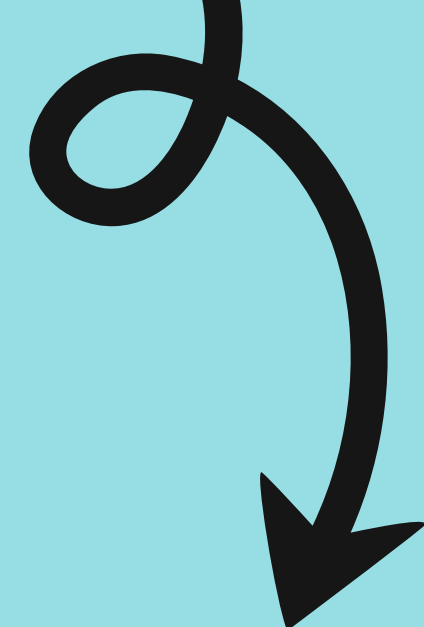


Натрапник в семейството - ОКР при деца и юноши:

Решения, когато децата не осъзнават проблема или не съдействат в терапията

София, 2025

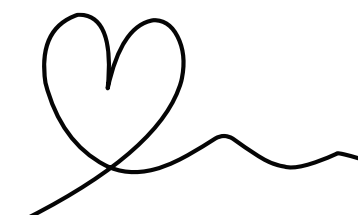
**Годишна
конференция за ОКР
“ОКРилени заедно”**



**Представено от
Валерия Симеонова
клиничен психолог**

ПРЕДСТАВЯНЕ

- ➔ **Образование:** Бакалавър "Психология", Магистър "Клинична и консултативна психология"
- ➔ **Работя с:** деца, тийнейджъри и младежи
- ➔ **Основен подход:** Терапия по приемане и ангажиране
- Допълнителни специализации:** КПТ, Системен подход и арт-терапия
- Каузи:** Автор на наръчници и статии за родители и учители; обучител и ментор на училищни екипи



ТЕРАПИЯ ПО ПРИЕМАНЕ И АНГАЖИРАНЕ

Когнитивна терапия, ориентирана към действие. Основната ѝ цел е да промени отношението на личността към мислите и емоциите, вместо самите мисли и емоции. Клиентите се научават как да спрат да избягват, отричат или да се борят с мислите и емоциите си, а вместо това да приемат, че тези вътрешни дълбоки преживявания са нормален отговор на конкретни обстоятелства в ситуацията, в която се намират. Клиентите са насърчени да предприемат конкретни стъпки и промени, обвързани с техните ценности: "Как искам да постъпвам предвид на онова, което е важно за мен и човека, който бих искал да бъда".

**Психологическа
гъвкавост**

ДЕМОНСТРАЦИЯ



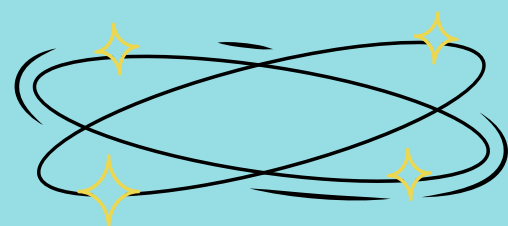


Момче, 14 години, харесва спортове, любопитен, обича да опитва нови неща, свири на китара.
От малък харесва нещата му да се на определени места и се ядосва, когато някой му ги размества. Доведен от майка си, смята, че няма проблем.

Запалва се по калистеника. С приятели тренират заедно. Поставят си различни предизвикателства.



Започва да си поставя сам предизвикателства вкъщи: "За да ям, трябва да направя серия от подскоци и премятания", "Ще включавам лампата с крак". Ако нещо не е направено както трябва, започва отначало.



Скоро нещата ескалират. Става в 5 сутринта, за да направи тренировка преди училище и не може да отиде на училище, защото започва отначало отново и отново. Обуването на чорапи отнема над 30 мин. Предметите вкъщи трябва да са поставени на определени места и да не се разместват. Често тези места са неподходящи и предизвикват падане на предметите, след което следват гневни изблици. При влизане и излизане вкъщи стъпва на определени места и докосва определени предмети.



