

**OBSESIVNO
KOMPULZIVNA
MOTNJA
MOČNO OTEŽUJE
ŽIVLJENJE**

V primežu nerazumnih ritualov

Tekst: ŠPELA ZUPAN

Najpogostejše vsebine vsiljivih misli so:

- strah pred okužbo ali umazanijo
- potreba po urejenosti in simetričnosti
- strah pred agresivnimi ali grozljivimi dejanji (v škodo sebi ali drugim)
- strah pred napakami in družbeno nesprejemljivim ravnanjem

Najpogostejša kompulzivna vedenja so:

- strah čiščenje in pospravljanje
- strah štetje
- strah preverjanje (na primer, ali so vrata zaklenjena)
- strah ponavljanje istih dejanj
- strah urejanje stvari in predmetov
- strah zbiranje predmetov in občutek nezmožnosti, da bi jih zavrgli

*Nekateri ljudje obsedeno čistijo in pospravljajo, drugi med hojo štejejo korake, tretji neprestano preverjajo, ali so na primer ugasnili štedilnik ali zaklenili vrata. V oddaji *Moja nenavadna odvisnost (My Strange Addiction)* na programu TLC pa lahko spoznate ljudi, ki jedo pralni prašek, pepel, steklo in druge nevarne predmete, so odvisni od sončenja in celo ličenja, pa si pri tem ne znajo pomagati. Gre za ljudi s tako imenovano obsesivno kompulzivno motnjo, katere poteze se izražajo prav v vsakem izmed nas.*

Hanina zgodba

»Že v otroštvu sem imela občutek, da moram vse delati pravilno, po zakonu, po nekem redu, sicer bom nepoštena, moje vedenje bo nesprejemljivo in mnogi bi me lahko zato imeli za slabo osebo. Tega sem se bala tako, kot sem se bala bakterij in mikrobov, ki so prežali name od vsepovsod. Prav zato sem si vestno umivala roke, z vodo in milom, seveda. Vendar sem vsakič, ko sem si jih umila, čutila, da si jih moram umiti ponovno. Dejanje sem vsakič ponovila natanko petkrat, niti enkrat več in niti enkrat manj. Zavedala sem se, da so moje roke čiste, vendar si nikakor nisem mogla pomagati, da ne bi redno izvajala svojega rituala ter ga ponavljala ves dan, včasih tudi ponoči.

Imela sem tudi težnjo po urejanju predmetov, saj sem morala vsako jutro, vsak večer, pa tudi čez dan večkrat nujno postaviti vse stvari na svoje mesto - torej na način, kot sem si zamislila, da je prav oziroma pravilno. To mi je vzbujalo občutek, da je stanovanje res pospravljeno, da so stvari urejene ter da je vse v najlepšem redu. Tako sem morala kar naprej popravljati predmete na policah, da so bili postavljeni v »pravilnem« vrstnem redu, vedno poravnati knjige in revije, da niso štrlele s kupa, ter zlagati kuhinjske krpe in brisače. Stoli, miza, daljinski upravljalniki, čevlji, ključ, budilka na nočni omarici, celo zobne ščetke, šamponi, mila in kreme v kopalnici so morali biti postavljeni na natančno določeno mesto. Lahko si predstavljate, koliko časa mi je vsak dan vzelo urejanje vseh teh stvari. Zato sem pogosto zamujala, tudi v službo. Moji bližnji in prijatelji

KAKO LAHKO POMAGAM BOLNIKU Z OKM?

- Osredotočite se na njegove pozitivne lastnosti in ga ne kritizirajte. Negativne opazke in kritika lahko stvari le še poslabšajo, medtem ko lahko zdravo in umirjeno okolje celo pripomore k boljšim rezultatom zdravljenja.
- Ne zahtevajte od njega, naj preneha izvajati svoje rituale, saj mu bo pritisk povzročal le še dodatno tesnobo.
- Ne poigravajte se z njegovimi rituali, ker boste s tem dosegli ravno nasproten učinek in stanje le še poslabšali.
- Bodite potrpežljivi in prijazni z njim.
- Ostanite pozitivni in ga spodbujajte pri zdravljenju.

so bili nejevoljni, ker so me morali neprestano čakati. Izmišljala sem si vedno nove in nove izgovore, zakaj sem spet zamudila, saj jim nisem hotela razlagati, kaj počnem in zakaj, ker tega verjetno ne bi razumeli. Dejstvo, da spet zamujam, pa mi je povzročalo še dodatno napetost. Partner, starši in nekateri prijatelji, ki sem jim zaupala svoje težave, niso razumeli mojega početja. Mislili so, da to počnem zato, da bi vzbujala pozornost, ali zato, ker imam preveč časa in si ga zato krajšam z urejanjem doma. V resnici pa sem dobro vedela, da moje početje nima nobenega smisla, vendar si nisem znala pomagati. Zato sem se končno odločila, da poiščem strokovno pomoč.«

