیماری‌شان در شرایط سخت‌تر و حتی بحرانی قرار خواهند گرفت.

دکتر جکسون در مقایسه افراد نرمال با افراد مبتلا به وسواس چنین توضیح می‌دهد: «همه ما این قدرت را داریم که منطقی باشیم و فکر کنیم چه می‌خواهیم و می‌خواهیم چگونه رفتار کنیم. چه چیزی باعث ناراحتی ما می‌شود و چه کاری می‌توانیم انجام دهیم تا در زمان ناراحتی به‌سرعت احساس بهتری پیدا کنیم. اما زمانی که وحشت‌زده می‌شویم (همان حسی که افراد وسواسی در مقابله با آلودگی‌ها به آن دچار می‌شوند) توانایی کنترل را از دست می‌دهیم. پس بهتر است شك و نبود اطمینان ناشی از نگرانی را با دانش و حقایق جایگزین کنیم.»

دکتر جکسون مهم‌ترین توصیه برای افراد مبتلا به وسواس را دور ماندن از اخبار و پیگیری نکردن مدام آن از طریق رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌داند. او معتقد است بهتر است ساعات پیگیری خبرهای مرتبط با ویروس کرونا را محدود کرد و تنها از یك یا چند منبع موثق چون سازمان بهداشت جهانی و سازمان بهداشت محلی (محل اقامت خود) اطلاعات را به صورت محدود دریافت کرد و به هیچ وجه به حاشیه‌ها و شایعات توجه نکرد.

منبع: ایونینگ اکسپرس

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#بازار_نظارت

احمدی از تهران:

برخلاف توصیه وزارت بهداشت هنوز بسیاری از بازارها دایر است و مردم در تجمعاتی که در حاشیه بازارها ایجاد می‌شود، حضور می‌یابند؛ به این شکل احتمال انتشار ویروس کرونا بیشتر می‌شود. از مسؤولان تقاضا داریم هرچه زودتر فکری به حال این شرایط کنند.

#محیط_زیست_کرونا

نادری از گیلان:

این روزها بیشتر معابر شهرهای کشور پر شده است از دستکش‌های یك بار مصرف. امیدوارم مردم دلشان به حال محیط زیست بسوزد و با رها نکردن دستکش‌های یك بار مصرف از محیط زیست مراقبت کنند.

#آموزش_مدرسه

یعقوبی از کاشمر:

بسیاری از والدین دغدغه آموزش کودکان خود را دارند. از مسؤولان آموزش و پرورش تقاضا داریم برای این مهم راهکار مناسبی پیدا کنند، چراکه به نظر می‌رسد انتشار ویروس کرونا همچنان ادامه داشته باشد.

#ضد_عفونی_درخت

مرادی از تهران:

با توجه به افزایش دفعات ضدعفونی معابر در تهران، نگرانی‌ها بابت صدمه دیدن فضای سبز به‌خصوص درختان افزایش یافته است. امیدواریم هرگونه گندزدایی و تلاش برای مقابله با کرونا به درختان آسیب نزند.

جوابیه

در پی درج پیامی در روز سه‌شنبه ۱۳۹۸/۱۲/۶ با عنوان «سیگار_مترو» مشاور مدیرعامل و مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل متروی تهران و حومه با ارسال نمابری اعلام کرد: درخصوص ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن مترو اقدامات متعددی از قبیل پیج مستمر پرسنل اتاق کنترل، تذکرات شفاهی پرسنل امور ایستگاه‌ها و پلیس مترو حاضر در سکوها و نصب تابلو انجام می‌شود. گفتنی است که عموم مسافران گرامی اطلاع دارند دخانیات در همه فضاهای مترو از جمله اماکن مسقف و غیر مسقف، سکوهای ایستگاه‌ها، قطارها، تاسیسات، راه‌پله‌ها، سالن‌ها، پارکینگ‌ها، سرویس‌های بهداشتی و... ممنوع است و همگان موظف به رعایت این موضوع هستند.