Отрича да има проблем. Казва, че това са упражнения и няма фрустрация при изпълнението или неизпълнението им. Отрича, че описаните от родителите му ситуации са се случили или казва, че са се случвали в миналото или че причините за поведението му са други.



ЗАЩО ДЕЦАТА И МЛАДЕЖИТЕ ОТРИЧАТ ПРОБЛЕМА?

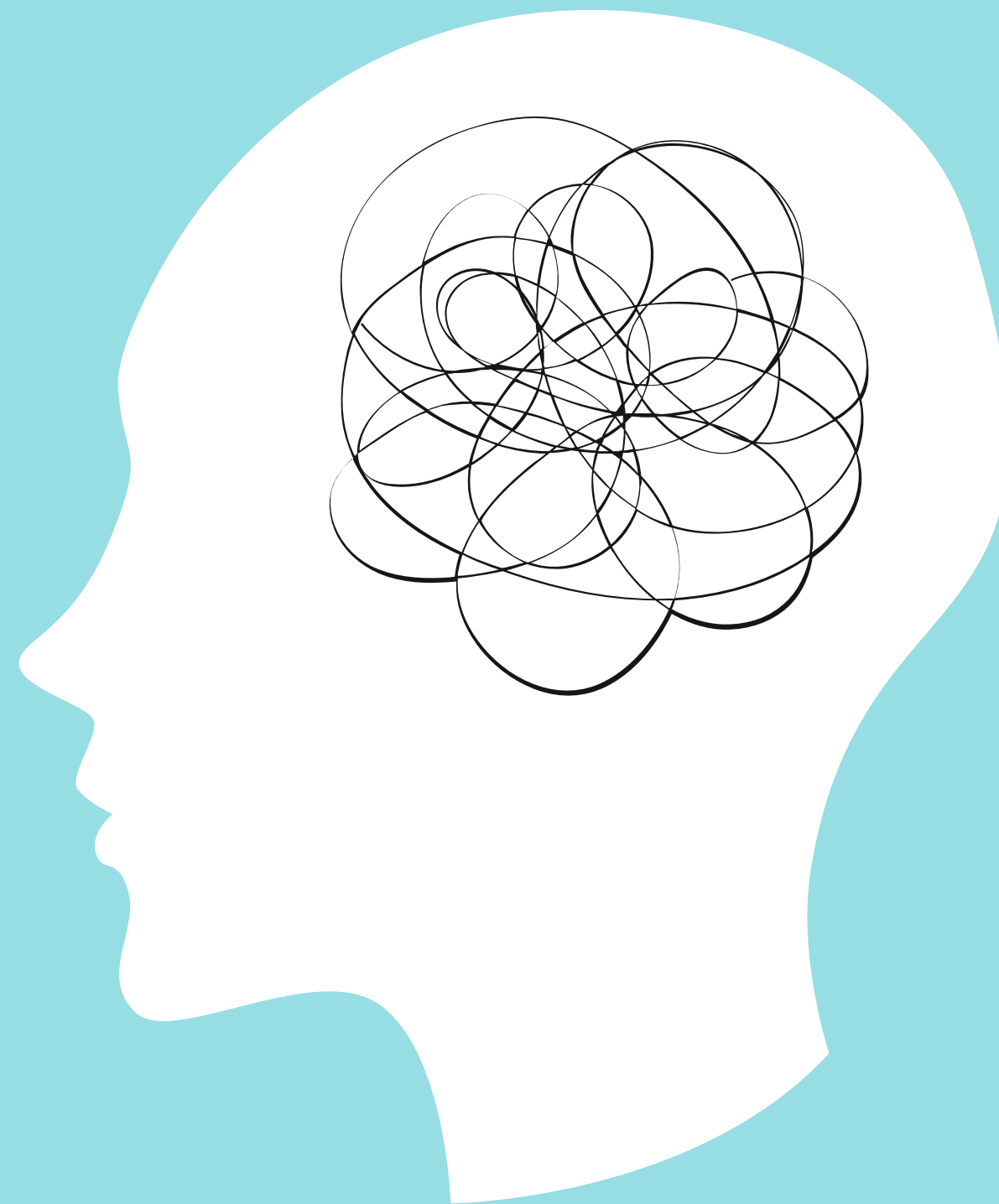
Срам, вина, стигма

Ниски нива на самоосъзнатост

Виждат проявите на ОКР като
част от личността си

Ниски нива на доверие към
родителите или терапевта

Избягване на преживяването



СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ

Нормализиране и валидиране

Повишаване на информираността

Обръщане към ценностите

Излагане и превенция на
реакцията

Работа върху семейното
приспособяване

Подобряване на
психологическата гъвкавост

ВАЛИДИРАНЕ И НОРМАЛИЗИРАНЕ

Реплики, които пречат и помагат

Нищо ти няма. Това са глезотии!

