



Как изглежда ОКР и терапията за това състояние

През очите на терапевт и клиент

Какво е ОКР?

Какво казва Wikipedia?

Обсесивно-компулсивното разстройство е разстройство, свързано с тревожността, характеризирано от недоброволни натрапчиви мисли. Когато страдащият започне да приема тези натрапчиви мисли, тогава започва да развива тревожност, основана на страха, че нещо лошо ще се случи. Страдащият чувства, че принудително трябва да извършва ирационални, отнемащи време действия, за да отстрани тревожността.

Какво представлява ОКР за мен?

ОКР е битка, която водя сама със себе си в собствената си глава последните ~ 16 години, въпреки че не винаги съм знаела, че се нарича така. Нещо като постоянен диалог, понякога спор, в който и двете спорещи страни съм аз и който аз никога не мога да спечеля, защото никога не мога да бъда 100% сигурна.

Моята битка с ОКР

10-14 ГОДИНИ

- Силна нужда да имам неколkokратни потвърждения, че храната, която консумирам не е “отровна”
- Силна нужда да “подсигурявам” успеха си (в случая в училище)

14-16 ГОДИНИ

- “Подсигуряване” на успех = 3-4 часа от деня ми в правене на “ритуали”
- Силна тревожност и натрапливи мисли
- Хората около мен започват да забелязват проблем
- Първи опит за работа с психотерапевт (2 години)

16-23 ГОДИНИ

- ОКР-то все още е част от живота ми, но много малка
- Знам как да менажирам ОКР, как да разпознавам пристъпи на тревожност и как да се справям с тях

23 - 26 ГОДИНИ

- Силна здравна тревожност (всяка седмица посещение на различен лекар)
- Паник атаки
- Невъзможност да се справя сама
- Няколко неуспешни опита за работа с психотерапевт
- Успешна терапия с Делян

26+



Цел на терапията при ОКР

Да можем да правим
нещата, които искаме,
вместо нещата, които
ОКР ни диктува.

Да се научим да
разграничаваме
нашите интереси от
интересите на ОКР.

Да се научим да
приемаме.

Успешна терапия



Клиентът и терапевтът имат **обща цел**. И тя не е в посока “премахване на тревожността и страха”, а в посока “**формиране на ново отношение спрямо тях**”.



Ние започваме да се подобряваме когато:

- се научим да наблюдаваме, че имаме мисли;
- се научим да се отделяме от тях;
- си позволим да изпитваме чувствата и усещанията, които имаме;
- преминем от историите “Ами какво ако...” към “Какво е сега”;
- се научим да сме “в безопасност сега”, “достатъчно сигурни” и вярващи в “**Аз ще се справя**”.



Възстановяването започва когато симптомите вече нямат значение.

~ Claire Weekes

Защо терапията може да **НЕ** работи

**Предоставяне на
уверение**

**Изследване на въпросът
“Защо”.**

Търсенето на
първопричината обикновено
не води до нищо полезно и
отлага във времето
изправянето пред страха.
Създава илюзията, че
съдържанието има огромно
значение.

Учене на стратегии за
избягване или справяне,
които **възпрепятстват**
срещата със страха и
промяна на отношението
ни към него

**Терапевтът не
върви с темпото
на клиента**
(твърде рано или
твърде късно
започваме с ERP)

**Клиентът не е
готов**

(напр. не иска да
приеме целта на
терапията – да се
научим да живеем
с несигурността)

Защо терапията може да **НЕ** работи

Липса на домашна
работа
(ERP вкъщи)

Клиентът изпълнява
мисловни ритуали

Нужда от
медикаментозно
лечение

Твърде много проблеми в
живота и **невъзможност**
за приоритизиране на
лечението

Клиентът “**стиска зъби**”
по време на ERP

Недостатъчна
доза
(брой седмични
срещи с терапевт)

Липса на подкрепяща
среда

Коморбидност – наличие
на друго съпътстващо не-
лекувано разстройство

АСТ при ОКР

- Работа с ценностите – как искаме да изглежда живота ни;
- Работа с мислите – отделяне от мислите;
- Приемане на преживяванията и оставане в настоящия момент.

