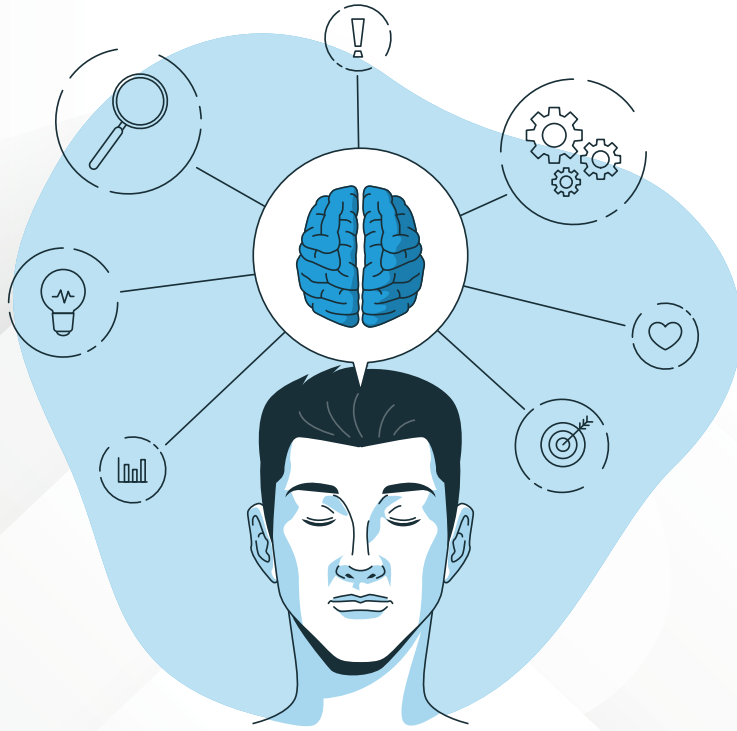




Deutsch - Syrischer Verein  
الجمعية الألمانية السورية

## مشروع الدعم النفسي للمتضررين من كورونا والأزمات

كُتيب المساعدة الذاتية للتعامل مع الوسواس القهري  
في ظل جائحة كورونا



المختصة النفسية: أماني قباني

إعداد: المختص النفسي نور باطوس

إشراف علمي : د. جاسم المنصور

## المقدمة :

يمر عالمنا اليوم بمرحلة استثنائية تم خلالها التشديد على إجراءات النظافة والتعقيم وارتداء الكمامات والانتباه الى ما نقوم بلمسه ومتى نغسل أيدينا وكيف. كما ان بعضنا بدء ينتابه مشاعر بالضيق والقلق والخوف من الإصابة بالعدوى. ان الحرص على النظافة والتعقيم ضمن هذه الظروف الاستثنائية يعتبر امراً طبيعياً ومبرراً، ولكن عندما نبالغ في حرصنا على النظافة وانشغالنا بأفكار كارثية مرتبطة بالعدوى قد تزيد من معاناتنا الحالية ومن مشاعر القلق التي نعيشها. حيث انه من الطبيعي في هذه الأيام عند الخروج من المنزل ولمس أسطح معينة ان نقوم بغسل أيدينا او استخدام المعقم لتفادي حدوث العدوى، ولكن بعد دخولنا للمنزل يكفي ان نغسل أيدينا لمرة واحدة وعدم تكرار الغسل كل بضعة دقائق كما هو الحال خارج المنزل (حيث انه لا جدوى من التعقيم داخل المنزل في حال عدم الخروج) وهنا يجدر بنا ان ننوه الى ان الأشخاص الذين يعانون مسبقا من اضطراب الوسواس القهري قد يمرون بظروف صعبة جدا لما تتسم به هذه الفترة من إجراءات يتبعها مسبقا الشخص المصاب بالوسواس القهري ولكن بشكل مبالغ فيه ومعتل للحياة.

لنفهم أكثر من هو الشخص المصاب باضطراب الوسواس القهري وكيف يتعامل بشكل عام في حياته وبشكل خاص ضمن هذه الظروف الاستثنائية، سوف نتطرق من خلال هذا الكتيب الى عدة أمور تساعدنا في ذلك .

