

درمان وسواس فکری در نوجوانان، وسواس فکری چیست؟

وسواس فکری یکی از اختلالات و بیماری‌های شایع در میان تمامی گروه‌های سنی است. وسواس فکری در نوجوانان به اندازه بزرگسالان شایع است اما خبر خوب این است که شانس درمان افکارهای وسواس‌گونه در سنین پایین بسیار بیشتر است.

وسواس فکری – عملی

وسواس فکری طیف گسترده‌ای از افکار آزاد دهنده را در برمی‌گیرد. یکی از نمونه‌های بسیار متداول آن وسواس نظافت است. فرد به میکروب‌ها و ویروس‌های محیط حساس می‌شود و نمی‌تواند دست از تمیز کردن اطرافش بکشد. این اختلال در زنان شایع‌تر از مردان است و یکی از عوامل ابتلا به افسردگی نیز شناخته می‌شود.

اگر نمی‌توانید فکر مرگ عزیزانتان را از خود دور کنید، از بیمار شدن وحشت دارید، زاویه دیوار خانه شما را به شدت اذیت می‌کند، ترس‌های مذهبی اجازه هر گونه فعالیتی را از شما گرفته‌اند و نمی‌توانید حتی یک ثانیه ذهنتان را آرام کنید، این مقاله مخصوص شماست!

نمونه‌های متداول وسواس فکری

- وسواس تمیزی و نظافت، ترس و حساسیت شدید روی نظافت محیط
- ترس از کافر بودن، افکار ضد مذهبی، مورد بخشایش واقع نشدن، آدم بدی بودن
- اعتقاد شدید به جادو و نوشتن دعا، ترس از آه و نفرین و اثرات آن بر زندگی
- تکرار شدن افکاری مانند مرگ خانواده، سونامی و زلزله، تصادف دوستان یا اتفاقات ناگوار دیگری که احتمالشان تقریباً صفر است

- حساسیت عجیب روی منظم بودن همه چیز، چیدمان خانه
- وسواس مطالعه، بازه‌های طولانی و سخت‌گیرانه درس خواندن
- کمال طلبی عجیب و غریب در مورد همه چیز
- ترس از صدمه زدن با دیگران، اجتناب از فعالیت‌هایی که در آن‌ها نیاز به قبول مسئولیت باشد

چرا دچار وسواس می‌شویم؟، علت وسواس فکری در نوجوانان و بزرگسالان

هرچند **ژنتیک** تاثیر مهمی در ابتلا به وسواس فکری در نوجوانان دارد اما در این میان نقش **خانواده و محیط** زندگی را نمی‌توان نادیده گرفت.

البته دلایل اختلالات وسواس عملی و فکری هنوز به طور کامل و دقیق مشخص نشده‌اند اما واضح است که طبق آزمایشات ژنتیک و همچنین بررسی خانواده‌ها و محیط‌های متفاوت این اختلال از کجا می‌آید.

به عنوان مثال درست مانند افسردگی یا اختلال دو قطبی دو اگر دو نفر یکی با زمینه ژنتیکی وسواس و دیگری بدون داشتن ژن اختلال وسواس دچار بحران یا افسردگی در زندگی‌شان شوند احتمال این‌که نفر اول نشانه‌های OCD را بروز دهد بسیار بیشتر است.

وسواس فکری در نوجوانان و کودکان چیست؟

وسواس فکری می‌تواند شما را در هر سنی درگیر خود کند. وارد سیکلی از رفتارهای اجباری و افکار آزاردهنده‌ای می‌شوید که نمی‌توانید از دستشان خلاص شوید. پژوهش‌ها نشان داده که از هر صد نوجوان یک نفر به اختلال وسواس فکری مبتلاست. این

آمار شوخی نیست و با این حساب میلیون‌ها کودک از اختلال وسواس فکری رنج می‌برند چه بدانند و چه ندانند.

