

Какво е Обсесивно- Компулсивно Разстройство (ОКР)?



Клиника по детска психиатрия – „Св.Никола“

д-р Любомир Манолов
специализанти по
Детска психиатрия
lybomir.man@gmail.com



Случай (Lieb, 50 Fälle Psychiatrie 6ed 2020)



Случай (Lieb, 50 Fälle Psychiatrie 6ed 2020)

- **21-годишна жена** е доведена от майка си за консултация
- Изглежда, сякаш силно се срамува и ѝ е неудобно да сподели защо е тук.

Случай (Lieb, 50 Fälle Psychiatrie 6ed 2020)

- **21-годишна жена** е доведена от майка си за консултация
- Изглежда, сякаш силно се срамува и ѝ е неудобно да сподели защо е тук.
- От около **6 месеца не излиза от вкъщи**, защото се страхува да не се зарази със СПИН.
- Не пуска **никого у дома** и **се къпе по няколко пъти** на ден.

Случай (Lieb, 50 Fälle Psychiatrie 6ed 2020)

- **21-годишна жена** е доведена от майка си за консултация
- Изглежда, сякаш силно се срамува и ѝ е неудобно да сподели защо е тук.
- От около **6 месеца не излиза от вкъщи**, защото се страхува да не се зарази със СПИН.
- Не пуска **никого у дома** и **се къпе по няколко пъти** на ден.
- Когато **майката** излиза навън, след това **и тя трябва да се изкъпе и да дезинфекцира** всичките си вещи.
- През последните 2 м. жената си стои само в стаята, **майката върши на практика всичко вкъщи вместо нея.**

Случай (Lieb, 50 Fälle Psychiatrie 6ed 2020)

- Цялото нещо е **започнало преди 3 години**, когато нейна приятелка ѝ е казала, че техен бивш съученик се е разболял от СПИН.

Случай (Lieb, 50 Fälle Psychiatrie 6ed 2020)

- Цялото нещо е **започнало преди 3 години**, когато нейна приятелка ѝ е казала, че техен бивш съученик се е разболял от СПИН.
- Първоначално е било само опасение, но постепенно е започнала да се мие по-усърдно.
- През **последната 1 година** е най-зле, а от 6 месеца не излиза от ВКЪЩИ.

Случай (Lieb, 50 Fälle Psychiatrie 6ed 2020)

- Майката казва, че дъщеря ѝ прекарва **около 6 часа на ден, всеки ден в чистене, миене** и други хигиенни мерки.

Случай (Lieb, 50 Fälle Psychiatrie 6ed 2020)

- Майката казва, че дъщеря ѝ прекарва **около 6 часа на ден, всеки ден в чистене, миене** и други хигиенни мерки.
 - Разбира, че **страховете ѝ са силно преувеличени,**
но не може да спре.

The background is a complex, abstract composition. It features a large, detailed clock face on the right side, with Roman numerals and ornate hands. Behind the clock and throughout the rest of the image are various mechanical elements like gears and cogs, some of which are partially obscured by a dense, layered texture of warm, golden-yellow and teal-blue colors. The overall style is painterly and textured, with a sense of depth and movement.

ОКР във времето...



Жан-Етиен Ескирол
1838

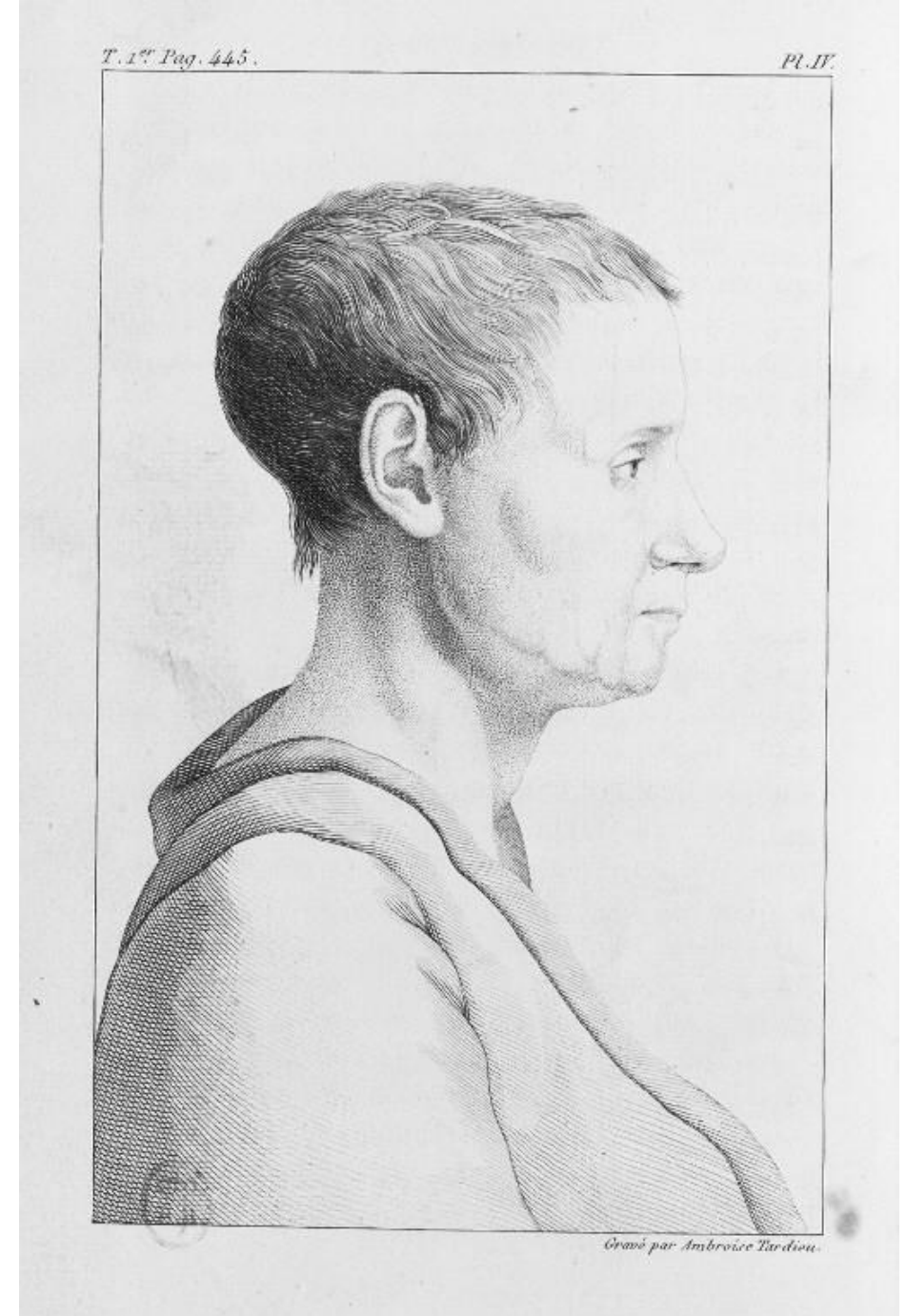


Gravé par Ambroise Tardieu.

- Обичайно **интелигентни** и **разумни** хора, могат да **разсъждават** **логично**.
- Въпреки това **измъчвани** от **идеи**, които непрекъснато се връщат в ума им и им **носят страдание**.