## ما هي مثيرات الوسواس القهري خلال جائحة كورونا؟

هنالك عدة جوانب لوباء كورونا والتي قد تثير مخاوف وسلوكيات متعلقة بالوسواس القهري تشمل هذه المحفزات

- نصائح غسل اليدين في كثير من الأوقات
- التركيز على تقنيات غسل اليدين المناسبة
- الحاجة إلى تنظيف اليدين في كل مرة يعود فيها الشخص إلى المنزل
- النصائح بترك المنزل فقط لتناول الطعام والضروريات الأخرى



## من بعض المصطلحات أيضاً من المهم التعريف بها هي :

- التسوق المصحوب بالذعر على نطاق واسع، مما قد يؤدي إلى الاكتناز
- تذكير أفراد الأسرة بشكل متكرر بغسل أيديهم
- البحث عن معلومات حول المدة التي يظل فيها الفيروس نشطاً على أسطح معينة
- الغسيل المتكرر والاستحمام

قد تؤدي عمليات الإغلاق على مستوى البلاد أيضاً إلى جعل الأشخاص المصابين بالوسواس القهري يشعرون بمزيد من التوتر بشكل عام، مما قد يجعل من الصعب التعامل مع الأعراض، وغالباً ما يشعر الأشخاص الذين يعانون من القلق بالضغط لاتباع القواعد تماماً. نتيجة لذلك، قد يجد الشخص المصاب بالوسواس القهري صعوبة في معرفة الفرق بين اتخاذ الاحتياطات المعقولة خلال جائحة كورونا وبين السلوك المثالي أو المفرط



## ولذلك من المهم التنويه الى أنه

يمكن للأشخاص محاولة الحد من غسل اليدين لمدة ٢٠ ثانية في كل مرة وغسلهم فقط

- بعد الخروج من المنزل
- قبل الأكل
- بعد الذهاب إلى الحمام
- بعد السعال أو العطس أو نفخ الأنف

إذا كان من الصعب على أي شخص معرفة ما إذا كانت خطة سلامته معقولة أم لا، فقد يجد أنه من المفيد سؤال شخص آخر





## ما هو اضطراب الوسواس القهري؟

حتى نقول عن شخص انه مصاب باضطراب الوسواس القهري، يجب ان تكون لديه وساوس او سلوكيات قهرية ينتج عنها ضيق أو أسى، وتؤثر على حياته الاجتماعية والمهنية. وتعرّف (الوساوس) في مصطلح الطب النفسي بأنها "أفكار، او دوافع، أو صور ملحة ومتكررة دوريا، يعاني منها الانسان في وقت من الأوقات خلال الانزعاج أو الاضطراب بطريقة تطفلية وغير مناسبة، وينتج عنها ضيق ملحوظ" كما أن هذه الأفكار أو الدوافع أو الصور ليست مجرد هموم مفرطة حيا ل مشاكل الحياة الطبيعية



نستطيع القول بأن الوسواس القهري يتألف من أفكار وسواسية وسلوكيات قهرية

الأفكار الوسواسية: تأتي الأفكار الوسواسية على ذهن المصاب بشكل متكرر ومزعج واقتحامي مع عدم قدرته على دفعها عنه لأنها أفكار قهرية وتأتي دون القدرة على السيطرة عليها وعلى مجرى التفكير المرتبط بها

على سبيل المثال قد تكون هذه الافكار دينية أو أخلاقية أو فلسفية بحيث تسيطر على تفكير المريض الصور والأفكار الجنسية الغير مرغوب بها وتؤدي الى تشكيكه بأخلاقه ودينه وخوفه الشديد من الذنب والعقاب، وقد تكون هذه الأفكار هي شتم لذات الله. وبالتأكيد هذه الأفكار هي أفكار مخالفة لأفكار المصاب وأخلاقه ومعتقداته وهنا يبدأ الاكتئاب والمعاناة والذنب والحزن الشديد. ومن المهم معرفة ان الشخص يكون عاجزاً عن دفعها وابعادها عن مجرى تفكيره مع شعوره بالألم والضيق الشديدين

- السلوكيات القهرية: حيث يشعر المصاب برغبة ملحة للقيام ببعض السلوكيات السخيفة (من وجهة نظره) والغير منطقية، أو يشعر بان لديه دافع شديد ليكرر عادات معينة مثال... (التأكد من اغلاق باب المنزل، التأكد من الغاز، التأكد من اغلاق الشبائيك، تغسيل اليدين لمرات عديدة، إعادة الوضوء، إعادة الصلاة، ترتيب وتنظيف المنزل لمرات عديدة)



