



Обсесивно-компулсивно разстройство – основни факти

○ КАКВО Е ОБСЕСИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗСТРОЙСТВО

Всички на моменти можем да бъдем обсебени от определени неща, но ако:

- имате натрапливи негативни мисли, които не можете да контролирате или
- ако трябва да пипнете нещо, да броите, да повтаряте определени действия отново и отново, като миене или потропване, например, за да намалите тревожността, която обсесивните мисли ви носят

вероятно имате обсесивно-компулсивно разстройство.

○ КОЙ ОТКЛЮЧВА ОБСЕСИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗСТРОЙСТВО?

Приблизително един от 50 човека имат обсесивно-компулсивно разстройство в някакъв момент от живота си. Obsесивно-компулсивното разстройство обикновено се появява в ранните 20 години на човек. То се подобрява и влошава във времето, но хората обикновено не търсят помощ в продължение на много години.

○ КАКВИ СА СИМПТОМИТЕ НА ОБСЕСИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗСТРОЙСТВО?

Повтарящи се мисли – „обсесии“ – които ви правят тревожни. Това може да са неприятни думи, фрази, картини или съмнения, които се появяват в съзнанието ви.

Нещата, които правите отново и отново – компулсии – които ви помагат да се чувствате по-малко тревожни. Може да се опитвате да коригирате или спрете натрапливите мисли, като броите, казвате определена дума, проверявате или правите ритуал – отново и отново.

○ КАКВО ПРИЧИНЯВА ОБСЕСИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗСТРОЙСТВО

Много фактори могат да причинят **обсесивно-компулсивно разстройство**:

- Понякога може да се предава в семейството и да се унаследява
- В един от три случая се отключва при стресиращи събития в живота
- Големи промени – когато се налага да поемете повече отговорност, като пубертет, раждане на дете, нова работа.



Според някои експерти, нетретираното obsесивно-компулсивно разстройство причинява дисбаланс в мозъчния химикал наречен серотонин (още 5-НТ).

Ако сте подреден, методичен човек, със силно внимание към детайлите – понякога може да отивате твърде далеч.

Ако имате много високи стандарти за морал и чувство за отговорност, може да се чувствате зле когато имате „лоши“ мисли. Това ви кара да бъдете нащрек за тяхното появяване, което прави появата им още по-вероятна.

◉ САМОПОМОЩ

Възможно е да можете да контролирате натрапливите мисли, ако ги записвате с микрофон или на хартия и след това да ги чуete или да ги прочетете. Трябва да правите това на регулярна база, за около 30тина минути на ден, всеки ден. В същото време се опитвайте да се противопоставяте на компулсивното поведение.

Не използвайте алкохол, за да контролирате тревожността си

Ако натрапливите ви мисли са свързани с религиозни притеснения или страхове, обсъдете ги с религиозния си водач, за да ви помогне да разберете дали се касае за obsесивно-компулсивно разстройство.

◉ ПРОФЕСИОНАНА ПОМОЩ

ПСИХОТЕРАПИИ

▪ Излагане на стимул и превенция на реакцията

Тази терапия помага за намаляване връзката между тревожността и компулсивните поведения.

Знаете, че когато стоите дълго в стресираща ситуация в някакъв момента постепенно свикваме и тревожността намалява. С този тип терапия, постепенно ще се срещнете с мислите или ситуацията, които ви стресират, но ще спрете да се правите обичайните ритуали, които намаляват тревожността ви, докато тя просто изчезне. Този вид терапия работи най-добре при леко-към средно obsесивно-компулсивно разстройство и може да се практикува и като самопомощ, без терапевт, но с помощта на помощна литература, ако сте достатъчно мотивирани и готови за здрава работа.

▪ Когнитивно-поведенческа терапия

Вместо да се опитвате да промените мислите си, може да ви помогне да се промените реакцията си към тях. Когнитивно-поведенческата терапия ще се насочи към нереалистичните самокритични мисли. Това е изключително полезно, ако имате натрапливи



мисли, но не и ритуали, които изпълнявате, за да се почувствате по-добре. Може да се прилага в комбинация с горното.

АНТИДЕПРЕСАНТИ

Така наречените SSRI антидепресанти или още инхибитори на обратното захващане на серотонина (Selective Serotonine Reuptake Inhibitor) могат да помогнат, дори да не сте депресирани. Медикаментите могат да бъдат използвани в комбинация с когнитивно-поведенческа терапия, ако obsесивно-компулсивно-разстройство е тежко или ако не усетите промяна след известно време на лечение само с един метод. Ако медикаментите не помогнат изобщо след три месеца прием, вашият лекар трябва да смени лекарството с друг вид медикамент.

КОЛКО ЕФИКТИВНО Е ЛЕЧЕНИЕТО

Психотерапия

Трима от четирима човека, които за завършили курс на психотерапия, се повлияват много добре, но един от четирима ще има симптоми отново и ще се нуждае от допълнително лечение. Един от четирима не може да се справи с когнитивно-поведенческа терапия, защото я намират за прекалено сложна.

Медикаменти

Шест от десет човека се подобряват с медикаменти и симптомите им изчезват приблизително на половина. Медикаментите помагат за превенция на obsесивно-компулсивно разстройство докато се приемат, но дори и няколко години след това. За съжаление, около половината от тези, които спират приема на медикаменти, получават симптоми отново в следващите няколко месеца след като са спрели. Това е по-малко вероятно, ако лечението е съпроводено с когнитивно-поведенческа терапия.