Например:

- **Мъж** се страхува **да не каже нещо богохулно**.
- **Непрекъснато анализира мислите си**, за да не допусне да има мисъл против Бог.
- Ходи на работа, може да води нормален разговор, но е **погълнат от съмнение** и **се измъчва**.





Monomanie raisonnée
Мономания на разума



LA

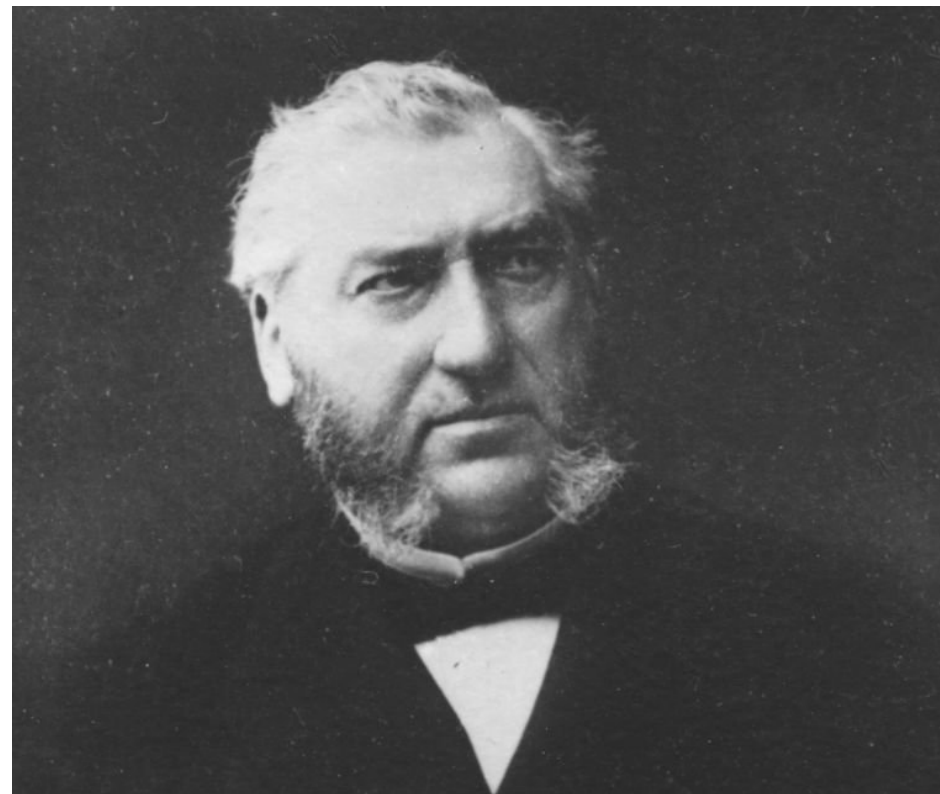
FOLIE DU DOUTE

(AVEC DÉLIRE DU TOUCHER)

PAR

LE D^r LEGRAND DU SAULLE

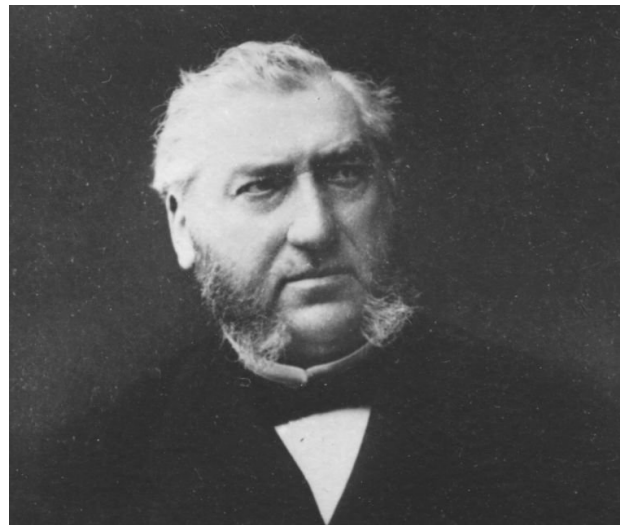
Médecin de l'hospice de Bicêtre (service des aliénés),
Médecin du dépôt de la Préfecture,
Lauréat de la Faculté de médecine de Paris et de l'Institut de France (Académie des sciences
ancien président de la Société de médecine pratique
et de la Société médicale du VI^e arrondissement,
Membre de la Société de médecine légale,
des Sociétés médico-psychologiques de Paris et de Londres,
Membre honoraire de la Société de médecine mentale de Belgique,
Membre correspondant de l'Institut d'Égypte,
de l'Académie des sciences et belles-lettres de Dijon,
de la Société phrénopathique d'Italie, etc., etc.



Анри Легран дю Сол
„Болест на
съмнението“ - 1870

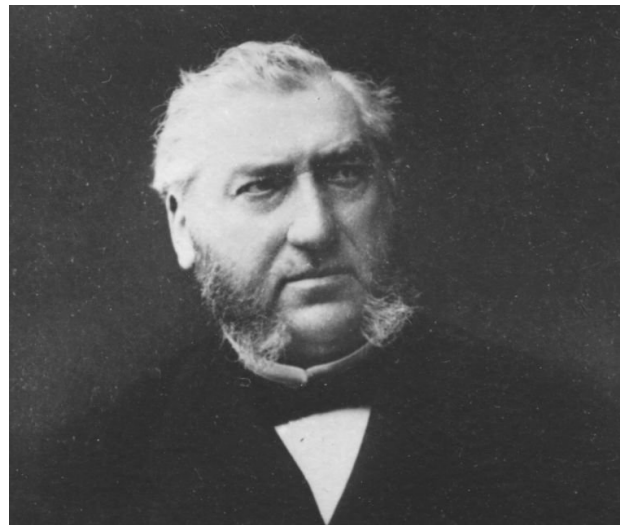
- **Миле Луиз**, 18-годишна, сираче, живее с приемно семейство, което често пътува.
- От **две години** изпитва **силна вина, свързана с първото си причастие** (смях в църквата, несподелян грях, чувство за неблагочестивост).
- **Обсебена от страхове за „светотатство“ и възможни наказания**; пита какъв пост може да изкупи вината ѝ.

- **Миле Луиз**, 18-годишна, сираче, живее с приемно семейство, което често пътува.
- От **две години** изпитва **силна вина, свързана с първото си причастие** (смях в църквата, несподелен грях, чувство за неблагочестивост).
- **Обсебена от страхове за „светотатство“ и възможни наказания**; пита какъв пост може да изкупи вината ѝ.
- В моментите на тревога **околните я утешават**; бързо се успокоява
- Напоследък рязко отслабва без медицинска причина – признава, че **се лишава от сън от страх да не умре в съня си, без да е казала последното си причастие**
- Осигурена нощна грижа от камериерка → сънят се възстановява, общото здраве се подобрява.



