

الوهم والقلق والخوف المرضى

هذه هي مجموعة من الأمراض النفسية التي تؤرق المريض في حياته وتسبب له الكثير من المتاعب والضيق وتعرض طريق إنتاجه وعلاقاته مع الآخرين وتؤثر على طاقاته الجسدية وعلى كفاءته النفسية وبالتالي تجعله في حالة من الارتباك المستمر بالإضافة إلى بعض المعاناة والأعراض المؤلمة نفسيا وعضويا، هذه الأمراض النفسية نذكر منها مرض القلق النفسى وهو أكثر الأمراض النفسية شيوعا، والقلق معناه حالة من الخوف من المجهول، الشعور الدائم بأن هناك خطرا داهما يتربص المريض وأن هناك توقعات مؤلمة تنتظره وهو فى حالة من الإحساس بالفزع، والخوف والتوتر، وشهور بالقلق على الرغم من عدم وجود سبب مباشر أو مبرر يشرح هذه الحالة التى تسيطر عليه.

القلق من لا شىء، القلق بصفة عامة وبصورة شاملة مع توقع الخطر وترقب الأشياء المخيفة المفزعة، فالمريض دائما فى حالة انتظار، ودائما ينتظر البلاء قبل وقوعه وإذا سألنا المريض عن أسباب حالته فهو لا يعرف أى سبب، بل على العكس فقد يجيب بأن حالته العائلية مستقرة وظروفه الاجتماعية سهلة، وميسورة، ومنتظمة وأحواله المالية جيدة وعلاقاته بالآخرين لا يشوبها أية شائبة، وعمله مريح، وزملاؤه فى العمل على علاقة طيبة به، ويجيب المريض أيضا أنه لا يعرف سببا

أو مبرراً لحالة الخوف والفرع التي يعيشها وأنه يتعجب بأن لديه إحساساً دائماً بأنه منقبض، بأنه خائف مرتعد، بأنه منتظر لشيء ما غير مستريح إليه، هذا هو القلق النفسى كحالة مرضية تستحق العلاج لأنها تسبب للمريض الأرق والأعراض الجسمية مثل الصداع، الزغلة، الدوخة، الشد العضلى فى أنحاء متفرقة من الجسم، الغثيان، عسر الهضم، نوبات متكررة من الإمساك والإسهال، عدم الارتياح نتيجة المغص فى منطقة المعدة والبطن، وتسبب له أيضا سرعة التبول، الرعشة، زيادة ضربات القلب، النهجان وسرعة التنفس أحيانا، تسبب له الضيق فى الصدر والإحساس بالاختناق، تسبب له أيضا الشعور بالوهم وسرعة الإجهاد لأقل مجهود يقوم بعمله، كل هذه الأعراض الجسمية التى تسيطر على معظم وظائف أجهزته العضوية تكون نتيجة للقلق النفسى. ولا ننسى عدم القدرة على التركيز وعدم القدرة على التذكر الجيد، وصعوبة الفهم عند التلاميذ - مثلا - وأيضا قد تكون ردود الأفعال سريعة، فالمريض هنا سريع الاستفزاز. سريع الإثارة ممكن أن تنتابه حالات من الثورة والعصبية التى لم يكن يتعود عليها سابقا ولم تكن هى من طبيعته أو من صفاته، وهذه الحالة من القلق النفسى تحتاج إلى تخفيف حدة المرض بالعلاج النفسى والجلسات التحليلية إلى جانب بعض العقاقير المهدئة والمطمئنة التى تسمى عقاقير مضادات القلق والتى تساعد المريض على الاسترخاء وعلى الارتياح وعلى النوم الهادئ، ولا ننسى أن هذه العقاقير أيضا تقلل من توتر الأجهزة الحيوية فى الجسم وتخفف من معدلات الاضطراب فيها، حيث يكون الجهاز العصبى اللاإرادى فى حالة توهج وإثارة. مما ينعكس على كل الأجهزة الحيوية

بالأعراض السابق ذكرها. نأتى بعد ذلك إلى جانب هام من علاج حالات القلق النفسى وهو العلاج بالوسائل الطبيعية الغير تقليدية مثل السونا، والحمام الدافئ، وممارسة الرياضيات التى تساعد على استرخاء العضلات، يمكن أيضا الاستعانة ببعض الأشياء مثل شرب كوب من اللبن الدافئ قبل النوم، شرب بعض المشروبات الساخنة التى تساعد على الاسترخاء والهدوء مثل النعناع، الينسون، الحلبة، الكركديه.. الخ.