إن موضوع الأفكار الوسواسية والسلوكيات القهرية هو موضوع حساس جدا عند الشخص المصاب حيث انه يتأخر كثيرا لكي يأتي للعيادة النفسية خجلا منها او لعدم قدرته على التعبير عنها بوضوح وسهولة، ويأتي الى العيادات النفسية بعد وصوله لفترات مزعجة جدا من الألم النفسي وعندها يبوح بما بداخله

## سوف نتعرف في هذا الجزء على بعض اشكال الأفكار الوسواسية :

### ١. الأفكار الدينية

- تشمل الكفر وشتم الصحابة والذات الإلهية
- التشكيك بقدرات الخالق
- الكلمات البذيئة عن الذات الإلهية

### ٢. الأفكار الجنسية

- تشمل تخيل الأشخاص عاريين
- الممارسة الجنسية مع أي شخص
- الاعتداء على الأطفال او الأشخاص من حولي
- ممارسة الجنس مع المحارم كالأم والأب والاخ

### ٣. الأفكار الاندفاعية

- تشمل أفكار إمكانية إيذاء الاخرين
- إمكانية رمي نفسي من مكان عالي
- إمكانية الحاق الأذى بأقرب الناس الي





## يوجد أنواع أخرى من الوسواس وهي :

### ١- وسواس الترتيب والدقة والتماثل

وتتجلى بالاهتمام الزائد في بيئة وترتيب المنزل والعمل وكل شيء يجب ان يكون متماثل ومرتب على أكمل وجه

### ٢- وسواس متعلقة بالجسم

حول الجسم ومقاييسه وصحته ولونه، الاهتمام الزائد بالوزن وقياس الوزن باليوم الواحد لعدة مرات، قياس درجة حرارة الجسم يوميا، الرغبة في الذهاب للمشافي للقيام بتحاليل طبية على الرغم من معرفة المريض تماما بانه لا حاجة للذهب وبانه معافى ولكنها تأتيه بشكل قهري وقسري ولا ارادي

### ٣- وسواس خرافية وغير منطقية

الاعتقاد الجازم بان اعداد معينة تجلب الحظ او النحس، ارتداء ملابس معينة تعني بانها سوف تصبح كارثة أو ان يتأذى أحد أو يموت، طقوس تنظيف الايدي والاستحمام وتنظيف الاسنان لأعداد معينة خوفا من حدوث شيء ما، الاعتقاد بان لمس أشياء معينة قد تؤدي الى وفاة شخص ما

### ٤- الفحص والمراجعة والتدقيق القهر

هؤلاء الناس يشعرون بمسؤولية عالية ومتضخمة تجاه الأشخاص والأشياء والأشياء من حولهم ويعتبرون بان وقوع أي حدث خطير قد يحدث هو بسببهم ونتيجة لتقصير منهم يتأكدون من الأبواب والنوافذ والحنفيات والابواب والاقفال ومفاتيح الكهرباء، إضافة الى ذلك الحاجة للتأكد من سقوط شيء من جيبهم في الطريق أو التأكد أثناء القيادة للسيارة بأن من الممكن أن يكونوا عفسوا بالسيارة أحد ما

### ٥- السلوك القهري لأعمال غير منطقية مثال

الرغبة القهرية لنزع الجلد أو عصر الحبوب، الرغبة لعد الأصابع والحجر في الرصيف ومراقبة لوحات السيارات او مفارق الطرقات، تجنب التخطي لأنسان نائم على الأرض، الرغبة القهرية للمس أو تدليك اشياء معينة مرارا وتكرارا



## أسباب الوسواس القهري :

اضطراب الوسواس القهري كأى اضطراب نفسي آخر ليس هناك سبب وحيد يخلق لدينا الوسواس القهري ولكن بإمكاننا القول بان الأرضية القلقة أي الذين لديهم قلق شديد من المحتمل اصابتهم بالوسواس القهري وأن الصعوبات والأزمات الحياتية والضغطات النفسية التي يجد الانسان الصعوبة بالتكيف معها قد تلعب أيضا دورا في احداث المرض