Причини:

- Наследственост
- Болестна тревожност
- Дегенеративни процеси в мозъка
- „Отключване“ след емоционален шок (загуба, травма, религиозни огризения)

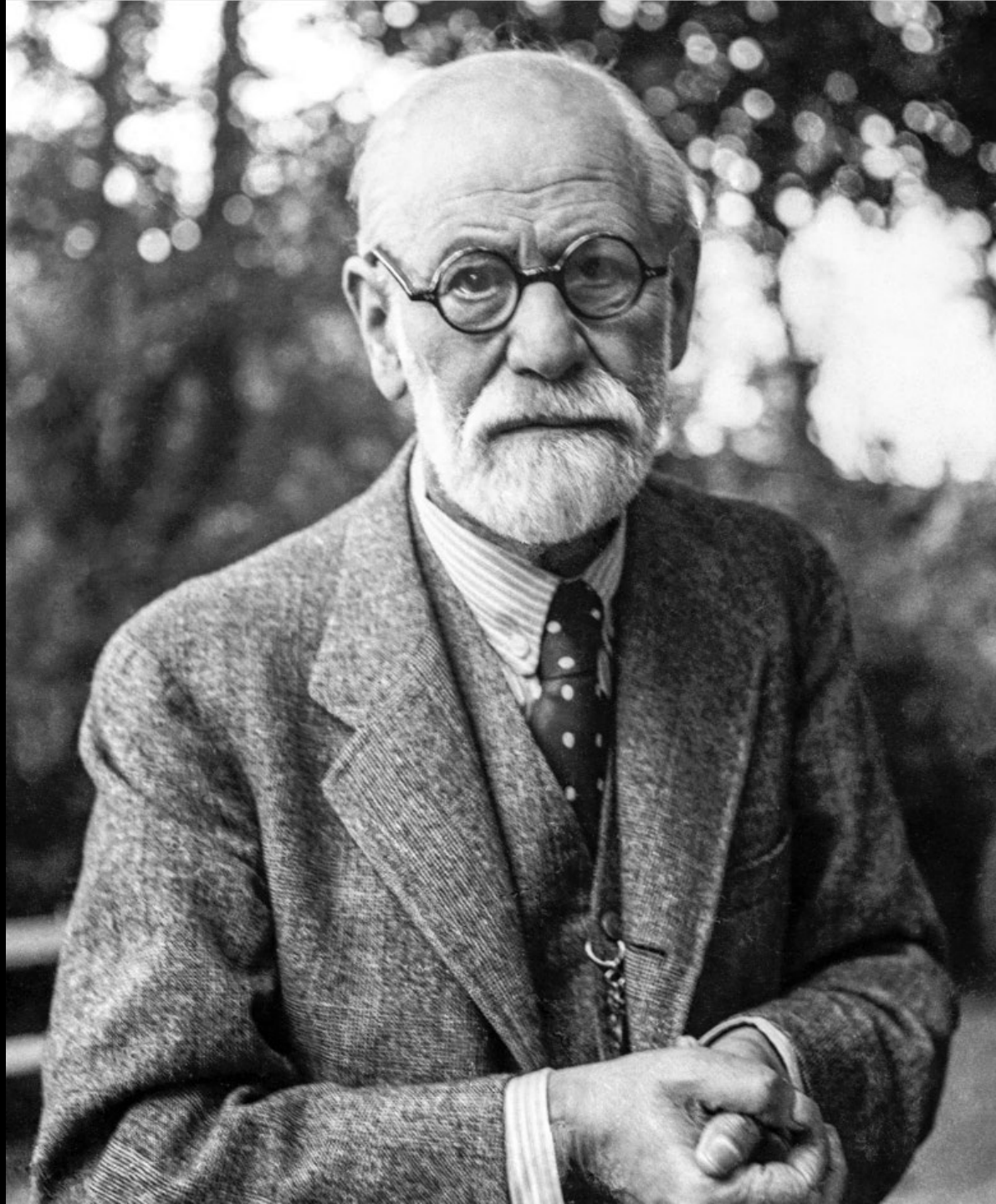


Лечение:

- **Здравословен начин на живот**
- **В психиатрия за откъсване от средата**
- **Разсейване с други занимания**