يفضل تجنب المنبهات مثل الشاى والقهوة والكوكاكولا والبيبسى، يفضل الابتعاد عن المنشطات من الأدوية، كما يفضل عدم استعمال الفيتامينات التى لا ضرورة لها والتى قد تسبب حالة من النشاط الزائد مما يثير نشاط الجهاز العصبى.



الخوف المرضى

حالات الخوف المرضى، تختلف عن الخوف الذى يكون موجود مع حالات القلق النفسى، ففى القلق النفسى يكون الخوف مبهم وعم وغير محدد لشيء ما وهو خوف من لا شيء، وخوف من المجهول مع توقع الخطر بلا مبرر ولا سبب، أما فى أمراض الخوف المرضية الخاصة فهى حالات من الخوف المحددة بشيء ما، مثل الخوف من الأمراض الخطيرة كالسرطانات والأمراض المعدية أو الأمراض الوراثية أو الأمراض المزمنة، أو الخوف من القاذورات والخوف من انتقال العدوى وكذلك الخوف من الأماكن المزدحمة، أو من الأماكن العامة المليئة بالناس، والخوف من الأماكن الضيقة المغلقة أو الأماكن المظلمة، وأيضاً هناك الخوف من الحشرات أو الحيوانات التى لا تبعث على الخوف بالشكل الملحوظ مثل الحشرات، والخوف من الأماكن المرتفعة، وأيضاً هناك الخوف من الموت أو حالات الفزع التى يصاحبها إحساس بالموت بلا أى سبب ولا أى معنى وكل هذه الأعراض تسمى أعراض الخوف من الأشياء المحددة، وهى حالة مرضية يشعر فيها المريض بأنه فى حالة من الارتباك وعدم القدرة على المواجهة ويحاول دائماً أن يهرب من هذه الأشياء التى تسبب له الخوف، إذا حدث وواجهها الإنسان إرتبك

جهازه العصبى والنفسى ، فتظهر عليه أعراض زيادة ضربات القلب
والرعشة وسرعة التنفس والعرق والدوخة والزعزعة والصداع والإحساس
بالإغماء والقىء والمغص وارتباك الجهاز الهضمى.. إلى آخره..

الخوف الاجتماعى والوهم المرضى

هو حالة مرضية تظهر مع المواجهة أمام الآخرين والتي يواجه فيها الإنسان أشخاصا ويجب عليه أن يؤدي وظيفة ما وسط هؤلاء الناس. مثل موقف الامتحانات عند الطلاب، مثل لقاءات العمل، أو التقدم إلى وظيفة لعمل مواجهة يجيب فيها الشخص على بعض الأسئلة أو أن يتواجد فى مكان فيه مجتمع ويجب عليه أن يسلك سلوكا معينًا كأن يتحدث إلى الناس أن يواجههم بكلمة أو أن يلبي دعوة عامة على عشاء أو غداء عمل كموقف من المواقف العملية فى بعض الأماكن.

تسمى هذه الحالة حالة الخوف من المواجهة أو تسمى بحالات الخوف الاجتماعى، يرتبك الإنسان المريض فى مثل هذه المواقف ويتجنبها من أساسه ولا يحاول أن يعرض نفسه للمواجهة ولكن إذا فرضت عليه هذه المواقف فهو فى حالة من الارتباك النفسى الذى قد يصل فى كثير من الأحوال إلى الهروب من هذه المواقف أو تظهر عليه أعراض مثل الأعراض السابقة الذكر والتي يرجع منشؤها إلى اضطراب الجهاز العصبى اللاإرادى مما يجعل المريض يفقد السيطرة على نفسه إلى درجة شديدة، وهناك مرض آخر يسمى بمرض الوهم المرضى، وهو حالة من التصور الخاطئ بأن الفرد مصاب بمرض عضوى فى أحد أعضاء أجهزة جسمه، كأن يتصور أنه مريض بالقلب أو مريض بالمعدة

