

OPsesivno kompulzivni poremećaj

- anksiozni poremećaj koji se sastoji od čestih misli, nagona ili slika koje izazivaju osjećaj neugode, tjeskobe i zabrinutosti. Može biti i u obliku ponašajnih ili mentalnih radnji u kojima se osoba osjeća prisiljeno imati ponavljajuće ponašanje kako bi se osjećala manje tjeskobno ili kako bi izbjegla neki predviđeni „strašan po nju“ ishod. Ključno je da te misli i ponašanja uzrokuju jak osjećaj neugode i sprečavaju osobu da funkcionira u normalnim životnim aktivnostima.

PODJELA OKP-a

1.) OPSESIJE –uznemirujuće i ponavljajuće misli, mentalne slike ili nagoni

Npr. strah od dobivanja bolesti, strah od zaboravljanja (zaključavanje vrata), strah od činjenja sramotnih radnji (psovanje)

2.) KOMPULZIJE –radnje koje se moraju izvršiti kako bi nestao osjećaj tjeskobe ili kako bi se spriječio potencijalan negativan ishod

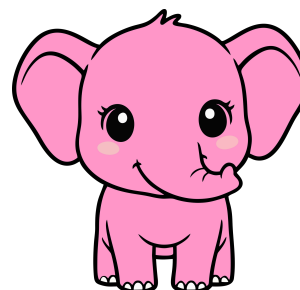
Npr. pretjerano pranje ruku, slaganje predmeta po zadanom obrascu kako bi bilo simetrično, ponavljanje radnji (gašenje i paljenje prekidača za svjetlo točno određen broj puta), konstantno provjeravanje štednjaka, konstantno razmišljanje o nekoj situaciji/ problemu

RAZVOJ OKP-a

90% ljudi ima misli slične onima koje muče osobe s OKP-om, ali je razlika u tome što su osobe s OKP-om više uznemirene njima i pokušavaju ih izbjeći.

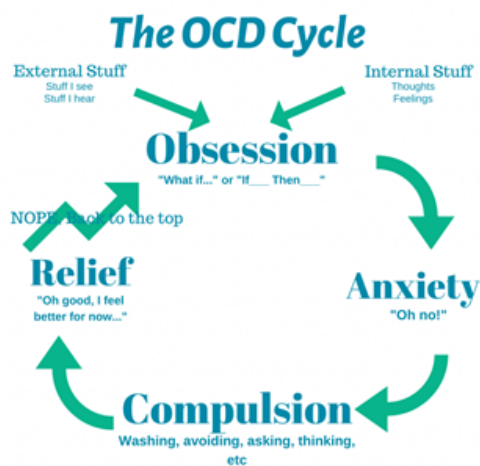
EKSPERIMENT:

Pokušajte ne razmišljati o ružičastom slonu sljedećih 60 sekundi.



Je li bilo uspješno?

Vrlo vjerojatno je to bilo jedino o čemu ste razmišljali. Kad se misli pokušavaju izbjeći, često nas na kraju počnu proganjati, te iz tog razloga ljudi s OKP-om traže razne načine kako bi se osjećali bolje. Vrlo često krenu raditi određenu radnju ili počnu izbjegavati situacije koje im izazivaju takve misli te time si omogućuju privremeno olakšanje, ali si zapravo produbljuju problem i s vremenom razviju sve češće kompulzije kako bi si olakšali tjeskobu.



Kako djeluje kognitivno-bihevioralna terapija za OKP?

KBT terapija je tu da vam pomogne naučiti kako kontrolirati tjeskobu bez potrebe za kompulzijama i opsesijama. Strategije koje se koriste su suočavanje s tjeskobom, učenje relaksacije, normaliziranje opsesivnih misli i bihevioralni eksperimenti. Naučit ćete razmišljati na način da s vremenom osjećate što manje tjeskobe, te samim time ćete imati manje potrebe za opsesivnim mislima i kompulzijama. Suočavanja su postepena uz pomoć terapeuta kako bi se mogli sigurno suočiti s strahovima. Budite uporni jer statistika je na našoj strani, odnosno većini ljudi koji idu na KBT terapiju za OKP, stanje se umjereno do znatno poboljšalo i porasla im je kvaliteta života.

KORISNI ALATI:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Zg6PEJHRoo>

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/obsessive-compulsive-disorder-ocd-self-help-guide/>