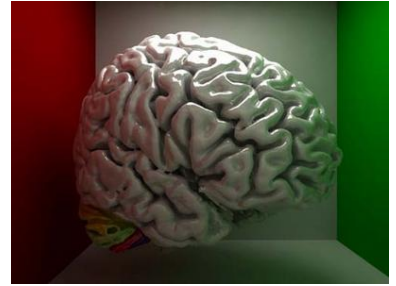


Obsedantně kompulzivní porucha



Pro někoho je obsedantně kompulzivní porucha neznámým pojmem, ve skutečnosti se však nejedná o vzácné onemocnění, nýbrž o poměrně častou psychickou poruchu. Jak ukazují průzkumy, obsedantně kompulzivní porucha postihuje 2-3% populace a trpí jí více než 100 milionů lidí.

Obsedantně kompulzivní porucha a obsese

Obsese jsou vtíravé myšlenky, které nám přicházejí na mysl pravidelně a nezávisle na naší vůli. Tento jev však není nijak neobvyklý a zažívá jej většina populace. Běžný jedinec má však obsedantní myšlenky jednou za čas a nezpůsobují mu obtíže (negativní emoce při jejich prožívání).

Mezi základní obsedantní myšlenky patří:

- myšlenky na smrt blízkého
- myšlenky na naši vlastní smrt
- myšlenky na nedostatek kyslíku
- myšlenky na teroristický či jiný útok
- nutkání něco udělat, aby se přerušil klid

Obsedantně kompulzivní porucha a kompulze

Na rozdíl od obsese jsou kompulze činnosti, které pravidelně opakujete, aby nedošlo k nějaké katastrofě či nepříjemnému pocitu. Například neustále kontrolujete byt, zda je zamčený, opakovaně si myjete ruce, abyste je měli čisté.

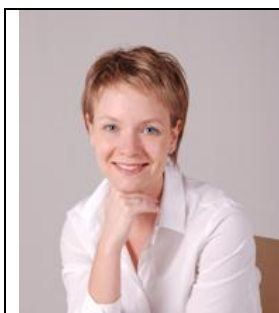
Co je to tedy obsedantně kompulzivní porucha?

Jedinec, který trpí obsedantně kompulzivní poruchou, se pravidelně zabývá nepříjemnými myšlenkami. Jedná se o výše zmíněné katastrofy jako nakažení se určitou nemocí, smrt blízkého nebo jedince samotného, vykradení bytu a podobně. Aby jedinec zamezil úzkostem, které vyplývají z jeho emočního strachu, vykonává pravidelné stereotypní činnosti, aby jim zabránil. Například:

Petr, 27 let, si myje ruce před každým jídlem i po něm. Protože se obává nákazy, dezinfikuje při mytí nejen ruce, ale i celé umyvadlo. Pokud tento akt před jídlem i po jídle nevykoná, trpí úzkostmi a pocity špíny.

Jak se zbavit obsedantně kompulzivní poruchy?

Obvykle jsou lidem doporučována psychofarmaka, avšak OCP je možné se zbavit i pomocí práce s emočním nastavením naší osobnosti. Každá OCP má určitý základ – strach – a ten je možné postupně odstranit pomocí metody Emočních rovnic. Sjednejte si schůzku se zkušeným [koučem](#) , se kterým se dohodnete na dalším postupu.



© Napsala Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)