



Інститут психічного здоров'я
Українського Католицького Університету



ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНИЙ РОЗЛАД

інформаційний буклет

ЗМІСТ

Обсесивно-компульсивний розлад: у полоні власних думок	2
Що таке обсесивно-компульсивний розлад (ОКР)?	3
Що таке контрастні нав'язливості при ОКР?	4
Якими бувають нав'язливі страхи?	4
Коли і у кого виникає ОКР?	5
Що є причиною ОКР?	5
Коли можна стверджувати, що людина страждає ОКР?	5
Що робити, якщо у мене чи у моїх близьких є підозра на ОКР?	6
Як лікують ОКР?	6
Який вид психотерапії застосовують у лікуванні ОКР?	6
Які медикаменти призначають для лікування ОКР?	7
Чи можна уникнути рецидиву ОКР?	8

Буклет створено на основі матеріалів та з
люб'язного дозволу National Institute of Mental Health (USA)
Упорядники - О. Сувало, О. Плевачук

© NIMH
© Український переклад Інститут психічного здоров'я
Українського католицького університету, 2018

Обсесивно-компульсивний розлад: у полоні власних думок



Чи часто Ви відчуваєте потребу декілька разів перевіряти виконання своїх дій не довіряючи самому собі? Чи буває так, що у Вас постійно крутяться в голові одні і ті самі думки? Чи Ви часто маєте бажання повторювати певні ритуали? Чи супроводжуються ці стани відчуттям втрати контролю над своєю діяльністю? Якщо так, можливо Ви маєте один з тривожних розладів, який називають обсесивно-компульсивний розлад (ОКР).

Що таке обсесивно-компульсивний розлад (ОКР)?



Іноді буває, що Ви можете забути, чи вимкнули плиту або праску перед виходом з помешкання і повернутися, щоб це перевірити. Або ж одна і та сама мелодія цілий день настирливо крутиться у Вашій голові. Кожен із нас періодично має нав'язливості. Проте, люди з ОКР відчувають потребу постійно перевіряти речі повторно. Одні і ті самі думки виникають у них в голові, змушуючи виконувати певні дії та ритуали, які приносять тимчасове полегшення, однак згодом нав'язливі думки з'являються знову. Думки та ритуали, пов'язані з ОКР викликають дистрес та стають на перешкоді у щоденному житті.

Часті нав'язливі думки називаються обсесіями. Обсесії можуть проявлятися у вигляді нав'язливих сумнівів, страхів чи контрастних нав'язливостей. Особа постійно намагається ігнорувати ці думки, але, вони з'являються знову і знову, тому, для того, щоб звільнитися від них люди у відповідь виконують певні дії, які називаються компульсіями. Якщо у людини існує нав'язливий сумнів щодо того, чи зачинила вона двері після виходу з квартири, то наступним кроком буде перевірка стану дверей. Іноді необхідно здійснити цілий ритуал (п'ять разів натиснути на клямку, три рази повернути ключ в замку в різні боки, при цьому тричі повторити одну фразу) для того, щоб уникнути повторних нав'язливостей, однак це зазвичай також не допомагає. Люди з ОКР не можуть контролювати обсесії та компульсії.

Що таке контрастні нав'язливості при ОКР?



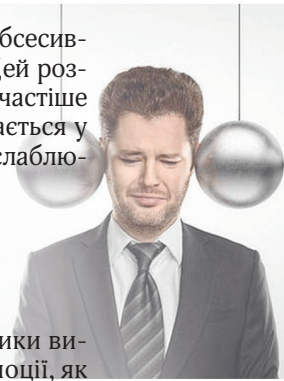
Контрастними нав'язливостями називають obsесії, які за своїм змістом суперечать світогляду людини та її морально-етичним життєвим принципам. Наприклад, у людини може виникати непереборне нав'язливе бажання вживати нецензурні слова, або ж завдати ножового поранення близькій людині. При цьому людина чітко усвідомлює абсурдність цієї думки. Подібні думки викликають сильний страх, сором та почуття вини, через що людина дуже страждає і часто боїться розповісти про свою проблему близьким людям. Також вона виконує багато дій для того, щоб захиститися від нав'язливих думок – ховає усі різучі предмети, щільно зачиняє вікна, уникає спілкування з близькими та намагається не перебувати з ними в одному приміщенні. Така поведінка часто може трактуватися іншими людьми, як нехарактерна раніше чи дивна.

Якими бувають нав'язливі страхи?

Нав'язливі страхи часто пов'язані з особистою безпекою. Людина може мати нав'язливий страх захворіти важкою хворобою – раком, туберкульозом чи венеричною хворобою, також часто буває страх забруднення. З метою захиститися люди можуть багато разів мити руки, уникати спілкування з людьми, декілька разів в день перемивати підлоги тощо.

Коли і у кого виникає ОКР?

За статистичними даними близько 2% населення мають obsесивно-компульсивний розлад у певні періоди свого життя. Цей розлад може зустрічатися як в жінок, так і в чоловіків, найчастіше ним страждають люди молодого віку, часто ОКР зустрічається у дітей. Симптоми ОКР можуть зникати та повертатися, послаблюватися або посилюватися в різні періоди життя.



Що є причиною ОКР?

