

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

What is OCD?:

Obsessive-compulsive disorder (OCD) is a disorder marked by uncontrollable and recurring thoughts (obsessions), repetitive and excessive behaviors (compulsions), or both. OCD symptoms can begin any time but usually start between late childhood and young adulthood.

What are the symptoms of OCD?:

OCD can be detected by observing the compulsive behavior of a person. The most common types of symptoms are:

Cleanliness: People who have a constant fear of contamination; they repeatedly wash their hands and clean the house.

Order: Some people are obsessed with symmetry and order. To relieve their anxiety they can be seen rearranging books, cutlery, or aligning carpets, pillows and cushions, repeatedly.

Hoarding: People who find it impossible to dispose of anything. They collect old newspapers, clothes, mails, and other objects for no apparent reason.

Counting: Such people repeatedly count their belongings and other objects used in daily life, such as the number of steps on a staircase, or number of lights in a hallway. If they lose count, they go back and start again.

Safety: Some people have irrational fears about safety; they are constantly checking whether the doors and windows are secure, whether the stove has been turned off, and so on.

treatment for OCD:

Treatment for OCD has been found to be very effective, and most people who receive treatment recover completely. Depending on the severity of OCD, treatments range from a variety of medications to therapies. In mild cases, it has been found that therapies, such as cognitive behavioral therapy (CBT) alone are sufficient. In more severe cases, medication is prescribed; antidepressants are commonly prescribed to help with relieving anxiety.

- ما هو اضطراب الوسواس القهري؟:

اضطراب الوسواس القهري هو اضطراب يتميز بأفكار لا يمكن السيطرة عليها ومتكررة (هواجس)، وسلوكيات متكررة ومفرطة (قهرية)، أو كليهما. يمكن أن تبدأ أعراض اضطراب الوسواس القهري في أي وقت ولكنها تبدأ عادة بين أواخر الطفولة ومرحلة الشباب المبكر.

- ما هي أعراض اضطراب الوسواس القهري؟:

يمكن اكتشاف اضطراب الوسواس القهري من خلال ملاحظة السلوك القهري للشخص. أكثر أنواع الأعراض شيوعًا هي:

النظافة: الأشخاص الذين لديهم خوف دائم من التلوث؛ يغسلون أيديهم وينظفون المنزل بشكل متكرر.

النظام: بعض الأشخاص مهوسون بالتناسق والنظام. لتخفيف قلقهم، يمكن رؤيتهم يعيدون ترتيب الكتب أو أدوات المائدة أو محاذاة السجاد والوسائد والمخدات بشكل متكرر.

الاكتناز: الأشخاص الذين يجدون أنه من المستحيل التخلص من أي شيء. يجمعون الصحف القديمة والملابس والبريد والأشياء الأخرى دون سبب واضح.

العد: يقوم هؤلاء الأشخاص بعدّ ممتلكاتهم والأشياء الأخرى التي يستخدمونها في الحياة اليومية بشكل متكرر، مثل عدد الخطوات على السلم، أو عدد الأضواء في الرواق. وإذا فقدوا العد، فإنهم يعودون ويبدأون من جديد.

السلامة: يعاني بعض الأشخاص من مخاوف غير عقلانية بشأن السلامة؛ فهم يتحققون باستمرار من مدى أمان الأبواب والنوافذ، وما إذا كان الموقد قد تم إطفاءه، وما إلى ذلك.

- علاج الوسواس القهري:

لقد ثبت أن علاج الوسواس القهري فعال للغاية، ويتعافى معظم الأشخاص الذين يتلقون العلاج تمامًا. اعتمادًا على شدة الوسواس القهري، تتراوح العلاجات من مجموعة متنوعة من الأدوية إلى العلاجات. في الحالات الخفيفة، وجد أن العلاجات، مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) وحدها كافية. في الحالات الأكثر شدة، يتم وصف الأدوية؛ وعادة ما يتم وصف مضادات الاكتئاب للمساعدة في تخفيف القلق.