Трениране на вниманието

Стъпване в и извън реката.

Майдфулнес при ОКР

- Безпристрастно наблюдаване на мислите;
- Приемане на настоящето състояние – мисли, чувства и усещания, без желанието да ги променяме в момента.

Когнитивна терапия при ОКР

- Когнитивната терапия при ОКР не трябва да бъде анализ на вероятностите, нито оборване на мислите и замяната им с по-рационални. Това води до повече и по-задълбочено мислене относно obsесиите и начини да си докажем, че те не са истински или са малко вероятни.
- Фокус върху идентифициране на когнитивните изкривявания/грешки (Черно-бяло мислене, Катастрофизиране, Игнориране на позитивното, Четене на мисли, Преувеличаване, Сливане на мисли и действия).
- Основната функция на КТ при ОКР е да върне „Избора“ обратно в уравнението.

Отговори на неангажираност

Игнориране

Мисловно
отбелязване

Съгласяване с
несигурността

Съгласяване със
съдържанието

Излагане и Превенция на Реакцията (ИПР) (ERP)

Как да обясним ИПР на клиентите:



Ако имам страх от кучета...



Ако човек има зависимост към алкохола...

Теория на привикването

- Постепенно, продължително, повтарящо се излагане;
- Съставяне на списък;
- Разработване на йерархия - оценяване на трудността по скалата от 1 до 10;
- Започване под средната точка;
- Измерване на СЕД (Субективни единици на дистрес) SUDS – изчакване до намаляване с 50%, за да се прекрати излагането;
- Проверка за мисловни ритуали;
- Проверка за стискане на зъби;

Теория на инхибиторното учене

- Целта е стимулиране на ново учене. Правим функционален анализ и определяме какво трябва човек да научи, за да се справя по-добре в живота си или с нещата, с които има трудност.
- Правим дизайн на излагането, за да се стигне до такова ново учене.
- Фокус не върху блокиране на избягващото поведение, а върху стимулиране на желаното поведение.
- Отбелязване на афекта; нарушаване на очакванията; излагане на стимула в различни среди

