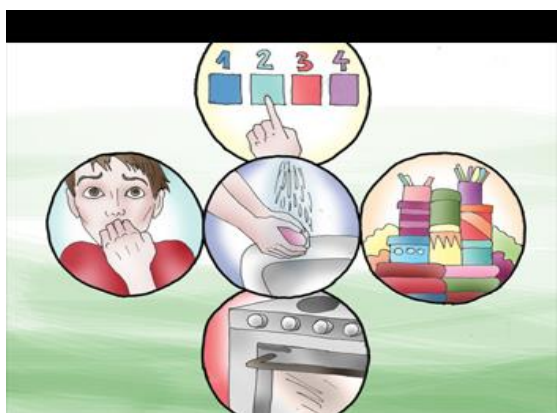


OPSESIVNO KOMPULZIVNI POREMEĆAJ

Izradila: Anja Radaković



Svi smo se ponekad našli u situaciji da smo išli provjeriti jesmo li zaključali vrata, ugasili peglu, štednjak... Sigurno smo se znali ponekad uhvatiti kako imamo iznenadne, nametljive i neugodne misli. Ukoliko su nam te misli i radnje pretjerane, učestale i ometaju svakodnevno funkcioniranje i narušavaju kvalitetu života tada možemo govoriti o **opsesivno kompulzivnom poremećaju (OKP)**.

ŠTO JE OPSESIVNO KOMPULZIVNI POREMEĆAJ (OKP)?

- Stanje u kojem se javljaju ponavljajuće opsesije i/ili kompulzije
- **Opsesije:** ponavljajuće i neugodne misli, slike ili porivi koje izazivaju strah i uznemirenost.
- Primjerice, možete imati nametljive misli o zarazi od bolesti, misli da ćete nešto napraviti sebi ili nekom drugom, da ćete učiniti nešto neprihvatljivo...
- **Kompulzije:** ponavljajuća ponašanja (rituali) koja radite kako biste smanjili strah ili izbjegli da se dogodi nešto loše (pretjerano pranje ruku, čišćenje, ponavljanje nekoliko puta jeste li zaključali vrata, ugasili peglu, štednjak...).
- Odgovor na opsesije; pomažu da budete sigurni da se stvar koje se bojite neće dogoditi, ili kako biste smanjili napetost zbog opsesija (npr. ako se bojite da ćete se zaraziti s nekom bolesti, učestalo perete ruke kako se ne bi zarazili).

KOLIKI JE UČESTALOST OPSESIVNO KOMPULZIVNOG POREMEĆAJA?

- oko 2-3% ljudi u populaciji ima opsesivno-kompulzivni poremećaj
- podjednako prisutan u oba spola

KOJI SU UZROCI OKP-a?

1. **Genetski/biološki činitelji:** nasljedni - češći unutar obitelji i kod jednojajčanih blizanaca
2. **Evolucijska objašnjenja:** Za naše pretke osjetljivost na određene podražaje i stanja bila je korisna za preživljavanje i produžetak vrste.
3. **Učenje:** Neutralne ili bezopasne situacije, objekti ili misli pojave se s nekim događajem ili podražajem koji prirodno izaziva anksioznost. Do tada normalne i neutralne misli, događaji, počnu sami po sebi izazivati strah i tjeskobu.

Pokušavate pobjeći od misli, situacija koje vam stvaraju strah i uznemirenost i doživljavate olakšanje prilikom izbjegavanja, što dovodi do još više izbjegavajućeg ponašanja. S obzirom da su opsesije nametljive, izbjegavanje nije dovoljno za smanjenje straha pa počinjete koristiti kompulzije - kako biste smanjili strah izazvan ponavljajućim mislima. Nakon kompulzivnog ponašanja osjećate olakšanje i zbog toga ga ponavljate.

Uzmimo primjer da se bojite zaraze od bolesti. Tada možete početi izbjegavati dodire i kontakte s drugim ljudima ili učestalo prati ruke. Na taj način se ne suočavate sa svojim strahovima, nego se strah od zaraze samo još učvršćuje.

4. Svi ponekad imamo nametljive i iznenadne misli, ali ovisi kako ih procjenjujemo. **OKP može biti uzrokovan iskrivljenim vjerovanjima (mišljenjima, stavovima).** Možete biti skloni precjenjivanju negativnih ishoda, pretjeranoj krivnji i osjećaju odgovornosti.



TRETMAN

Ritualima i izbjegavanjem ne suočavate se sa svojim strahovima, već ih dodatno učvršćujete. **Kognitivno bihevioralna terapija** može vam pomoći da osvijestite svoje misli, prihvatite da su neugodne, ali da nisu opasne. Također, putem kognitivno bihevioralne terapije mijenjat ćemo ponašanje, učiti ćemo prihvatiti neugodne misli, ali bez da na njih odgovaramo kompulzivnim ponašanjem ili izbjegavanjem.



Bitno je naglasiti da je kognitivno bihevioralna terapija učinkovita. **Oko 80% klijenata doživi umjereno ili veliko poboljšanje te se ono nastavlja i nakon završetka tretmana.**