40 ГОДИНИ ПО-КЪСНО

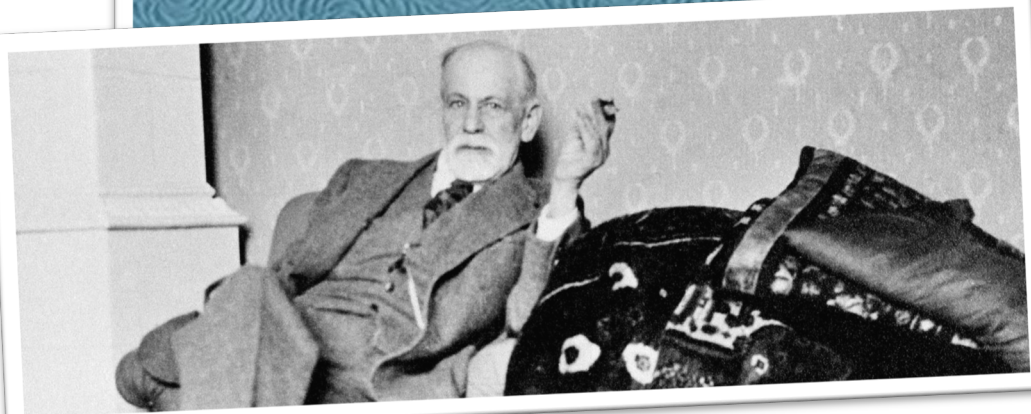


Bemerkungen
über einen Fall
von Zwangsneurose

SIGMUND FREUD

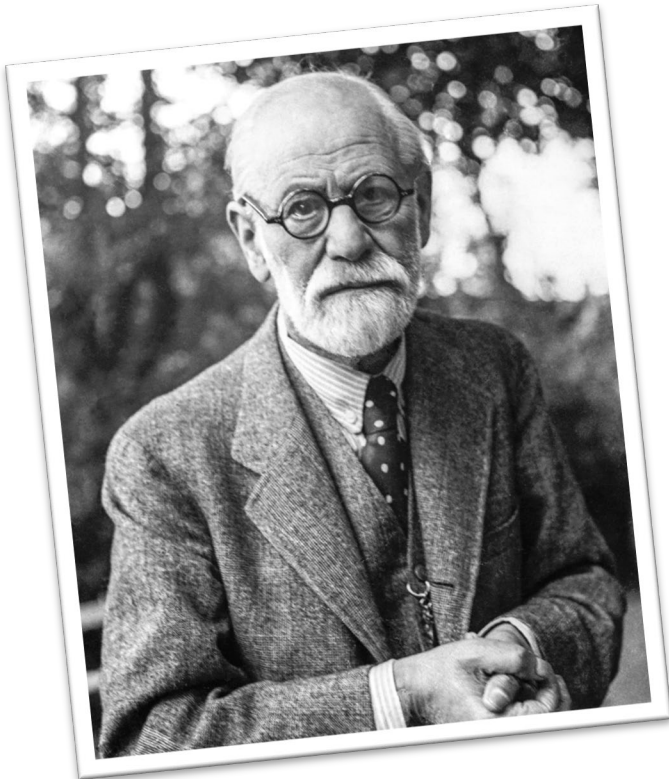


Зигмунд Фройд
Човекът плъх
1909



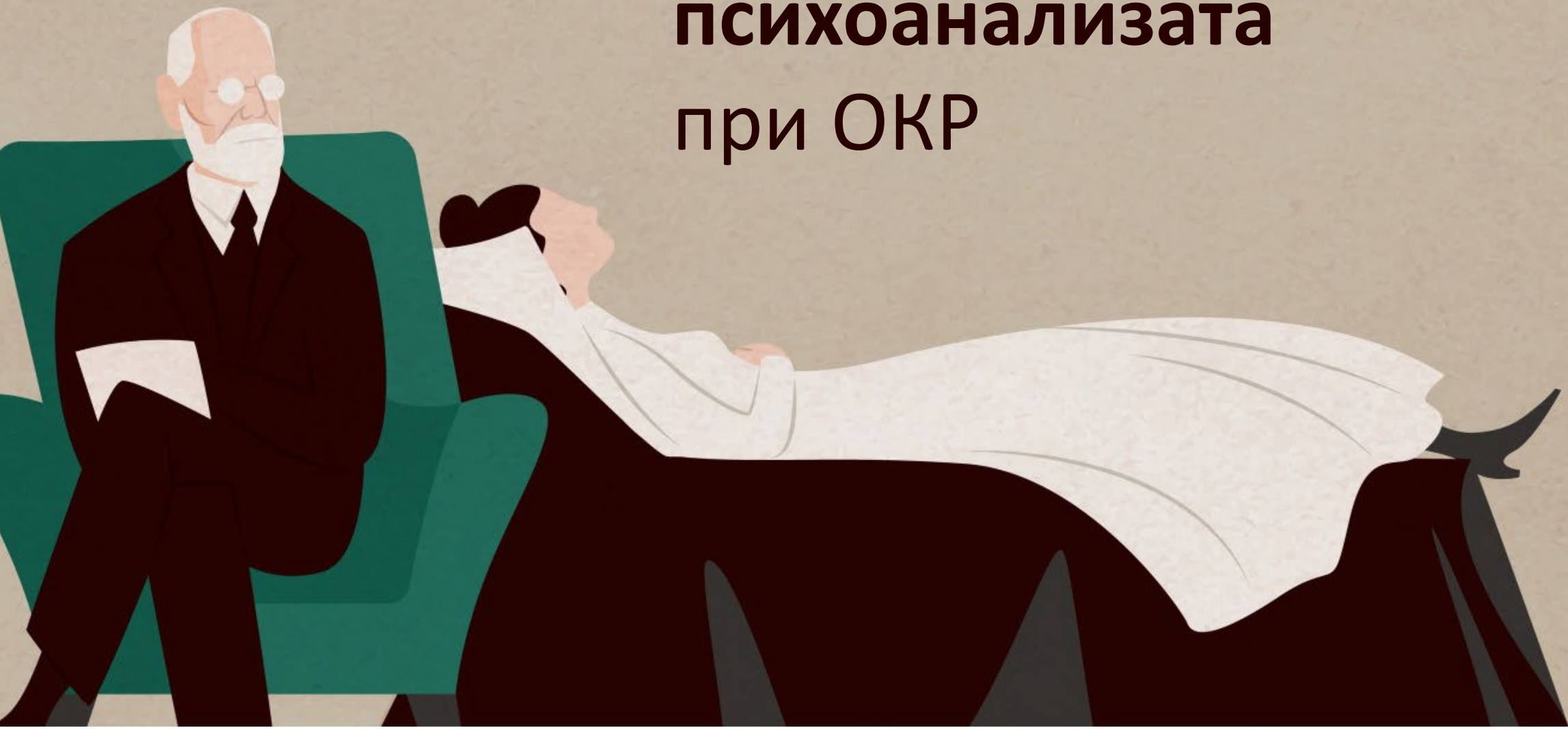


- Млад адвокат е измъчван от упорити **мисли, образи и страхове**, че баща му и приятелката му ще бъдат подложени на средновековно китайско мъчение с плъхове.
- Чул за това нещо от свой приятел и оттогава **не може да спре да мисли и да си го представя**.



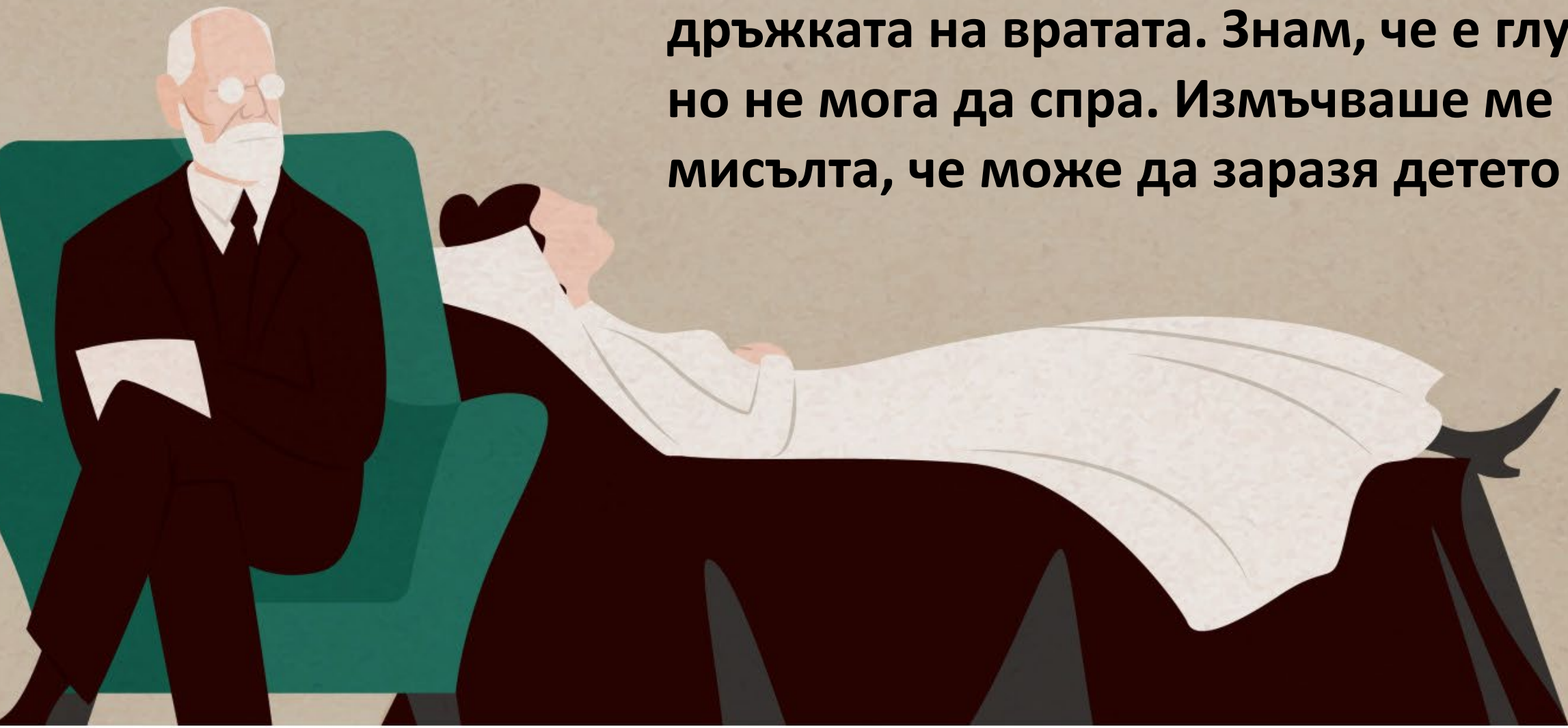
- Млад адвокат е измъчван от упорити **мисли, образи и страхове**, че баща му и приятелката му ще бъдат подложени на средновековно китайско мъчение с плъхове.
- Чул за това нещо от свой приятел и оттогава **не може да спре да мисли и да си го представя**.
- Фройд го интерпретира като символична проява на **потиснати сексуални и агресивни импулси**.

