**بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد : فهذه الحلقة السبعون في موضوع (القهار القاهر) وهي بعنوان :**

**\* اضطراب الوسواس القهري :**

**العلاج النفسي لاضطراب الوسواس القهري :**

**في الحالات غير الشديدة سيتم استخدام طريقة (التعريض ومنع الاستجابة)،**

**وتكون عن طريق جعل المريض يواجه مثيرات الوساوس ومنعه من إصلاحها**

**أو وضعها بالشكل الصحيح.**

**وهنالك طريقة أخرى تسمى (العلاج المعرفي/الإدراكي السلوكي) وتعتبر الأكثر نجاحًا بين الأطفال والبالغين على حد سواء.**

**في الحالات الشديدة قد يستغرق العلاج عدة أشهر لتظهر آثاره.**

**العلاج الدوائي لاضطراب الوسواس القهري :**

**قد يتم اللجوء إلى استخدام الأدوية في الحالات المتقدمة، وغالبًا تبدأ بمضادات الاكتئاب، ومع تقدم الحالة يتم اللجوء إلى المهدئات ومعالجة آثار القلق.**

**يجب الحذر من إيقاف الأدوية بدون استشارة الطبيب حتى لو ظهر تحسن**

**في الحالة، والحرص على استخدامها كما وصفها الطبيب.**

**إرشادات للمصاب بالوسواس القهري :**

**التعبير عن المشاعر عن طريق التحدث مع شخص مقرب، أو اللجوء إلى الكتابة.**

**قضاء وقت أطول مع العائلة والأصدقاء؛ لتوطيد العلاقة معهم ومن ثم الشعور بالراحة عند الحديث عن الأفكار الوسواسية مما يخفف شدتها.**

**التحكم بالضغوطات النفسية، حيث إنها تزيد حدة الوسواس، وينصح بممارسة تمارين الاسترخاء لتخفيفها.**

**الحرص على أخذ قسط كافٍ من النوم؛ لتزويد الجسم بالقوة الكافية للتعامل مع صعوبات الحياة.**

**الحرص على تناول الغذاء الصحي والمحافظة على مستوى السكر في الدم**

**والذي يتحكم في المزاج وطاقة الجسم.**

**ممارسة الرياضة بانتظام مفيد للصحة النفسية.**

**إرشادات للتعامل مع المصاب بالوسواس القهري :**

**القراءة أكثر عن الحالة لمعرفة ما يمر به المريض.**

**الصبر عند التعامل مع المريض، والأخذ بعين الاعتبار جدية مخاوفه حتى وإن كانت تبدو غير منطقية.**

**معاونة المريض على أموره وترتيب الأشياء كما يريد.**

**طمأنة المريض وتذكيره بأنه ليس سبب حدوث الأخطاء أو الحوادث.**

**مساعدة المريض على مقاومة بعض الأفعال القهرية، مثل سؤاله عن الهدف من إعادة الفعل أكثر من مرة، وتذكيره بأن الوساوس لا معنى لها.**

**دعم المريض وسؤاله عما يحتاج لمساعدته على تسهيل أموره وعدم إهدار الكثير**

**من وقته.**

**تشجيع المريض على متابعة الجلسات العلاجية، وإخباره قصصًا واقعية عن تجارب علاج ناجحة.**

**ليس من السهل التعامل مع المريض، لذلك يجب عدم إهمال النفس وإعطاؤها حقها من الراحة.**

**المفاهيم الخاطئة : النساء فقط يصابون بالوسواس القهري.**

**الحقيقة: في الحقيقة هو مرض يصيب جميع الفئات العمرية من كلا الجنسين.**

**الوسواس القهري متعلق بالنظافة فقط.**

**الحقيقة: الوساوس تشمل الكثير من الأمور وليست محتكرة على النظافة فقط.**

**الأنترنت – موقع وزارة الصحة -** **الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي- اضطراب الوسواس القهري**

**إلى هنا ونكمل في الحلقة القادمة والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .**