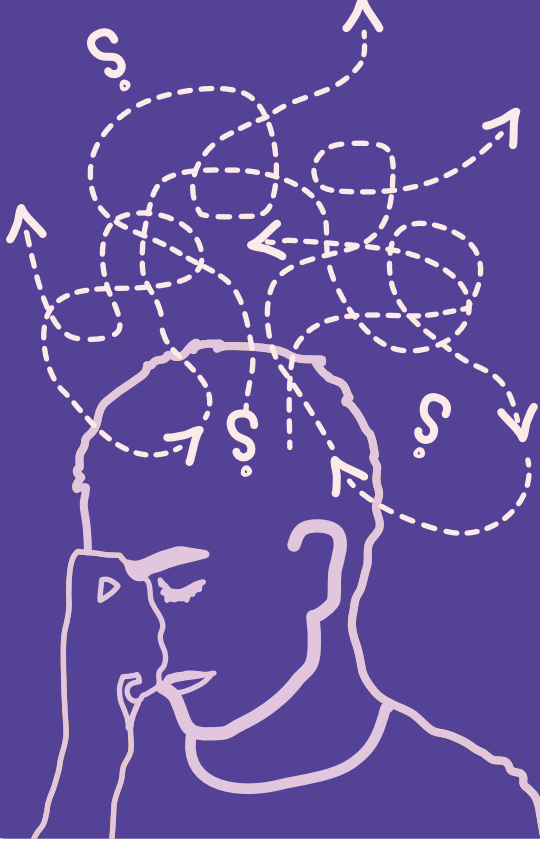


# ocd

اضطراب الوسواس القهري  
والمتلازمات ذات الصلة



## العضوية

ادعنا بأن تصبح عضوًا لدينا! كلما ازداد عددنا،  
تمكنا من تحقيق المزيد.  
ونحن نرحب بالمصابين وبأقاربهم وغيرهم من  
المهتمين لينضموا إلينا كأعضاء.  
ولكي تصبح عضوًا، اذهب إلى الموقع  
[www.ocdforbundet.se](http://www.ocdforbundet.se) واضغط زر طلب  
العضوية «BLI MEDLEM».

## للتواصل

Svalövsvägen 1,  
121 52 Johanneshov  
08-628 30 30  
[info@ocdforbundet.se](mailto:info@ocdforbundet.se)  
[www.ocdforbundet.se](http://www.ocdforbundet.se)

Swish 123 1166 966

## العلاج

في المقام الأول، يُعالج تشخيص الحالات المنضوية  
ضمن طيف اضطراب الوسواس القهري (OCD)  
بالعلاج السلوكي المعرفي (KBT) وبالأدوية، وذلك  
إما بإحدى هاتين الوسيلتين أو بكليهما.  
يُحظى العلاج السلوكي المعرفي الذي يتضمن  
أسلوب التعرّض مع منع الاستجابة (ERP) بأفضل  
دعم في البحث. وهذا يعني تعريض المصاب  
لأفكار ومواقف مزعجة، وتدريبه على مقاومة  
الأفعال، أو الطقوس التي يمارسها عادة  
لتخفيف القلق.

لعلاج هوس نتف الشعر وهوس خدش الجلد،  
غالبًا ما يُستخدم أحد أشكال العلاج السلوكي  
المعرفي، والذي يُسمى التدريب على عكس العادة  
(HRT). يهدف هذا التدريب إلى إيجاد سلوكيات  
بديلة وتعلّم كيفية مقاومة الدوافع لقرص الجلد أو  
خدشه أو نتف الشعر.

الأدوية الشائعة في علاج التشخيص هي مثبطات  
استرداد السيروتونين الانتقائية، أو مستحضرات  
SSRI، التي ثبتت فعاليتها بالنسبة للكثيرين.

## اضطراب الوسواس القهري والتشخيصات ذات الصلة

### اضطراب الوسواس القهري

يعاني الأشخاص المصابون بالوسواس القهري من التفكير المستمر بأمر مختلف مثل الأمراض، والأوساخ، وأعمال العنف وارتكاب الأخطاء. يقوم معظم المصابين بأفعال قهرية لتخفيف القلق. على سبيل المثال، يفحص المصاب الأشياء فحصًا متكررًا، ويفكر في قوافي الكلمات، أو يتجنب أماكن ومواقف معينة. غالبًا ما ينخرط أقارب المصاب في ممارسة الطقوس القهرية، والتي يمكن أن تصبح ممارسة شاملة بحيث يعجز المرء عن الأداء الجيد في المدرسة أو العمل. غالبًا ما يكون المصابون مدركين لعدم معقولية أفكارهم وأفعالهم، لكنهم يظلون عاجزين عن التوقف عنها.

