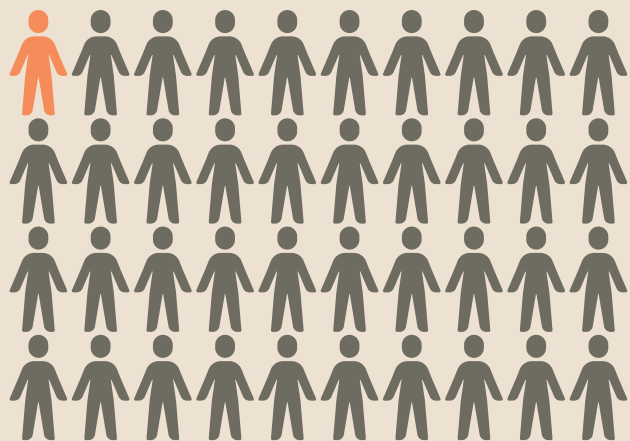


Velika je vjerojatnost da vam je upravo ono o čemu niste htjeli razmišljati prvo palo na pamet.

Kada ljudi shvate da ne mogu izbjeći uznemirujuće misli, pronalaze druge načine za smanjenje anksioznosti. Neki od načina su upravo kompulzije koje smanjuju anksioznost, ali samo trenutno.



1 od 40 osoba će u nekom trenutku svog života imati OKP.

Kako vam BKT može pomoći?

Naučit ćete kako možete kontrolirati svoju anksioznost bez kompulzija.

Naučit ćete načine razmišljanja koji će vam pomoći da se osjećate manje anksiozno.

- 20 seansi u prosjeku
- više od 80 % ljudi osjeća olakšanje nakon BKT tretmana



Na linku pogledajte na koji način zaustaviti opsesivne misli.

Što je opsesivno-kompulzivni poremećaj?



Opsesivno-kompulzivni poremećaj (OKP) pripada skupini anksioznih poremećaja, a karakterizira ga pojava opsesivnih misli i/ili kompulzivnih radnji.

Opsesije

Opsesije su uznemirujuće misli, mentalne slike ili osjećaji koji se stalno ponavljaju.

Česte opsesije

Strah od bolesti

Strah od činjenja nečeg nemoralnog ili sramotnog

Strah od ozljeđivanja ili ubijanja nekoga

Strah od zaboravljanja

Strah od trovanja

Kompulzije

Kompulzije su postupci koje ljudi čine kako bi smanjili anksioznost ili spriječili da se nešto loše dogodi.

Česte kompulzije

Pretjerano čišćenje ili pranje

Ponavljanje radnji

Provjeravanje

Gomilanje stvari

Stavljanje objekata u zadane obrasce

Kako se razvija OKP?

90 % ljudi ima misli slične onima koje muče osobe s OKP-om. Međutim, osobe koje imaju OKP te misli više uznemiruju nego ostale te ih nastoje izbjegavati. Problem je u tome što kada pokušavate ne razmišljati o nečemu, to više razmišljate o tome.

Vježba: U sljedećih 60 sekundi pokušajte ne razmišljati o narančastom slonu.

