

الهوس القهري

هو عبارة عن خلل في الدماغ و التصرف. الهوس القهري يسبب قلقاً شديداً في الأشخاص المصابين ويظهر على شكل هوس مصحوب بتصرفات غريبة ومتكررة من دوافع داخلية لا يمكن للشخص أن يقاومها. هذه الدوافع تسلب المريض وقته و تؤثر سلبيا على علاقاته مع الأشخاص والمجتمع حوله.

التشخيص

المعالج المتخصص في مرض الهوس القهري وحده هو الذي يستطيع تشخيص المريض.
يبحث المعالج عن:

١. وجود هوس.
٢. دوافع داخلية شديدة تجعله يتصرف من غير وعي.
٣. إذا كانت هذه الدوافع والتصرفات تأخذ الكثير من وقت المريض و تقف في طريق نشاطاته الحياتية مثل العمل والذهاب للمدرسة أو قضاء الوقت مع الأصدقاء.

ما هو الهوس (Obsession)

١. أفكار وصور أو دوافع ملحة متكررة وخارجة عن قدرة الشخص للتحكم فيها.
٢. أفكار مكرهة لا يريدونها الشخص.
٣. يجد المريض هذه الأفكار والدوافع مكعجة و غير مرغوب فيها وعادة يدرك بأنها غير عقلانية.
٤. تصاحب هذه الأفكار والدوافع الشعور بعدم الراحة والخوف والاشمئزاز والشك والكمال.
٥. تعترض هذه الأفكار المكرهة حياة المريض و تؤثر سلبيا على اهتماماته في الحياة.

ما هو الدافع الذي لا يقاوم (Compulsion)

١. تصرفات و أفكار متكررة يستعملها المريض حتى يتغلب على الهوس أو يحايد.
٢. يدرك المريض أن هذه التصرفات هي حل مؤقت و لكن لعدم وجود طريقة أفضل للتعامل مع الهوس يلجأ المريض لتصرفاته اللاإرادية كمهرب مؤقت.
٣. التصرفات اللاإرادية قد تتضمن تجنب المواقف والحالات المسببة للهوس.
٤. مثل الهوس تؤثر هذه التصرفات اللاإرادية سلبيا على حياة المريض و على كل ما يهمه.

بعض الدوافع التي لا تقاوم

غسل اليدين و التنظيف المتكرر و الفحص أو الحاجة للتأكيد المستمر و تكرار في الكلام وغيرها من الدوافع غير الظاهرة .

علاج الهوس القهري

١. معالج مختص وذو خبرة في هذا المرض.
٢. علاج إدراكي .
٣. دواء.

هل تعلم؟

- ❖ أن العين لها القدرة أن تميز بين مليون (١٠٠٠٠٠٠٠) لون و تجمع معلومات أكثر من أكبر تلسكوب صنعه الإنسان.
- ❖ أنه عندما نبتسم نستعمل ثلاثين عضله على الأقل.
- ❖ أن تناول وجبة الإفطار تساعد على حرق ٥-٢٠% من السعرات الحرارية خلال اليوم .