Просто спри да ги мислиш тези неща!

Защо е важно?

Първа в стъпка в изграждането или
възстановяването на доверието

Само мога да си представя колко ти е
трудно и през какво минаваш...

ПОВИШАВАНЕ НА ДОВЕРИЕТО

ДЕТЕТО ИМА НУЖДА ОТ:

- ➔ Някой, който го подкрепя, вместо да го “поправя”
- ➔ Темпо, което отговаря на неговото
- ➔ Рамо, на което да се опре, вместо родител, който трябва да предпазва





Чрез повишаване на информираността увеличаваме осъзнатостта на проблема, намаляваме усещането за срам и вина. Можем да минем към тази стъпка едва, когато имаме добро ниво на доверие.

ПОВИШАВАНЕ НА ИНФОРМИРАНОСТТА

- * Да прочетем заедно или да гледаме видео какво е ОКР
 - * Истории на хора на подобна възраст и подобна изява на ОКР
- 
- 

ОБРЪЩАНЕ КЪМ ЦЕННОСТИТЕ НА ЛИЧНОСТТА

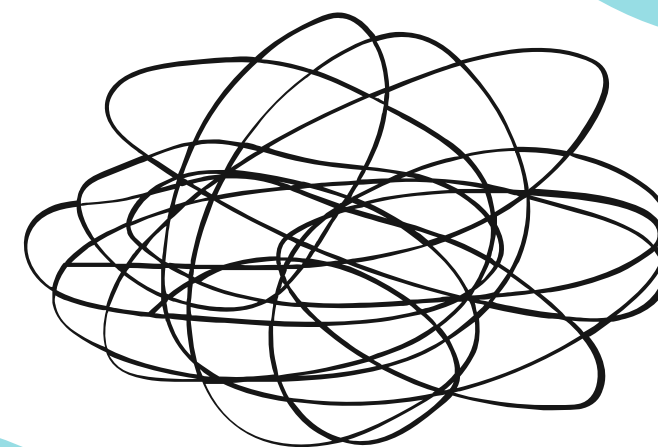
В контекста на Терапията за приемане и ангажиране този процес включва откриването какво е наистина важно за индивида и обвързването на действията му, спрямо тези лични ценности. Това му помага да приоритизира значими за него дейности и действия, дава усещане за смисъл, цел и посока.

Как твоето ОКР застава на пътя на това, което е важно и ценно за теб, какво прави с човека, който искаш да бъдеш?

Заедно можем да намерим начин да живееш живота, който искаш, без да позволяваш мислите и емоциите да те управляват.

ИЗЛАГАНЕ И ПРЕВЕНЦИЯ НА РЕАКЦИЯТА

Учи децата да се излагат постепенно на страховете и поривите си, докато се въздържат от компулсиите. Това им помага да осъзнаят, че обесивните страхове не се сбъдват, а тревожността им постепенно намалява чрез процес, наречен хабитуализация.



СЕМЕЙНО ПРИСПОСОБЯВАНЕ

- Закупуване на материали, нужни за компулсията (напр. почистващи препарати; дрехи; нови ключалки)
- Директно участие в компулсията (напр. дезинфекциране; проверка дали е заключено)
- Заместване на детето в задълженията, които не може да изпълни, заради компулсиите (напр. училищен проект)
- Промяна на семейната рутина, заради ОКР на детето (напр. по-рано събуждане, за да има време за компулсиите)



Когато семейството
и значимите други
подпомагат
извършването на
ритуалите.

ПОДОБРЯВАНЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА ГЪВКАВОСТ

Способността на индивида да се справя, приспособява или приема трудните ситуации (Burton & Bonanno, 2016). Психологическата гъвкавост действа като буфер между индивида и стресиращите житейски събития, като предпазва от негативни последствия за психиката (Gloster, Meyer, & Lieb, 2017). Хората, които проявяват по-голяма психологическа гъвкавост, преживяват по-ниски нива на депресия, тревожност и дистрес при стресиращи житейски събития (Masuda et al., 2011).

ЛИПСАТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКА ГЪВКАВОСТ Е СВЪРЗАНА С ПО-ГОЛЯМА СИЛА НА СИМПТОМИТЕ ПРИ ОКР И МОЖЕ ДА ВЪЗПРЕПЯТСТВА ТЕРАПИЯТА.

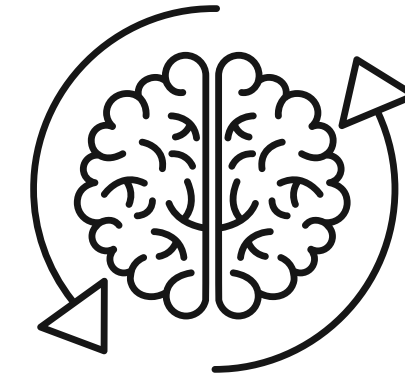
(Wang, D. et.al, 2023)

ПСИХОЛОГИЧЕСКА ГЪВКАВОСТ VS ЛИПСА НА ГЪВКАВОСТ

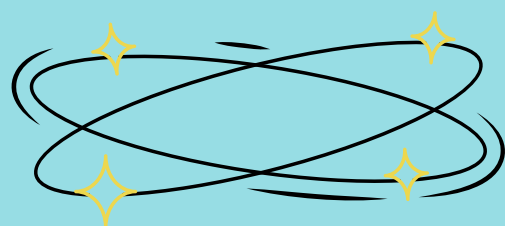
- Човек с психологическа гъвкавост може да адаптира поведението си в трудна ситуация, като не се отказва да действа въпреки дискомфорта
- При ниски нива на психологическа гъвкавост човек се опитва да контролира или избягва нежеланите мисли и емоции, дори това да изисква да се откаже от важни за него дейности, цели, взаимоотношения.



КАК ДА ПОДОБРИМ ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА ГЪВКАВОСТ НА ДЕЦАТА, КОГАТО ОТРИЧАТ ПРОБЛЕМА ИЛИ НЕ СЪТРУДНИЧАТ НА ТЕРАПИЯТА

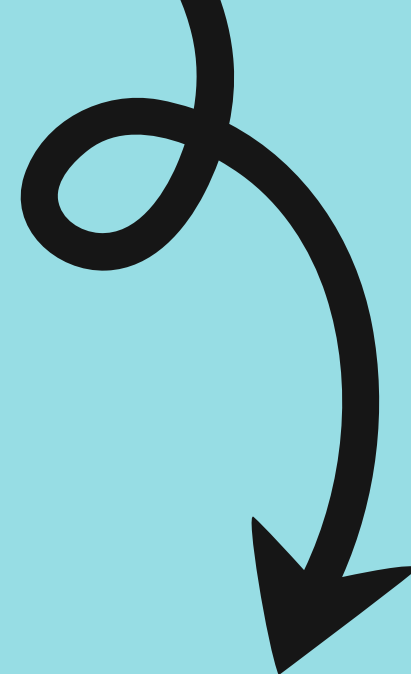


- ➔ Приемане на дискомфорта – малки ежедневни предизвикателства, напр. “едно ново или различно нещо всеки ден”
- ➔ Когнитивно отделяне от мислите, емоциите, ОКР – “Моето ОКР иска от мен...”
- ➔ Виждане на себе си в друга перспектива – “Аз съм повече от своето ОКР”
- ➔ Присъствие в настоящия момент – наблюдаване на импулса без да го следвам, напр. игра с храна



МАРТИ

Какво направих аз?



НОРМАЛИЗИРАНЕ, ВАЛИДИРАНЕ, ПОВИШАВАНЕ НА ИНФОРМИРАНОСТТА

- Може да се случи на всеки, така работи мозъка
ни
- Гледане на истории
- Четене на описания на ОКР
- Разказване на подобни случаи



**“Звучи ли ти
познато?”**



HE!

