



سلسلة الأساطير والحقائق في الصحة النفسية  
(الوسواس القهري)

DR. MOHAMED HOSSAM

سلسلة الأساطير والحقائق في الصحة النفسية

الكتاب الثاني

الوسواس القهري

## OCD

ليس مجرد نظافة مفرطة — اكتشف ما يحدث فعلاً في الدماغ

د. محمد حسام الدين

استشاري الطب النفسي والعلاج النفسي

تنبيه سريري مهم

هذا الكتاب تنقيفي وتوعوي. لا يُعني عن الاستشارة الطبية المتخصصة.

يُنصح بمراجعة الطبيب مباشرةً في حال:

أفكار تطفلية تُسبب ضائقة شديدة أو تدوم أكثر من ساعة يومياً

طقوس إلزامية تُعيق الحياة اليومية بشكل ملحوظ

أفكار عن إيذاء النفس أو الآخرين

مصاحب لاكتئاب أو قلق شديد OCD

الطفل أو المراهق الذي يُظهر طقوساً متكررة

مقدمة: قصة حقيقية من العيادة

جاعني كريم يحمل سراً ظل يخفيه 7 سنوات.

كان طالباً مجتهداً في الجامعة، ثم موظفاً ناجحاً، ثم مديراً محترماً. لكن في داخله كان يُعيد قراءة كل رسالة إلكترونية عشر مرات خوفاً من أنه كتب شيئاً مسيئاً. كان يدور حول سيارته قبل قيادتها لتفقد أنه لم يدهس أحداً. كان يستيقظ في منتصف الليل يتذكر أنه ربما نسي إيقاف الموقد.

لم يكن يعرف أن لما يعانيه اسماً. ظن أنه 'شخص قلق بطبعه' أو 'دقيق أكثر من اللازم'. خجل من الكلام لأن 'المشكلة كلها في رأسه'.

"الوسواس القهري سرق مني سنوات ثمينة. أتمنى لو عرفت باكراً أن ما أعانيه له اسم وله علاج"

— كريم، 34 عاماً

في هذا الكتاب، نواجه ثمانية أساطير شائعة عن الوسواس القهري — ونضع أمامها ما تقوله العلوم والتجربة السريرية.

الأساطير الثمانية — والحقائق العلمية

لكل أسطورة: حقيقة علمية، مثال من الواقع، وسؤال للتأمل

الأسطورة الأولى

✗ الأسطورة الشائعة

"الوسواس القهري يعني النظافة المفرطة فقط — أنا لست مهوساً بالنظافة إذن لا أعاني منه"

✓ الحقيقة العلمية

الوسواس القهري أوسع بكثير من الخوف من الجراثيم. يشمل: وساوس الإيذاء (الخوف من إيذاء الآخرين)، الوسواس الدينية والجنسية غير المرغوبة، الوسواس حول الترتيب والتماثل، والتحقق المتكرر. كثيرون يعانون سنوات دون تشخيص لأنهم 'لا يهتمون بالنظافة'.

📌 من الواقع السريري

عمر (27 عاماً) جاء بيكي: 'أنا لست مريضاً، أنا إنسان سيء'. كان يعاني من أفكار تطفلية دينية مزعجة تأتيه رغماً عنه. اعتقد أنها تعكس شخصيته. حين شرحت له أن هذه أعراض OCD وليست انعكاساً لقيمه — بكى من الارتياح.

🗨️ سؤال للتأمل

هل سبق أن راودتك أفكار مزعجة متكررة لا تريدها ولا تعكس ما تؤمن به؟ كيف تعاملت معها؟

.....

الأسطورة الثانية

الأسطورة الشائعة ❌

"الشخص الذي يعاني من OCD يعرف أن وساوسه غير منطقية — فلماذا لا يتوقف فقط؟"

الحقيقة العلمية ✅

المعرفة بعدم المنطقية لا تُوقف الوسواس. الـ OCD يعمل في جزء عميق من الدماغ لا تصل إليه المنطق المجرد. مثلما معرفتك أن الطائرة آمنة لا تُوقف الخوف من الطيران — معرفة أن الوسواس غير منطقي لا تُوقفه.

من الواقع السريري 📌

نور (32 عاماً)، مهندسة، كانت تُحقق من الغاز 40 مرة قبل النوم. 'أنا أعرف أنه مقفول — أنا رأيتُه بعيني. ولكن... هذا الـ 'ولكن' هو جوهر الـ OCD: القلق لا يؤمن بالمنطق.