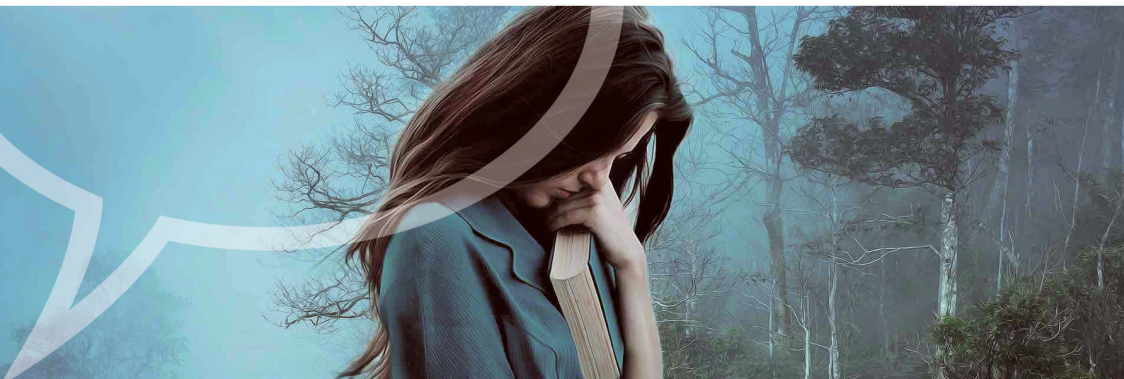
Точна причина виникнення ОКР досі невідома. Дослідники виявили, що кілька ділянок мозку, які координують такі емоції, як страх та тривога, є залучені до формування obsесивних думок та компульсивних дій. ОКР частіше зустрічається в людей, які мають тривожний тип темпераменту та у своїй повсякденній діяльності зазвичай є педантичними, сумлінними та відповідальними.

Коли можна стверджувати, що людина страждає ОКР?

Є кілька критеріїв, які вказують на те, що людина очевидно має obsесивно-компульсивний розлад, а саме:

- нав'язливі думки, дії чи ритуали
- неможливість контролювати небажані нав'язливі думки та поведінку
- виконання нав'язливих дій та ритуалів дають дуже короткочасне полегшення
- нав'язливі думки та дії займають щонайменше годину часу на добу
- нав'язливості приводять до дистресу та перешкоджають повноцінному функціонуванню

Що робити, якщо у мене чи у моїх близьких є підозра на ОКР?



Якщо Ви запідозрили у себе чи своїх близьких симптоми ОКР, то Вам необхідно звернутися до фахівця охорони психічного здоров'я, який може поспілкуватися з Вами, а також запропонувати деякі опитувальники, анкети чи тести для точнішої діагностики. У деяких випадках лікар може скерувати Вас на додаткові обстеження – консультацію невропатолога, електроенцефалографію тощо.

Як лікують ОКР?

ОКР лікується за допомогою психотерапії, медикаментів або поєднанням обох методів.

Який вид психотерапії застосовують у лікуванні ОКР?

Ефективний вид психотерапевтичного лікування ОКР називається когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Він навчає особу різних способів мислення, поведінки та реагування на нав'язливість, що допомагає краще зрозуміти механізми виникнення obsesій, уникати компульсивної поведінки та знижувати тривогу. Тривалість терапії визначається індивідуально, однак зазвичай триває від кількох тижнів до кількох місяців.

Які медикаменти призначають для лікування ОКР?



Іноді лікарі можуть призначати медикаменти у випадку, коли симптоми ОКР є постійними, дуже травматичними і суттєво впливають на щоденну активність людини. Найчастіше призначають антидепресанти, які є дуже ефективними у лікуванні ОКР. Необхідно пам'ятати, що для досягнення лікувального ефекту потрібно декілька тижнів регулярного прийому препарату. Деякі з медикаментів можуть викликати побічні ефекти, такі як головний біль, нудоту або порушення сну. Ці побічні ефекти зазвичай не є інтенсивними чи тривалими та минають через кілька днів після початку лікування. Крім антидепресантів лікар може призначити інші медикаменти. Наприклад, бензодіазепіни призначають, щоб зменшити тривогу та дистрес, які супроводжують ОКР. Лікування повинно бути підібране індивідуально, тому лише лікар може запропонувати найкращу схему лікування у вашому випадку. Будь-які ефекти медикаментозного лікування потрібно також детально обговорити з лікарем.

Чи можна уникнути рецидиву ОКР?



Ніхто не може гарантувати Вам, що симптоми ОКР не повернуть-ся, однак пацієнти, які застосовують в повсякденному житті техніки, яким вони навчилися під час когнітивно-поведінкової терапії мають суттєво нижчий ризик рецидиву. Важливе значення має загальний стан організму. Людям, у яких раніше спостерігалися симптоми ОКР рекомендовано дотримуватися збалансованого режиму праці та відпочинку, уникати шкідливих звичок та нічної роботи.

Інститут психічного здоров'я УКУ
м. Львів 79011, вул. Іл. Свенціцького, 17, каб. 417



Видання здійснене за підтримки
Союзу Українок Америки



Видання здійснене у партнерстві з
Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії
«Європейські стандарти освіти КПТ в Україні!»
www.i-cbt.org.ua

*«Від турботи про психічне здоров'я
окремої особи та родини – до більш
здорового та гармонійного суспільства...»*



Інститут Психічного Здоров'я
Українського Католицького Університету

<http://ipz.org.ua>