ومن الممكن أيضا ان يحدث اضطراب الوسواس القهري نتيجة لتجارب الحياة والمشاكل التي مر بها الانسان منذ الطفولة من غير أن تعالج وتراكمت عبر السنين. أو نتيجة للأنماط السلوكية التي يتبناها الطفل من خلال التربية من قبل الاسرة

ويمكن أيضا للرضوض او الامراض التي تصيب الدماغ أن تحدث الوسواس القهري وخاصة الامراض التي تحدث تبدلات دماغية بسيطة

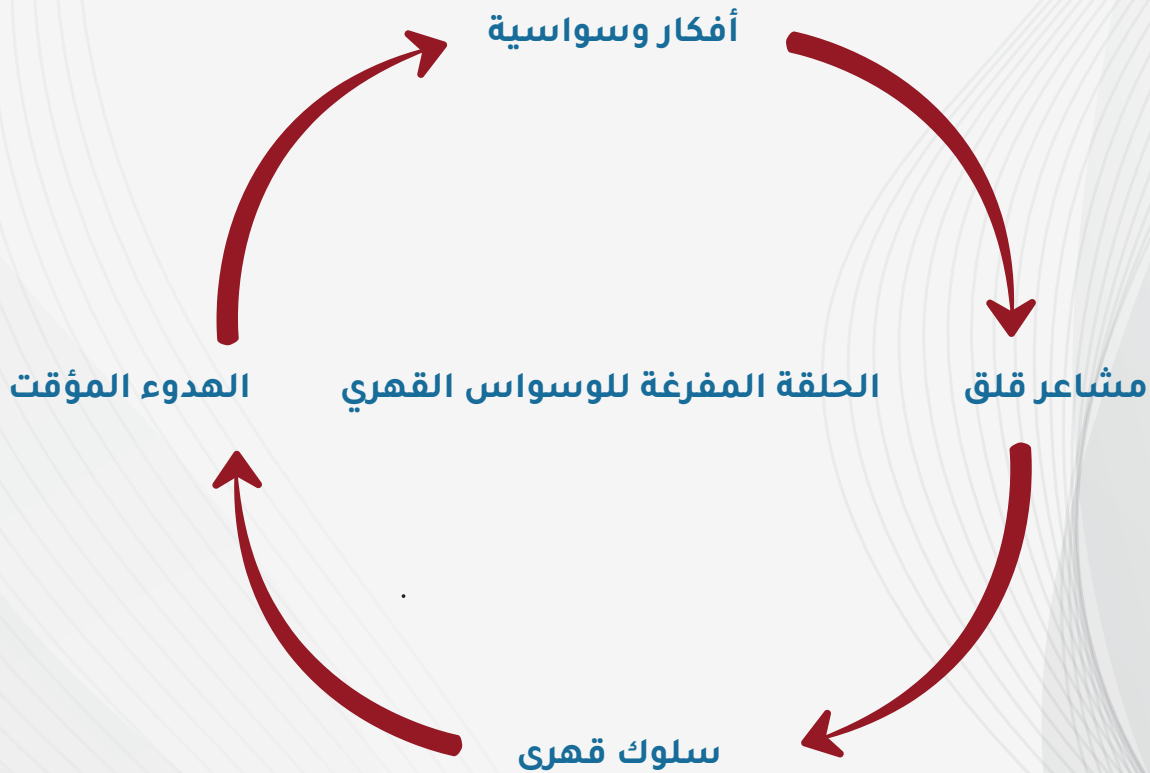
بعض الأبحاث قالت إن ما يؤدي الى الوسواس القهري هو نقص في السيروتونين في النواقل العصبية

ما هو السيروتونين هو أحد الهرمونات العصبية في جسم الانسان المسؤول (عن تحسن المزاج لدى الانسان لذلك البعض يطلق عليه اسم (هرمون السعادة



