
Obsessive Compulsive Disorder

Ένας οδηγός για άτομα με
Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή



Επιμέλεια Έκδοσης: Ακρίβου Αλεξάνδρα

Ζωχίος Κωνσταντίνος

Εισαγωγή	4
Δεν Είστε Μόνοι Σας.....	7
Η ΙΨΔ είναι θεραπεύσιμη.....	9
Τι δεν είναι η ΙΨΔ.....	11
Τι είναι η ΙΨΔ;.....	15
Η ιστορία του Αντώνη.....	19
Διάγνωση	20
Αιτίες	21
Σχετιζόμενες παθήσεις	24
Η Ιστορία της Έλενας.....	28
Σωστό ή Λάθος;.....	29
Η Ιστορία της Μαρίας	35
Η Θεραπεία Λειτουργεί!.....	36
Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία.....	38
Γνωσιακή Θεραπεία.....	39
Έκθεση και Πρόληψη Απόκρισης	40
Παράδειγμα της τεχνικής Έκθεσης και Πρόληψης Απόκρισης.....	44
Η Θεραπεία της ΙΨΔ.....	46
Το παράδειγμα της Ιουλίας.....	49
Το παράδειγμα του Μιχάλη.....	50
Θεραπευτικές Προκλήσεις	51
Υποδιάγνωση και Ανεπαρκής Θεραπεία.....	52
Εμπόδια για επιτυχή θεραπεία.....	58
Εάν τα συμπτώματα επανέλθουν	64
Η Επιλογή του Θεραπευτή	66
Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον θεραπευτή σας:	67
Αποφύγετε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ο οποίος:.....	68
Ξεκινώντας	69

Αυτοβοήθεια.....	70
ΙΨΔ και Οικογένεια.....	71
Η ΙΔΨ στην Εργασία και το Σχολείο	75
Ομάδες Υποστήριξης	77
Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε πριν ενταχθείτε σε μια ομάδα υποστήριξης	79
Συχνές Ερωτήσεις	80

Εισαγωγή

Ξοδεύετε πολύ χρόνο ...

Στο πλύσιμο και το καθάρισμα;

Στο να ελέγχετε ξανά και ξανά τις κλειδαριές στις πόρτες, τις εστίες όπως η σόμπα ή η κουζίνα, τις συσκευές και τους διακόπτες;

Στο να ανησυχείτε, ενώ οδηγείτε, ότι χτυπήσατε ή παρασύρατε κάποιον με αποτέλεσμα να γυρίζετε πίσω στο σκηνικό του κατά φαντασία ατυχήματος προκειμένου να το ελέγξετε ξανά και ξανά;

Στο να βιώνετε διάφορες παρορμήσεις που σας υποχρεώνουν να οργανώσετε, να τακτοποιήσετε, να επαναλάβετε ή να «ευθυγραμμίσετε» πράγματα, λέξεις, αριθμούς ή σκέψεις μέχρι αυτά να φαίνονται σωστά;

Στο να συσσωρεύετε ένα υπερβολικό αριθμό «άχρηστων» αντικειμένων όπως παλιές εφημερίδες, περιοδικά, ανεπιθύμητη αλληλογραφία ή δοχεία;

Στο να φοβάστε ότι θα μολυνθείτε από ακαθαρσίες, μικρόβια, χημικά ή AIDS και ότι θα μολύνετε και άλλους;

Στο να ρωτάτε επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις ή να αναζητάτε επιβεβαίωση από τους άλλους ξανά και ξανά;

Στο να πραγματοποιείτε υπερβολικές, παράλογες τελετουργίες που προκαλούνται από θρησκευτικές ή ηθικές ανησυχίες;

Στο να έχετε εμμονικούς φόβους για το σεξουαλικό σας προσανατολισμό, αν και δεν υπάρχουν στοιχεία που να στηρίζουν αυτούς τους φόβους;

Στο να βιώνετε ανεπιθύμητες σκέψεις, νοητικές εικόνες και / ή παρορμήσεις που είναι ενοχλητικές ή

ακατάλληλες, όπως η δολοφονία κάποιου ή σεξουαλικές πράξεις;

Εάν η απάντησή σας σε κάποια από αυτές τις ερωτήσεις είναι θετική, μπορεί να έχετε ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ). Τα θετικά νέα είναι ότι υπάρχει αποτελεσματική θεραπεία, η οποία μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε να διαχειρίζεστε τα συμπτώματα και να ξεκινήσετε να ζείτε μια πιο ευτυχισμένη και παραγωγική ζωή.

Δεν Είστε Μόνοι Σας...

Σύμφωνα με την πιο πρόσφατη μεγάλη κλίμακας μελέτη για την ψυχική υγεία σε ενήλικες στην Ευρώπη:

- ✓ 1.2% των ενηλίκων πληρούσαν τα κριτήρια για ΙΨΔ τους 12 μήνες πριν την μελέτη
- ✓ 2.3% πληρούσαν τα κριτήρια για ΙΨΔ κάποια στιγμή της ζωής τους και
- ✓ πάνω από το ένα τέταρτο των ενηλίκων στη μελέτη βίωσαν εμμονές ή ψυχαναγκασμούς κάποια στιγμή στη ζωή τους

Επιπρόσθετα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει κατατάξει την ΙΨΔ σαν μια από τις 20 κυριότερες αιτίες δυσλειτουργίας οφειλόμενης σε ασθένεια, σε παγκόσμιο επίπεδο, για άτομα ηλικίας μεταξύ 15 και 44.

Όλοι μας λίγο πολύ γνωρίζουμε κάποιο άτομο που πάσχει από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Εάν εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο πάσχει από αυτή τη διαταραχή, θυμηθείτε - δεν είστε μόνοι σας, και η σωστή θεραπεία μπορεί να βελτιώσει τη ζωή σας σημαντικά!

Η ΙΨΔ είναι θεραπεύσιμη

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ) είναι μια κοινή και θεραπεύσιμη ιατρική κατάσταση. Αν παραμείνει αθεράπευτη, η διαταραχή μπορεί να προκαλέσει έντονο άγχος στους ανθρώπους και να τους στερήσει πολύτιμο χρόνο και χαρές της ζωής – μερικές φορές ακόμη και την εργασία τους, το σχολείο, τους γάμους και τις ζωές.

Δεν υπάρχει λόγος να φοβάστε ή να ντρέπεστε να αναζητήσετε θεραπεία. Η ΙΨΔ είναι μια διαταραχή, όπως το άσθμα ή ο διαβήτης. Το να μάθετε να διαχειρίζεστε αυτή τη διαταραχή μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την ηρεμία του μυαλού σας και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σας.

Πολύ συχνά, τα άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή υποφέρουν κρυφά, μη γνωρίζοντας ότι τα συμπτώματά τους προκαλούνται από ένα νευροβιολογικό πρόβλημα. Αφθονία ερευνών έχει δείξει ότι η διαταραχή ανταποκρίνεται καλά σε ένα

συγκεκριμένο είδος θεραπείας που ονομάζεται Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (ΓΣΘ), κάποιες φορές συνδυαστικά με φαρμακευτική αγωγή.

Εάν εσείς, ή κάποιος που αγαπάτε έχει ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, διαβάστε αυτόν τον οδηγό σαν πρώτο βήμα ανακούφισης από αυτή την δυνητικά καταστροφική διαταραχή.

Τι **δεν** είναι η ΙΨΔ

Τα άτομα που έχουν ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή βιώνουν παράλογες σκέψεις, εικόνες, ή παρορμήσεις που προκαλούν επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές ή διανοητικές τελετουργίες. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν εσφαλμένα τους όρους “εμμονική”, “ψυχαναγκαστική” και “ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή”, οδηγώντας σε μύθους για τη διαταραχή.

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή δεν χαρακτηρίζεται από «εμμονικούς» οπαδούς, εργασιομανείς, ψυχαναγκαστικούς ψεύτες, ψυχαναγκαστικούς αγοραστές, τζογαδόρους ή ανθρώπους με φοβίες όπως ο φόβος για τα ύψη ή την πτήση. Ενώ πολλοί άνθρωποι με αυτά τα προβλήματα μπορεί να υποφέρουν από κάποιες άλλες θεραπεύσιμες ψυχικές ασθένειες, δεν έχουν ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Εδώ είναι μερικοί κοινοί μύθοι:

Μύθος: Οι χαρακτήρες με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή στις ταινίες και στα προγράμματα της τηλεόρασης απεικονίζουν με ακρίβεια τη διαταραχή.

Πραγματικότητα: Οι ταινίες και οι σειρές της τηλεόρασης συχνά παρουσιάζουν λανθασμένα ή υπερβολικά τα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής ή τα παρουσιάζουν έτσι προκειμένου να προκαλέσουν γέλιο. Τα άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή γνωρίζουν ότι δεν είναι αστείο ζήτημα.

Μύθος: Τα άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι απλά “περίεργα” και θα μπορούσαν να σταματήσουν τις συμπεριφορές τους εάν πραγματικά το ήθελαν.

Πραγματικότητα: Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή δεν είναι θέμα προσωπικότητας ή δύναμης της

θέλησης. Παρόλο που η ακριβής αιτία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής είναι άγνωστη, κάποιος συνδυασμός βιολογικών, γενετικών, συμπεριφοριστικών, γνωσιακών και περιβαλλοντολογικών παραγόντων ευθύνεται για την ανάπτυξη της διαταραχής.

Μύθος: *Η συμπεριφορά της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής προκαλείται από προβλήματα μέσα στην οικογένεια, την αυτοεκτίμηση ή κάποιο παιδικό τραύμα.*

Πραγματικότητα: Παρόλο που οι οικογενειακοί παράγοντες μπορεί να συνεισφέρουν στη διατήρηση των συμπτωμάτων της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι οι παράγοντες αυτοί προκαλούν την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Μύθος: Το άγχος προκαλεί ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και τα άτομα με τη διαταραχή πρέπει απλά να μάθουν να χαλαρώνουν.

