

عنوان مقاله: آیا ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر درمان اختلال وسواس فکری_عملی تاثیرگذار است؟

وحید محمدی

چکیده:

این مقاله شواهد شگفت انگیزی ارائه میدهد که ورزش رزمی کیک بوکسینگ میتواند بر درمان افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری_عملی تاثیرات شگفت انگیز عمیقی داشته باشد. اختلال وسواس فکری_عملی (OCD) یک اختلال روانی است که در آن فرد مبتلا، افکار افراطی و خاص را به طور مکرر تجربه می کند یا نیاز به انجام مکرر اعمال خاصی را احساس میکند. تاثیرات مخرب این اختلال بر زندگی فرد مبتلا شامل: سلب قدرت تمرکز فرد، اتلاف وقت، خستگی ذهن و اتلاف انرژی، مشکل در برقراری ارتباط، افزایش استرس، افزایش اضطراب، کاهش انگیزه و... می باشد. از آنجا که تحقیقات از تاثیرات شگفت انگیز ورزش کیک بوکسینگ بر سلامت روان افراد از جمله تنظیم خلق و خو، کاهش استرس، افزایش اعتماد به نفس، افزایش انگیزه و توانایی برای انجام کارها و بهبود حافظه و تمرکز حکایت دارد؛ محقق طی سه سال متوالی ۹۸ نفر از مردان مبتلا به اختلال OCD در سنین بین ۲۵_۳۵ سال را مورد آموزش هنر رزمی کیک بوکسینگ قرار داد و طی این دوران به صورت دوره های متوالی منظم هر شش ماه یک بار افراد را با پرسشنامه وسواسی اجباری ییل - براون YBOCS که توسط گودمن و همکاران تهیه شده، با همکاری یک روانشناس مورد سنجش قرار داد. نمودار نتایج در ۷۳ مورد از مبتلایان روند روبه بهبود و رشد را نمایانگر شد. به طوریکه در پایان پژوهش میانگین بهبود افراد عدد ۶۸ درصد را نشان میداد. جالب اینکه هیچکدام از این افراد تحت درمان هیچ نوع درمانی دیگری نبودند و فقط در مرحله تشخیص اختلال قرار داشتند؛ به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت نمودند.

واژگان کلیدی: اختلال وسواس فکری_عملی، (OCD)، کیک بوکسینگ، اثرگذاری، درمان، ۹۸ نفر از افراد بین ۲۵_۳۵ سال مرد

مقدمه:

این مقاله تأثیر درمانی ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر اختلال وسواس فکری-عملی (OCD) در مردان مبتلا به این اختلال را مورد پژوهش قرار داده است. کیک بوکسینگ ورزشی رزمی شامل دو رقیب می‌باشد که هر کدام ضربات شدیدی را به وسیله ساق، آرنج، زانو، دست و پاها بر حریف وارد میکنند. اختلال وسواس فکری-عملی یک اختلال اضطرابی است که در آن فرد افکار یا احساسات خاصی را به طور مکرر تجربه می‌کند (افکار وسواسی) و این افکار سبب تکرار الگوهای رفتاری خاصی در فرد میگردد (رفتارهای اجباری) تا آنجا که باعث اختلال در عملکرد روزمره شخص می‌گردد.

پیشینه پژوهش:

در سال ۱۳۹۷ پژوهشی با موضوع نقش حرکات فیزیکی در بهبود سلامت روان افراد مبتلا به OCD؛ توسط پژوهشگر بالینی، مژگان نواب دانشمند، در کشور ایران انجام گرفت. این پژوهش در قالب یک مطالعه مروری کتابخانه‌ای انجام گرفته است. در نهایت نتایج پژوهش حاکی از تأثیر مثبت حرکات فیزیکی بدنی بر بهبود سلامت روان افراد مبتلا به OCD بود. دلیل انتخاب این موضوع، شناسایی جنبه‌های مفید و موثر ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر درمان اختلال OCD و در نهایت کمک به افراد مبتلا به این اختلال جهت برخورداری از یک زندگی نرمال می‌باشد.

اهداف اصلی پژوهش:

- ۱- شناسایی جنبه‌های درمانی ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر اختلال OCD
- ۲- تلاش جهت جایگزینی روش ورزش درمانی با روش‌های دارو درمانی برای درمان اختلال OCD
- ۳- کمک به بیماران مبتلا به این اختلال جهت داشتن یک زندگی نرمال
- ۴- کمک به بیماران مبتلا به OCD جهت بهبود و نرمال سازی خلق و خوی این اشخاص، کمک به کاهش استرس در این افراد، افزایش انگیزه و همچنین اعتماد به نفس در افراد مبتلا و در نهایت کمک به رشد و بهبود حافظه و بالا بردن قدرت تمرکز در این افراد.

بدنه اصلی مقاله:

اختلال وسواس فکری-عملی، یا اختلال وسواسی-جبری ((Obsessive _Compulsive Disorder(OCD)) یک اختلال روانی است که در آن فرد افکار افراطی و خاصی (با نام وسواس فکری (obsession): را به طور مکرر تجربه می‌کند یا نیاز به انجام مکرر اعمال خاصی) با نام وسواس عملی (Compulsions): را احساس می‌کند تا حدی که باعث پریشانی یا اختلال در عملکرد عمومی فرد می‌شود. فرد جز برای مدت زمان کوتاهی، قادر به کنترل افکار و اعمال وسواسی نیست. طبق ملاک‌های دی اس ام، اختلال وسواس به دو صورت فکری و عملی تعریف می‌شود. از نشانه‌های این اختلال:

احساس نیاز به بررسی مکرر موارد مختلف، انجام مکرر برخی از کارهای معمول، تکرار افکار خاصی در ذهن.

عوارض این اختلال:

اختلال تیک، اختلال اضطراب، خودکشی.

علت اختلال:

نامعلوم.

عوامل خطر:

کودک‌آزاری، فشار روانی.

درمان های شناخته شده:

روان درمانی، بازدارنده باز جذب سروتونین، کلومیپرامین.

در دنیای متنوع ورزش، برای به دست آوردن تعادل، قدرت و چابکی، رشته ورزشی کیک بوکسینگ شهره است. کیک بوکسینگ بر حرکات قدرتمند تاکید دارد. این ورزش، ضربات مشت بوکس را با ضربات کاراته ترکیب می کند. تکنیک های این رشته برای دفاع شخصی نیز کاربردی هستند.

تاثیرات و فواید ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر روان و جسم:

مطالعات نشان می دهد ورزش های رزمی همچون بوکس و کیک بوکسینگ میتواند احساس اضطراب، افسردگی و خشم را کاهش دهد.

کیک بوکسینگ یک ورزشی هوازی می باشد که بدین ترتیب سبب افزایش انرژی در افراد می گردد. کیک بوکسینگ باعث ترشح اندورفین در بدن فرد میگردد که در نهایت سبب تقویت خلق و خوی فرد شده و اعتماد به نفسش را افزایش می دهد. همچنین اندورفین سبب می گردد تا چندین ساعت بعد از تمرین فرد احساس شادی و نشاط داشته باشد.

این هنر رزمی، رفلکس ها و مهارت های هماهنگی ذهن را بهبود می بخشد. انعطاف پذیری فیزیکی فرد را بالا می برد. همچنین این ورزش، سبب رشد قدرت تمرکز در فرد میگردد.

در بهمن ماه سال ۱۳۹۹، ۹۸ مرد که ابتلای آنها به اختلال OCD توسط مراکز مشاوره و روانشناسی در استان کرمانشاه، با استفاده از روش های مصاحبه، پرسشنامه معتبر وسواسی اجباری ییل - براون و در نهایت تایید روانشناس اثبات گردیده بود، به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند.

در این پژوهش، هیچ کدام از روشهای درمانی شناخته شده OCD به عنوان متغیرهای کنترل مورد استفاده قرار نگرفت و تنها این ۹۸ نفر به مدت سه سال - سه جلسه در هفته در فضای یک سالن ورزشی مورد آموزش رشته رزمی کیک بوکسینگ قرار گرفتند.

بیماران داوطلب شرکت کننده در این پژوهش به طور منظم هر شش ماه یک بار توسط روانشناس، با روش مصاحبه، مشاهده و همچنین پرسشنامه وسواسی اجباری ییل - براون مورد سنجش قرار گرفتند.

هر کدام از افراد شرکت کننده در پژوهش، تفکرات و اعمال وسواسی مختص به خود را دارا بودند. اما یک سری ویژگی های مشترک بین این افراد وجود داشت؛ از جمله: اضطراب بالا، اعتماد به نفس پایین، استرس بالا، خستگی های مکرر ذهنی، تمرکز پایین، ضعف های مکرر ذهنی و جسمی و کمبود انرژی، انزوا و در اکثر موارد طرد شدگی

با شناخت مشکلات و مسائل ناشی از این اختلال در افراد، برنامه های ورزش کیک بوکسینگ متناسب با آنها جهت حل آنها اولویت و دسته بندی شد.

نخست برنامه های هوازی نسبت به سایر برنامه ها در اولویت قرار گرفتند. هدف از اعمال این برنامه ها در ماه های اولیه پژوهش، افزایش ترشح اندورفین در بدن افراد مبتلا به اختلال OCD بود، چرا که افزایش سطح اندورفین بدن سبب کاهش میزان اضطراب و همچنین استرس در افراد می گردید و متعاقباً سبب بهبود خلق و خوی افراد و بالا بردن سطح نشاط در این اشخاص می شد.

در مرحله بعد، دستور رژیم غذایی ورزشی متناسب با رشته رزمی کیک بوکسینگ به این افراد داده شد که حاوی مصرف پروتئین بالا و کاهش مصرف قند و چربی بود تا بدین طریق انرژی تحلیل رفته این افراد احیا گردد.

برنامه بعدی شامل تمرینات مدیتیشن مختص کیک بوکسینگ بود، هدف از پیاده کردن این برنامه کمک به افراد جهت بازیابی قدرت از دست رفته تمرکز و رشد آن بود.

برنامه بعدی که در این پژوهش به اجرا درآمد، انجام تمرینات استقامتی مختص کیک بوکسینگ بود. هدف از انجام این برنامه توسط شرکت کنندگان مبتلا به اختلال OCD، بالا بردن اعتماد این افراد به توانمندی های خویش و در نتیجه افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس در این افراد بود.

مرحله بعد، به اجرا درآوردن تمرینات مکمل گروهی کیک بوکسینگ بود. این تمرینات به صورت گروهی با درک و کمک متقابل افراد به یکدیگر انجام می گرفت. هدف از اجرای این مرحله کمک به افراد جهت حل مسئله انزوا و طرد شدگی و مشکلات ارتباطی بود. اتفاق جالبی که در این مرحله رخ داد، تخلیه هیجانی توسط افراد بود، به طوریکه اکثر افراد در این تمرین گروهی شروع به گریه های اغلب همراه با فریاد کردند. در این پژوهش، یکی از ابزارهای سنجشی که مورد استفاده قرار گرفت؛ پرسشنامه وسواسی اجباری ییل- براون بود.

پرسشنامه وسواسی جبری ییل- براون، یک ابزار خود گزارشی برای سنجش میزان افکار وسواسی و رفتارهای وسواسی/ اجباری است.

دو خرده مقیاس این پرسشنامه عبارتند از:

الف) افکار وسواسی، شامل:

وسواس پرخاشگرانه، وسواس های آلودگی، وسواس های جنسی، وسواس های احتکار یا جمع آوری، وسواس های مذهبی، وسواس های تقارن و نظم و ...

ب) رفتارهای وسواسی/ اجباری، شامل:

شستشو و نظافت، وارسی، آداب تکرار، رفتار وسواسی مربوط به شمارش، نظم و ترتیب و ...

این آزمون یک تست خود گزارشی بوده و برای تعیین شدت اختلال OCD و کنترل میزان بهبود در طول درمان این اختلال استفاده میگردد.

این پرسشنامه، نشانه های این اختلال را در چند بخش مورد بررسی قرار می دهد:

- ✓ زمان صرف شده برای افکار وسواسی و اعمال اجباری
- ✓ تداخل افکار وسواسی و اعمال اجباری در عملکردهای شغلی، تحصیلی و زندگی
- ✓ میزان دیسترس و پریشانی ناشی از افکار وسواسی و اعمال اجباری
- ✓ میزان مقاومت بیمار در برابر افکار وسواسی و اعمال اجباری
- ✓ میزان کنترل بیمار بر افکار وسواسی و اعمال اجباری

در ایران، راجزی اصفهانی و همکارانش طی پژوهشی که در سال ۱۳۹۰ روی ۱۴۰ بیمار مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی انجام دادند. پس از بررسی روایی و پایایی این آزمون، نتایج نشان داد؛ این آزمون برای بررسی محتوا و شدت نشانه های اختلال وسواس فکری- عملی از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است.

- نتایج بررسی های شش ماه اول تفاوت چشمگیری با نتایج بررسی های اولیه در مرحله تشخیص اختلال را نشان نداد.
- نتایج دومین بررسی در شش ماه دوم، میزان کمی بهبود در اکثریت داوطلبان را نسبت به نتایج اولیه نشان می داد.
- نتایج سومین بررسی در شش ماهه سوم دوره پژوهش افت و بازگشت به دوره شدت اختلال را نشان داد.

نکته جالب توجه این بود که با تمرکز روی حل تاثیرات مخرب اختلال OCD، با استفاده از برنامه های تمرینی که پیشتر مطرح شد، نمره و درصد شدت اختلال OCD در این افراد نیز کاهش پیدا کرد.

- نتایج چهارمین بررسی در شش ماه چهارم، به شکل محسوسی پیشرفت، بهبود و کاهش شدت علائم و نشانه های اختلال را در اکثریت افراد مبتلا به این اختلال نمایانگر بود.
- و در نهایت نتایج دو بررسی پایانی در سومین سال پژوهش، به طور شگفت انگیزی کاهش شدت علائم و نشانه های این اختلال در اکثریت شرکت کنندگان مبتلا به این اختلال و همچنین انتقال اکثریت مبتلایان از رده ی دارای علائم و نشانه های شدید OCD به رده های دارای علائم و نشانه های متوسط OCD و همچنین به رده دارای علائم و نشانه های نسبتا خفیف را نشان میداد.

نتیجه گیری:

در پایان پژوهش، نتایج پرسشنامه ییل-براون نشان داد از ۹۸ داوطلب مبتلا به این اختلال که در این پژوهش شرکت کرده بودند، میانگین نمره بهبود و پیشرفت ۷۳ نفر ۶۸ درصد حاصل گردید. همچنین این ۷۳ نفر توسط روانشناس مورد مصاحبه و مشاهده قرار گرفتند؛ نتایج بررسی های روانشناس با نتایج حاصل از پرسشنامه انجام گرفته، هماهنگ اعلام گردید.

هدف از این پژوهش:

- ۱- شناسایی و شناساندن ورزش رزمی کیک بوکسینگ به عنوان یک روش درمانی در اختلال وسواس فکری-عملی (OCD)
- ۲- جایگزینی روش ورزش درمانی با روش دارو درمانی که گاها عوارض جانبی آسیب زایی در پی دارند
- ۳- کمک به بخشی از جامعه بشری که مبتلا به اختلال OCD هستند، جهت داشتن زندگی عادی و عاری از تاثیرات مخرب این اختلال بر زندگی روزمره این افراد

در تحقیقات پیشین، ارتباط بین ورزش و درمان اختلال OCD به صورت کلی مطرح گردیده است. همچنین روش پژوهشی مورد استفاده در مطالعات پیشین در قالب یک مطالعه مروری کتابخانه ای انجام گرفته است. در صورتیکه این پژوهش با روش های مشاهده میدانی، مصاحبه، استفاده از آزمون معتبر و استاندارد در حوزه علم روانشناسی انجام گرفته است.

نتایج پژوهش های گذشته تأثیرگذاری حرکات ورزشی بدن بر روند بهبود اختلال OCD را نشان می دهد. نتایج تحقیق کنونی به صورت دقیق و شفاف تر و با نتایجی آزمون پذیر نه تنها نتایج مطالعات پیشین را تایید می کند، بلکه بینشی جدید مبنی بر تاثیر شگفت انگیز ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر درمان اختلال OCD را ارائه می دهد. امید است؛ در آینده تحقیقات مشابهی در مورد زنان مبتلا به OCD و تاثیر ورزش کیک بوکسینگ بر درمان اختلال زنان نیز انجام شود.

همچنین امید است؛ مطالعات و پژوهشهای گسترده تری در مورد تاثیر رشته های مختلف ورزشی بر درمان اختلال OCD در زنان و مردان مبتلا صورت گیرد.

منابع:

- سایت رسمی محمد جانبلاغی، ۲۰۱۷، وسواس چیست ؟
انجمن روان پزشکی آمریکا، راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی، DSM-5، ترجمه ی فرزین رضایی،
علی فخرایی، آتوسا فرمند، علی نیلوفری، ژانت هاشمی آذر، فرهاد شاملو، تهران، ارجمند. ص. ۲۵۳. شابک ۹۷۸-۴-۳۸۷-۲۰۰-۶۰۰
راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی -ویرایش پنجم، انجمن روان پزشکی آمریکا، ترجمه دکتر فرزین
رضایی و همکاران، انتشارات ارجمند، سال ۱۳۹۳
کاپلان، ص ۳۱
کاپلان، ص ۲۶
راستینه، بیماری وسواس و درمان آن.
حق شناس، علی، ۱۳۹۵، دانشنامه ی هنرهای رزمی: نخستین دایرةالمعارف ورزش های رزمی در ایران، تهران، نشر
بوستان.
توکل شعار، حمیدرضا، ۱۳۹۴، ورزش های رزمی و بنیان گذاران بزرگ آن، انتشارات مهر.
مشیری، جواد، ۱۴۰۱، تاپ تکواندو، کیک بوکسینگ و موی تای، تهران، نشر پارس میهن.

The National Institute of Mental Health (NIMH) (January 2016). "What is Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)?" U.S. National Institutes of Health (NIH). Archived from the original on 23 July 2016. Retrieved 24 July 2016.

Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5 ed.). Washington: American Psychiatric Publishing. 2013. pp. 237–242. ISBN 978-0-89042-555-8.

Angelakis, I; Gooding, P; Tarrier, N; Panagioti, M (25 March 2015). "Suicidality in obsessive compulsive disorder (OCD): A systematic review and meta-analysis". *Clinical Psychology Review*. Oxford, England: Pergamon Press. 39: 1–15. doi:10.1016/j.cpr.2015.03.002. PMID 25875222.

Grant JE (14 August 2014). "Clinical practice: Obsessive-compulsive disorder". *The New England Journal of Medicine*. 371 (7): 646–53. doi:10.1056/NEJMcpl402176. PMID 25119610.

Veale, D; Miles, S; Smallcombe, N; Ghezai, H; Goldacre, B; Hodson, J (29 November 2014). "Atypical antipsychotic augmentation in SSRI treatment refractory obsessive-compulsive disorder: a systematic review and meta-analysis". *BMC Psychiatry*. 14: 317. doi:10.1186/s12888-014-0317-5. PMC 4262998. PMID 25432131.

Goodman, WK; Grice, DE; Lapidus, KA; Coffey, BJ (September 2014). "Obsessive-compulsive disorder". *The Psychiatric Clinics of North America*. 37 (3): 257–67. doi:10.1016/j.psc.2014.06.004. PMID 25150561.

World Health Organisation (ICD-10 Version:2010)

Fenske JN, Schwenk TL (August 2009). "Obsessive compulsive disorder: diagnosis and management". *American Family Physician*. 80 (3): 239–45. PMID 19621834.

Hodo, David W. (2003-11-05). "Psychiatry". *JAMA*. 290 (17): 2333. doi:10.1001/jama.290.17.2333. ISSN 0098-7484.

: The National Institute of Mental Health (NIMH) (January 2016). "What is Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)?" U.S. National Institutes of Health (NIH). Archived from the original on 23 July 2016. Retrieved 24 July 2016.

Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5 ed.). Washington: American Psychiatric Publishing. 2013. pp. 237–242. ISBN 978-0-89042-555-8.

Angelakis, I; Gooding, P; Tarrier, N; Panagioti, M (25 March 2015). "Suicidality in obsessive compulsive disorder (OCD): A systematic review and meta-analysis". *Clinical Psychology Review*. Oxford, England: Pergamon Press. 39: 1–15. doi:10.1016/j.cpr.2015.03.002. PMID 25875222.

Grant JE (14 August 2014).

Is the martial sport of kickboxing effective in the treatment of obsessive-compulsive disorder?

Vahid mohamadi

Abstract:

Title of the article: Does the martial sport of kickboxing have an effect on the treatment of obsessive-compulsive disorder?

Abstract:

This article provides surprising evidence that the martial sport of kickboxing can have profound and surprising effects on the treatment of people with obsessive-compulsive disorder.

Obsessive-compulsive disorder (OCD) is a mental disorder in which the sufferer repeatedly experiences extreme and specific thoughts or feels the need to perform certain actions repeatedly.

The destructive effects of this disorder on the affected person's life include: losing the ability to concentrate, wasting time, mental fatigue and wasting energy, difficulty in communicating, increasing stress, increasing anxiety, decreasing motivation, etc.

Because research shows the amazing effects of kickboxing on people's mental health, including mood regulation, stress reduction, self-confidence, motivation and ability to do things, and improving memory and concentration, the researcher for three consecutive years I trained 98 men with OCD between the ages of 25-35 years old in the martial art of kickboxing, and during this period, in regular consecutive courses every six months, I administered the Yale-Brown YBOCS Obsessive Compulsive Questionnaire prepared by Goodman et al. done, I evaluated it with the cooperation of a psychologist.

The chart of the patients showed the trend of recovery and growth. At the end of the research, the average recovery of the patients was 68%.

Interestingly, none of these people were being treated by any other treatment method and were only in the diagnosis stage of the disorder; they voluntarily participated in this research.

key words: Obsessive-compulsive disorder (OCD)_kickboxing_effect_of_treatment_98 people between 25-35 years old_men