

Opsesivno-kompulzivni poremećaj – informativni letak

ŠTO JE OPSESIVNO-KOMPULZIVNI POREMEĆAJ?

Osobe s opsesivno-kompulzivnim poremećajem (OKP) imaju opsesije, kompulzije ili oboje. "Opsesije" su misli, mentalne slike ili impulsi koji su uznemirujući, ali se vraćaju. "Kompulzije" su radnje za koje ljudi osjećaju da ih moraju izvoditi kako se ne bi osjećali anksiozno ili kako bi prevenirali da se dogodi nešto loše. Većina ljudi s OKPom pati od opsesija i kompulzija.

Uobičajene opsesije uključuju:

- **strahove od bolesti**; kao što su SIDA ili rak.
- **strahove od dodirivanja otrova**, kao što su kemikalije.
- **strahove od ozljeđivanja ili ubijanja nekoga**, često voljene osobe.
- **strahove da će se nešto zaboraviti učiniti**, kao primjerice ugasiti štednjak ili zaključati vrata.
- **strahove od činjenja nečeg sramotnog ili nemoralnog**, kao što je izvikivanje prostota.

Kompulzije se još nazivaju i "ritualima". Uobičajene kompulzije uključuju sljedeće:

- **pretjerano pranje ili čišćenje**, kao što je pranje ruku puno puta dnevno.
- **provjeravanja**, kao što je ponavljano provjeravanje je li ugašen štednjak.
- **ponavljanje radnji**, primjerice, paljenje i gašenje svjetla 16 puta.
- **gomilanje ili čuvanje stvari**, kao, primjerice, čuvanje starih novina ili izrezaka od papira.
- **stavljanje stvari u određeni red**, primjerice, vođenje brige o tome da je sve u sobi simetrično.

Većina ljudi s OKP-om zna da njihovi strahovi nisu potpuno realni barem dio vremena. Također osjećaju da njihove kompulzije nemaju smisla, međutim, ne mogu prestati. OKP je uobičajen problem. Jedna osoba od 40 će imati OKP u nekom trenutku u svom životu.

OKP može uzrokovati ozbiljne probleme. Osobe s OKP-om provode sate čineći rituale. To im otežava rad ili brigu o obitelji. Mnoge osobe s OKP-om također izbjegavaju mjesta ili situacije koje ih čine anksioznima. Neke postanu vezane za kuću. Često imaju članove obitelji koji im pomažu u izvođenju njihovih rituala.

KOJI SU UZROCI OPSESIVNO-KOMPULZIVNOG POREMEĆAJA?

Točni uzroci OKP-a nisu poznati. Geni igraju određenu ulogu. Članovi obitelji osoba s OKP-om često imaju OKP ili druge anksiozne poteškoće. Međutim, sami geni ne objašnjavaju OKP; učenje i životni stres također, čini se, doprinose poremećaju.

KAKO SE RAZVIJA OPSESIVNO-KOMPULZIVNI POREMEĆAJ?

Istraživanja pokazuju da 90% osoba ima misli slične onima koje muče osobe s OKP-om. Međutim, osobe s OKPom djeluju više uznemirene takvim mislima nego drugi ljudi. Često su misli koje brinu osobe s OKP-om protivne njihovim vjerovanjima i vrijednostima – primjerice, veoma religiozan muškarac se boji da će počinuti bogohuljenje ili se brižna majka boji da će ozlijediti svoje dijete.

Budući da ljude koji razviju OKP uznemiruju te misli, oni ih pokušavaju izbjegavati. Često se pokušavaju prisiliti da prestanu imati te misli. Problem je u tome da što više pokušavate ne misliti o nečemu, to više o tome razmišljate. Možete to pokušati i sami. Pokušajte ne misliti o ružičastom slonu sljedećih 60 sekundi. Šanse su dobre da će prva stvar koja vam padne na pamet biti upravo ono na što pokušavate ne misliti – ružičasti slon. Kada osobe otkriju da ne mogu izbjeći neugodne misli, često se okreću drugim načinima da se osjećaju manje anksiozne. Počnu izvoditi određene radnje, kao što su pranje ili govorenje tihe molitve. To obično ublažava njihovu anksioznost. Problem je u tome što je olakšanje samo privremeno. Ubrzo moraju izvesti radnju češće kako bi se osjećale bolje. Nedugo nakon toga, radnja postane kompulzija.