ПРОВЕРКА НА РЕАЛНОСТТА

- Разговор с майката
- Разговор с бащата
- Обсъждане на наблюдавани поведения



**Какъв отговор
получих?**

Това не се е
случвало!

Не че имам
проблем с
това. Просто
така ми
харесва
повече.

Майка ми преувеличава.
Баща ми се влияе от нея.

Случвало се е,
но това беше
преди години.

ОБРЪЩАНЕ КЪМ ЦЕННОСТИТЕ

Така или иначе имаме планирани срещи за следващия месец. Хайде да ги направим полезни за теб. Нещо, върху което ми хрумва, че бихме могли да работим, е подобряването на твоята психологическа гъвкавост.

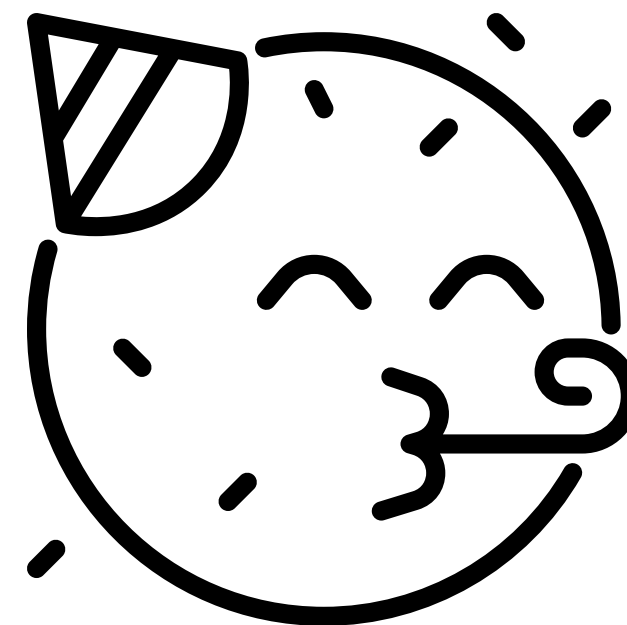
Какво означава това? Искаш ли да постъпваш смело, да се изправяш пред трудностите и да намираш път през тях? Искаш ли да бъдеш по-устойчив и да не позволяваш на трудностите, били те дори твоите мисли и емоции, да те събарят? Тогава заедно можем да работим за това.

Това е нещо, което правя с всички деца и младежи, с които работя. Независимо дали се срещаме, заради някакъв проблем, който имат или просто защото искат да развиват себе си."



КАКЪВ ОТГОВОР ПОЛУЧИХ?

Добре...



КАКВО ПРАВИХМЕ ПО ВРЕМЕ НА ТЕРАПИЯТА?

Разместване на
вещите (любими
предмети, обувки)