أو بالكبد أو بالكليتين، ويشكو بعض الأوجاع فى هذه المناطق التى بها هذه الأعضاء، ويعيش قصة الوهم بأنه مريض وكأنها حقيقة، ويستسلم إليها ويدخل فى متاهات فكرية تتعلق بهذا الوهم، ويبدأ رحلة العلاج بالتردد على الأطباء الباطنيين للفحص الطبى وللإلاج، ويشكو من أعراض متفرقة ومتعددة فى أى جهاز من أجهزة جسمه أو أى عضو من أعضاء جسمه، ويستسلم للأبحاث الطبية المختلفة مثل الأشعات وعمل التحاليل والفحوصات العملية المختلفة ومهما أثبتت هذه الأبحاث عدم وجود دليل مرضى فى المناطق والأعضاء التى يشكو منها المريض فإنه يصر على أنه مريض بهذه الحالة ويتكرر تردده على أكثر من طبيب ويجمع الكثير من روشتات الإلاج والأدوية ويسير فى دوامة الوهم ويستسلم إليها. وهنا نسميه المريض صاحب الملف الطبى الكبير الذى يحتاج إلى علاج نفسى من أول الطريق ويحتاج إلى قطع الشك باليقين وإلى التوقف والامتناع الفورى عن التردد على عيادات الأطباء الباطنيين وعدم اللجوء إلى عمل أبحاث أو أشعات من أى نوع وإنما المساعدة العلاجية النفسية بالجلسات التحليلية النفسية لمعرفة واقع هذا الوهم المرضى ولتصحيح الأفكار الخاطئة التى سيطرت عليه ولتعديل أسلوب حياته ولوضع الضوابط فى علاقاته بالناس ولتعزير ثقته بنفسه ولتدعيم استقراره النفسى.

الحزن والاكتئاب النفسى

كل إنسان ممكن أن يمر بحالة هبوط المعنويات ويشعر بشيء من الحزن والضيق لسبب ما أو لآخر، هذا الشعور يطلق عليه الإحساس بالاكتئاب، وهو شعور بعدم الارتياح، بالميل للتشاؤم، شعور ينتاب الإنسان من وقت لآخر، نتيجة أحداث الحياة وهموم المعيشة أو نتيجة ظروف عائلية أو اجتماعية طارئة، كثيرا ما يقول أى فرد أننى مكتئب وهذا لا يعنى أنه مريض بالاكتئاب، وإنما هو يمر بتقلبات مزاجية نتيجة تفاعله مع أحداث الحياة ومعناه أنه يستشعر الضيق والإحساس بالهم والإحساس بعدم الشعور ببهجة الحياة بصورة مريحة ومعناه أنه يستشعر أسبابا فى ظروف حياته تصل به إلى هذا الإحساس ومع كل ذلك فهو يعمل وينتج ويتقابل مع الآخرين ويندمج فى المجتمع ومع كل هذا فهو يكافح ويصارع الحياة بكل مشاكلها وبكل أسباب المعاناة فيها وأيضا معناه أنه يشعر ويحس بما يمر به وهذا الشعور هو رد فعل تلقائى وطبيعى ولا يعنى كل ذلك أنه وصل إلى درجة المرض بحالة الاكتئاب النفسى.

إذن لابد وأن يكون هناك فرق بين أن يكون الإنسان مكتئبا، كحالة مزاجية نتيجة رد فعل طبيعى لمشاكل الحياة وبين أن يكون الإنسان فى حالة اكتئاب نفسى مرضى. هناك أيضا ما تسمى بالشخصية