Πραγματικότητα: Μια αγχωτική κατάσταση μπορεί να πυροδοτήσει την εμφάνιση των εμμονών και των ψυχαναγκασμών, αλλά δεν προκαλεί τη διαταραχή. Είναι αλήθεια ότι το άγχος μπορεί επίσης να επιδεινώσει τα συμπτώματα πολλών ήδη υπαρκτών ασθενειών και η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή δεν αποτελεί εξαίρεση.

Τι είναι η ΙΨΔ;

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι μια νευροβιολογική διαταραχή που πλήττει άνδρες, γυναίκες και παιδιά κάθε φυλής, θρησκείας, εθνικότητας και κοινωνικοοικονομικής ομάδας. Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι πολύ πιο κοινή από όσο κάποιος νομίζει και συνδέεται με υψηλά επίπεδα δυσλειτουργίας.

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή διαγιγνώσκεται όταν οι εμμονές και οι ψυχαναγκασμοί:

- Καταναλώνουν υπερβολικό χρόνο (μια ώρα ή και παραπάνω κάθε μέρα)
- Προκαλούν σημαντική δυσφορία/θλίψη
- Παρεμβαίνουν στην καθημερινή λειτουργία στην εργασία, στο σχολείο, στις κοινωνικές δραστηριότητες, στις οικογενειακές σχέσεις και στις δραστηριότητες μας.

Οι εμμονές είναι επίμονες, ανεξέλεγκτες σκέψεις, παρορμήσεις ή εικόνες που είναι παρεμβατικές, ανεπιθύμητες και ενοχλητικές. Παρόλο που οι περισσότεροι άνθρωποι με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή συνειδητοποιούν ότι οι εμμονές τους είναι παράλογες, πιστεύουν ότι ο μόνος τρόπος για να ανακουφίσουν το άγχος ή τη δυσφορία τους είναι οι ψυχαναγκαστικές πράξεις.

Οι ψυχαναγκαστικές πράξεις είναι επαναλαμβανόμενες ενέργειες ή νοητικά τελετουργικά που αποσκοπούν στην ανακούφιση από την ταλαιπωρία που προκαλείται από τις εμμονές. Για παράδειγμα, ένα άτομο με εμμονικό φόβο στους εισβολείς μπορεί να αρχίσει να ελέγχει επανειλημμένα τις κλειδαριές της πόρτας. Ωστόσο, οποιαδήποτε ανακούφιση παρέχεται από τους ψυχαναγκασμούς είναι μόνο προσωρινή και καταλήγει στην ενίσχυση της εμμονής, δημιουργώντας έναν σταδιακά επιδεινούμενο κύκλο της συμπεριφοράς της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής.

Ακολουθεί η λίστα με τα πιο κοινά συμπτώματα της
ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής:

Εμμονή	Ψυχαναγκασμός
Φόβος μόλυνσης	Πλύσιμο / Καθάρισμα
Φόβος ότι θα με βλάψουν, φόβος για ασθένεια ή θάνατο	Έλεγχος
Φόβος παραβίασης θρησκευτικών κανόνων	Προσευχή
Ανάγκη για συμμετρία	Τακτοποίηση
Ανάγκη για τελειότητα	Αναζήτηση Επιβεβαίωσης
Ανάγκη να γίνεται κάτι σωστά	Επανάληψη
Φόβος μη «πεταχτεί» κάτι σημαντικό	Συσσώρευση**

*** Αν και η συσσώρευση θεωρείται υποκατηγορία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, ορισμένες μορφές συσσώρευσης δεν σχετίζονται με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Συνεπώς, η συσσώρευση που δεν σχετίζεται με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή πιθανώς να θεωρηθεί στο μέλλον ξεχωριστή διαταραχή.*

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι μια χρόνια αλλά θεραπεύσιμη ιατρική κατάσταση. Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να ανακουφιστούν από τα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής μέσω της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας (ΓΣΘ). Με τη ΓΣΘ, τα άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή μαθαίνουν πώς να αλλάζουν τον τρόπο σκέψης τους και τις συμπεριφορές τους. Βοηθάει στην «επανεκπαίδευση του εγκεφάλου». Μερικοί άνθρωποι επωφελούνται επίσης από την προσθήκη φαρμάκων στο θεραπευτικό τους σχέδιο.

Ακριβώς όπως ένα άτομο με διαβήτη μπορεί να μάθει να διαχειρίζεται την ασθένεια αλλάζοντας τη διατροφή του και τις συνήθειες άσκησης - και ίσως παίρνοντας φάρμακα - ένα άτομο με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή μπορεί να μάθει να διαχειρίζεται τα συμπτώματα έτσι ώστε να μην παρεμβαίνουν στην καθημερινή ζωή.

Η ιστορία του Αντώνη...

Ο Αντώνης ανησυχούσε συνεχώς για τα μικρόβια και φοβόταν ότι θα μολύνει την οικογένειά του. Κάθε βράδυ, όταν επέστρεφε στο σπίτι από την εργασία, ξεντυνόταν στο γκαράζ, έβαζε τα ρούχα του στο πλυντήριο και έκανε ένα μπάνιο το οποίο μερικές φορές διαρκούσε για δύο ώρες. Τα Σαββατοκύριακα προτιμούσε να μένει στο σπίτι και όχι να "ρισκάρει" να βγαίνει έξω και να εκτίθεται στα μικρόβια. Ο γάμος του επιδεινώθηκε και τα παιδιά του στερήθηκαν από το να περνάνε χρόνο με τον μπαμπά τους. Όταν ο Αντώνης βρήκε τελικά το σωστό θεραπευτή, τον βοήθησε να μάθει πώς να διαχειρίζεται τα συμπτώματά του έτσι ώστε να μπορεί να απολαύσει ξανά την οικογενειακή ζωή.

Διάγνωση

Δεν υπάρχει εργαστηριακή εξέταση που να μπορεί να ανιχνεύσει την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Εξειδικευμένοι επαγγελματίες ψυχικής υγείας συχνά χρησιμοποιούν διαγνωστικές συνεντεύξεις για να προσδιορίσουν την παρουσία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Χρησιμοποιούν επίσης άλλα εργαλεία που μετρούν τη σοβαρότητα των εμμονών και των ψυχαναγκασμών, το πιο συνηθισμένο από τα οποία είναι η κλίμακα Yale-Brown Obsessive Compulsive scale (Y-BOCS).

Αιτίες

Παρόλο που η ακριβής αιτία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής είναι άγνωστη, έρευνα έχει δείξει ότι η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι μια νευροβιολογική ασθένεια που είναι αποτέλεσμα κάποιου συνδυασμού βιολογικών, γενετικών, συμπεριφοριστικών, γνωσιακών και περιβαλλοντολογικών παραγόντων:

Βιολογικοί παράγοντες: Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή σχετίζεται με 1) μια δυσλειτουργία συγκεκριμένων χημικών του εγκεφάλου – ειδικά της σεροτονίνης – καθώς και της ντοπαμίνης και του γλουταμινικού οξέως και 2) υπερδραστηριότητα σε ένα κύκλωμα στον εγκέφαλο που περιλαμβάνει περιοχές γνωστές ως κορχομετωπιαίος φλοιός, ραβδωτό σώμα και θάλαμος. Επιπλέον, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή αιφνίδια εμφάνιση

μπορεί να προκληθεί από στρεπτόκοκκο ή άλλους ιούς (γρίπη).

Γενετικοί παράγοντες: Γενικά, μελέτες σε δίδυμα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή εκτιμά ότι η γενετική συμβάλλει περίπου στο 45-65% του κινδύνου για την ανάπτυξη της διαταραχής.

Συμπεριφοριστικοί παράγοντες: Επειδή οι τελετουργίες μειώνουν προσωρινά την αγωνία που συνδέεται με τις εμμονές, οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να κάνουν αυτά τα τελετουργικά κάθε φορά που εμφανίζονται εμμονές.

Γνωσιακοί/νοητικοί παράγοντες: Μερικοί άνθρωποι παρερμηνεύουν τις παρεμβατικές σκέψεις (που ουσιαστικά όλα τα ανθρώπινα όντα βιώνουν) ως προσωπικά σημαντικές ή αποκαλυπτικές για τον αληθινό χαρακτήρα τους. Για παράδειγμα, όποιος

χρησιμοποιεί ένα μαχαίρι στην κουζίνα μπορεί να έχει μια φευγαλέα σκέψη για να βλάψει ένα αγαπημένο πρόσωπο. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι ποτέ δεν θα έβλαπταν κανέναν και εύκολα διώχνουν αυτή την ιδέα. Ωστόσο, κάποιος με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, μπορεί να μην είναι σε θέση να αγνοήσει τη σκέψη, παρερμηνεύοντας την ως απόδειξη ότι αυτός είναι ένας πιθανός δολοφόνος που μπορεί απλά να είναι «κλειδωμένος». Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι παρεμβατικές σκέψεις μπορεί να εξελιχθούν σε τρομακτικές εμμονές.

Περιβαλλοντολογικοί παράγοντες: Οι εγκεφαλικοί τραυματισμοί έχουν συσχετιστεί με την εμφάνιση της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Επίσης, ενώ τα τραυματικά συμβάντα της ζωής δεν είναι η αιτία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, μπορεί να πυροδοτήσουν την ασθένεια.