Успешната терапия и какво ми помогна най-много

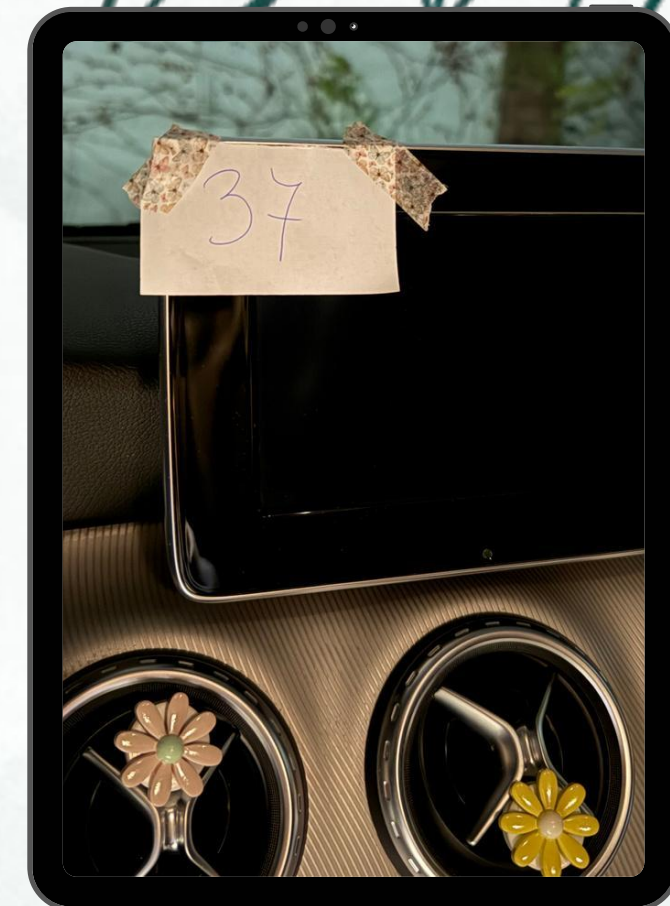
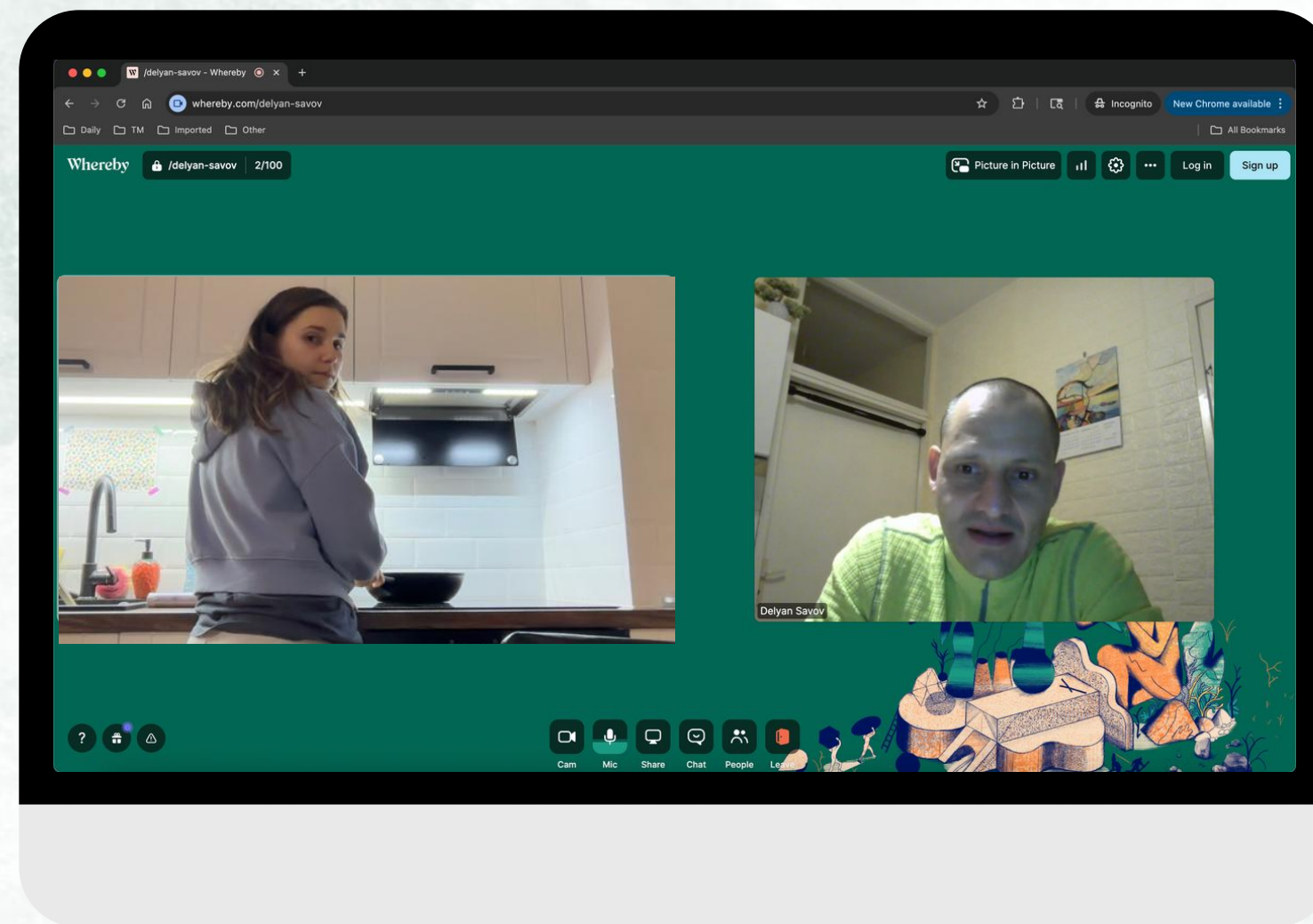