## الدائرة المفرغة للوسواس القهري :

في البداية يقتحم ذهن الشخص أحد الأفكار الوسواسية التي تكون مخالفة لمعتقداته أو مزعجة وموترة له بشكل كبير. تستثير هذه الأفكار حالة القلق والتوتر الشديدين عند الشخص، فيبدأ محاولاته بأبعاد هذه الأفكار عن مجرى تفكيره ومصارعتها بشكل يصاعد حالة التوتر عنده وبشكل يعجز فيه عن تحقيق النتائج التي يتمنى حدوثها. أما في حال كانت هذه الأفكار هي عبارة عن أفكار متعلقة بتنفيذ بعض السلوكيات كغسل اليدين أو التعقيم أو التأكد من عمل شيء لعدة مرات، فهنا يحدث السلوك القهري الذي يقوم بتكراره عدة مرات بهدف خفض حالة التوتر والقلق التي يعيشها. فيقوم على سبيل المثال بغسل يديه في كل مرة يشك فيها بعدم نظافتهم، أو بعد خروجه من المنزل وقطعة مسافات طويلة يعود مسرعاً الى المنزل ليتأكد من اغلاقه باب المنزل أو صنوبر المياه الخ. نتيجة لهذه السلوكيات القهرية يشعر الشخص بحالة من الراحة المؤقتة وانخفاض لمشاعر القلق والتوتر لديه والتي ما تلبث ان تعود اليه الأفكار الوسواسية ليعود لينفذ ثانية السلوكيات القهرية بشكل مزعج أكثر من قبل. وهنا يكون الشخص قد دخل في حلقة مفرغة من الأفكار الوسواسية والمشاعر المقلقة الى السلوك القهري ومرحلة الهدوء المؤقت التي يصعب عليه الخروج منها.





## علاج اضطراب الوسواس القهري :

العلاج السلوكي أحد اشكال العلاج النفسى الذي يستخدم مبادئ التعلم" لمساعدة المرضى في تغيير بعض مشاكلهم الخاصة. وان العناصر الفعالة في (هذا العلاج هي التّعرض (مواجهة الموقف الذي تخاف منه (ومنع الاستجابة (تجنب نفسك بعد ذلك التصرف وفقاً للتصرفات القهرية

## ما هو التّعرض ومنع الاستجابة؟

لنستطيع فهم التعرض ومنع الاستجابة بشكل جيد ونتمكن من تطبيقه سوف نعرض مايلي

أن لغسيل اليدين القسري أو الاستحمام أو التعقيم خوفاً من التلوث بالجراثيم، جميعها أمثلة يمكن التعامل معها من خلال التعرض ومنع الاستجابة. حيث يكون التّعرض أو المواجهة من خلال الاقتراب تدريجياً من الأشياء التي تعتقد انها ملوثة، مثل مجلة أو كرسي في حجرة الانتظار. ومن ثم يتم التشجيع على البقاء على اتصال أو تماس مع الشيء (الملوث) أطول فترة ممكنة (مواجهة). وبعدها، عليك تجنب غسل يديك أو الاستحمام مدّة ساعة أو اثنتين أو حسب الحاجة وما يتم تقديره بالتشاور مع المعالج (منع الاستجابة

قد يكون الوضع اقل وضوحاً عند تطبيق مبادئ المواجهة ومنع الاستجابة نفسها ان كانت لديك أنواع أخرى من الطقوس القهرية. على سبيل المثال، إذا شعرت بأنك مضطر للعودة من حيث اتيت في اثناء قيادة السيارة للتأكد من أنك لم تسقط شيء منها، فعندها يجب عليك ان تقوم بنفس الأشياء التي تجعلك تخاف من ان تكون قد اسقطت شيئاً من السيارة، مثل القيادة في طريق وعرة او غيرها من الأشياء التي تجعلك تشك وتخاف من ان شيء قد سقط فعلاً (مواجهة). وفي اثناء قيامك بذلك، يتم تشجيعك على مقاومة دافع يحفزك للنظر في المرآة لتدير السيارة عائداً للتأكد إن كان قد سقط منك شيء (.) (.) (.) (منع الاستجابة



## وفيما يلي مبادئ المواجهة (التعرض) ومنع الاستجابة لاضطراب الوسواس القهري بطريقة مبسّطة

- 1 - واجه الأشياء التي تخشها مراراً وتكراراً
- 2 - إذا شعرت أنّ عليك تجنب شيءٍ ما، فلا تستجيب لهذا الشعور
- 3 - إذا شعرت أنّ عليك أداء أحد الطقوس لتشعر بالراحة، لا تفعله، لأنه قد يعطيك ذلك شعور بالراحة المؤقت ولكن سرعان ما تزداد الأفكار والسلوكيات القهرية لديك بعد ذلك
- 4 - استمر بالخطوات الأولى، والثانية، والثالثة، أطول فترة ممكنة