Σχετιζόμενες παθήσεις

Όταν δύο διαγνώσεις εμφανίζονται στο ίδιο άτομο αυτές ονομάζονται "συνυπάρχουσες" διαταραχές. Σύμφωνα με μελέτη, το 90% των ενηλίκων οι οποίοι ανέφεραν ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή σε κάποια στιγμή της ζωής τους, είχαν εμφανίσει τουλάχιστον μία συνυπάρχουσα άλλη κατάσταση, συμπεριλαμβανομένου του άγχους, των διαταραχών διάθεσης και διαταραχές χρήσης ουσιών. Ένας εκπαιδευμένος επαγγελματίας ψυχικής υγείας μπορεί να διαγνώσει αυτές τις παθήσεις και να παρέχει την κατάλληλη θεραπεία.

Οι παρακάτω διαταραχές μπορούν να εμφανιστούν μαζί με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή:

- Διαταραχές άγχους: Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή ταξινομείται ως διαταραχή διάθεσης. Άλλες διαταραχές διάθεσης περιλαμβάνουν τη Γενικευμένη Διαταραχή Άγχους (GAD), τη Διαταραχή Μετατραυ-

ματικού Στρες (PTSD), τη Διαταραχή Πανικού (κρίσεις πανικού), τις Διαταραχές Κοινωνικού Άγχους και τις συγκεκριμένες φοβίες όπως ο φόβος για τα φίδια ή τα ύψη.

- Διαταραχές διάθεσης: Μείζων Κατάθλιψη και Διπολική Διαταραχή. Η κατάθλιψη είναι πιο έντονη από μια «κακή διάθεση», διαρκεί περισσότερο από δύο εβδομάδες και μπορεί να κάνει δύσκολη τη διεκπεραίωση συνηθισμένων δραστηριοτήτων. Η διπολική διαταραχή χαρακτηρίζεται από ακραίες αλλαγές στη διάθεση, τη σκέψη, την ενέργεια και τη συμπεριφορά.
- Διαταραχές αυτιστικού φάσματος: Τα άτομα με διαταραχές αυτιστικού φάσματος αντιμετωπίζουν δυσκολίες με την επικοινωνία, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τις επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές. Τα άτομα με σύνδρομο Asperger (η πιο ήπια και ανώτερη λειτουργική μορφή διαταραχών

αυτιστικού φάσματος) έχουν εμμονικές περιοχές ενδιαφέροντος. Αυτές τους φέρνουν ευχαρίστηση ωστόσο, σε αντίθεση με τις εμμονές της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, που προκαλούν δυσφορία.

- Διατροφικές διαταραχές: Η νευρική ανορεξία, η βουλιμία και το τσιμπολόγημα είναι παθήσεις που περιλαμβάνουν σοβαρές διαταραχές στις διατροφικές συμπεριφορές. Περίπου το 40% των ανθρώπων με ανορεξία έχουν επίσης ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.
- Σύνδρομο TOURETTE ή διαταραχή των «τικ»: Τα τικ είναι ξαφνικές, γρήγορες, ακούσιες και επαναλαμβανόμενες κινήσεις (όπως το ανοιγόκλειμα των ματιών, το σήκωμα των ώμων) και οι φωνητικές ενέργειες (όπως το ρούφηγμα της μύτης ή το βουητό). Το σύνδρομο TOURETTE περιλαμβάνει τόσο κινητικά όσο και φωνητικά τικ που εμφανίζονται για περισσότερο από ένα χρόνο

και είναι προφανή πριν από την ηλικία των 18 ετών.

- Δυσμορφική διαταραχή σώματος: Η δυσμορφική διαταραχή σώματος χαρακτηρίζεται από μια προκατάληψη για ένα φανταστικό ή υπερβολικό ελάττωμα στην εμφάνιση κάποιου. Τα άτομα με αυτή την πάθηση είναι συχνά εμμονικά με ένα αντιληπτό ελάττωμα και συγκλονισμένα από αρνητικές σκέψεις σχετικά με τον τρόπο που φαίνονται, ακόμα κι αν άλλοι πιστεύουν ότι φαίνονται ωραία.
- Τριχοτιλλομανία, ή ψυχαναγκαστικό τράβηγμα των μαλλιών, καθώς και το δάγκωμα νυχιών θεωρούνται επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές εστιασμένες στο σώμα.

Η Ιστορία της Έλενας...

Η Έλενα έπιασε τον εαυτό της να προσεύχεται για ώρες κάθε μέρα λόγω των εμμονικών ιδεών της και φόβων ότι θα πάει στην κόλαση. Έπρεπε να κάνει τις προσευχές με έναν συγκεκριμένο τρόπο κάθε φορά ή να ξεκινήσει από την αρχή αν δεν ήταν "σωστές". Όταν τελικά είδε έναν θεραπευτή γνωσιακής συμπεριφοριστικής προσέγγισης, έμαθε ότι είχε μια μορφή ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής που χαρακτηρίζεται από υπερβολική ευσυνειδησία. Οι δύο τους συνεργάστηκαν, έτσι ώστε η Έλενα να μάθει να διαχειρίζεται τα συμπτώματά της και η πίστη της έγινε και πάλι πηγή άνεσης και όχι άγχους.

Σωστό ή Λάθος;

Οι άλλοι άνθρωποι δεν κάνουν αυτού του είδους τις σκέψεις.

ΛΑΘΟΣ: Ουσιαστικά ο καθένας στον κόσμο έχει περιστασιακά ενοχλητικές, παρεμβατικές σκέψεις. Απλώς οι άνθρωποι με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή δεν είναι σε θέση να τις αγνοήσουν επειδή πιστεύουν ότι αυτές οι σκέψεις πρέπει να είναι σημαντικές και, ως εκ τούτου, αξίζουν προσοχής.

Σε κάθε περίπτωση ένα άτομο θα πρέπει να είναι σε θέση να κοντρολάρει τις σκέψεις του.

ΛΑΘΟΣ. Πολλοί άνθρωποι με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή λανθασμένα πιστεύουν ότι εάν ήταν «ψυχικά υγιείς» ή «κατάλληλα πειθαρχημένοι» θα μπορούσαν να περιορίσουν τις σκέψεις τους και τις εικόνες, σε εκείνες μόνο που θεωρούνται ηθικά κατάλληλες, υγιείς ή θετικές. Η αλήθεια είναι ότι

αυτό είναι αδύνατο. Προκάλεσε τον εαυτό σου αυτή τη στιγμή προσπαθώντας να μην σκεφτείς έναν ροζ ελέφαντα!

Οι έρευνες δείχνουν ότι η προσπάθεια να ελέγχετε τις σκέψεις σας - ή η πεποίθηση ότι θα πρέπει να είστε σε θέση να τις ελέγξετε - οδηγεί στην πραγματικότητα σε πιο συχνές και ενοχλητικές εικόνες και σκέψεις. Οι γνωσιακοί συμπεριφοριστικοί θεραπευτές διδάσκουν στους ανθρώπους με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή να δέχονται τις σκέψεις τους και να αποφεύγουν να ανταποκρίνονται σε αυτές με τελετουργίες ή με αποφυγή.

Το να έχω μια κακή σκέψη σημαίνει ότι θέλω κάτι κακό να συμβεί.

ΛΑΘΟΣ. Το να σκέφτομαι κάτι δεν είναι το ίδιο με το να το κάνω. Όπως οι συγγραφείς των μυστηρίων δολοφονίας δεν είναι «άρρωστοι» επειδή φαντάζονται ψυχρά αιματηρά εγκλήματα, οι άνθρωποι με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή που

έχουν βίαιες ή σεξουαλικά ακατάλληλες σκέψεις δεν κινδυνεύουν να τις κάνουν πράξη.

Η εκτέλεση των τελετουργιών μου είναι ο μόνος τρόπος να μειώσω το άγχος μου και να αποτρέψω άσχημα πράγματα από το να συμβούν.

ΛΑΘΟΣ. Η έρευνα δείχνει ότι η εκτέλεση τελετουργιών στην πραγματικότητα επιδεινώνει την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Τα τελετουργικά μειώνουν προσωρινά την ένταση αλλά καταλήγουν να ενισχύουν την ανάγκη των εμμονών κάνοντας ακόμα περισσότερα τελετουργικά. Οι γνωσιακοί συμπεριφοριστικοί θεραπευτές διδάσκουν στους ανθρώπους πώς να διαχειρίζονται τα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής χωρίς τελετουργίες.

Το άγχος μου δεν θα φύγει ποτέ.

ΛΑΘΟΣ. Οι περισσότεροι άνθρωποι με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή φοβούνται ότι το άγχος τους θα αυξηθεί σε σημείο όπου δεν θα μπορεί να υποχωρήσει ή ότι θα παραμείνουν μόνιμα "κολλημένοι" σε μια χρόνια κατάσταση άγχους. Οι έρευνες δείχνουν ότι αυτό δεν συμβαίνει. Στην πραγματικότητα, το ανθρώπινο σώμα έχει μια υπέροχη ικανότητα που ονομάζεται "εξοικείωση": το άγχος τελικά θα μειωθεί χωρίς να κάνεις τίποτα, απλά αφήνοντας το χρόνο να περάσει.

Επειδή η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή σχετίζεται με χημικές ουσίες του εγκεφάλου, η φαρμακευτική αγωγή είναι ο μόνος τρόπος που μπορεί να θεραπευτεί.

ΛΑΘΟΣ. Τα φάρμακα μπορεί να είναι βοηθητικά, ειδικά αν κάποιος είναι καταθλιπτικός ή τα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής είναι τόσο συντριπτικά που φαίνεται αδύνατο να μάθει κάποιος να τους αντιστέκεται. Ωστόσο, η

έρευνα δείχνει ότι τόσο η γνωσιακή συμπεριφο-
ριστική θεραπεία όσο και τα φάρμακα αλλάζουν τον
τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου. Στην
πραγματικότητα, πολλές μελέτες δείχνουν ότι η
γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία είναι πιο
αποτελεσματική από τη φαρμακευτική αγωγή στη
θεραπεία των συμπτωμάτων. Όλοι με ιδεοψυχα-
ναγκαστική διαταραχή πρέπει να εξετάσουν αυτή
την επιλογή για θεραπεία.