سؤال للتأمل 🤔

هل سبق أن علمت بعقلك أن قلقاً ما لا أساس له، لكن جسدك وعواطفك لم يُصدقا ذلك؟ ماذا شعرت؟


الأسطورة الثالثة

الأسطورة الشائعة ❌


"الأفكار التطفلية في OCD تعني أن الشخص قد يُنفذها فعلاً"

الحقيقة العلمية ✅

الأفكار التطفلية في OCD هي بالضبط عكس ما يريده الشخص. وجود فكرة لا يعني الرغبة في تنفيذها. الشخص الذي يعاني من وساوس الإيذاء هو الأكثر حرصاً على سلامة الآخرين — القلق نفسه دليل على القيم الأخلاقية العميقة.

من الواقع السريري 

سلمى (38 عاماً)، أم محبة، كانت تخشى البقاء وحدها مع رضيعها بسبب أفكار تطفلية مرعبة. ابتعدت عن طفلها وعاشت في جحيم الذنب. حين فهمت أن هذه الأفكار تدل على حبها العميق لطفلها لا على خطورتها، بدأ العلاج يُجدي.


سؤال للتأمل 

كيف تميّز بين فكرة تعبّر عن رغبتك الحقيقية وفكرة تطفلية لا تريدها؟

.....

.....

الأسطورة الرابعة

الأسطورة الشائعة 

"اضطراب نادر — لا أعرف أحداً يعاني منه OCD"

الحقيقة العلمية 

الـ OCD يُصيب 2-3% من السكان عالمياً — أي حوالي شخص من كل 40 شخصاً. إنه أكثر شيوعاً من السكري من النوع الأول. كثيرون يُخفونه بسبب الخجل أو الخوف من الحكم عليهم، مما يُعطي انطباعاً بندرتهم.

من الواقع السريري 

في إحدى الجلسات الجماعية، حين أعلن محمد عن معاناته مع OCD، نظر ثلاثة أشخاص آخرين إليه بدهشة ثم قالوا بصوت خافت: 'أنا أيضاً'. كانوا يعتقدون كل واحد منهم أنه الوحيد في العالم.

سؤال للتأمل 

هل سبق أن شعرت بالوحدة في معاناتك النفسية ظناً أن لا أحد يفهم أو يمر بنفس التجربة؟

.....

.....

الأسطورة الخامسة

الأسطورة الشائعة ❌

"مرض دائم لا يتحسن — من أُصيب به يظل معه طوال حياته OCD"

الحقيقة العلمية ✔

العلاج المعرفي السلوكي بتقنية التعرض ومنع الاستجابة (ERP) فعّال في 60-70% من الحالات. الأدوية (خاصة مثبطات السيروتونين) تُساعد كثيراً. الهدف ليس محو الأفكار بل تغيير العلاقة معها حتى لا تتحكم في الحياة.

من الواقع السريري 📋

كان طارق (44 عاماً) يقضي 4 ساعات يومياً في طقوس التحقق. بعد 6 أشهر من ERP، انخفضت إلى 20 دقيقة. قال: 'الأفكار لا تزال تأتي أحياناً، لكنها لم تعد تحكمني — أنا من يحكمها!'

سؤال للتأمل 🤔

ما الذي تودّ أن تستعيده في حياتك لو كان الوسواس يأخذ منك وقتاً وطاقة أقل؟

.....

.....

الأسطورة السادسة

الأسطورة الشائعة ❌

"الوسواس الديني يعني ضعف الإيمان — الحل هو مزيد من العبادة"

الحقيقة العلمية ✔

الوسواس الديني (Scrupulosity) هو أعراض OCD تتخذ من الدين مادةً لها. مزيد من العبادة والتكرار والتأكيد هو في الواقع 'طقس إلزامي' يُغذي الوسواس ويُعززه لا يعالجه. العلاج يكمن في تغيير العلاقة مع الفكرة لا في مزيد من الطقوس.

من الواقع السريري 📋

ريم (23 عاماً) كانت تُعيد الوضوء 30 مرة وتُعيد صلاة الفجر 7 مرات. كلما أعادت، زاد الشك. حين فهمت أن إعادة الوضوء تُغذي الوسواس لا تُهدئه، كانت هذه أصعب لحظة وأكثرها تحرراً في نفس الوقت.

