

Czym jest OCD? – życie z zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi

Prawdopodobnie każdy z nas usłyszał kiedyś przysłowie „wstać lewą nogą”. Używamy go na co dzień w żartobliwym kontekście, nie przywiązując do niego większej uwagi czy rozważając jakieś głębsze znaczenie. **Są jednak pośród nas osoby, dla których położenie określonej stopy na podłodze po przebudzeniu jest niczym rytuał, którego przerwanie będzie oznaczać katastrofę.**

Była to jednak lewa noga? Połóż się! Przykryj! Wstań jeszcze raz! Na pewno zrobiłeś to dobrze? Powtórz! Znowu! I jeszcze raz!

Wydaje się to dość dziwne, ale jest to właśnie codzienność, z którą zmagają się osoby chorujące na nerwicę natręctw (inaczej OCD). Opisana powyżej sytuacja jest niestety tylko częścią ich ciężaru. Mycie rąk określoną ilość razy, ciągłe sprawdzanie, czy na pewno drzwi zostały zamknięte, zliczanie przedmiotów... Każda z tych czynności wykonywana jest do tego stopnia, że z pozoru nieszkodliwe rytuały mają negatywny, a zarazem niszczący skutek dla codziennego życia. **Czym dokładnie jest jednak to zaburzenie?**

Źródło: pixabay.com



Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne są rodzajem zaburzeń nerwicowych, które charakteryzują się zazwyczaj jednolitymi objawami. **Pacjenci dotknięci tą chorobą odczuwają objawy w postaci natrętnych myśli, impulsów, wyobrażeń oraz czynności, które są niechciane i niejako „narzucone”**. Chorzy mają przy tym świadomość, że zachowania te są zupełnie irracjonalne. Przeciwdziałanie się jednak jedynie potęguje lęk i stres, który im towarzyszy. Wewnętrzna walka pomiędzy kontrolą tychże natręctw a uleganiem prowadzi do stopniowego ograniczenia funkcjonowania osób dotkniętych tą dolegliwością. **Natręctwa przybierają formy:**

- **obsesji** – stale powracających myśli, wyobrażeń czy też impulsów, które pojawiają się wbrew woli chorego. Pomimo prób uwolnienia się od nich – jest to niemożliwe. Najczęstszymi obszarami tematycznymi są: higiena i zdrowie, agresja, interakcje społeczne, seks oraz religia;
- **kompulsji** – powtarzalne wykonywanie pewnych czynności, które są niechciane z perspektywy chorego. Mogą objawiać się w sposób prosty (np. wygładzanie ubrania) lub złożony, określany jako **rytuały**. Zachowania kompulsywne wynikają zazwyczaj z obsesji, np. ciągłe myśli o zakażeniu się poprzez kontakt fizyczny będzie skutkowało przymusowym myciem rąk określoną ilość razy. Do najczęściej spotykanych kompulsji zaliczamy: wielokrotne czynności sprawdzające, czyszczenie, mycie, sprzątanie, uporczywe przeliczanie przedmiotów, określone poruszanie się i manipulacja ciałem (tiki nerwowe).

Zdarzają się jednak sytuacje, w których wywołana przez obsesję kompulsja wydaje się zupełnie nedorzeczna. Przykładem może być przymus skakania na prawej nodze 10 razy w celu uniknięcia zachorowania. **Niewykonywanie czynności obsesyjno-kompulsyjnych będzie powodować narastanie napięcia emocjonalnego u pacjentów**, które w pewnym momencie będzie tak ogromne i nie do zniesienia, że chory ulegnie i podda się natręctwu.

Co prowadzi do nerwicy natręctw?

Przyczyny zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych są zróżnicowane oraz złożone. Można podzielić je na:

- **czynniki psychospołeczne**, tj. przedwczesne rozwinięcie ego, ciąża, poród, skłonność do poczucia winy i nadmiernego poczucia odpowiedzialności, zamartwiania się;
- **uwarunkowania biologiczne**, które zazwyczaj związane są z nieprawidłowym działaniem i budową anatomiczną ośrodkowego układu nerwowego (mózg i rdzeń kręgowy), jego uszkodzeniem mechanicznym lub infekcją, która skutkuje defektem mózgu, np. płasawica Huntingtona;
- **uwarunkowania genetyczne**, które pomimo przeprowadzenia wielu badań w rodzinach, gdzie niektóre objawy OCD są przekazywane potomnym, nie są do końca znane.

Leczenie pacjentów z OCD powinno zawsze zaczynać się od **oceny stopnia nasilenia objawów i chorób współistniejących** (w tym psychicznych!) oraz odpowiedniej **edukacji** pacjenta i jego bliskich na temat tych zaburzeń. Następnie zalecana jest **psychoterapia (CBT – nurt poznawczo-behawioralny)** oraz **leczenie farmakologiczne**. W przypadku, gdy przyczyną jest choroba ośrodkowego układu nerwowego, w pierwszej kolejności wykorzystuje się psychoterapię. Dodatkowo można wprowadzić do terapii techniki redukujące poziom lęku oraz relaksacyjne lub ćwiczenia oddechowe.

Źródła:

1. Bilikiewicz A., *Psychiatria: Podręcznik dla studentów medycyny*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006
2. Rabe-Jabłońska J., *Diagnoza i leczenie zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego*, Psychiatria tom 4, Via Medica 2007

Życie z OCD jest bardzo trudnym wyzwaniem, często obarczonym krytyką ze strony najbliższego otoczenia. Niektórzy niestety nie są w stanie zrozumieć jak trudne i wyniszczające okazuje się zmaganie z tym zaburzeniem. Ciągła walka z natręctwami może prowadzić do zamykania się w sobie, izolowania i innych problemów natury psychicznej. **Jeśli wydaje Ci się, że ty lub ktoś z twoich bliskich cierpi na nerwicę natręctw, skorzystaj z pomocy odpowiedniego specjalisty. Podjęta droga będzie długa i trudna, warto jednak dać sobie szansę na normalne życie.**