

Інформація для пацієнтів про obsесивно-компульсивний розлад*

Що таке obsесивно-компульсивний розлад?

Людам, які страждають obsесивно-компульсивним розладом (ОКР), властиві obsесії, компульсії або те й те водночас. Obsесії – це думки, психічні образи або імпульси, які пригнічують людину та повертаються знову і знову. Компульсії – дії, які особа почувається змушеною виконувати, щоб не тривожитись або щоб запобігти чомусь поганому. Більшість людей із ОКР страждають водночас від нав'язливих думок і дій.

Поширені нав'язливі думки містять:

Страх захворіти, наприклад, СНІДом чи раком.

Страх торкнутися отрути (наприклад, пестицидів).

Страх заподіяти шкоду іншим, страх убити, часто того, кого любиш.

Страх забути зробити що-небудь (вимкнути плиту чи зачинити двері).

Страх учинити щось ганебне або аморальне (наприклад, вигукувати непристойності).

Небажані нав'язливі дії ще називають «ритуалами». Поширені компульсії такі:

Надмірно часте миття чи прибирання, як-от надто часте миття рук.

Перевірка чого-небудь (часто кидати погляд на кухонну плиту, щоб пересвідчитися в тому, що вона вимкнена).

Повторювальні дії, наприклад, завжди вмикати і вимикати світло по 16 разів.

Накопичування або зберігання речей, наприклад, старих газет чи обривків паперу.

Розкладання об'єктів за встановленим шаблоном (наприклад, постійно пересвідчуватися в тому, що всі речі у кімнаті розташовані симетрично).

Більшість людей із ОКР усвідомлюють нереальність своїх страхів; також відчують, що повторення одних і тих самих дій не має сенсу. А проте особи з ОКР не здатні зупинитися.

ОКР – поширена проблема. Протягом будь-якого 6-місячного періоду більше 4 мільйонів людей у США потерпають від ОКР. Одна з кожних 40 осіб матиме ОКР у певний період свого життя.

ОКР може спричиняти серйозні проблеми. Наприклад, унаслідок цього розладу люди часто проводять багато часу за виконанням ритуалів. Очевидно,



що дбати про сім'ю чи працювати в такому стані важко. Крім цього, немало людей із ОКР уникають певних місць або ситуацій, які пробуджують у них почуття тривоги; дехто стає «прив'язаним» до домівки. Нерідко члени сім'ї осіб із ОКР допомагають їм у здійсненні ритуалів.

Які причини виникнення obsесивно-компульсивного розладу?

Точні причини виникнення ОКР невідомі. Певну роль у появі цього розладу мають гени: члени сім'ї осіб із ОКР часто самі страждають від цього розладу та інших проблем із тривожністю. Проте одні лиш успадковані гени не пояснюють виникнення ОКР; наслідки і життєві стреси, ймовірно, також сприяють цьому розладу.

Яким чином розвивається obsесивно-компульсивний розлад?

Дослідження показують, що 90 % людей мають думки, подібні до тих, які турбують людей із ОКР. Однак особи з ОКР видаються більше занепокоєні такими думками, ніж інші люди. Часто нав'язливі думки людей із ОКР суперечать їхнім віруванням і цінностям – наприклад, дуже релігійний чоловік страшисться вчинити богохульство або любляча мати боїться заподіяти шкоду своїй дитині.

Оскільки люди, в яких розвинувся ОКР, дуже стривожені такими думками, вони намагаються уникати їх, часто змушуючи себе зупинити своє «думання». Та проблема в тому, що чим більше ви намагаєтеся не думати про що-небудь, тим частіше ви ловите себе на думці саме про це. Ну ж бо, спробуйте наступні 60 секунд *не* думати про рожевого слона! Висока вірогідність того, що перше, що спаде вам на думку, буде якраз те, про що ви намагалися не думати, – рожевий слон.

Коли люди усвідомлюють марність спроб уникнути думок, які роблять їх нещасними, вони часто звертаються до інших способів зменшення тривоги. Наприклад, можуть почати виконувати певні дії, наприклад, часто митися або подумки промовляти молитву. Зазвичай, це вивільнює їх від тривоги, та проблема у тому, що полегшення триває недовго. Скоро, щоб почуватися краще, вони змушені повторювати дію знову і знову. Незабаром ця дія перетворюється в компульсію, тобто стає нав'язливою непереборною поведінкою.



Як працює когнітивно-поведінковий підхід при obsесивно-компульсивному розладі?

Люди з ОКР бояться дозволити собі розмірковувати про свої страхітливі думки без здійснення жодних компульсій. Вони переживають, що почуватимуться при цьому настільки тривожно, що не витримають і збожеволіють.

Мета когнітивно-поведінкової терапії – допомогти вам усвідомити, що ви здатні контролювати свою тривогу без допомоги компульсій. Ви навчитеся таким стратегіям подолання труднощів, як релаксаційні вправи, а також способам мислення, які допоможуть почуватися не так тривожно. Також ви зрозумієте, що кращий спосіб позбутися страхів – це кинути їм виклик. У це може бути важко повірити спочатку, та це правда. Терапевт допоможе вам поступово подивитися у вічі найбільшим страхам, доки ви не впевнитесь, що здатні дати їм раду без повторювальних дій.

Когнітивно-поведінкове лікування ОКР зазвичай займає близько 20 сесій. Лікування може тривати довше у випадку сильно вираженої симптоматики.

Згідно з проведеними дослідженнями, більше 80 % людей, завершивши когнітивно-поведінкову терапію ОКР, відчують помірні або суттєві покращення. Нав'язливі думки чи потяг здійснити ритуал час від часу виникають, навіть після терапії. І все-таки пацієнти загалом почуваються більш здатними до контролю і спроможні насолоджуватися життям. Дослідження також довели, що позитивна динаміка зберігається і після завершення терапії.

Чи можуть допомогти медикаменти?

Лікарські препарати, найефективніші при ОКР, ті, що підвищують рівень серотоніну в мозку. Ваш лікар або психіатр може порадити ліки, які підійдуть вам найкраще. Дослідження демонструють, що стан 50-60 % пацієнтів покращується внаслідок застосування таких препаратів. Однак значна кількість пацієнтів засвідчують повернення симптомів у разі припинення вживання медикаментів. Тому когнітивно-поведінкову терапію завжди треба застосовувати як доповнення до медикаментів. Для деяких пацієнтів поєднання медикаментозного лікування з терапією дозволить отримати найкращі результати.



Які очікування від вас як від пацієнта?

Людям властиво почуватися тривожно на початку терапії, а також сумніватися у тому, що що-небудь здатне зарадити. Все, що від вас вимагається, – бути готовим дати терапії шанс допомогти. Терапевт навчить вас нових шляхів подолання тривоги і того, як крок за кроком іти назустріч своїм страхам. Вас попросять практикувати ці нові навички між сесіями. Якщо ви працюватимете над вправами, яких навчить вас терапевт, і завершите лікування, то отримаєте неабиякі шанси на одужання.

**Інформацію підготовлено по матеріалах книги *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders* by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland. Дана інформація не є інструкцією із самолікування чи рекомендацією по вибору медикаментів. Щодо діагностики і медикаментозної терапії обов'язково радьтеся з вашим лікарем!*