الاكتئابية، بعض الناس يكون من طباعهم أنهم يميلون إلى الحزن والتشاؤم والضيق وعدم الإحساس بإشراق الحياة أكثر من غيرهم، هذا الطبع وهذه الصفات يتميز بها بعض الأشخاص عن غيرهم، ويسمى أصحاب هذه الطباع والصفات أصحاب «شخصية اكتئابية»، والشخصية الاكتئابية تتصف - كما قلنا - بعدم الإحساس بالتفاؤل والتطلع إلى المستقبل وعدم الشعور بالارتياح ودائما وجود أفكار سوداء تسيطر على كيان هذا الشخص وأيضا الشعور الدائم بأن معنى الحياة هو الألم والمعاناة ولهموم ولكن أصحاب هذه الطباع والصفات وأصحاب الشخصية الاكتئابية يستطيعون أن يمارسوا حياتهم بصورة طبيعية وعادية دون وجود أعراض أخرى تدل على أنهم مصابون بمرض الاكتئاب النفسى، فى نفس الوقت هم أكثر عرضة من غيرهم لحدوث مرض الاكتئاب النفسى، لأن استعدادهم لهذا المرض أشد وأقوى من أية شخصية أخرى، وهناك أيضا حالات من الاكتئاب النفسى المرضى تسمى «حالات عسر المزاج». الذى يعنى أن هناك هبوطا فى المعنويات، هناك أعراض بسيطة ومستمرة ومزمنة من أعراض الاكتئاب مثل الميل للبكاء، الميل إلى العزلة عدم الشعور بلذة أو بأية بهجة أو فرحة، إحساس دائم بقتامة الحياة وعدم جدواها. وحالة عسر المزاج تكون حالة اكتئابية بسيطة ولكنها مستمرة ويتعايش بها الإنسان المريض إلى حد ما، ولكن أداءه فى الحياة وتعامله مع الناس يكون على مستوى أقل من المطلوب، بمعنى أن هناك بطنًا فى التجاوب مع الآخرين ببطء فى العمل، وبطء فى الحركة. عسر المزاج ممكن أن يفيد تواصل الإنسان مع متغيرات الحياة بصورة نسبية، فى نفس الوقت حالة عسر المزاج

تأتى دائما نتيجة أسباب بيئية بمعنى وجود خسارة مادية، وجود صدمة عاطفية فى حياة الإنسان تلاحق بعض المشاكل المتراكمة والمتتالية سواء كانت مشاكل فى العمل أو مشاكل أسرية أو مشاكل اجتماعية أو خسارة معنوية نتيجة خصام مع شخص عزيز أو فقدان هذا الشخص إلى جانب الكثير من الأسباب الاجتماعية والبيئية التى يمكن أن تكون لها علاقة مباشرة بهذه الحالة.

على وجه العموم مرض «عسر المزاج» هو مرض الاكتئاب النفسى البسيط والممتد نتيجة لتفاعل الإنسان مع ظروف الحياة وأعراضه متوسطة ومستمرة وتعوق مسيرة الإنسان بصورة نسبية وجزئية، هناك أيضا نوع آخر من الإكتئاب الذى يسمى «الاكتئاب العقلى»، وهو مرض شديد يعتبر من الأمراض الوجدانية التى تصيب العاطفة وينتج عند تأثر المراكز العاطفية فى المخ نتيجة خلل كيميائى فى هذه المراكز الوجدانية، هذا الخلل الكيمايى يرتبط ببعض الموصلات العصبية مثل مادة السيروتونين أو مادة الدوبامين أو مادة الأبينفرين الخ.. هذا المرض له جانب وراثى، فقد يمتد فى أفراد العائلة الواحدة وتكرر حالة الاكتئاب النفسى الشديد فى صورة دورية متكررة ومرتجعة، لذلك يقال عن هذا المرض أنه موسمى أحيانا وليس بالضرورة أن يحدث كل سنة أو كل موسم وإنما ممكن أن تأتى النوبة الاكتئابية كل ستة أشهر أو ممكن أن تمتد الفترة ما بين النوبات إلى أكثر من سنتين أو ثلاثة، ويحدث المرض فى سن الثلاثينات من العمر والأسباب البيولوجية لهذا المرض متعددة ترجع - كما قلنا - إلى تغيرات كيميائية فى المخ والمراكز الوجدانية والعاطفية أو إلى اضطراب

الهرمونات فى الجسم، أيضا إلى تغيرات فى فسيولوجية الجسم بصفة عامة كما أن هناك الاستعداد الوراثى فى الجينات المحمولة على الكروموزومات فى خلايا الجسم.

الاكتئاب النفسى الشديد ممكن أن تتناوب حالته مع مرض الهوس العقلى وهذا معناه أن هناك نوعا من الاكتئاب يأتى فى نوبات متعاقبة ومتلاحقة مع نوبات أخرى معاكسة تسمى نوبات المرح العقلى.

نوبات المرح العقلى عكس نوبات الاكتئاب العقلى الشديدة فبدلا من أن يكون المريض فى حالة حزن وكآبة وانطواء وبطء وعدم الرغبة فى الحياة وأفكار سوداء تسيطر على رأسه يكون فى حالة المرح العقلى فى حالة انتشاء ومرح وفرح وتفاؤل وهياج حركى ونشاط زائد وقلة نوم وشعور بالرضا والسعادة أكثر من اللازم مع إحساس بالتفاؤل وإحساس بالكبرياء والقوة والقدرة الزائدة عن الحد.

يسمى مرض «الاكتئاب المتناوب» مع مرض المرح العقلى علميا بمرض «جنون الهوس والاكتئاب العقلى» وأحيانا يطلق على مرض الاكتئاب فى هذه الحالة «بالاكتئاب العقلى ثنائى القطب» بمعنى أنه يتناوب مع نوبات تعاكسية مع المرح العقلى أما إذا كانت نوبات الاكتئاب تأتى بصورة واحدة غير متناوبة مع نوبات المرح فيسمى مرض الاكتئاب فى هذه الحالة بأنه مرض الاكتئاب العقلى أحادى القطب.

الاكتئاب العقلى الشديد مرض قاسى وشديد الوطأة على المريض والمعاناة فيه معاناة تعوق مسيرة المريض تماما، تقلل أو توقف نشاطاته وإنتاجه، توقف حركته، توقف تواصله الاجتماعى مع البيئة المحيطة

به ، تؤدي إلى ظهور أعراض جسدية متعددة في مختلف أجهزة الجسم تؤدي إلى أوجاع وآلام تسمى بالآلام الاكتئاب النفسية في العضلات وفي المفاصل وفي العظم وتؤدي إلى حدوث صداع مع نوبات من الضيق والملل واضطرابات في النوم وصعوبة في الهضم والارتباك في الجهاز الهضمي ، وزيادة ضربات القلب واضطراب التنفس ، وتؤدي أيضا إلى فقدان الرغبة الجنسية واضطرابها واضطراب الدورة الشهرية عند السيدات وتؤدي أيضا إلى أعراض اكتئابية شديدة أهمها الأفكار السوداء التي تخيم على رأس المريض والتي قد تدفعه إلى التفكير في الخلاص من حياته أو إلى الإقدام على الانتحار ، وأيضا تمنع المريض من أن يشعر بأي متعة للحياة ويعيش دائما في حالة ضيق وعزلة ولا يستطيع أن يتحرك نتيجة ببطء شديد جدا في نشاطه الحركي وانعدام المزاج وعدم الاستمتاع أو اللذة أو الشعور بأي فرح مهما كانت أسباب هذا الفرح.

هذا المرض من الاكتئاب العقلي الشديد يحتاج إلى علاج كيميائي في المقام الأول لتصحيح الخلل الكيميائي في المخ والمراكز الوجدانية في الجهاز العصبي ، وهنا نتكلم عن مضادات الاكتئاب بأنواعها المختلفة التي يجب أن يأخذها المريض بجرعات كافية ولفترة تمتد من ثلاثة إلى ستة أشهر تحت إشراف طبي ومتابعة دقيقة ومستمرة ، يضاف إلى ذلك العلاج النفسي بالجلسات النفسية وبالتحليل النفسي والعلاج بالترويح عن النفس والعلاج بالتأهيل وتحسين نشاط المريض والعلاج الاجتماعي بتصحيح الأوضاع الاجتماعية والبيئية التي قد يكون لها بعض الأسباب التي لها بعض التأثير على حالة الاكتئاب. لا ننسى أنه في حالة

الاكتئاب العقلى الشديد الذى لا يستجيب بقوة إلى العلاجات سابقة الذكر يمكن اللجوء إلى إعطاء بعض الصدمات الكهربائية التى تفيد جدا فى مثل هذه الحالات. خلاصة القول إن الحزن والاكتئاب وعسر المزاج من الأمراض الشائعة والمنتشرة والتى قد تصل نسبتها فى المجتمع أى مجتمع إلى ما بين ٥ إلى ٧٪ وأن هذه النسبة تعتبر كبيرة، وأن من أضرار الاكتئاب ومن عواقبه الضارة الأفكار السوداء، ونسبة الانتحار المرتفعة فى هذا المرض. أيضا الاكتئاب مرض معوق يقلل من إنتاج الفرد ويؤثر على ظروفه العائلية والمادية ولا ننسى أنه مرض مُعَدٍ ومرض وراثى ينتشر بين الناس سواء كان فى الأجيال المتعاقبة بالوراثة أو بإشاعة جو من التشاؤم والحزن للمخالطين بالمرضى وقد يصاب من هم لديهم استعداد نتيجة المخالطة ونتيجة التوحد الوجدانى العاطفى مع المريض.

