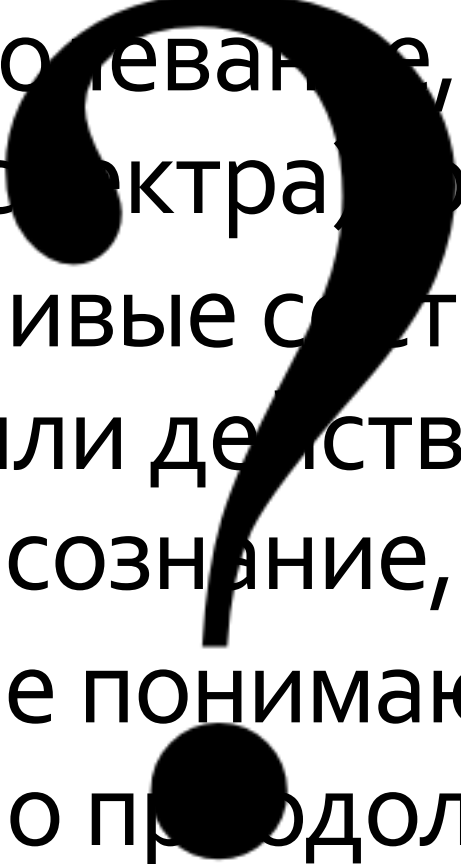


ОБСЕССИВНО- КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

Красная А.А.
врач-психиатр
ИКПП, г. Владивосток



ОКР – заболевание, тревожного (невротического спектра), основным признаком являются навязчивые состояния. Это образы, мысли, чувства или действия, непроизвольно вторгающиеся в сознание, необоснованность которых больные понимают, с которыми они борются, но преодолеть не могут.

навязчивости



Мысли



Действия

Навязчивые представления



Навязчивые мысли

- Сомнения
- Опасения
- Воспоминания
- «Хульные» мысли
- Мудрствование
(умственная жвачка)



Навязчивые страхи (фобии)

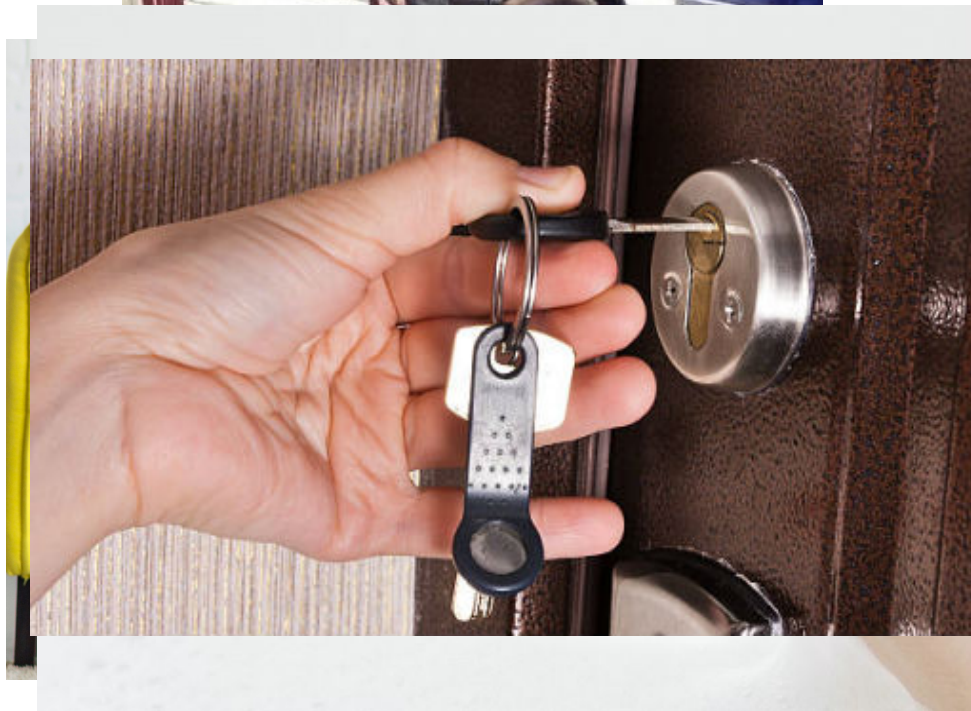


Навязчивые действия

- Возникают в ответ на obsessions
- В соответствии с выдуманной человеком «правилами» (rituals)
- Для предотвращения или уменьшения тревоги
- Для предотвращения наступления пугающей ситуации или события
- Реально не связаны с тем, что они призваны предотвращать или чрезмерны

Навязчивые действия

- Счет, разложение слов на слоги, прикосновение к предметам, повторяющиеся двигательные акты;
- Мытье, уборка, чистка;
- Приведение вещей в порядок, пока он не станет «правильным»;
- Просчитывание выполнения заданий до определенного, «правильного» числа;
- Проверка, проверка, проверка;



ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО



obsession
одержимость,
навязчивая идея



compulsion
принуждение



ОКР – заболевание, тревожного (невротического спектра), основным признаком являются навязчивые состояния. Это образы, мысли, чувства или действия, непроизвольно вторгающиеся в сознание, необоснованность, чуждость которых больные понимают, с которыми они борются, но преодолеть не могут.