Преминаване на
антрето по 10
различни начина

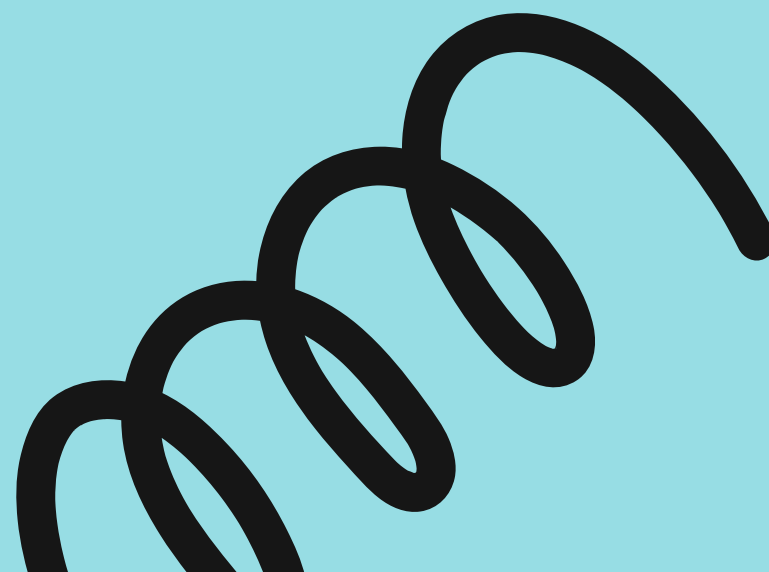
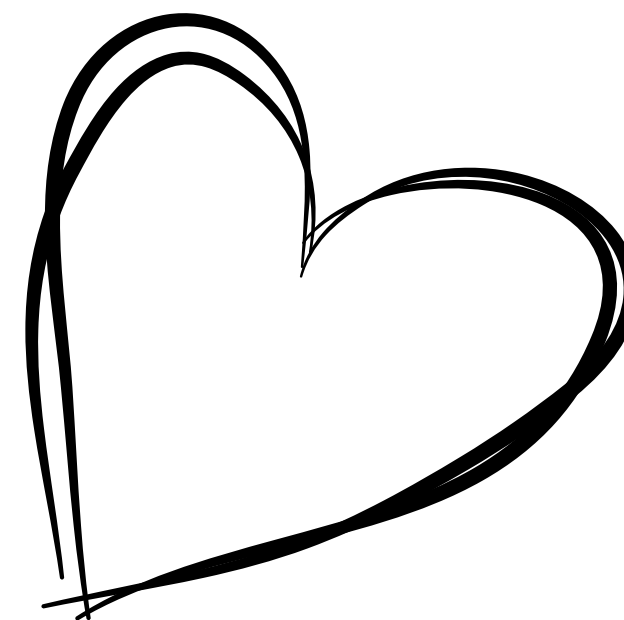
Недовършване на
серия упражнения

Промяна на
рутината

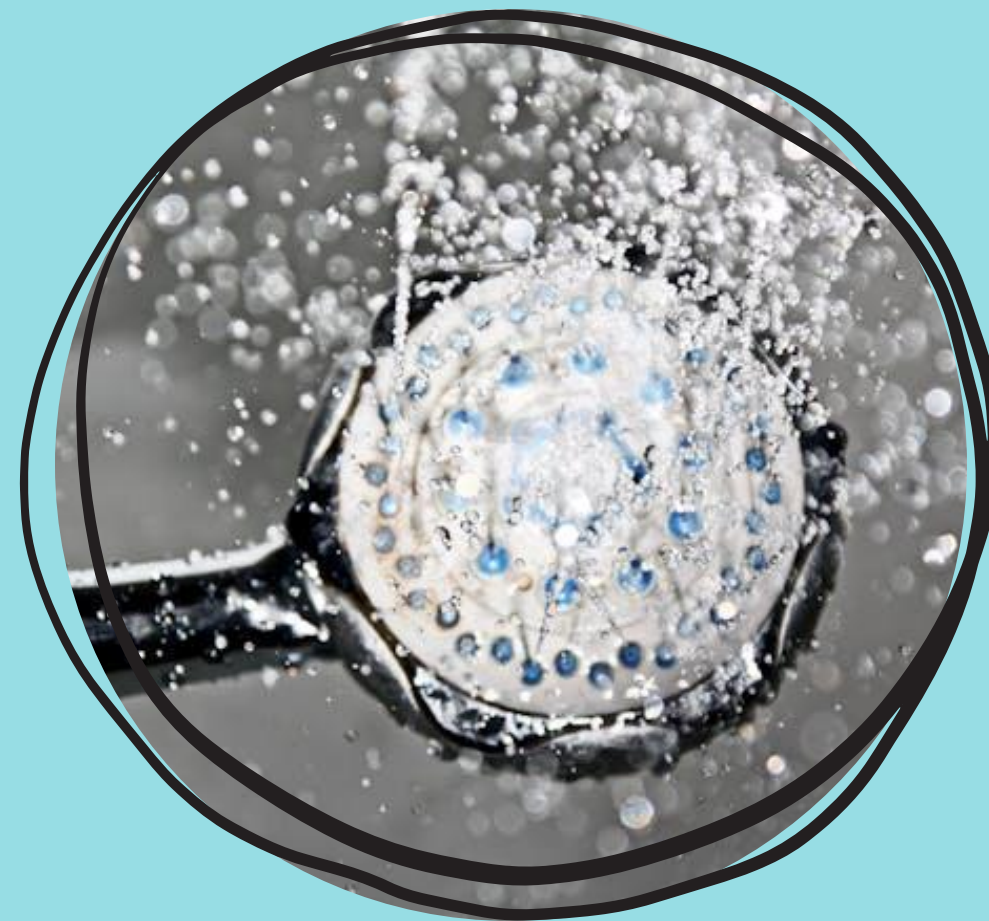
Изкарване на цяла
сесия с
"ненаместени"
чорапи

АЗ ВКЛЮЧИХ ЛИ СЕ?