### اضطراب تشوّه الجسم

يركز الأشخاص المصابون باضطراب تشوّه الجسم على مظهرهم وينظرون إلى أنفسهم على أنهم مصابون بعيب وغير طبيعيين، على الرغم من حقيقة أن من حولهم يعتبرونهم طبيعيين تمامًا. يمكن هؤلاء أن يتسمروا أمام المرأة لساعات لممارسة طقوسهم، ويقضون الكثير من الوقت والجهد في إخفاء «عيوبهم». ويمكن لهذا الاضطراب أن يصبح شاملاً لدرجة أنه قد يؤدي إلى العزلة الاجتماعية وصعوبة الذهاب إلى المدرسة أو العمل. غالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون باضطراب تشوّه الجسم من نقص في فهم مرضهم.

الاتحاد السويدي لاضطراب الوسواس القهري جمعية ذات اهتمام مشترك يغطي نشاطها أنحاء البلاد كافة، ومهمتها دعم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري والمتلازمات ذات الصلة (مثل اضطراب تشوّه الجسم، وهوس خدش الجلد، وهوس نتف الشعر، ومتلازمة الاقتناء)، بالإضافة إلى أقاربهم والمهتمين بشكل عام. ويعمل الاتحاد على نشر المعرفة والمعلومات للجمهور وصناع القرار وقطاع الصحة والرعاية الصحية.

ومن بين أمور أخرى، نحن نعمل على:

- ترتيب الاجتماعات الإعلامية وإلقاء المحاضرات
- إنشاء مجموعات الدعم وعقد الدورات التدريبية
- تقديم المعلومات حول العلاج المعتمد على الأدلة
- نشر مجلة «أخبار اضطراب الوسواس القهري» المخصصة للأعضاء

- تكوين جمعيات محلية في أنحاء البلاد كافة حيث يمكن للضحايا وأقاربهم اللقاء والتواصل ودعم بعضهم بعضًا

نحن نعمل أيضًا على ضمان أن يتلقى جميع الذين يعانون من أحد أنواع اضطراب الوسواس القهري في البلاد علاجًا جيدًا ودعمًا جيدًا، لأننا نعلم أنه من الأهمية بمكان أن يتمكن هؤلاء الأشخاص من الأداء بشكل جيد في المدرسة وفي مكان العمل، وفي علاقاتهم مع الغير، وفي أوقات فراغهم، وأن يتمتعوا بصحة جيدة ومستوى جيد من الحياة، بالرغم من المشاكل والصعوبات التي قد تعترضهم.

ثمة حاجة ملحة لدعم أقارب المصابين أيضًا، لأن أفراد الأسرة غالبًا ما ينغمسون في مشكلة المصاب بشكل كلي أو جزئي.

### متلازمة الاقتناء

يعجز المصاب بمتلازمة الاقتناء إقناع نفسه بالتخلص من ممتلكاته، ولا يستطيع أحيانًا التخلص من الأدوات المنزلية التالفة، أو حتى استبدالها. وهكذا يمكن أن يصبح منزله مكتظًا ويصعب التحرك فيه، وقد يصبح المطبخ والحمام غير صالحين للاستخدام مع وجود إزعاج صحي. كل شيء مهم بالنسبة للمصابين بمتلازمة الاقتناء، وغالبًا ما يجد هؤلاء صعوبة في فهم المشكلة المترتبة على سلوكهم.

### هوس نتف الشعر

يقتلع الشخص المصاب الشعر من جسمه، وفي الغالب من فروة رأسه ومن حول عينيه. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ظهور بقع من الصلع على الرأس وقلة في شعر الحاجبين والرموش، ويمكن أن يستغرق ذلك وقتًا طويلاً.

يمكن لتنتف الشعر أن يكون وسيلة لتهدئة التوتر، ولكنه قد يصبح أيضًا سلوكًا تلقائيًا منعدم التركيز، حيث لا يكون الشخص المعني مدركًا له بالفعل.

### هوس خدش الجلد أو قرصه

يقرص الشخص المصاب جلده أو يخدشه بشكل مفرط، وغالبًا يتم ذلك على الوجه والذراعين أو اليدين. يذكرنا هذا السلوك كثيرًا بهوس نتف الشعر، ولكن مع التركيز على الجلد. ويمكن لعملية الخدش أن تستغرق الكثير من الوقت، وقد تسبب بعض الجروح والتمزق في الجلد. وربما أدى ذلك إلى الشعور بالحجل وعدم الرغبة بالظهور أمام الآخرين.