- Каждый мог время от времени задумываться о том, чтобы заболеть, или беспокоиться о безопасности близкого человека, или задаться вопросом, может ли ошибка, которую они совершили, привести к последствиям - **это не значит, что у вас ОКР.**
- У большинства людей время от времени возникают нежелательные «навязчивые мысли», **но не в контексте ОКР**

- У вас нет ОКР, если вы просто сторонник порядка, чистоты или любите аккуратно расположить вещи. В этом случае «навязчивый» относится к чертам личности, которые вы на самом деле цените в себе и любите.
- Люди с ОКР чувствуют болезненную потребность в компульсивном поведении и **предпочли бы не делать** этих трудоемких и мучительных действий.

В чем причина?

Пока только гипотезы



Генетика

Нейрохимия

Особенности
личности

Психотравмирующие
ситуации

Нейрохимия

Орбитофронтальная кора

- оповещение, сравнение ожидаемых наград/наказаний;
- принятие решений и ожиданий;

Базальные ганглии

- сложные двигательных реакций;
- формирование условных рефлексов;

Особенности личности

- Нерешительность
- Боязливость
- Склонность к сомнениям, беспокойству
- Повышенная совестливость, чувство долга
- Снижение волевой решительности
- Перфекционизм
- Педантичность

Отсюда:

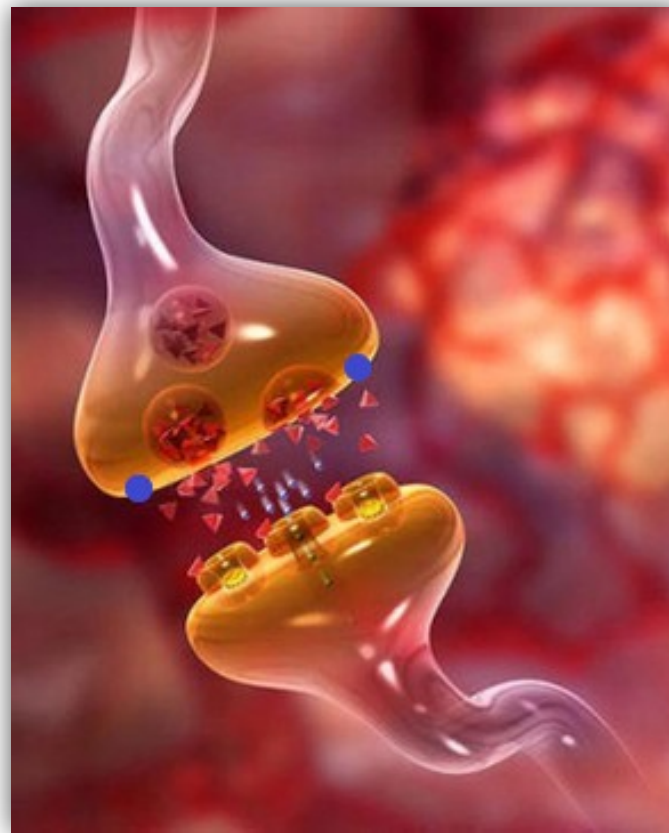
- утрата способности воспринимать окружающее, как реальное;
- Замена логического мышления навязчивым;
- Эмоций – патологическим страхом
- Целенаправленных действий – ритуалами и сомнениями;

- Тревожный отец: опоздала – кричал, что сбила машина;
- Воспитание: идеальная во всем, сравнение с другими не в лучшую сторону; нельзя ничем заниматься, пока не выполнена работа по дому;
- Училась на «отлично», стыдилась плохих оценок;
- Любила порядок;
- После рождения ребенка свекровь рассказала о родственнице, которая не ухаживала за детьми и один ребенок умер, задохнувшись;
- Навязчивые представления картин с отрубленной и раздавленной головой ребенка - раз эти мысли возникают, я могу это сделать - навязчивый страх потерять над собой контроль и убить ребенка; страх сойти с ума - тревога, напряжение - депрессия.

Это можно вылечить?

Антидепрессанты

СИОЗС
ТЦА (только один)



Психотерапия

Как мыслит человек с ОКР?

- Мои мысли ненормальны – я ненормален;
- Мои мысли опасны, значит я могу быть опасен / я в опасности;
- Я должен быть идеальным – любая моя ошибка разрушит все;
- Я ответственен за все: за свои мысли, за то, чтобы из-за них не случилось ничего плохого;
- Мне нужна полная определенность, иначе – невозможность контролировать угрозы и устранять их.

Психотерапия

Определение и структурирование

- Чего именно я боюсь?
- Какие условия приводят к реализации моих страхов?
- Связь мыслей с реальностью.
- Оценка своих мыслей (стыдно, ненормально).

Психотерапия

Охранительное поведение

- Ритуалы
- Чего я избегаю из-за ОКР? (не выхожу на улицу, не общаюсь с детьми, не могу дотронуться до предмета без перчаток и т.д.)

Психотерапия

Изменение отношения к навязчивостям

- Мысли не могут менять реальность;
- Не подавлять, не отслеживать, не контролировать;
- Наблюдать со стороны;
- Почаще возвращаться;
- Изменение представления о навязчивостях;
- Испытать страх в воображении;
- Встреча со страхом в реальной жизни;

Материал

- Тест Йеля-Брауна
- Моудслейский опросник
- «Как справиться с ОКР» (Р.Лихи)

Литература:

1. *Шерон Бегли* «**Не могу остановиться делать ЭТО**»
2. *Энди Дюфрейн, Александр Еричев* «**Шах и мат, ОКР**»
3. *Роберт Лихи* «**Свобода от тревоги**»

Ресурсы: **myocd.net**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