KAKO DJELUJE KOGNITIVNO-BIHEVIORALNI TRETMAN ZA OPSESIVNO-KOMPULZIVNI POREMEĆAJ?

Osobe s OKP-om boje se da će ako si dopuste da misle zastrašujuće misli a da ne čine kompulzije, postat sve više anksiozne i neće to moći podnijeti. Često brinu da bi mogle poludjeti. Kognitivno-bihevioralni tretman je usmjeren na to da pomogne osobi naučiti da može kontrolirati svoju anksioznost bez kompulzija. Naučit ćete strategije suočavanja kao što su načini razmišljanja koji vam mogu pomoći da se osjećate manje anksiozni. Također ćete naučiti da ako se suočite sa svojim strahovima umjesto da ih izbjegavate, oni će nestati. To može biti teško povjerovati, ali je točno. Vaš će vam terapeut pomoći da se postupno suočite sa stvarima kojih se najviše bojite dok ne budete sigurni da se možete nositi s njima bez kompulzija. Kognitivno-bihevioralni tretman za OKP obično traje 20 seansi. Tretman može trajati dulje za osobe s ozbiljnim simptomima.

KOLIKO JE UČINKOVIT KOGNITIVNO-BIHEVIORALNI TRETMAN ZA OPSESIVNO-KOMPULZIVNI POREMEĆAJ?

Istraživanja pokazuju da preko 80% osoba koje završe kognitivno-bihevioralni tretman za OKP imaju umjereno do izvrsno poboljšanje. Uobičajeno je imati povremene opsesije i potrebe za ritualima, čak i nakon tretmana. Međutim, pacijenti obično imaju veći osjećaj kontrole i mogu više uživati u svom životu. Istraživanja također pokazuju da se većina ljudi nastavi osjećati bolje nakon završetka terapije.

MOGU LI LIJEKOVI POMOĆI?

Lijekovi koji najbolje djeluju na OKP povećavaju razinu kemikalije serotonina u mozgu. Vaš liječnik ili psihijatar može predložiti lijek koji bi vama najviše odgovarao. Istraživanja pokazuju da se kod 50-60% pacijenata stanje poboljša s ovim lijekovima. Međutim, većina pacijenata utvrdi da se njihovi simptomi vrate ako prestanu uzimati lijekove. Zbog toga bi kognitivno-bihevioralnu terapiju trebalo uvijek koristiti kao dodatak lijekovima. Za neke pacijente, kombinacija lijekova i terapije će dati najbolje rezultate.

ŠTO SE OD VAS OČEKUJE?

Uobičajeno je osjećati se anksiozno na početku terapije i imati sumnje o tome može li vam se pomoći. Sve što se zahtijeva jest da budete spremni dati priliku terapiji. Vaš će vas terapeut naučiti nove načine suočavanja s anksioznošću i pomoći vam da se počnete suočavati sa stvarima kojih se bojite. Tražit će se da vježbate ove nove vještine između seansi. Ako radite na vježbama koje vam vaš terapeut daje i završite tretman, vaše su šanse da se osjećate bolje izvrsne.

Dodatno se možete informirati o opsesivno-kompulzivnom poremećaju:

<http://cabct.hr/savjetovaliste-hubikot/opsesivno-kompulzivni-poremecaj>

<https://www.kakosi.hr/2022/07/05/opsesivno-kompulzivni-poremecaj/>

<https://www.youtube.com/watch?v=DhIRgwdDc-E>