Да!

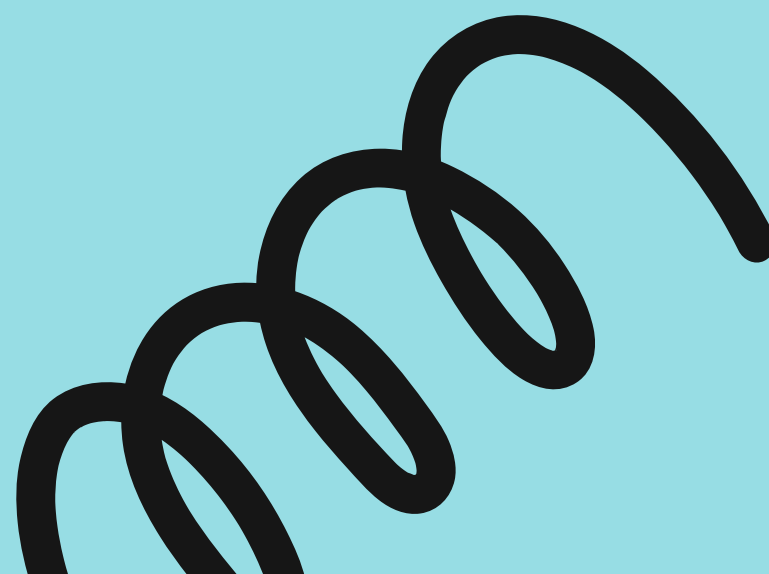
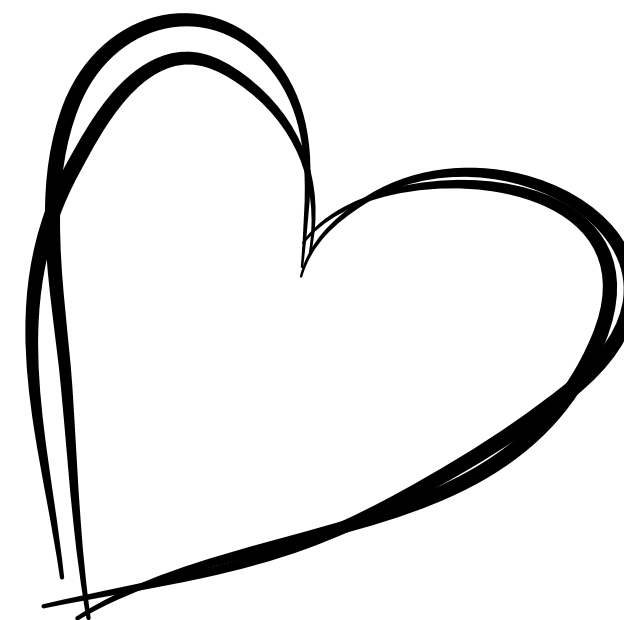


КАК УЧАСТВАХ АЗ И ЗАЩО?



**ПРИЗНА ЛИ НЯКОГА, ЧЕ ПРАВИ
ОПИСАНИТЕ ОТ РОДИТЕЛИТЕ СИ
ПОВЕДЕНИЯ?**

Не...



РЕЗУЛТАТЪТ?

Намаляване на тревожността

Намаляване на гневните изблици

Затихване на компулсивното
поведение

Подобрени взаимоотношения в
семейството



ФИНАЛНИ ДУМИ

“Светът е пълен с много много деца, които са имали ОКР. Светът е пълен с много много деца, за които ОКР е останало в миналото. (...) Ако в момента като родители се чувствате отчаяни, то помнете, че ОКР се среща често и подлежи на терапия”.

**Д-р Ели Лебоуитз, детско-юношески психолог в
Изследователския център за деца в Университета
в Йейл.**

**Всяко голямо
пътуване започва с
първата крачка...**