Дългата ера на психоанализата при ОКР



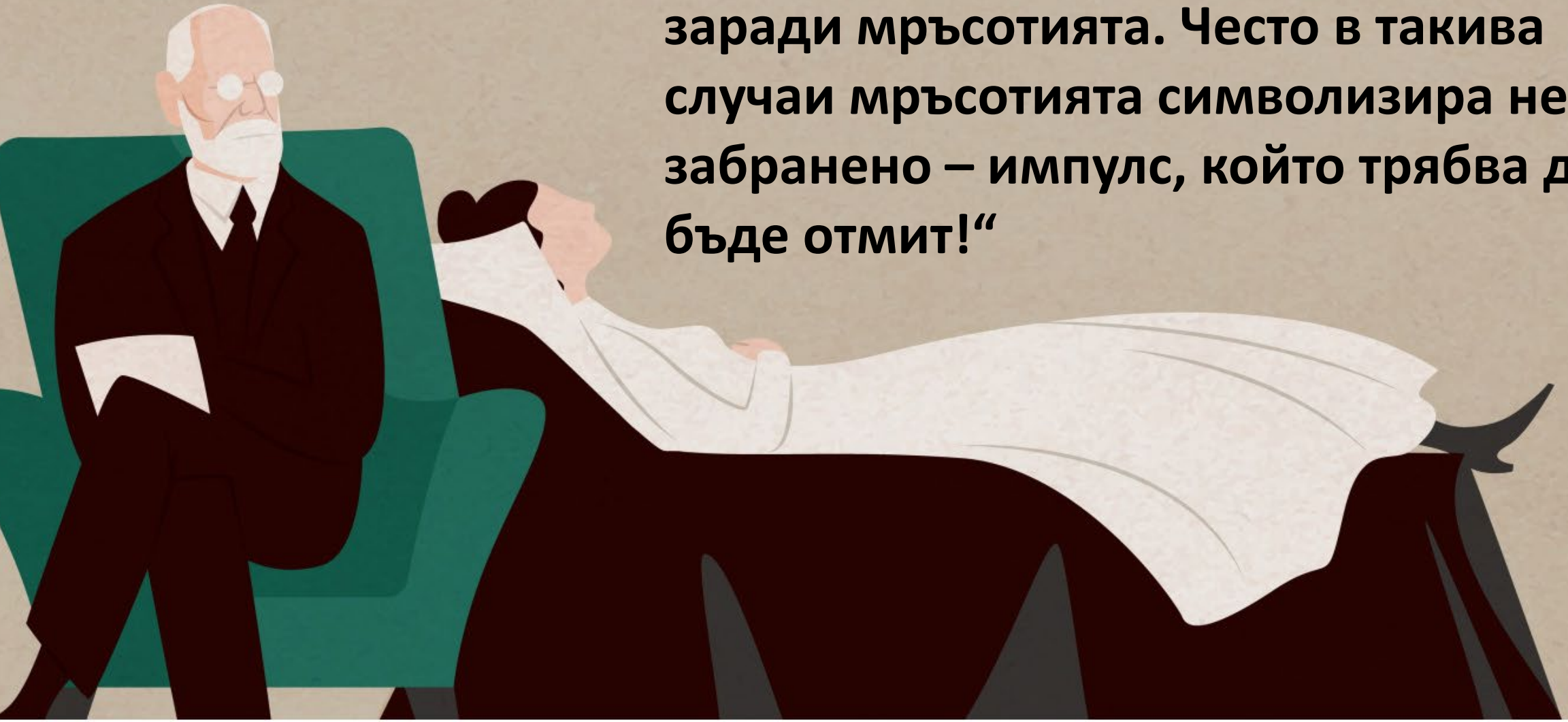
Пациент:

**„Днес сутринта трябваше да си мия
ръцете почти час, след като докоснах
дръжката на вратата. Знам, че е глупаво,
но не мога да спра. Измъчваше ме
мисълта, че може да заразя детето си.“**



Аналитик:

„Наричате го глупаво, но не можете да устоите. Може би измиването не е само заради мръсотията. Често в такива случаи мръсотията символизира нещо забранено – импулс, който трябва да бъде отмит!“



MODIFICATION OF EXPECTATIONS IN CASES WITH OBSESSIONAL RITUALS

V. MEYER

Academic Department of Psychiatry Middlesex Hospital Medical School, London

(Received 6 May 1966)

Summary—Some theoretical issues in relation to the nature of obsessional rituals and the most commonly adopted method of behaviour therapy for this disorder are critically considered. On the basis of these considerations, a different method—“modification of expectations” or “reality testing” is put forward and its successful application to two patients described and discussed.

INTRODUCTION

Виктор Мейер (Maudsley Hospital)
1966

MODIFICATION OF EXPECTATIONS IN CASES WITH
OBSESSIONAL RITUALS

V. MEYER

Academic Department of Psychiatry Middlesex Hospital Medical School, London

(Received 6 May 1966)

Summary—Some theoretical issues in relation to the nature of obsessional rituals and the most commonly adopted method of behaviour therapy for this disorder are critically considered. On the basis of these considerations, a different method—"modification of expectations" or "reality testing" is put forward and its successful application to two patients described and discussed.

INTRODUCTION

Пациентите се **страхуват от опасност** →

Правят **ритуали** →

„Предотвратяват“ опасността →

Не се научават, че няма опасност

MODIFICATION OF EXPECTATIONS IN CASES WITH
OBSESSIONAL RITUALS

V. MEYER

Academic Department of Psychiatry Middlesex Hospital Medical School, London

(Received 6 May 1966)

Summary—Some theoretical issues in relation to the nature of obsessional rituals and the most commonly adopted method of behaviour therapy for this disorder are critically considered. On the basis of these considerations, a different method—"modification of expectations" or "reality testing" is put forward and its successful application to two patients described and discussed.

INTRODUCTION

Пациентите се **страхуват от опасност** →
НЕ ПРАВЯТ ритуали →
Не „предотвратяват“ опасността →
Научават, че няма опасност

MODIFICATION OF EXPECTATIONS IN CASES WITH OBSESSIVE RITUALS

V. MEYER

Academic Department of Psychiatry Middlesex Hospital Medical School, London

(Received 6 May 1966)

Summary—Some theoretical issues in relation to the nature of obsessive rituals and the most commonly adopted method of behaviour therapy for this disorder are critically considered. On the basis of these considerations, a different method—"modification of expectations" or "reality testing" is put forward and its successful application to two patients described and discussed.

