

Opsesivno-kompulzivni poremećaj

- osobe s opsesivno-kompulzivnim poremećajem (OKP) imaju opsesije, kompulzije ili oboje

OPSESIJE

uznemirujuće misli, mentalne slike ili impulsi koji se vraćaju

KOMPULZIJE (RITUALI)

radnje za koje osobe osjećaju da ih moraju izvoditi kako se ne bi osjećale anksiozno ili kako bi spriječile da se dogodi nešto loše

Uobičajene opsesije

- strahovi od bolesti
- strahovi od dodirivanja otrova
- strahovi od ozljeđivanja ili ubijanja nekoga
- strahovi da će se nešto zaboraviti učiniti
- strahovi od činjenja nečeg sramotnog ili nemoralnog

Uobičajene kompulzije

- pretjerano pranje ili čišćenje
- provjeravanje
- ponavljanje radnji
- gomilanje ili čuvanje stvari
- stavljanje stvari u određeni red

Većina ljudi s OKP-om zna da njihovi strahovi nisu potpuno realni barem dio vremena. Također osjećaju da njihove kompulzije nemaju smisla, no ne mogu prestati s njihovim izvođenjem.

1 od 40 osoba

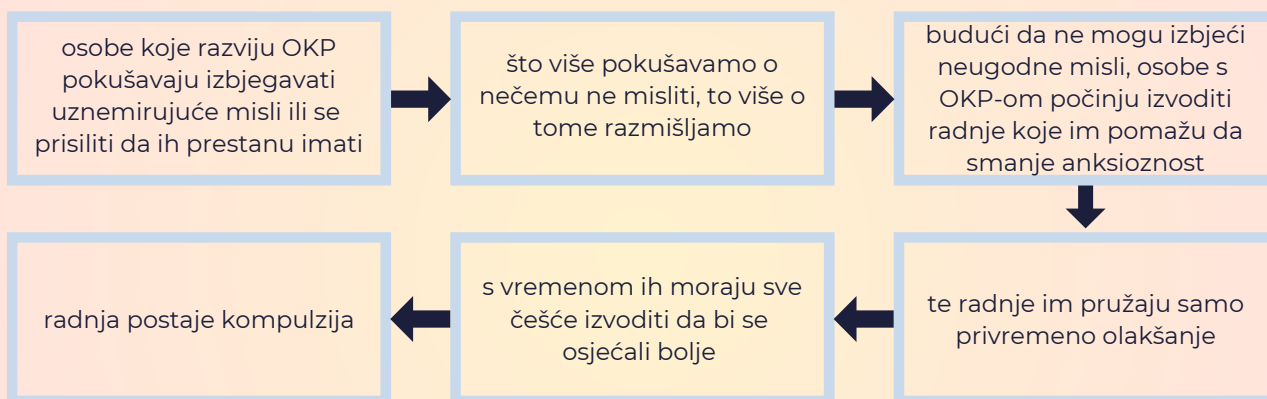
će imati OKP u nekom trenutku u svome životu

Uzroci opsesivno-kompulzivnog poremećaja

- točni uzroci OKP-a nisu poznati
- geni imaju određenu ulogu, no ne mogu sami objasniti OKP
- učenje i životni stres također doprinose poremećaju

Kako se razvija opsesivno-kompulzivni poremećaj?

- 90% osoba ima misli slične onima koje muče osobe s OKP-om
- osobe s OKP-om djeluju više uznemirene takvim mislima nego drugi ljudi
- misli koje brinu osobe s OKP-om često su protivne njihovim vjerovanjima i vrijednostima



Kako kognitivno-bihevioralni tretman može pomoći?

- pomaže osobi naučiti da može kontrolirati svoju anksioznost bez kompulzija
- osobu se uče strategije suočavanja (npr. načini razmišljanja) koje im mogu pomoći da se osjećaju manje anksiozno
- osobu se uči da suočavanje sa strahovima vodi do nestanka strahova

preko 80% osoba
koje završe KBT tretman za OKP ima
umjereno do izvrsno poboljšanje

Pomažu li lijekovi?

- lijekovi koji najbolje djeluju na OKP povećavaju razinu serotonina u mozgu
- kod 50-60% pacijenata stanje se poboljša, no većina ih utvrdi da im se simptomi vrate ako prestanu uzimati lijekove
- kognitivno-bihevioralnu terapiju trebalo bi uvijek koristiti kao dodatak lijekovima
- za neke pacijente kombinacija lijekova i terapije daje najbolje rezultate