تصفُ الخطوتان الأولى والثانية المواجهة، (مواجهة الموقف والتعرض له).  
وتصفُ الخطوة الثالثة منع الاستجابة (عدم الاستسلام للدافع القهري في أثناء المواجهة أو بعدها)



## التعوُّد مفتاح المواجهة ومنع الاستجابة

هل زرت يوماً أصدقاء يعيشون بالقرب من محطة قطار أو شارع رئيسي؟ ولربما اعترتك الدهشة بسبب تحملهم للضوضاء. لكن يبدو أنّ اصدقاءك قلّما يشعرون بتلك الضوضاء. هل لبست يوماً حذاءً ضيقاً جداً ألمك كثيراً، ليحل عليك المساء وقد نسيت أنّك تلبسه؟ إن كنت قد مررت بأيّ من التجربتين، لابدّ أنّك لمست مباشرةً عملية تعوُّد جسمك

**التعوُّد:** أن تجعل الشيء مألوفاً بكثرة الاستخدام أو الممارسة، وبتعبير آخر، يأتي التعوُّد بعد اللفة الطويلة مع موقف كان يثير في البداية ردة فعل عاطفية قويّة، ثم تبدأ أجسامنا بالتعوُّد على ذلك الموقف أو تجاهله

التعوُّد عملية رئيسية، بل إنّهُ المفتاح لمعرفة استعدادك ورغبتك في السيطرة على الوسواس والسلوكيات القهرية. وتظهر الأبحاث بأنه إن تابعت ممارسة المواجهة ومنع الاستجابة، تتراجع مخاوفك وتصرفاتك القهرية باستمرار تقريباً. ولكن تصرفات الناس القهرية تتغير بمعدلات مختلفة. حيث أنه قد تتضاءل مخاوف شخص في الساعة الأولى من الممارسة، بينما لا يشعر شخص ثانٍ بالتحسُّن إلا بعد أسابيع من الممارسة والتدريب الشاق، ومن المهم أن ننتبه إلى هذه الفوارق لكي لا نشعر بالإحباط وقلّة الدافع على الاستمرار



## بعض النصائح للبدء باستخدام تقنية التعرض ومنع الاستجابة للتعامل مع الوسواس القهري

- اختر شخص تستطيع الوثوق به لمساعدتك على البدء بتنفيذ المواجهة ومنع الاستجابة، والذي سيكون بمثابة مساعد لك. بحيث انه سيقوم بتشجيعك ودعمك ضمن الأوقات التي سوف تندفع فيها للاستجابة لبعض الأفكار والسلوكيات القهرية
- تذكر انه بالنهاية سوف يكون عليك مواجهة دوافعك بمفردك ولكن حاول بالبداية ان يكون مساعدك قريباً منك
- قم بتسجيل السلوكيات التي تقوم بها بشكل قهري والتي تشعرك بالتوتر والقلق الشديدين وعدد مرات تكرارها، ثم بعد ذلك، حدد اهداف واقعية قابلة للتحقيق للبدء بالمواجهة، من الوسواس الأقل اثاره للقلق الى الأكثر اثاره
- احرص على ان يكون الشيء الذي ترغب بمواجهته في بداية الامر بسيط جداً ولا يثير القلق بدرجات عالية مما يساعد على تحقيق الهدف والشعور بالإنجاز وعدم الشعور بالإحباط
- أعلم أن مشاعر القلق قد تتصاعد تدريجياً عند المواجهة ومنع الاستجابة وقد تصل الى الذروة خلال دقائق ومن ثم تبدأ بالانخفاض بشكل تدريجي
- من المهم الحرص على عدم الاستجابة بأي شكل من الاشكال خلال هذه المرحلة للحصول على الراحة المؤقتة، لأن ذلك من شأنه ان يصعب المهمة ويحبط عملية المواجهة ويزيد من تعقد السلوك وتكراره
- قم بتجهيز مقياس بسيط خلال التنفيذ تستطيع من خلاله قياس شدة شعورك بالقلق والتوتر عند منع الاستجابة مثال: ادرجة قلق منخفض و10 درجة قلق مرتفع جداً
- قم بتسجيل الوقت الذي تستغرقه منذ البدء بالمواجهة وتصاعد القلق حتى الوصول الى الانخفاض التدريجي وزوال الشعور بالقلق أو انخفاضه لدرجات تشعر بأنها مريحة بالنسبة لك في كل مرة تقوم بها بالمواجهة