***Πρέπει να γνωρίζω «γιατί» έχω ιδεοψυχα-
ναγκαστική διαταραχή προκειμένου να γίνω
καλά.***

ΛΑΘΟΣ. Πολλοί άνθρωποι λανθασμένα πιστεύουν
ότι η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή τους
προκαλείται από ένα τρομερό ελάττωμα προσωπι-
κότητας, κάποιο λάθος του παρελθόντος ή κάποια
αμαρτία. Πιστεύουν ότι μόνο αν καταλάβουν γιατί
έχουν ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, θα
ανακουφιστούν από τα συμπτώματά τους. Ευτυχώς,
η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία, κατάλληλα

χορηγούμενη, λειτουργεί για τη συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, ανεξάρτητα από το γιατί παρουσίασαν τη διαταραχή.

Οι άνθρωποι θα πίστευαν ότι είμαι «τρελός» αν μάθαιναν ότι έχω ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

ΣΩΣΤΟ ΚΑΙ ΛΑΘΟΣ. Δυστυχώς, ένα κοινωνικό στίγμα και έλλειψη πληροφοριών σχετικά με τις ψυχικές ασθένειες εξακολουθούν να υφίστανται, αλλά η γνώση σχετικά με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή αυξάνεται. Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι λαμβάνουν περισσότερη υποστήριξη και κατανόηση όταν εξηγούν τα συμπτώματά τους στην οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους τους, επειδή οι συμπεριφορές τους δεν είναι πλέον παρεξηγήσιμες.

Η Ιστορία της Μαρίας ...

Η Μαρία ήταν μια εξαιρετική μαθήτρια και έγινε αποδεκτή σε ένα κορυφαίο κολέγιο. Μόλις ξεκίνησε το σχολείο άρχισε να ξοδεύει ώρες στο να τακτοποιεί ξανά και ξανά τα πράγματα στο δωμάτιο της, έτσι ώστε τα πάντα να είναι "ίσα". Τα βιβλία ήταν τακτοποιημένα ανά μέγεθος και χρώμα στα ράφια, οι κρεμάστρες στη ντουλάπα της είχαν ακριβώς πέντε εκατοστά απόσταση και έστρωνε και ξανά έστρωνε το κρεβάτι της πολλές φορές την ημέρα. Έχασε πολλά μαθήματα και η σχέση της με τη συγκάτοικο της είχε προβλήματα. Όταν ζήτησε βοήθεια από θεραπευτή, την βοήθησε να διαχειριστεί τα συμπτώματά της και να επικεντρωθεί στις σπουδές της.

Η Θεραπεία Λειτουργεί!

Ένα ειδικό είδος θεραπείας που ονομάζεται Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία (ΓΣΘ) είναι η θεραπεία επιλογής για όλες τις μορφές της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Μερικές μελέτες δείχνουν ότι το 85% των ανθρώπων που ολοκληρώνουν έναν κύκλο γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας βιώνουν σημαντική μείωση των συμπτωμάτων της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής.

Σε πολλές περιπτώσεις, αυτός ο τύπος θεραπείας από μόνος του, είναι εξαιρετικά αποτελεσματικός στην θεραπεία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Για μερικούς ανθρώπους, ωστόσο, ο συνδυασμός της γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας και της φαρμακευτικής αγωγής είναι πιο αποτελεσματικός. Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να βοηθήσει στο να μειωθεί το άγχος αρκετά για να ξεκινήσει ένα άτομο - και τελικά να επιτύχει - στη

θεραπεία. Συχνά η φαρμακευτική αγωγή χρησιμοποιείται μόνο προσωρινά μέχρι το άτομο να μάθει να διαχειρίζεται τα συμπτώματα μέσω συνεδριών θεραπείας.

Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία

Είναι σημαντικό να βρείτε έναν εκπαιδευμένο θεραπευτή γνωσιακής συμπεριφοριστικής προσέγγισης που να έχει εμπειρία στη θεραπεία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία είναι η μόνη μορφή θεραπείας συμπεριφοράς που υποστηρίζεται έντονα από την έρευνα για τη θεραπεία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής.

Ένας θεραπευτής γνωσιακής συμπεριφοριστικής προσέγγισης χρησιμοποιεί δύο τεχνικές: γνωσιακή θεραπεία συν “έκθεση και πρόληψη απόκρισης” (ERP). Ο θεραπευτής μπορεί επίσης να διδάξει ορισμένες άλλες δεξιότητες, όπως αυτοεπιτήρηση, τεχνικές διαχείρισης άγχους και κοινωνικές δεξιότητες.

Γνωσιακή Θεραπεία

Αυτή η μορφή θεραπείας βοηθά ένα άτομο να αναγνωρίσει και να τροποποιήσει τα πρότυπα σκέψης που προκαλούν άγχος, αγωνία ή αρνητική συμπεριφορά - τελειομανία ή την τάση υπερεκτίμησης του κινδύνου.

Έκθεση και Πρόληψη Απόκρισης

Η έκθεση και η πρόληψη απόκρισης χρησιμοποιεί ελεγχόμενες, σταδιακές εκθέσεις σε καταστάσεις που πυροδοτούν τις εμμονές και τους ψυχαναγκασμούς ενός ατόμου. Με την πάροδο του χρόνου, το άτομο μαθαίνει να ανταποκρίνεται με διαφορετικό τρόπο σε αυτά τα ερεθίσματα, οδηγώντας σε μείωση της συχνότητας των ψυχαναγκασμών και της έντασης των εμμονών. Τα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής συχνά γίνονται τόσο ήπια που τελικά αγνοούνται εύκολα. Μερικές φορές εξαφανίζονται.

Αυτός ο τύπος θεραπείας δημιουργεί εσκεμμένα άγχος με σκοπό το άτομο να γίνει καλύτερα, αλλά σε ένα επίπεδο και βαθμό που ο πελάτης είναι έτοιμος να ανεχθεί. Χρειάζεται θάρρος να ξεκινήσει κάποιος την τεχνική έκθεσης και πρόληψης απόκρισης, αλλά οι συμμετέχοντες συνήθως βρίσκουν ότι οι εκθέσεις δεν είναι τόσο δύσκολες

όσο είχαν αρχικά φανταστεί. Και καθώς οι φόβοι τους ξεθωριάζουν και βιώνουν σταδιακά την επιτυχία, αυξάνεται και η αυτοπεποίθησή τους που τους παρακινεί να συνεχίσουν με πιο δύσκολες εκθέσεις.

Το πρώτο βήμα στην τεχνική Έκθεσης και Πρόληψης Απόκρισης είναι το άτομο να παρέχει στον θεραπευτή μια λεπτομερή περιγραφή των εμμονών του και των ψυχαναγκασμών του. Στη συνέχεια σχηματίζεται μια λίστα στην οποία τα συμπτώματα κατατάσσονται από τα λιγότερο ενοχλητικά έως τα πιο δύσκολα. Αρχίζοντας με ένα από τα ευκολότερα συμπτώματα, ο θεραπευτής σχεδιάζει «εκθέσεις» ή προκλήσεις που θέτουν το άτομο σε καταστάσεις που πυροδοτούν εμμονές. Το άτομο στη συνέχεια αποφεύγει να υιοθετεί ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές ("πρόληψη απόκρισης") για όλο και μεγαλύτερες χρονικές περιόδους. Μέσω επαναλαμβανόμενων εκθέσεων, τα άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή

συνειδητοποιούν ότι το άγχος αυξάνεται προσωρινά, κορυφώνεται και στη συνέχεια μειώνεται - χωρίς να εκτελούνται ψυχαναγκαστικές πράξεις.

Σε περιπτώσεις όπου είναι αδύνατη η δημιουργία της πραγματικής κατάστασης που πυροδοτεί μια ψυχαναγκαστική πράξη, οι θεραπευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν φανταστικές εκθέσεις, εικόνες και σκέψεις που μπορούν να αυξήσουν αποτελεσματικά τα επίπεδα ανησυχίας για τον σκοπό των ασκήσεων της Έκθεσης και Πρόληψης Απόκρισης.

Όταν οι θεραπευτικές εκθέσεις επαναλαμβάνονται με την πάροδο του χρόνου, το σχετιζόμενο άγχος συρρικνώνεται μέχρις ότου είναι ελάχιστα αισθητό ή πραγματικά εξασθενίζει εξ' ολοκλήρου. Το άτομο στη συνέχεια εμπλέκεται σε πιο προκλητικές εκθέσεις από τη λίστα, έως ότου και αυτές καταστούν διαχειρίσιμες. Η αποτελεσματική τεχνική Έκθεσης και Πρόληψης Απόκρισης οδηγεί στη "συνήθεια", που σημαίνει ότι το άγχος τελικά θα

υποχωρήσει χωρίς να κάνεις τίποτα, αφήνοντας απλά το χρόνο να περάσει.

Το να φαντάζεσαι τη ζωή με περισσότερο ελεύθερο χρόνο και χωρίς άγχος βοηθά πολλούς ανθρώπους με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή να έχουν κίνητρο να συνεχίσουν με την τεχνική αυτή μέχρι το τέλος της θεραπείας. Μετά τη θεραπεία, οι άνθρωποι ανυπομονούν να επιστρέψουν στην εργασία ή να βρουν καλύτερη εργασία, να ξεκινήσουν και πάλι να έχουν μια ενεργή κοινωνική ζωή ή να βρουν νέα χόμπι για να καλύψουν τις ώρες που καταναλώνονταν στις εμμονές και τις ψυχαναγκαστικές ενέργειες.