الإتقان والالتزام والوسواس القهري

كلمة الوسواس تعنى الشيء المتكرر، الشيء الذى يلح على الإنسان ويتكرر معه بصورة قهرية تجعله دائما يحاول أن يترك هذا الإلحاح ويقاومه. وهى تأتى نتيجة عدم رغبة الإنسان الذى يعانى من الوسواس فى الاستمرار فى التكرار سواء كان هذا التكرار فكرة أو فعلا وعدم اقتناعه بجدوى هذا التكرار أو بمعنى هذا التكرار وأنه يطرد الفكرة أو يطرد محاولة تكرار الفعل ويقاومها دون أن يستطيع أن يوقف هذا التكرار.

هذا هو معنى الوسواس بصورة عامة ولكن قد يعانى الفرد من مرض يسمى «بالوسواس القهري العصائبي» والذى تصل فيه درجة التردد والتكرار للفكرة غير المقبولة أو الفعل الذى يرفضه المريض إلى الحد الذى يعوق مسيرة المريض فى حياته العملية والاجتماعية إلى جانب أعراض أخرى نفسية وجسدية. والوسواس مرتبط بشخصية معينة فى بعض الأشخاص الطبيعيين، هؤلاء الذين يتصفون ببعض الطباع الوسواسية وتسمى شخصياتهم «بالشخصية الوسواسية»، وهذه الصفات عبارة عن الدقة ومحاولات الإتقان فى العمل والتردد الشديد قبل فعل أى عمل أو قبل اتخاذ أى قرار والالتزام التام فى كل التحركات الحياتية وأيضا تكون شخصيتهم فيها شيء من الاتزان

والعقلانية الزائدة وحساب الأمور بدقة وعدم الاندفاع أو لمخاطرة، وهم أصحاب ضمائر يقظة يحاسبون أنفسهم على كل صغيرة وكبيرة يحاولون دائما أن يتمموا ويكملوا كل شيء بدقة وإتقان، دائما ينشدون التطلع للكمال والكمال لله وحده، هذه الشخصيات الوسواسية أيضا تكون في حالة توتر وقلق وضيق مستمر بسبب السعي الدائم نحو الإتقان والإجادة وهي شخصيات منضبطة داخليا وخارجيا تهتم بالمواعيد والالتزام بالواجبات والمسئوليات تجاه نفسها واتجاه الناس. هي شخصيات مترتبة، تقليدية، متحفظة، لا تهتز وراء الموضة أو التغيير السريع لنمط الحياة أو تتبع وتعقب التطور بشكل سريع وإنما تدرس كل شيء بمنطق عقلائي وتحسب الحسابات قبل أن تُقترح أو قبل أن تتغير، هذه الشخصيات تنجح دائما في العمل، وتخدم عملها بصورة فائقة، وهي مريحة للآخرين نتيجة الالتزام، الإتقان، والإجادة، وتحمل المسؤولية، ولكن كل ذلك على حساب نفسها لأنها تعاني التوتر والقلق المستمر من أجل الإتقان ومن أجل النجاح.

الشخصية الوسواسية تنفع وتصلح للإدارة وللقيادة والأعمال والمشروعات المعقدة والكبيرة وللإنجاز في المهام التي تحتاج إلى يقظة وضمير، وجهد، وإتقان، وانضباط، والتزام، أما إذا تكلمنا عن الوسواس القهري كمرض فيجب أن نبدأ بالحديث عن الاستعداد للمرض. إن الشخصية الوسواسية هي أكثر الشخصيات استعدادا لحدوث مرض الوسواس القهري.