چرا نوجوان من دچار اختلال وسواس فکری شده است؟

هیچ‌کس مقصر نیست. شما نمی‌توانید همه چیز را در زندگی کنترل کنید. خصوصاً زن‌ها یا محیط زندگی‌تان. حتی اگر باور دارید پدر و مادر خوبی نبودید باید بگوییم که این مسئله تقصیر شما نیست. خودتان را سرزنش نکنید. بهترین کار مراجعه به یک روان‌شناس خوب و کمک گرفتن از مشاور است.

وسواس فکری دوره خاصی ندارد و مانند بلوغ برهه‌ای گذرا نیست. وسواس تا همیشه با فرد می‌ماند و هر چه قدر درمان آن را به تاخیر بیندازد خود و اطرافیانش را بیشتر آزار خواهد داد.

برخی علائم و نشانه‌ها در نوجوانی که وسواس فکری دارد

- نمی‌تواند درس بخواند زیرا از عملکردش راضی نیست، یا بیش از حد درس می‌خواند
- از مریض شدن می‌ترسد
- بیش از حد دستانش را می‌شوید
- از خدا و صحبت و سوال کردن در مورد خدا می‌ترسد
- همه چیز را مرتباً می‌شمارد و بررسی می‌کند
- کیف مدرسه‌شان را چندین بار می‌چینند و هرگز از آن راضی نیستند
- همیشه می‌ترسند دوستشان نداشته باشید یا شما را از دست بدهند
- همیشه به طرز عجیبی در حال دعا و گریه هستند
- نمی‌تواند با شما صحبت کند، یا از گریه کردن در برابر شما می‌ترسد

آیا نوجوان من نیاز به دارو درمانی و سواس دارد؟

دارو درمانی بسته به تشخیص مشاور و تایید نهایی **روان پزشک** تجویز خواهد شد. البته به خاطر داشته باشید که مصرف دارو هرگز درمان کاملی نیست و همچنین **استفاده از داروی دیگران** تنها علائم را تشدید و وضع را بدتر می‌کند. دارو درمانی تنها مکمل روش درمانی شناختی رفتاری است. در صورتی که نوجوان شما نیاز به مصرف دارو داشته باشد جای نگرانی نیست. قرص‌های اعصاب و روان مانند قرص‌هایی که متخصصان داخلی و پزشکان عمومی تجویز می‌کنند لازم و ضروری هستند.

بیمارستان

سواس فکری

در نوجوانان، علائم و نشانه‌ها

تنظیم از:

واحد مشاوره

بیمارستان دوره اول متوسطه علمی

البته این موارد همیشه توسط شما قابل تشخیص نیستند. چه بسا خود شما هم به اختلال سواس دچار باشید و متوجه غیر طبیعی بودن رفتارشان نشوید. بهترین کار برای تشخیص دقیق اختلال سواس در نوجوانان و درمان آن مراجعه به **روان‌شناس و مشاور نوجوان** است.

درمان سواس فکری در نوجوانان

سواس فکری مانند میگرن، آسم یا افسردگی یک بیماری مزمن است و ممکن است هرگز به طور کامل درمان نشود. هدف اصلی این است که فرد و اطرافیانش با اختلال سواس فکری آشنا شوند و بیاموزند چگونه می‌توانند با آن زندگی کنند. اما این به معنای درمان ناپذیری اختلال سواس فکری نیست.

با روان درمانی و در مواردی مصرف دارو تاثیرات آن بر زندگی افراد به حدی کم می‌شود که انگار وجود ندارد. در مراحل نهایی درمان مراجع می‌آموزد چگونه مانند یک درمانگر با خودش رفتار کند و علائم سواس فکری خودش را چگونه بررسی و رفع کند. بدین ترتیب نهایتاً بر این اختلال پیروز خواهد شد.

یکی از بهترین و موثرترین روش‌های درمان سواس فکری در نوجوانان **درمان شناختی رفتاری (CBT)** است. این روش معمولاً همیشه جواب می‌دهد و درمان قطعی اختلال سواس فکری محسوب می‌شود. شما می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این روش درمانی و چگونگی انجام آن به **کلینیک‌های روانشناسی و مشاوره آرا** مراجعه کرده و کسب اطلاعات کنید.