- في كل مرة تقوم فيها بالمواجهة احرص على استخدام المقياس ولاحظ عند تكرار المواجهة لنفس السلوك القهري والذي تعمل على خفض القلق المرتبط به، كيف انه في كل مرة تعيد فيها التجربة تنخفض درجة القلق على سبيل المثال، في المرة الأولى ارتفعت درجة القلق خلال ثلاث دقائق الى الرقم ٨ أو ١٠ وانخفضت خلال ١٠ دقائق الى الدرجة ٦. ومع تكرار المواجهة لعدة مرات ارتفعت درجة القلق خلال ١٠ دقائق الى ٦ وانخفضت لتصل الى ٣ بعد ٥ دقائق على المواجهة
- أحرص على عدم الانتقال الى مواجهة سلوكيات قهرية مثيرة للقلق بدرجة اعلى قبل تكرار المواجهة لنفس الموقف لعدة مرات ووصول الى مشاعر قلق منخفضة بدرجة مرضية بالنسبة لك
- كافي نفسك بعد انجاز هدف تدريبي، فإذا وضعت خطة للمكافئة يمكنك التطلع لها خلال جلسات التدريب الصعبة

هنالك أنواع مختلفة من العلاجات التي يتم استخدامها لعلاج الوسواس القهري والتي لن يتم التطرق اليها بشكل مفصل في هذا الكتيب، لأنه ما يهمنا هنا هو التعرف أكثر على هذا الاضطراب واكتساب بعض الأدوات والاطلاع على بعض الارشادات والنصائح التي يمكن اتباعها للتعامل مع وسواسك القهري بشكل ذاتي

**ملاحظة:** في حال شعورك بأنك تواجه صعوبات كبيرة تمنعك من تحقيق تقدم أو الاستمرار في تطبيق المساعدة الذاتية، بإمكانك طلب المساعدة من مختص أو طبيب نفسي للتعاون في تنفيذ خطة علاجية مناسبة لحالتك





## اليك هنا بعض النصائح الإضافية للتعامل مع اضطرابات القلق ومن ضمنها اضطراب الوسواس القهري في ظل جائحة كورونا

• الحد من الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي حيث أن لضمان وصول الجميع إلى المعلومات، تقدم العديد من المنافذ الإخبارية بثًا مباشرًا مجانيًا أثناء جائحة COVID-19 وتنشر تحديثات الأخبار بشكل متكرر. يعني مقدار التحديثات في الأخبار وعلى وسائل التواصل الاجتماعي أن الأشخاص المصابين بالوسواس القهري قد يبدوون في التحقق من الأخبار بشكل مفرط

الأشخاص الذين يلاحظون أنهم (APA) تنصح جمعية علم النفس الأمريكية يراجعون الأخبار أكثر من المعتاد بوضع حد لأنفسهم. قد يساعد تحديد حد معين، مثل قراءة الأخبار مرة واحدة فقط في اليوم، في تخفيف القلق

أيضًا بتقييد عدد المنافذ الإخبارية التي يستخدمها الأشخاص للبحث APA توصي عن المعلومات. قد يرغبون في التمسك ببعض مصادر المعلومات الجيدة وتجنب التوسع إلى منافذ أخرى

• مارس التعاطف مع الذات تسبب جائحة COVID-19 في الخوف والتوتر لكثير من الناس، بما في ذلك أولئك الذين لم تكن لديهم مشاكل نفسية موجودة مسبقًا. وأنه مهم للأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري أن يذكروا أنفسهم أنه من الطبيعي القلق، وأنه ليس خطأهم إذا ساءت أعراض الوسواس القهري لديهم. أن هذا التذكير قد يساعدهم على الشعور بالتحسن



● استشر المختصين بالصحة النفسية من الجيد أن تضع في اعتبارك أن أي أفكار وسلوكيات تتعلق بالوسواس القهري تزداد سوءًا، وأن تستشير طبيبًا أو معالجًا في حالة حدوث ذلك. يمكن أن يساعد الاعتناء بالنفس الناس على التركيز بشكل أكبر على ما يمكنهم السيطرة عليه وبدرجة أقل على الوباء .

