

چند توصیه برای مبارزه با وسواس

اگر چند بار دستتان را شسته اید، ولی هنوز نگران هستید که مبادا کثیف باشد، اگر برای این که مطمئن شوید که در ماشین یا خانه تان بسته است باید چند بار آن را امتحان کنید یا اگر افکار مشابهی مدام در ذهنتان تکرار می شود و آزارتان می دهد و راهی برای خلاصی از آنها پیدا نمی کنید، باید برای درمان بیماری وسواس خود به روانپزشک مراجعه کنید. علاوه بر درمان های دارویی می توانید از چند تکنیک نیز استفاده کنید. البته نتیجه بخش بودن برخی از این تکنیکها به همکاری اطرافیان شما نیاز دارد:

۱- اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. برای این کار می توانید هر روز روی یک کاغذ کارهایی را بنویسید که توانایی انجام آنها را دارید و بسیاری از اطرافیان شما در انجام آنها ناتوان هستند. اگر کمی فکر کنید، متوجه می شوید تعداد این کارها خیلی زیاد است؛ و فقط چون برای شما یک امر عادی به شمار می آید، به تواناییهای خود ایمان نیاورده بودید.

۲- هر بار که فکر وسواسی به سراغ شما آمد، از آن رنجیده نشوید. با خونسردی یک نفس عمیق بکشید و این جمله را با خود بگویید: "مهم نیست، مجددا امتحان می کنم." و پس از کنترل مجدد، لحظه ای تمرکز کنید تا دوباره آرام شوید.

۳- هر بار که موفق شدید بدون اضطراب برفکر وسواسی خود غلبه کنید، خودتان را تشویق نمایید.

۴- با یکی از نزدیکان خود که فکر می کنید می توانید به او اعتماد کنید، مشکل خود را در میان بگذارید و بگویید که این تکنیکها را شروع کرده اید. تشویق یک فرد دیگر در ادامه دان این راه برای شما خیلی کمک کننده است.

۵- فرمان ایست بدهید. زمانی که فکر وسواسی به شما حمله کرد، ابتدا آن را آزاد بگذارید. مثلاً اگر احساس کردید دستتان کثیف است، به دستشویی بروید و مشغول شستن دستهایتان شوید. بعد یکبارہ بگویید ایست و به شستن دستهایتان ادامه دهید. کلمه ایست و توقف بعد از آن را یک قانون نقض ناشدنی در نظر بگیرید.

۶- از نزدیکان بخواهید خود را در موقعیت های مشابه وسواس شما قرار دهند. مثلاً اگر از نامرتب بودن احتمالی کیف خود همیشه رنج می برید و می ترسید که فردا کتاب یا دفتر یا خودکارتان را جا گذاشته باشید و همین فکر باعث می شود هر شب چند بار کیف خود را بیرون بریزید و آن را مرتب کنید، از خواهر برادر یا دوستتان که به عنوان همراه انتخاب کرده اید بخواهید کیفش را در حضور شما مرتب کند و شما پس از او همان کار را انجام دهید.

در نهایت این نکته را فراموش نکنید که یک راه حل درمانی می تواند، استفاده از داروهای مخصوصی باشد که توسط پزشک برای شما تجویز شده است.