INTRODUCTION

Пациентите

Първа версия на
„Излагане и превенция на
реакцията“

ост →

ността →

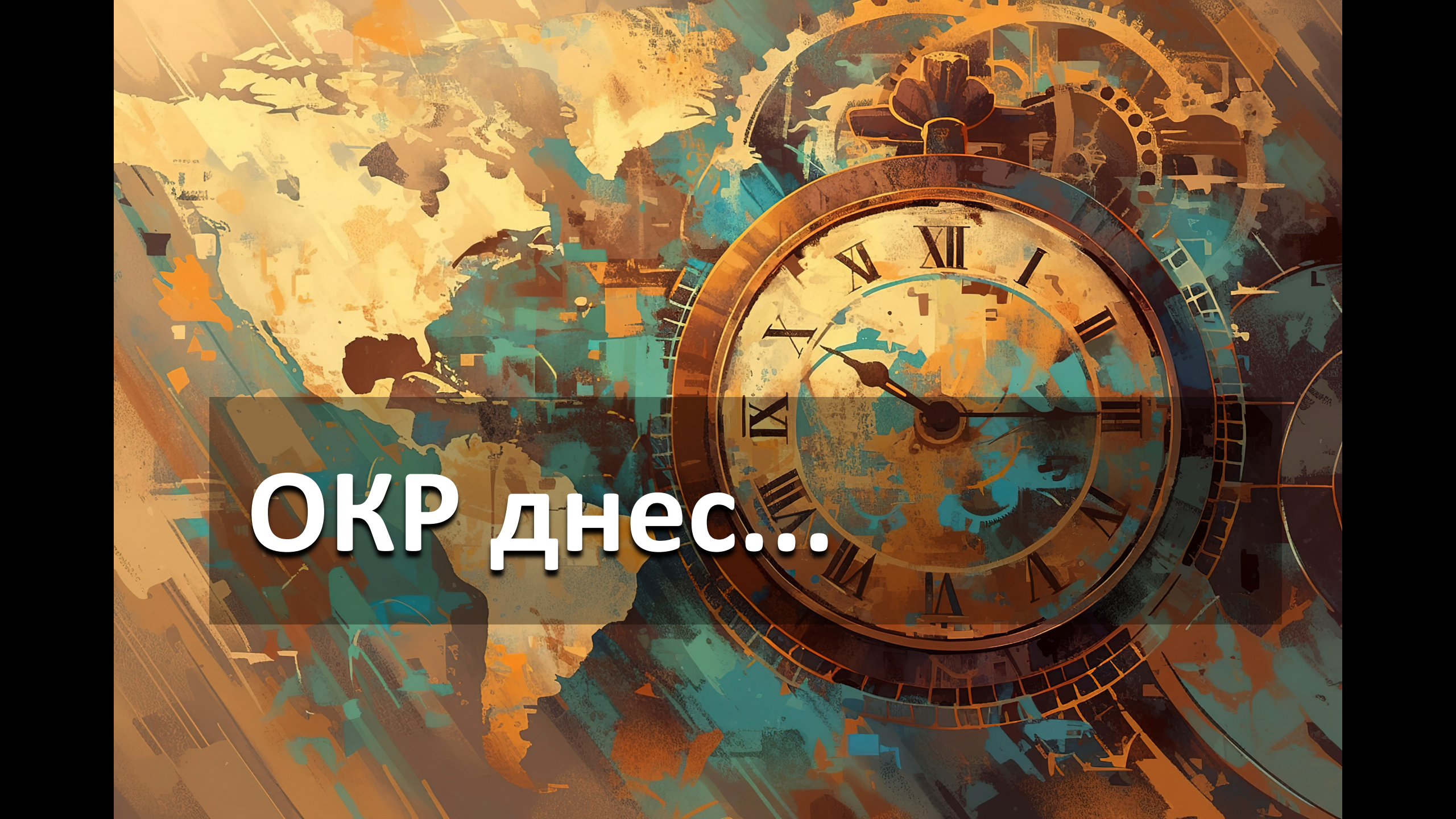
няма опасност

BEHAVIOR THERAPY 9, 821–829 (1978)

Continuous Exposure and Complete Response
Prevention in the Treatment of
Obsessive–Compulsive Neurosis

EDNA B. FOA AND ALAN GOLDSTEIN

Temple University



ОКР днес...

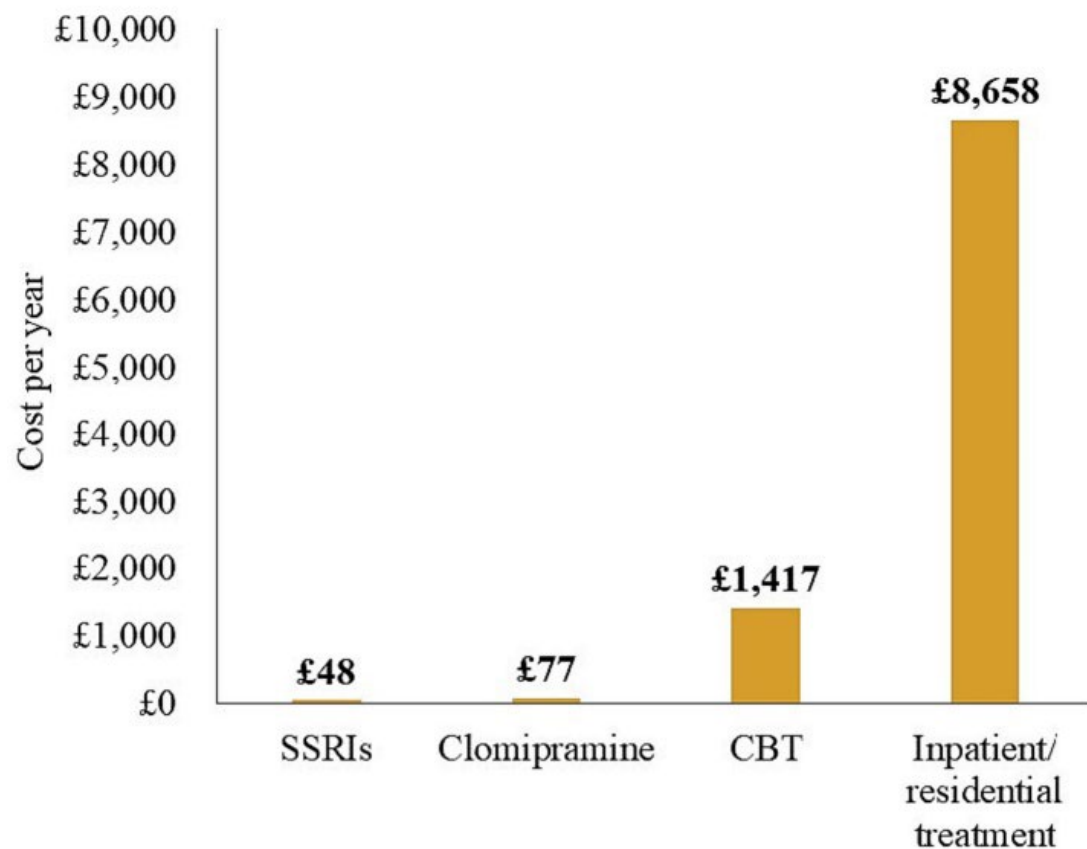
ОКР е често
заболяване!

Обсесивно-компулсивно разстройство

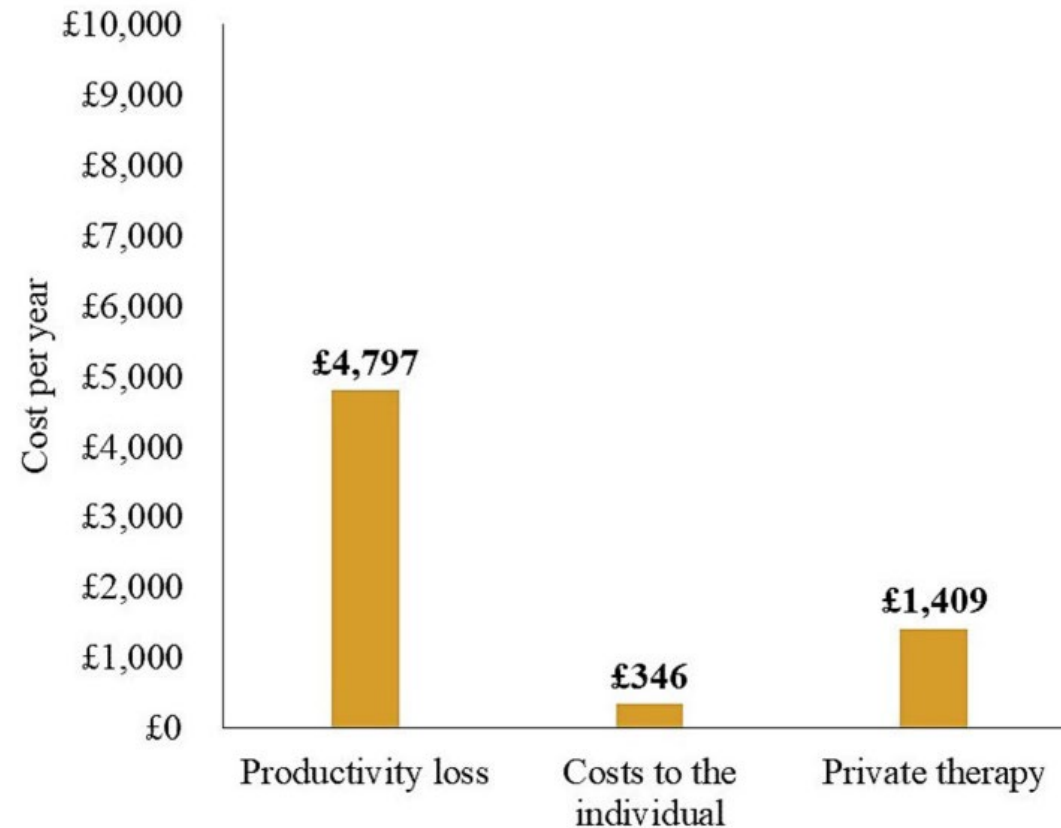
- **4,1%** от хората в хода на живота (Stein, BMC Med. 2025 Jul 9)
- **4-то място** сред психичните заболявания по честота (Grant, N Engl J Med 2014)
- **6-то място** по години, загубени в неработоспособност (**DALY**) от психичните разстройства (Hollander, Eur Neuropsychopharmacol . 2016 May)

ОКР е **скъпо**
заболяване!

Costs to NHS and PSS, per treated patient with OCD^a



Costs to society, per person with OCD^b



5 миллиарда £ годишно (UK)

(Kochar, 2023 Compr Psych)

Дефиниция

- **Натрапливи мисли (обсесии) – мисли, образи, импулси**
- **Натрапливи действия (компулсии)**

**Имат ли хората без ОКР
натрапливи мисли?**

**Имат ли хората без ОКР
натрапливи мисли?**

Сравнително често!

Най-чести натрапливи мисли при хора без ОКР	Процент
Да изляза с колата от пътя	65-64%
Да вляза в насрещното движение	52-55%
Да скоча от високо място	39-46%
Да оставя печката включена	66-79%
Да не заключа вратата	69-77%
Да имам сексуален контакт с неуместен човек	48-63%
Да нараня близък	42-50%

Дефиниция

- **Натрапливи мисли (обсесии) – мисли, образи, импулси**
- **Натрапливи действия (компулсии)**



1. **свои, безсмислени (обичайно),**
2. **„его-дистонни“ (мъчителни),**
3. **отнемат много време,**
4. **неуспешна съпротива**

ОКР не е само
миене и чистене.

Тема

Замърсяване и заразяване (най-често)



- “Да не се заразя с **нещо**, ако докосната дръжката на вратата.”
- **Мия ръцете си 7 пъти**, докато ги усетя чисти.

Тема

Нанасяне на вреда

- “Да не убия жена си с нож.”
- Няма да влизам в кухнята, докато тя е там.



Тема

Just-right, симетрия



- “Нещата на бюрото ми трябва да са **идеално симетрично** подредени, иначе се **усеща грешно.**”
- „Трябва да минавам през врати **винаги с левия крак.**”

Тема

Религиозност, морални теми

- “Трябва да кажа **молитвата** си още един път, защото **може да съм я объркал** и да **засегна Бог.**”
- „Трябва да се сетя **какво точно казах на продавача**, **може да съм го обидил.**”



Тема

Сексуални, табу-мисли



- “Възможно ли е да искам да спя с баща си?”
- Няма да се срещам с него следващите месеци.

Тема

Екзистенциални теми

- “Ами ако светът не е реалност? И никой не е истински?”
- Трябва да търся доказателства, докато не се убедя, че е реален!



И други... (*False-memory*, ОКР на връзките и др.). Важно е да има:

И други... (*False-memory*, ОКР на връзките и др.). Важно е да има:



Съмнение и/или
дискомфорт



Нещо трябва да
се направи
(безсмислено)

И други... (*False-memory*, ОКР на връзките и др.). Важно е да има:



Съмнение и/или
дискомфорт



Нещо трябва да
се направи
(безсмислено)



Време
(> 1 ч.)



Страдание
(функциониране)

ОКР вече не е
невроза.

Обсессивно-компульсивно и сродни разстройства (МКБ-11)

**Обсессивно-
компульсивно
разстройство (ОКР)**

Обсесивно-компулсивно и сродни разстройства (МКБ-11)

Обсесивно-
компулсивно
разстройство (ОКР)

Телесно дисморфно
разстройство

Олфакторно
себеотносно
разстройство

Хипохондриаза

Разстройство с трупане
на вещи (хординг)

Повтарящи се
поведенчески
разстройства с фокус
върху тялото

Трихотиломания

Екскориация

ОКР е заболяване
на **младия човек.**

Начало на симптомите

- **25%** преди 14г.в.
- **45%** преди 18г.в.
- **65%** преди 25г.в.

Начало на симптомите



Начало на симптомите

- 25% преди 14г.в.
- 45% преди 18г.в.
- 65% преди 25г.в.