● أبقى قريباً من احبائك من المهم أيضاً للأشخاص المصابون بالقلق أن يستمروا بالتواصل الاجتماعي مع عائلاتهم وأصدقائهم. قد يجعل التباعد الجسدي من التواصل الاجتماعي أمراً صعباً، لكن استخدام برامج الدردشة المرئية يمكن أن يساعد في ذلك



## متى اطلب المساعدة المتخصصة؟؟؟؟؟ أي متى ازور الطبيب النفسي أو المعالج النفسي

أثناء الجائحة، يكون الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية موجودة مسبقًا أكثر عرضة لخطر الانتكاس، أو التوقف عن تناول الأدوية، أو عدم الانخراط في الرعاية الذاتية، أو وجود أفكار انتحارية. ولذلك يجب التنويه الى انه يجب مراجعة الطبيب أو المعالج النفسي في حال كانت جوانب حياتك معطلة ومتأثرة بشكل كبير كالجانب الاجتماعي والمهني والاسري وغيرها، أو كنت تعاني من الاكتئاب نتيجة للمعاناة والصعوبات الكبيرة التي تواجهها ضمن حياتك، وعندها سوف يتم التعاون بينك وبين الطبيب أو المعالج للتخفيف من آثار الوسواس القهري على حياتك ولتستعيد عافيتك النفسية من خلال العلاج سواء الدوائي أو النفسي وما سوف تتعلمه ضمن الجلسات العلاجية





## الخاتمة :

في النهاية يجب علينا أن نتذكر دائماً بأننا يجب أن نكون مستعدين لمواجهة أيام عصيبة كالتى نعيشها اليوم في ظل جائحة كورونا والحجر المنزلي والاغلاق، وأيام أخرى طيبة. قد لا يكون تقدم الأشخاص الذين يعانون من الوسواس القهري سلساً دائماً. فقد يستيقظ في أحد الأيام وهو يشعر بأنه في قمة السعادة، وفي صباح يوم آخر يشعر بأنه سيكون يوماً صعباً. أو انه قد يلمس تقدماً كبيراً في أحد الأيام، ويرأوح مكانه في أيام أخرى. ولكن تذكر دائماً بأنك تتدرب دائماً بالطريقة نفسها كل يوم وأنت تستغل وجود مساعدك. الذي يذكرك بالتقدم الذي تحرزه ويمنعك من الاستسلام. وتذكر أيضاً وجود عائلتك وأحبائك من حولك، وكيف له الأثر الطيب في تخفيف ما تعاني منه من صعوبات. وحاول عدم قطع علاقاتك وأنشطتك اليومية لما لها من أثر جيد على حالتك وتعافيك. وابق حريصاً على أن تتذكر دائماً أن النجاح يعني، ببساطة، المثابرة حين يستسلم الآخرون

**للحصول على معلومات إضافية في مواضيع نفسية مختلفة يمكنكم متابعة الصفحة الخاصة بمشروع الدعم النفسي للمتضررين من كورونا والأزمات على الرابط التالي <https://fb.com/DSV.Psychosocialsupp>**



## المراجع :

د. باير، لي (٢٠١٠). الوسواس القهري علاجه السلوكي والدوائي، (الطبعة الأولى). سوريا: وزارة الثقافة الهيئة العامة السورية للكتاب. ترجمة محمد عيد خلودي  
د. Jessica Caporuscio، (٧ أيار ٢٠٢٠). كيفية التعامل مع الوسواس القهري في ظل جائحة كورونا (Medical News Today) تم الاسترداد من .

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/oed-and-covid#19-how-to-cope>

- مبيض، مأمون (٢٠٠٦)، المرشد في الامراض النفسية واضطرابات السلوك. الطبعة الثانية. لبنان. المكتب الإسلامي
- فرج، صفوت (٢٠٠٠)، مرجع علم النفس الاكلينيكي للراشدين. الطبعة الأولى. مصر، الدار المصرية
- حمودة. محمود عبد الرحمن. (٢٠٠٧). أمراض النفس. القاهرة: عالم الكتاب
- أبو هندي. وائل. (٢٠٠٣). الوسواس القهري. الطبعة الأولى. الكويت: عالم المعرفة. مطابع دار السياسة





Deutsch - Syrischer Verein  
الجمعية الألمانية السورية

حقوق النشر محفوظة للجمعية الألمانية السورية