Παράδειγμα της τεχνικής Έκθεσης και Πρόληψης Απόκρισης

Κάποιος με εμμονές μόλυνσης που πλένει τα χέρια του ψυχαναγκαστικά θα μπορούσε να πει ότι το να αγγίζει ένα πόμολο πόρτας σε ένα δημόσιο χώρο με το ένα δάχτυλο θα προκαλούσε χαμηλού επιπέδου αλλά αξιοσημείωτο άγχος και ότι το να πιάσεις τη λαβή της βρύσης σε μια δημόσια τουαλέτα θα προκαλούσε ένα επίπεδο άγχους που ήταν λίγο υψηλότερο. Και στις δύο περιπτώσεις, η σχετιζόμενη ψυχαναγκαστική πράξη είναι το υπερβολικό πλύσιμο των χεριών.

Ο θεραπευτής μπορεί να σχεδιάσει μια έκθεση στην οποία ο πελάτης ξεκινά αγγίζοντας ένα πόμολο με ένα δάχτυλο και στη συνέχεια δεν πλένει τα χέρια του για 30 δευτερόλεπτα. Η έκθεση θα επαναληφθεί και το πλύσιμο θα αποφευχθεί για δύο λεπτά και ούτω καθεξής, με το χρονικό διάστημα να παρατείνεται, μέχρι ο πελάτης να μη πλένεται

καθόλου. Οι επόμενες εκθέσεις ενδέχεται να είναι το πιάσιμο του πόμολου με ολόκληρο το χέρι, ή να αγγίξει τη λαβή της βρύσης με ένα δάκτυλο κλπ.

Η Θεραπεία της ΙΨΔ

Τα αντικαταθλιπτικά που είναι γνωστά ως εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRIs) μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα της δυσφορίας και να βοηθήσουν τους ανθρώπους να πετύχουν στη θεραπεία. Μπορεί να συνταγογραφηθούν από γιατρό για άτομα που έχουν μέτρια έως σοβαρή ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή ή ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή με συνυπάρχουσα κατάθλιψη. Τα φάρμακα χρησιμοποιούνται συχνά σε προσωρινή βάση μέχρι το άτομο να είναι σε θέση να διαχειριστεί τη διαταραχή μόνο με τη θεραπεία.

Μερικοί άνθρωποι με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή ανταποκρίνονται θετικά στο πρώτο συνταγογραφούμενο φάρμακο. Άλλοι πρέπει να δοκιμάσουν περισσότερα από ένα για να έχουν μείωση των συμπτωμάτων. Μερικές φορές ένας αναστολέας επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRI) σε συνδυασμό με άλλο φάρμακο προσφέρει τα

καλύτερα αποτελέσματα. Αν και κάποια φάρμακα μπορεί να αρχίσουν να δουλεύουν μετά από λίγες εβδομάδες, μπορεί να χρειαστούν 10 έως 12 εβδομάδες σε κατάλληλες θεραπευτικές δόσεις για να είναι πλήρως αποτελεσματικά.

Πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι η ΓΣΘ τείνει να είναι πιο δραστική και πιο οικονομική σε βάθος χρόνου έναντι της φαρμακευτικής αγωγής και επιπρόσθετα δεν περιλαμβάνει τον κίνδυνο παρενεργειών. Οι μελέτες έχουν δείξει σταθερά χαμηλότερα ποσοστά υποτροπής όταν διακόπτεται η ΓΣΘ σε σύγκριση με τη διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής. Η έρευνα δείχνει επίσης ότι αυτή η θεραπεία είναι πιο αποτελεσματική στη μείωση των συμπτωμάτων της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής από τη φαρμακευτική αγωγή μόνη της. Για αυτούς τους λόγους, οι εξειδικευμένοι πάροχοι θεραπείας παροτρύνουν τους ανθρώπους να χρησιμοποιούν τη φαρμακευτική αγωγή ως συμπλήρωμα της ΓΣΘ και μόνο όταν συνιστάται.

Είναι σημαντικό να συνεργαστείτε με έναν γιατρό (έναν ψυχίατρο) που έχει εμπειρία στη συνταγογράφηση και την παρακολούθηση διαφορετικών φαρμάκων της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, ώστε να μπορεί να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητά τους και να σας συμβουλεύσει για πιθανές παρενέργειες και, εάν το φάρμακο πρέπει να διακοπεί, να παρέχει οδηγίες για μείωση της δόσης. Αυτού του τύπου φάρμακα (SSRIs) δεν πρέπει ποτέ να διακόπτονται απότομα!

Το παράδειγμα της Ιουλίας...

Αφού γεννήθηκε ο γιος της, η Ιουλία άρχισε να ανησυχεί πάρα πολύ για την ασφάλειά του. Τον έλεγε όταν κοιμόταν την νύχτα - όχι μία ή δύο φορές, αλλά δεκάδες φορές. Έλεγε τα μπουκάλια του συνέχεια για να βεβαιωθεί ότι δεν είχε βάλει τίποτα επικίνδυνο, όπως φυτοφάρμακα ή σπασμένα γυαλιά μέσα σε αυτά. Τέλος, ζήτησε βοήθεια και συνειδητοποίησε ότι είχε ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή εξαιτίας του τοκετού (ο τοκετός με καισαρική σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο ΙΨΔ κατά 17%). Μόλις ολοκλήρωσε τη θεραπεία, ήταν τελικά σε θέση να αρχίσει να απολαμβάνει τη μητρότητα.

Το παράδειγμα του Μιχάλη...

Ο Μιχάλης συνήθιζε να ελέγχει και να ξανά ελέγχει τη δουλειά του για ώρες ψάχνοντας για λάθη, επειδή έπρεπε να βεβαιωθεί ότι όλα ήταν "τέλεια", και είχε έναν εμμονικό φόβο μη ντροπιαστεί. Όταν κατάφερε να διαπρέψει στην εταιρεία του, άρχισε να χάνει τις προθεσμίες και η απόδοση της δουλειάς του μειώθηκε. Ο θεραπευτής του τον βοήθησε να σκεφτεί διαφορετικά τη δουλειά του και να δει ότι υπερεκτίμησε τη σημασία του να κάνει ένα λάθος. Οι ανησυχίες του μειώθηκαν σημαντικά και ο διευθυντής του άρχισε να του δίνει νέες ευθύνες και ευκαιρίες εξέλιξης.

Θεραπευτικές Προκλήσεις

Τα καλά νέα; Υπάρχει πράγματι αποτελεσματική θεραπεία που μπορεί να βοηθήσει τους περισσότερους ανθρώπους με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή να ανακουφιστούν σημαντικά από τα συμπτώματά τους. Ωστόσο, η λήψη της κατάλληλης θεραπείας, η επιμονή σε ένα σχέδιο θεραπείας και η διατήρηση των οφελών της θεραπείας μπορεί να είναι δύσκολη. Το να γνωρίζεις τι να περιμένεις σε βάθος χρόνου μπορεί να κάνει όλη τη διαφορά.

Υποδιάγνωση και Ανεπαρκής Θεραπεία

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή πολύ συχνά υποδιαγιγνώσκεται και υποθεραπεύεται, παρόλο που είναι μια πολύ κοινή ασθένεια και παρόλο που υπάρχει αποτελεσματική θεραπεία. Οι λόγοι που συμβαίνει αυτό είναι οι παρακάτω:

- Πολλοί άνθρωποι κρύβουν τα συμπτώματά τους και δεν ζητούν βοήθεια. Πολλοί δεν γνωρίζουν ότι η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι μια ασθένεια και ότι υπάρχει διαθέσιμη θεραπεία, άλλοι είναι απρόθυμοι να παραδεχθούν ότι χρειάζονται βοήθεια. Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι μια ιατρική κατάσταση, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση ή οι αλλεργίες, και δεν υπάρχει λόγος να ντρέπεστε να αναζητήσετε θεραπεία.
- Η αποφυγή δεν αναγνωρίζεται πάντα ως σύμπτωμα. Κάποιοι άνθρωποι με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή αποφεύγουν

κάποια μέρη, κάποια γεγονότα ή αντικείμενα, ακόμη και ανθρώπους λόγω ανεξέλεγκτων, παράλογων φόβων. Για παράδειγμα, ένα άτομο με εμμονές μόλυνσης μπορεί να αποφεύγει τις δημόσιες τουαλέτες ή να αρνείται να δανειστεί ένα στυλό. Σε αυτές τις περιπτώσεις η αποφυγή είναι η ψυχαναγκαστική πράξη. Η συνεχής αποφυγή ενδυναμώνει τις εμμονές και επιδεινώνει τη διαταραχή.

- Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή μπορεί να περιλαμβάνει μη επιθυμητές σκέψεις με ενοχλητικό περιεχόμενο, συμπεριλαμβανομένης της βίας, σεξουαλικότητας (ομοφυλοφιλικές, παραφιλικές ή παιδοφιλικές εμμονές), βλασφημία και ασθένεια. Κάποιοι άνθρωποι με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή νιώθουν άβολα να συζητούν για αυτές τις σκέψεις ακόμη και με έναν πάροχο θεραπείας. Ένα άτομο με ιδεοψυχαναγκα-

στική διαταραχή κανονικά δεν έχει την επιθυμία να κάνει πράξη αυτές τις σκέψεις οι οποίες επαναλαμβάνονται ακριβώς επειδή είναι πολύ ενοχλητικές. Οι Γνωσιακοί Συμπεριφοριστικοί θεραπευτές είναι εκπαιδευμένοι να δουλεύουν με ανθρώπους που οι ζωές τους είναι δυσλειτουργικές λόγω αυτών των παρεμβατικών σκέψεων.