Конкретен план за
действие и ясно
поставени цели на
терапията



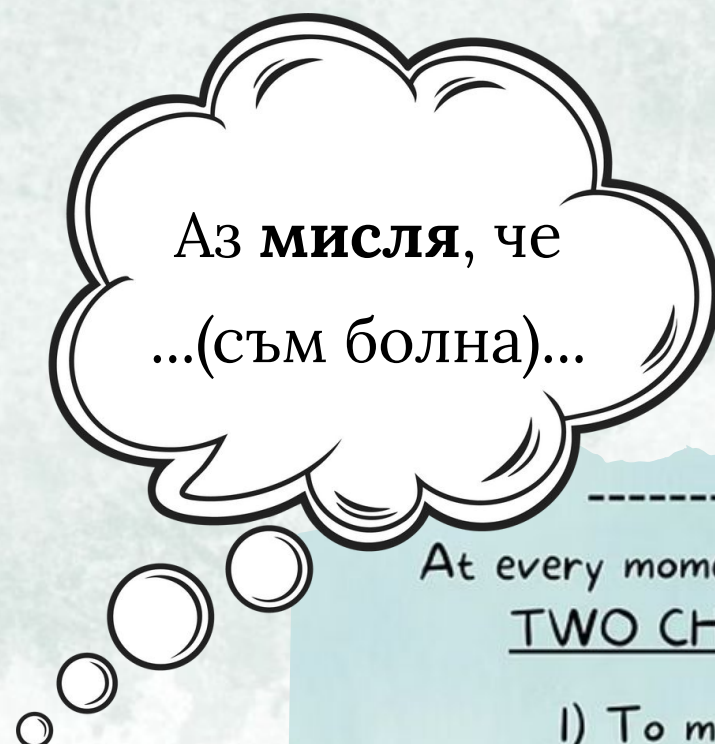
Успешната терапия и какво ми помогна най-много

Онлайн терапия,
която позволява
излагане по време на
среща с конкретни
тригъращи
ситуации



Успешната терапия и какво ми помогна най-много

Множество
примери за техники
за справяне при
силно притеснение.
Включително
техники, които аз
сама започнах да
измислям.



At every moment in time, we have
TWO CHOICES to make.

- 1) To move closer or
- 2) further away from
a life worth living.

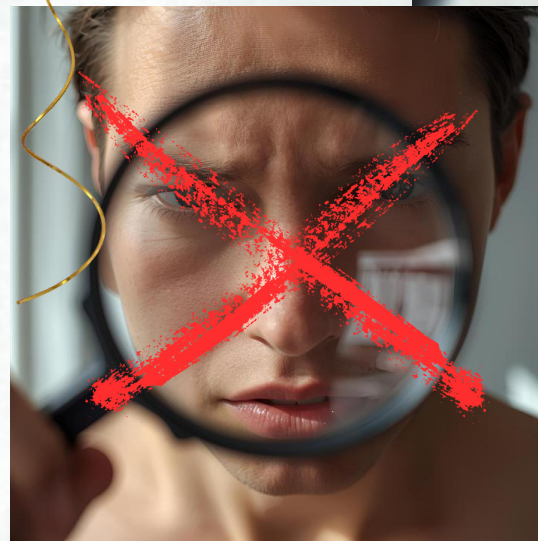
AWAY

TOWARDS



Успешната терапия и какво ми помогна най-много

Ежедневни опити да
поставям себе си в
triggering ситуация
и да действам по
нов начин





Време за въпроси



Fin!