سؤال للتأمل

هل لاحظت أن بعض الطقوس التي تفعلها لتهدئة قلق ما تزيده بدلاً من أن تُخففه على المدى الطويل؟

.....

.....

الأسطورة السابعة

الأسطورة الشائعة ✗

"عقاب أو ابتلاء — لا علاج له إلا الصبر والدعاء OCD"

الحقيقة العلمية ✓

الـ OCD مرض له أسباب بيولوجية وعصبية موثقة — يظهر في الصور الدماغية كنشاط مفرط في منطقة معينة من الدماغ (الكورتكس الأمامي والعقد القاعدية). العلاج موجود وفعال. الصبر والإيمان يُعينان على التحمل، لكن العلاج هو ما يُغيّر الدماغ.

من الواقع السريري

أسرة يوسف أفنعتته بأن OCD 'عين' وأرسلته لشيخ كريم بنّية طيبة. مرّت سنتان دون تحسن. حين وصل أخيراً للعيادة، قال الشيخ نفسه لاحقاً: 'لو علمت وقتها أنه مريض، لنصحتنه بالطبيب فوراً!'

سؤال للتأمل

ما الفرق في نظرك بين الابتلاء الذي يتطلب الصبر والمرض الذي يتطلب العلاج؟

.....

.....

## الأسطورة الثامنة

### ✗ الأسطورة الشائعة

"الشخص الذي يُعاني من OCD يُبالغ — هو يريد الاهتمام فقط"

### ✓ الحقيقة العلمية

الـ OCD من أكثر الاضطرابات النفسية إعاقةً للحياة — منظمة الصحة العالمية صنّفته ضمن أعلى 10 أمراض تُعيق الحياة اليومية. المريض لا يبالغ — بل في الغالب يُخفي معاناته خجلاً ويُقلّل منها أمام الآخرين.

### 📌 من الواقع السريري

عائلة دينا كانت تعتقد أنها 'تبحث عن اهتمام' حين كانت تبكي بسبب أفكار لا تستطيع إيقافها. حين رأوا فيلماً وثائقياً عن OCD، اتصلت أمها بي تبكي: 'أنا لم أصدّق ابنتي. كيف أصبح هذا؟'

### 🗨️ سؤال للتأمل

هل سبق أن قلّل أحد من معاناتك النفسية؟ كيف أثر ذلك في قرارك طلب المساعدة؟

.....

.....

### خلاصة: ما يجب أن تعرفه عن OCD

- ✓ أكبر بكثير من الخوف من الجرائم — له أشكال متعددة OCD
- ✓ المعرفة بعدم منطقية الوسواس لا توقفه — هذا ليس ضعفاً
- ✓ الأفكار التطفلية المزعجة عكس ما يريده الشخص فعلاً
- ✓ مرض شائع يُصيب 1 من كل 40 شخصاً OCD
- ✓ العلاج (ERP والدواء) فعال في أغلب الحالات
- ✓ الوسواس الديني يُعالج بتغيير العلاقة مع الفكرة لا بمزيد من الطقوس

✓ له أسباب بيولوجية موثقة في الدماغ OCD

كلمة أخيرة من الدكتور

"الوسواس القهري لا يعني أنك مجنون أو خطير أو ضعيف الإيمان. يعني أن دماغك يُرسل إنذارات خاطئة بشدة مُبالغ فيها. والخبر الجيد: الدماغ يمكن أن يتعلم من جديد — وهذا بالضبط ما يفعله العلاج. — د. محمد حسام الدين"

د. محمد حسام الدين

استشاري الطب النفسي والعلاج النفسي

drmohamedhossam.com

الكتاب القادم في السلسلة

القلق والتوتر — الأسطورة والحقيقة

"متى يتوقف القلق عن كونه طبيعياً ويصبح مرضاً؟"

# سلسلة الأساطير والحقائق في الصحة النفسية

في "سلسلة الأساطير والحقائق في الصحة النفسية"، يكشف محمد حسام الدين عن ثمانية أساطير شائعة حول الوسواس القهري، مصحوبة بالحقائق العلمية والتجارب السريرية. من خلال قصص مؤثرة، يسلط الضوء على معاناة الأفراد الذين عانوا طويلاً دون معرفة أنهم ليسوا وحدهم، وأن هناك علاجاً فعالاً متاحاً. هذا الكتاب يعد دليلاً توعوياً ضرورياً لفهم الوسواس القهري وكيفية التغلب عليه.