O obsesivno kompulzivni motnji

Hana je le ena izmed ljudi, ki trpijo za obsesivno kompulzivno motnjo (OKM). »Gre za psihično motnjo, ki spada v skupino anksioznih motenj. Za OKM so značilne obsesije, torej ponavljajoče se vsiljive misli oziroma vsiljivke, in kompulzivna dejanja oziroma rituali. Bolnike z OKM spremljajo ponavljajoče se vsiljive misli, impulzi in podobe, ki z vztrajnostjo in trdovratnostjo povzročajo hudo tesnobo. Osebe poskušajo te misli, ki jih prepoznavajo kot svoje lastne misli, ignorirati, zatreti ali nevtralizirati z drugo mislijo ali dejanjem (kompulzijo). S kompulzivnim ponavljanjem poskušajo preprečiti tesnobo ali kak nezaželen dogodek, za katerega se bojijo, da se bo zgodil. Kompulzije so pretirane, niso namenjene zadovoljitvi in niso povezane z realnostjo. Čeprav osebe same tako vedenje prepoznavajo kot nesmiselno in neučinkovito ter se mu poskušajo zoperstaviti, je impulz premočan,«

pojasnjuje dr. Andreja Pšeničny, univerzitetna diplomirana psihologinja, psihoterapevtka - edukantka z Inštituta za razvoj človeških virov.

Jasen vzrok še ni znan

»OKM prizadene od 2 do 3 odstotke ljudi in se največkrat pojavi v obdobju pubertete, njene začetke pa je mogoče opaziti že v otroštvu. Vzroki zanjo še niso znani,« odgovarja dr. Pšeničnyjeva in pravi, da so ti lahko biološkega oziroma fiziološkega, psihičnega ali genetskega izvora. »Genetski dejavniki so pomembni, vendar ne odločilni. Okoli 20 odstotkov sorodnikov ljudi z obsesivno kompulzivno motnjo ima isto motnjo,« pojasnjuje. »Nekateri pa trdijo, da je OKM psihična motnja, ki nastane kot posledica neustreznih okoliščin in pomanjkanja razvojnih spodbud ali frustracij in travm v otroštvu, pri čemer pride do močnega inhibiranja določenih impulzov. OKM je tako konstantno nepotrebno ponavljanje akcije, besed ali misli s ciljem zmanjševanja napetosti in tesnobe, ki je posledica prepovedanih fantazij,« še dodaja.

Vsi imamo obsesivno kompulzivne poteze

Vsi ljudje imamo bolj ali manj izražene določene obsesivno kompulzivne poteze, vendar to še ne pomeni, da imamo zato že obsesivno kompulzivno motnjo. Šele tedaj lahko govorimo o motnji, ko so te poteze izražene tako močno, da motijo kvaliteto posameznikovega življenja oziroma mu onemogočajo, da bi v življenju normalno funkcioniral, ali ovirajo njegove bližnje. »Za pozitivno diagnozo obsesivno

kompulzivne motnje mora imeti posameznik ali prisilne misli ali kompulzije. 90 odstotkov oseb z OKM ima tako obsesivne kot kompulzivne simptome, ki povzročajo psihično stisko, zahtevajo veliko časa (vsaj eno uro dnevno) in bistveno vplivajo na posameznikove vsakodnevne dejavnosti in odnose,« pojasnjuje naša sogovornica.

Najbolj pomaga psihoterapija

Zdravljenje OKM je psihoterapevtsko, za lajšanje simptomov pa zdravnik specialist psihiater predpiše tudi zdravila, najpogosteje antidepressive. »Zdravila zgolj ublažijo simptome in ne zdravijo bolezni,« opozarja dr. Andreja Pšeničny ter poudarja, da ima pri zdravljenju OKM ključno vlogo psihoterapija. »Vsak pacient lahko izbere obliko psihoterapije, ki je zanj najprimernejša. Če želi hiter učinek in je pripravljen na to, da bodo rezultati morda kratkoročni, izbere vedenjsko kognitivno psihoterapijo. Če želi dolgotrajne rezultate, ki zahtevajo svoj čas, pa se odloči za analitično oziroma psihodinamsko ali globinsko psihološko psihoterapijo,« še pojasnjuje strokovnjakinja.

Hana, ki nam je zaupala svojo zgodbo, se zdaj že uspešno spopada s svojo boleznijo. »S pomočjo psihoterapevta in zdravil mi je uspelo omiliti svoje obsesije in kompulzije. Ker pa se zavedam, da je zdravljenje dolgotrajno, še vedno hodim na psihoterapijo in se še naprej trudim, da bi enkrat dokončno opravila z OKM.«

TESTIRAJTE SE

Yale-Brownova lestvica OKM vam lahko pomaga pri določanju simptomov te motnje. Rešite presejalni test na spletni strani <http://www.burnout.si/sl/testirajte-se/obsesivno-kompulzivna-motnja> in ugotovite, kako močno izraženi so simptomi obsesivno kompulzivnih motenj pri vas.

Opozorilo: test NI namenjen diagnosticiranju! Le usposobljen strokovnjak lahko diagnosticira obsesivno kompulzivno motnjo in priporoči zdravljenje.