- Η αλλαγή μπορεί να είναι δύσκολη. Χρειάζεται δύναμη να κάνεις αλλαγές και να αντιμετωπίσεις τους φόβους, ειδικά αν οι εμμονές και οι ψυχαναγκαστικές πράξεις υπάρχουν πολλά χρόνια. Μερικοί άνθρωποι με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή φοβούνται να μπουν σε θεραπεία. Οι αντιπαραγωγικοί τρόποι αντιμετώπισης τους δημιουργούν μια ψευδαίσθηση ασφάλειας και ο έλεγχος μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να σταματήσει.
- Κάποιοι Ψυχολόγοι και Ψυχίατροι βασίζονται ακόμη σε μη τεκμηριωμένες, αναποτε-

λεσματικές θεραπείες για να θεραπεύσουν την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Η Ψυχανάλυση και οι θεραπείες που επικεντρώνονται στη δυναμική της οικογένειας, στο παιδικό τραύμα ή σε θέματα αυτοεκτίμησης δεν είναι αποτελεσματικές θεραπείες της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Ενώ συγκεκριμένες μορφές θεραπείας όπως η συμβουλευτική γάμου ή οικογένειας μπορεί να βοηθήσουν τα προβλήματα σχέσεων και άλλες δυσκολίες που συχνά συνοδεύουν την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, η ΓΣΘ και η φαρμακευτική αγωγή αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο της θεραπείας της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο διαλογισμός, η γιόγκα και η άσκηση μπορούν να συμπληρώσουν την επίσημη θεραπεία για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι αυτά τα εργαλεία είναι εξαιρετικά αποτελεσματικά για να βοηθήσουν

στη μείωση του άγχους και τη διευκόλυνση της διαδικασίας θεραπείας.

- Όπως η αποφυγή, υπάρχουν πολλά κοινά αλλά λιγότερο γνωστά συμπτώματα που μπορεί να μην είναι κατανοητά ως σημάδια ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Η διαταραχή μπορεί να λάβει πολλές μορφές και δεν είναι περιορισμένη στους πιο οικείους τύπους ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής όπως το πλύσιμο και τον έλεγχο. Παραδείγματα συμπτωμάτων που μπορεί να μην αναγνωριστούν περιλαμβάνουν:
 - Αναβλητικότητα
 - Δυσκολία στο να πάρεις αποφάσεις
 - Το να κάνεις επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις
 - Το να αναζητείς επιβεβαίωση
- Κάποιοι άνθρωποι με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή δυσκολεύονται να ανταποκριθούν οικονομικά στη θεραπεία και αγωνίζονται για

να πάρουν τη θεραπεία που χρειάζονται. Ευτυχώς υπάρχουν κάποιες δομές του δημοσίου που παρέχουν δωρεάν ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες. Επιπλέον κάποιοι Θεραπευτές προσφέρουν χρεώσεις αμοιβής που βασίζονται στην ικανότητα πληρωμής του ατόμου, κάνοντας έτσι τη θεραπεία πιο προσιτή.

Εμπόδια για επιτυχή θεραπεία

Οι περισσότεροι άνθρωποι που εκπαιδεύονται στη ΓΣΘ για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή θα βιώσουν σημαντική μείωση των συμπτωμάτων τους. Εκείνοι που δεν θα πάνε καλά στη θεραπεία θα πρέπει να λάβουν υπόψη τα ακόλουθα εμπόδια στην επιτυχία:

- *Συνοδές παθήσεις:* Μια διαταραχή διάθεσης όπως μείζων κατάθλιψη ή διπολική διαταραχή, αλκοολισμός ή χρήση ουσιών, ή άλλη συνοδή πάθηση μπορεί να παρέμβει στην επιτυχία της θεραπείας και μπορεί να απαιτεί επιπρόσθετη θεραπεία.
- *Έλλειψη επικοινωνίας με τον θεραπευτή.* Ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία σχετικά με την ακριβή φύση και συχνότητα των εμμονών και των ψυχαναγκαστικών πράξεων απαιτείται, έτσι ώστε ο θεραπευτής να

μπορέσει να σχεδιάσει αποτελεσματικές ασκήσεις έκθεσης. Οι άνθρωποι συχνά φοβούνται να αποκαλύψουν όλα τους τα συμπτώματα, είτε γιατί νιώθουν άσχημα για τις σκέψεις τους, είτε γιατί πιστεύουν ότι είναι αδύνατο η θεραπεία να τους βοηθήσει με τις εμμονές τους ή τις ψυχαναγκαστικές πράξεις τους που είναι ιδιαίτερα προκλητικές. Αποκρύπτοντας συγκεκριμένες πτυχές της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής σας, θα αποδυναμώσει την ικανότητα του θεραπευτή σας στο να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

- *Μη επαρκείς εκθέσεις.* Οι εκθέσεις πρέπει να είναι επαρκώς προκλητικές και είναι απαραίτητη η καθημερινή εργασία από το σπίτι με ασκήσεις που να ολοκληρώνεται ανάμεσα στις συνεδρίες.
- *Μη συχνές συνεδρίες.* Οι συνεδρίες γενικά προγραμματίζονται σε εβδομαδιαία βάση,

αλλά σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να χρειάζεται να είναι πιο συχνές ή να διεξάγονται σε ένα πλαίσιο εντατικής θεραπείας.

- *Ακατάλληλη τοποθεσία για θεραπεία.* Οι συνεδρίες μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικές αν πραγματοποιούνται σε τοποθεσίες που πυροδοτούν εμμονές και ψυχαναγκαστικές πράξεις – στο σπίτι του ατόμου, στο αυτοκίνητο ή έξω για παράδειγμα. Κάποιοι θεραπευτές κάνουν συνεδρίες εκτός γραφείου, στο τηλέφωνο ή στο διαδίκτυο με τεχνολογία βιντεοκλίσεων όπως το Skype.
- *Παρέμβαση της οικογένειας.* Τα μέλη της οικογένειας που συμμετέχουν στις ψυχαναγκαστικές τελετουργίες του ατόμου, που παρέχουν επιβεβαίωση, ή ενισχύουν την αποφυγή μιας συμπεριφοράς μπορούν κατά λάθος να σαμποτάρουν την επιτυχία της

θεραπείας. Σε μερικές περιπτώσεις, είναι βοηθητικό να εκπαιδευτεί ένα μέλος της οικογένειας ώστε να ενεργεί ως «προπονητής» να ανιχνεύει τις εκθέσεις και να αποθαρρύνει τη συμπεριφορά των άλλων που μπορεί να διαιωνίζει τα τελετουργικά.

- *Λάθος επιλογή θεραπευτή.* Ένα άτομο μπορεί να μην έχει επιτυχία με ένα συγκεκριμένο θεραπευτή επειδή οι προσωπικότητες τους μπορεί να μη ταιριάζουν, ή γιατί ο θεραπευτής δεν θα σχεδιάσει προκλητικές ή κατάλληλες εκθέσεις. Ο θεραπευτής μπορεί επίσης να έχει έλλειψη γνώσης ή εμπειρίας στη θεραπεία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Εάν υπάρξει τέτοια περίπτωση, ζητήστε δεύτερη γνώμη από άλλους θεραπευτές με τους οποίους θα ταιριάξετε καλύτερα. Ένα άτομο μπορεί να έχει άριστα αποτελέσματα με κάποιον άλλο θεραπευτή.

- *Ακατάλληλη θεραπεία.* Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία, κάποιες φορές συνοδευόμενη από φαρμακευτική αγωγή, είναι η μόνη θεραπεία για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή που τεκμηριώνεται από επιστημονικές αποδείξεις. Επί του παρόντος, δεν υπάρχει επαρκής τεκμηρίωση να υποστηρίξει τη χρήση θεραπειών όπως η ύπνωση, η ψυχανάλυση, η EMDR (Απευαισθητοποίηση και Επανεπεξεργασία μέσω οφθαλμικών Κινήσεων). Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, υπάρχει ένας αριθμός άριστων εργαλείων που μειώνουν το άγχος και που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να συμπληρώσουν τη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία και τη φαρμακευτική αγωγή, συμπεριλαμβανομένης της γιόγκα της άσκησης και του διαλογισμού.
- *Έλλειψη υποστήριξης.* Το να συζητάει με άλλους που έχουν μάθει να ελέγχουν τα

συμπτώματα τους μπορεί να ενθαρρύνει ένα άτομο με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή να αναλάβει την πρόκληση της θεραπείας και να ενισχύσει την πιθανότητα επιτυχίας. Η συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης είναι καλός τρόπος για να βρείτε άτομα με παρόμοιες εμπειρίες.

Εάν τα συμπτώματα επανέλθουν

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι μια χρόνια κατάσταση. Τα συμπτώματα είναι διαχειρίσιμα αλλά κάποιες φορές επανεμφανίζονται στην ίδια ή σε διαφορετική μορφή. Για παράδειγμα, ένα άτομο που χρησιμοποιεί τον έλεγχο – τσεκάρισμα ως ψυχαναγκαστική πράξη, μπορεί να επιτύχει στη θεραπεία αλλά μπορεί να βιώσει εμμονές μόλυνσης αρκετά χρόνια αργότερα.

Οι Γνωσιακοί Συμπεριφοριστικοί Θεραπευτές τονίζουν τη σημασία της παρακολούθησης με εκθέσεις μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας και διδάσκουν στους ανθρώπους να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται σε νέα ή επιστρεφόμενα συμπτώματα, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των στρεσογόνων περιόδων. Μπορεί να απαιτούνται από καιρό σε καιρό “αναμνηστικές” ή ανανεωτικές

θεραπείες για να ενισχυθούν τα οφέλη της
θεραπείας. Συνήθως, η παρακολούθηση της
θεραπείας απαιτεί λιγότερες συνεδρίες από την
αρχική πορεία της θεραπείας.