«ومرض الوسواس القهري النفسى» يأتى فى صورة إما أفكار متكررة أو أفعال متكررة وملحة فى تكرارها أو مخاوف متكررة أيضا فدائما يشكو المريض من أن هناك ازدحاما بأفكار، فارغه ليس لها معنى تلح على رأسه وتطرق دماغه، ليفكر فيها مرة ومرة ومرات وهو على يقين تام بأن هذه الأفكار ليس لها أساس من الصحة، وأنها أفكار فارغة وتافهة ولا تعنيه فى أى شىء وليس لها أى مبرر ولا مكان فى حياته ولا معنى أيضا، ولكن هناك قهر مستمر واندفاع مستمر لكى يفكر فيها ويعاود التكرار فى التفكير فيها. مثل أن تأتى فكرة هل الفرخة هى التى ظهرت فى الحياة أولا قبل البيضة أم أن البيضة هى التى ظهرت أولا ثم جاءت منها الفرخة؟، أو أن تزدهم رأسه بأفكار دينية عقائدية، تشكك - لا قدر الله - فى وجود الله سبحانه وتعالى، أو تحاول وصف صورة الله سبحانه وتعالى، أو تأتى ببعض الكلمات التى فيها سباب وشتائم للذات الإلهية والعياذ بالله، إلى جانب أفكار أخرى كثيرة جدا من أنماط مختلفة سواء كانت أفكار اقتصادية أو سياسية أو علمية أو رياضية أو دينية الخ...

أما عن الأفعال فتأتى الأفعال بصورة قهرية بأن تدفع الإنسان إلى أن يكرر أفعالا لا لزوم لها وغالبا ما تكون هذه الأفعال فى نطاق النظافة الشخصية، كأن يغسل الشىء أكثر من مرة أو كأن يغسل أشياء لا يجوز أن يتم غسلها مثل بعض الأطعمة، أن يغسل العيش - على سبيل المثال - أن يغسل ويعقم بعض الخضراوات لعشرات المرات، مع أنه على يقين تام من أن ذلك لا يجدى وأن

هذه الخضراوات وهذه الأطعمة نظيفة ولا تحتاج لمزيد من الغسيل، أو قد تصل إلى مستوى أن يدخل الحمام ويقضى فيه بضغ ساعات لكي يغسل جسمه ويكرر الغسيل بالماء والصابون عشرات المرات وهو يعانى ويتألم من هذا التكرار ويقاوم ولا يستطيع أن يوقف هذا القهر الوسواسى الفعلى، هناك أيضا وسوسة فى فعل الوضوء للصلاة وتأتى الفكرة مع الفعل بأنه مازال لم يتوضأ بصورة صحيحة ولم يَنوِ الوضوء بصورة صحيحة فيكرر الوضوء مرات ومرات، أو أثناء الصلاة ينوى ويبدأ الصلاة ثم يعيد النية ويبدأ مرة أخرى ثم يعيد النية ويبدأ مرة ثالثة وهكذا هناك أيضا نوع من الوسواس مرتبط بالخوف، الخوف من أشياء لا تخيف مثل الخوف من بعض الحشرات البسيطة والصغيرة ويصل مستوى الخوف هنا إلى الفزع والرعب وإلى الألم والمعاناة من مطاردة هذه الحشرات. وقد يقضى ليله بدون نوم وفى حالة أرق، خوفا من هذه الحشرات، مع أن هذه الحشرات لا تخيف ولا تضر ولا أى معنى ولا جدوى لخوفه هذا، ولا ننسى أن المقاومة من جانب المريض لا بد وأن تكون موجودة مع اليقين والإدراك الكامل بأن مثل هذه الأفعال والأفكار المتكررة أو المخاوف المتكررة لا مجال لوجودها ولا صحة ولا مصداقية لتواجدها، وأيضا لا يستطيع المريض المقاومة ولا يستريح ولا يرضى ولا يشعر بالهدوء إلا إذا كرر الفعل وكرر الخوف وكرر الفكرة، وإذا لم يكرر وقاوم وضغط على نفسه فإنه يصاب بحالة من التوتر الشديد والقلق الشديد الذى لا يقدر عليه.

مرض الوسواس القهري يحتاج إلى علاج طويل المدى ومكثف وهذا العلاج يتم بواسطة العقاقير المطمئنة والمهدئات إلى جانب العلاج النفسي والتحليل وأيضا إلى جانب بعض الجلسات الكهربائية إذ الزم الأمر.