Η Επιλογή του Θεραπευτή

Πολλοί επαγγελματίες ψυχικής υγείας δεν έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση να διαγνώσουν ή να θεραπεύσουν την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Ένας εξειδικευμένος γνωσιακός συμπεριφοριστικός θεραπευτής μπορεί να παρέχει αποτελεσματική και κατάλληλη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία.

Η σχέση σας με τον θεραπευτή σας είναι πολύ σημαντική. Το να συζητάτε τους φόβους σας και τις συμπεριφορές σας μπορεί να είναι πολύ άβολο και θα πρέπει να είστε πρόθυμοι να κάνετε τις ασκήσεις που ο ειδικός σας περιγράφει. Το να βρείτε έναν θεραπευτή που είναι κατάλληλος για εσάς είναι πολύ σημαντικό για την επιτυχία σας στο να ξεπεράσετε την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον θεραπευτή σας:

- Είστε εκπαιδευμένος στη χρήση γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας προκειμένου να θεραπεύσετε την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή;
- Που εκπαιδευτήκατε;
- Πόσους ασθενείς με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή έχετε θεραπεύσει επιτυχώς;
- Είστε πρόθυμος να φύγετε από το γραφείο για συνεδρίες;
- Θα παρείχατε συνεδρίες μέσω τηλεφώνου ή διαδικτυακά εάν αυτό ήταν απαραίτητο;
- Έχετε άδεια να ασκείτε το επάγγελμα;
- Τι τεχνικές χρησιμοποιείτε για να θεραπεύσετε αυτή τη συγκεκριμένη μορφή ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής;

Αποφύγετε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ο οποίος:

- Ισχυρίζεται ότι η κύρια τεχνική αντιμετώπισης της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής είναι η χαλάρωση ή κάποια θεραπεία βασισμένη αποκλειστικά στη συζήτηση.
- Πιστεύει ότι η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή προκαλείται από τραύματα στην παιδική ηλικία, θέματα αυτοεκτίμησης ή άλλες δυναμικές της οικογένειας.
- Κατηγορεί τους γονείς ή τον τρόπο που μεγάλωσε κάποιος για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.
- Ισχυρίζεται ότι η φαρμακευτική αγωγή από μόνη της είναι η πιο κατάλληλη θεραπεία για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Ξεκινώντας

Εάν είστε έτοιμοι να μπειτε στον δρόμο της ανάρρωσης από την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή μπορείτε να κάνετε τα ακόλουθα:

- Γνωρίστε και σημειώστε τις εμμονές σας και τις ψυχαναγκαστικές σας πράξεις συμπεριλαμβανομένων των τοποθεσιών και των γεγονότων που τείνουν να τις πυροδοτούν, πόσο ισχυρές είναι και πόσο καιρό διαρκούν.
- Βρείτε έναν εκπαιδευμένο γνωσιακό συμπεριφοριστικό θεραπευτή έμπειρο στη θεραπεία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής και κλείστε ένα ραντεβού.
- Μάθετε για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και για τη θεραπεία της από γραπτά ειδικών στον τομέα.
- Σκεφτείτε να γίνετε μέλος σε κάποια ομάδα υποστήριξης.

Αυτοβοήθεια

Όταν υπάρχει έλλειψη προσβάσιμων θεραπειών είναι βοηθητικό να διαβάζετε βιβλία σχετικά με τη διαταραχή αυτή.

ΙΨΔ και Οικογένεια

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή επηρεάζει ολόκληρη την οικογένεια. Αν παραμείνει αθεράπευτη, μπορεί να είναι απογοητευτική και εξαντλητική για τους συζύγους, τα αδέρφια και τα παιδιά, και μπορεί να παρέμβει στις σχέσεις και την καθημερινή λειτουργία.

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή προκαλεί ένταση στους γάμους και στην οικογενειακή ζωή προκαλώντας συναισθηματικά και οικονομικά βάρη. Η κοινωνική ζωή πάσχει. Οι δουλειές του σπιτιού συσσωρεύονται ή κατανέμονται άνισα προκαλώντας απέχθεια σε εκείνον που επωμίζεται το μεγαλύτερο βάρος, καθώς και συναισθήματα ανεπάρκειας και ντροπής για το άτομο που έχει την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Τα μέλη της οικογένειας συχνά πιστεύουν ότι βοηθούν όταν συμμετέχουν στις ψυχαναγκαστικές

συμπεριφορές. Για παράδειγμα, ένας σύζυγος μπορεί να συμφωνήσει να απολυμάνει το σπίτι, να προετοιμάσει ειδικό φαγητό, ή να ελέγξει και να επανελέγξει τις κλειδαριές. Μερικές φορές ένα αγαπημένο πρόσωπο με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή θα ζητήσει από τα μέλη της οικογένειας να τον καθησυχάσουν ξανά και ξανά ή να τον βοηθήσουν να αποφύγει πράγματα που του προκαλούν άγχος.

Αλλά το να συμμετέχουν τα μέλη της οικογένειας στις συμπεριφορές της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής ενδυναμώνει την πάθηση με το να ενισχύει τους εμμονικούς φόβους. Και το να προστατεύεις ένα μέλος της οικογένειας από τις αρνητικές συνέπειες των εμμονών και των ψυχαναγκαστικών πράξεων μπορεί να μειώσει το κίνητρο για την αναζήτηση θεραπείας. Για παράδειγμα, μια σύζυγος η οποία βοηθά τον σύζυγό της με τους πρωινούς του ελεγκτικούς ψυχαναγκασμούς ώστε να μην αργήσει στη δουλειά

κάνει λιγότερο πιθανό το γεγονός να αναζητήσει θεραπεία. Οι αρνητικές αντιδράσεις είναι επίσης καταστροφικές – η κριτική, η γκρίνια και οι επιθετικές απαντήσεις σε συμπεριφορές της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής μπορούν να προκαλέσουν άγχος που επιδεινώνει τα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής.

Κάποιες φορές τα μέλη της οικογένειας αποθαρρύνουν ένα αγαπημένο πρόσωπο να αναζητήσει θεραπεία από φόβο ότι θα κατηγορηθούν για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Ο φόβος αυτός περιλαμβάνει μια παρεξήγηση για τη διαταραχή. Κανένας δεν προκαλεί την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Είναι μια ιατρική κατάσταση.

Η εμπλοκή της οικογένειας στη θεραπεία είναι απαραίτητη για την ανάρρωση ενός αγαπημένου προσώπου. Ένας γνωσιακός συμπεριφοριστικός θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της οικογένειας να αλλάξουν σταδιακά τον τρόπο με

τον οποίο ανταποκρίνονται στα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής καθώς και να βοηθήσει το άτομο με τη διαταραχή να καταλάβει και να αποδεχθεί την ανάγκη για αυτές τις αλλαγές.

Είναι σημαντικό να εφαρμόζονται σταδιακές αλλαγές, γιατί οι ξαφνικές αλλαγές στις αντιδράσεις μπορούν να προκαλέσουν θυμό και άγχος που επιδεινώνει τα συμπτώματα. Ένας θεραπευτής μπορεί επίσης να βοηθήσει την οικογένεια να μάθει πώς να υποστηρίξει το άτομο που προσπαθεί να ξεπεράσει την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και να χαίρονται μαζί την επιτυχία – μικρή και μεγάλη – σε όλη την πορεία.

Η ΙΔΨ στην Εργασία και το Σχολείο

Η αθεράπευτη ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή μπορεί να παρέμβει σημαντικά στην ικανότητα του ατόμου να λειτουργεί στον χώρο εργασίας ή στην τάξη του σχολείου. Εμμονές που αποσπούν την προσοχή, σπατάλη χρόνου στις ψυχαναγκαστικές πράξεις, συμπεριφορές αποφυγής και η τάση για αναζήτηση επιβεβαίωσης μπορούν να εμποδίσουν έναν εργαζόμενο ή έναν μαθητή από το να προσέχει και να ολοκληρώνει τη δουλειά στην ώρα του. Οι υπάλληλοι ρισκάρουν να λάβουν αρνητικές αξιολογήσεις, να μην παίρνουν προαγωγές ή ακόμα και να χάσουν τη δουλειά τους. Για τους μαθητές, η αθεράπευτη ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή μπορεί να οδηγήσει σε ακαδημαϊκά, συναισθηματικά, συμπεριφοριστικά και κοινωνικά προβλήματα.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι τα άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή τείνουν να είναι αρκετά ευφυή, αλλά πρέπει να λάβουν κατάλληλη θεραπεία για να απολαύσουν την επιτυχία στη δουλειά ή στο σχολείο. Ένας γνωσιακός συμπεριφοριστικός θεραπευτής μπορεί να στοχεύσει συμπεριφορές και να βοηθήσει τα άτομα να αποφασίσουν να συζητήσουν ή όχι για τη διαταραχή τους με τους ανωτέρους τους ή τους συνεργάτες τους. Όταν ένα παιδί σχολικής ηλικίας έχει ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, συνήθως είναι καλύτερο να ενημερωθεί το προσωπικό για τη διαταραχή.

Ομάδες Υποστήριξης

Πολλοί άνθρωποι μαθαίνουν να διαχειρίζονται την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή χωρίς να συμμετέχουν ποτέ σε ομάδα υποστήριξης. Αλλά μερικοί άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι η σύνδεση με άλλους που είναι στην ίδια θέση τους βοηθά να αντιμετωπίσουν καλύτερα το πρόβλημα τους και να αισθάνονται λιγότερο απομονωμένοι. Ορισμένες επαγγελματικά καθοδηγούμενες ομάδες υποστήριξης ενσωματώνουν τη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία, ενώ άλλες είναι μη θεραπευτικές.

Μια καλή ομάδα υποστήριξης μπορεί να προσφέρει πρότυπα για την ανάκαμψη, έναν τόπο για να γιορτάσει κάποιος τις νίκες για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και ένα εμπιστευτικό μέρος για να ζητήσει ενθάρρυνση κατά τη διάρκεια υποτροπών και άλλων δύσκολων περιόδων. Οι συναντήσεις μπορούν να ανανεώσουν την αποφασιστικότητα κάποιου στο να εκτίθεται στους

φόβους του και να βοηθήσουν τα μέλη της οικογένειας να κατανοήσουν και να υποστηρίξουν καλύτερα το αγαπημένο τους πρόσωπο. Οι μη θεραπευτικές ομάδες υποστήριξης μπορούν να είναι εξαιρετικά ευεργετικές, αλλά θα πρέπει να συμπληρώνουν και όχι να αντικαθιστούν την κατάλληλη θεραπεία.

Ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε πριν ενταχθείτε σε μια ομάδα υποστήριξης

- Έχει η ομάδα καλά εδραιωμένους κανόνες όπως η διατήρηση της ανωνυμίας και η εμπιστευτικότητα;
- Πόσο συχνά συναντιέται η ομάδα και που γίνεται η συνάντηση;
- Από πόσα μέλη αποτελείται η ομάδα;
- Πόσο καιρό υπάρχει αυτή η ομάδα;
- Ποιος συμμετέχει; (κάποιες ομάδες περιορίζονται σε άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή ενώ άλλες προσκαλούν μέλη της οικογένειας και φίλους, επαγγελματίες ή φοιτητές ψυχολογίας)
- Οι συναντήσεις περιέχουν μόνο ανοιχτό διάλογο ή υπάρχουν και άλλα προγράμματα όπως φιλμ, διαλέξεις, ομιλητές ή προγραμματισμένα θέματα συζήτησης;

Συχνές Ερωτήσεις

Τι προκαλεί την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή;

Παρόλο που η ακριβής αιτία δεν είναι ακόμη γνωστή, έρευνες δείχνουν ότι η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι μια νευροβιολογική ασθένεια που είναι αποτέλεσμα συνδυασμού κάποιων βιολογικών, γενετικών, συμπεριφοριστικών, γνωσιακών και περιβαλλοντολογικών παραγόντων.

Ποια είναι η κατάλληλη θεραπεία για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή;

Η θεραπεία επιλογής για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία - η γνωσιακή θεραπεία, η έκθεση και η αποφυγή απόκρισης (ERP) - μερικές φορές μαζί με φαρμακευτική αγωγή.

Εάν πάρω φαρμακευτική αγωγή για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, θα πρέπει να τη λαμβάνω για πάντα;

Πολλοί άνθρωποι λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή προσωρινά μέχρι να καταφέρουν να διαχειρίζονται τα συμπτώματά τους μέσω της γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας. Σε ακραίες περιπτώσεις οι άνθρωποι μπορεί να χρειάζεται να λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για μεγαλύτερες περιόδους.

Πώς λειτουργεί η έκθεση και η πρόληψη απόκρισης;

Σε συνεργασία με τον γνωσιακό συμπεριφοριστικό θεραπευτή, το άτομο δημιουργεί μια λίστα με τις εμμονές και τις ψυχαναγκαστικές του πράξεις κατατάσσοντας τις από τις λιγότερο απαιτητικές έως τις πιο δύσκολες. Ξεκινώντας με ένα από τα πιο εύκολα συμπτώματα, ο θεραπευτής σχεδιάζει «εκθέσεις» ή προκλήσεις οι οποίες πυροδοτούν τα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής και στις οποίες το άτομο συμμετέχει. Το άτομο τότε

αποφεύγει να εκτελέσει ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές (πρόληψη απόκρισης) για όλο και μεγαλύτερες χρονικές περιόδους.

Τι να κάνω εάν πάσχω από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και κατάθλιψη;

Οι διαταραχές διάθεσης όπως η μείζων κατάθλιψη συνήθως εμφανίζονται μαζί με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Οποιαδήποτε συμπτώματα κατάθλιψης θα πρέπει να συζητούνται ανοιχτά με τον θεραπευτή ο οποίος θεραπεύει την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Η κατάθλιψη μπορεί να θεραπευτεί με φαρμακευτική αγωγή και θεραπεία. Στην πραγματικότητα, κάποια από τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για να θεραπεύσουν την κατάθλιψη χρησιμοποιούνται επίσης και για τη θεραπεία της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής.

Πώς μπορώ να γνωρίζω αν αυτό που έχω είναι πραγματικά ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή;

Ένας εξειδικευμένος επαγγελματίας ψυχικής υγείας μπορεί να κάνει ένα συγκεκριμένο είδος συνέντευξης προκειμένου να διαγνώσει την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Μερικές φορές ένα άτομο έχει παραπάνω από μια διαταραχές, για παράδειγμα ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και τριχοτιλλομανία (τράβηγμα μαλλιών). Οι εξειδικευμένοι γνωσιακοί συμπεριφοριστικοί θεραπευτές θεραπεύουν πολλές παθήσεις που συμβαίνουν παράλληλα με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Πόσο καιρό διαρκεί η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία;

Ο μέσος χρόνος διάρκειας της γνωσιακής συμπεριφοριστικής θεραπείας είναι περίπου 12-16 εβδομαδιαίες συνεδρίες. Ωστόσο, η ανακούφιση από τα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής μπορεί να έρθει νωρίτερα. Ανάλογα με

τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων και την προθυμία του ατόμου να κάνει ασκήσεις στο σπίτι μεταξύ των συνεδριών, η θεραπεία μπορεί να διαρκέσει περισσότερο ή μπορεί πιο συχνές συνεδρίες να είναι απαραίτητες. Τα καλά νέα είναι ότι η κατάλληλη θεραπεία παίρνει ένα κλάσμα του χρόνου από αυτόν που πασχίζουν να ξοδεύουν τα άτομα με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Υπάρχει κάτι που μπορούν να κάνουν τα μέλη της οικογένειας έτσι ώστε να βοηθήσουν ένα αγαπημένο πρόσωπο με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή;

Είναι στην κρίση του ατόμου που πάσχει από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή να κάνει γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία και εάν χρειάζεται να λάβει και συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή. Αλλά τα μέλη της οικογένειας μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο με το να μάθουν σχετικά με την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, προσφέροντας ενθάρρυνση και υποστήριξη. Μπορούν επίσης να

βοηθήσουν με το να αρνούνται να συμμετέχουν στις ψυχαναγκαστικές πράξεις, με το να επιβεβαιώνουν ή να διευκολύνουν συμπεριφορές αποφυγής. Είναι επίσης σημαντικό για τα μέλη της οικογένειας να αποφεύγουν να κριτικάρουν ή να γκρινιάζουν γιατί αυτό μπορεί να προκαλέσει άγχος και θυμό που κάνει τα συμπτώματα χειρότερα.

Είναι ακριβή η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία;

Όπως σε κάθε είδος ιατρικής περίθαλψης, υπάρχει κάποιο κόστος έτσι και στη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία, το οποίο μπορεί να καλυφθεί και από την ασφάλεια υγείας. Κάποιοι θεραπευτές προσφέρουν υπηρεσίες σε αναλογική κλίμακα: οι αμοιβές βασίζονται στην ικανότητα του πελάτη να πληρώσει.

Από την άλλη, το κόστος του να ζει κάποιος με αθεράπευτη ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή μπορεί να είναι πολύ μεγάλο. Είναι χάσιμο χρόνου και

ενέργειας, παρεμβαίνει στην ακαδημαϊκή και επαγγελματική επιτυχία και επιφέρει μεγάλο κόστος στις σχέσεις και την ευτυχία.

Είχα ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή σχεδόν σε όλη μου τη ζωή. Είναι πολύ αργά να αναζητήσω θεραπεία;

Οι άνθρωποι κάθε ηλικίας μπορούν να πετύχουν στη θεραπεία. Στην πραγματικότητα, πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι το χρονικό διάστημα που ένα άτομο είχε τη διαταραχή δεν προβλέπει αν η θεραπεία θα είναι επιτυχής. Το μόνο πράγμα που μεσολαβεί ανάμεσα σε εσένα και στο να μάθεις να διαχειρίζεσαι τα συμπτώματα της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής είναι η προθυμία να δοκιμάσεις τις υπάρχουσες αποτελεσματικές θεραπείες. Φαντάσου πόσο πολύ θα είχες απολαύσει την κάθε ημέρα εάν ήσουν ελεύθερος από εμμονές και ψυχαναγκαστικές πράξεις.

Πόσο δύσκολο είναι να διαχειριστείς την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή;

Το να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή μπορεί να είναι δύσκολο, όπως εξάλλου πολλοί αξιόλογοι στόχοι στη ζωή. Αλλά εκείνοι που πέτυχαν στην θεραπεία θεωρούν τα οφέλη μεγαλύτερα από το μέγεθος της προσπάθειας.

Μην ξεχνάτε πως η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι ένα ιατρικό πρόβλημα που απαιτεί διάγνωση και θεραπεία από έναν εξειδικευμένο γιατρό ή ειδικό της ψυχικής υγείας.

Κωνσταντίνος Γ. Ζωχιός
PhD Counselling Psychology
Ψυχολόγος / Ψυχοθεραπευτής
e-mail: info@zochios.com

Τίτλος Πρωτότυπου:
Obsessive Compulsive Disorder

Copyright © 2018, New Era Academy Publications
Publisher: New Era Academy Publications

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή η ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου, σε οποιαδήποτε μορφή χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

ISBN: 978-0-244-97622-9