Най-висок риск в хода на живота:

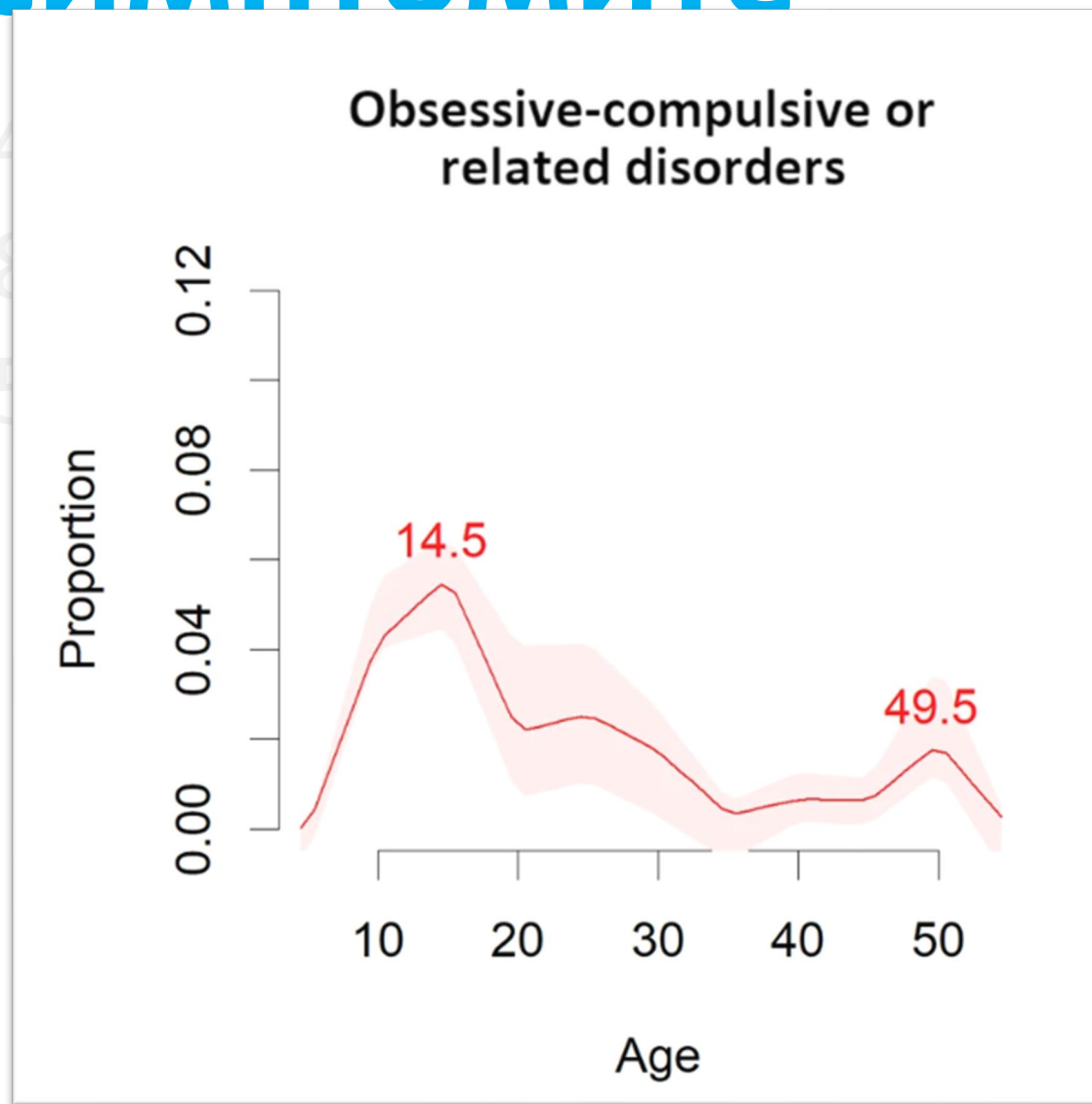
- **14.5** години

Начало на симптомите

- 25% преди 14
- 45% преди 18
- 65% преди 25

Най-висок риск

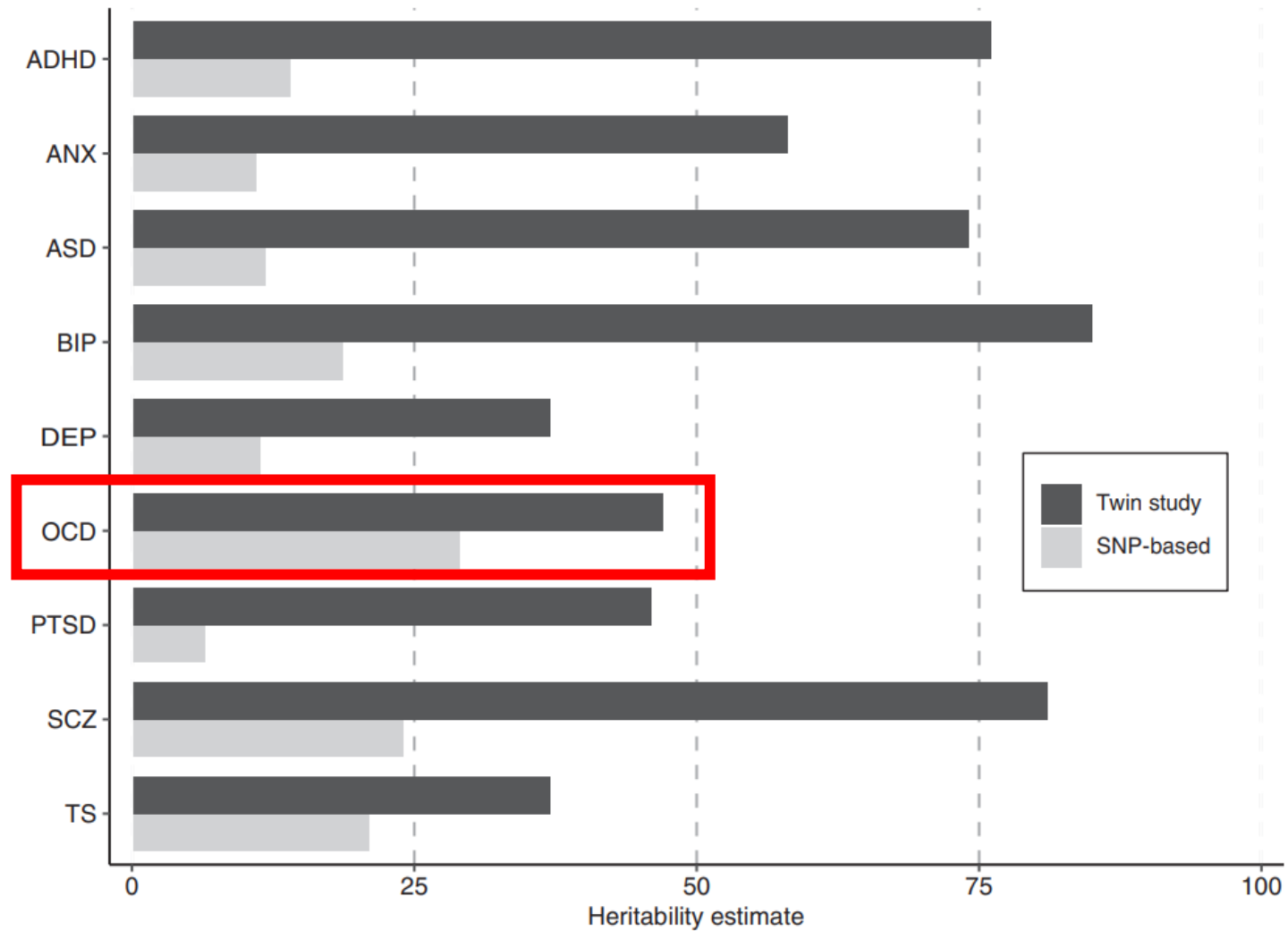
- **14.5** години



Вече (горе-долу)
знаем **какво**
причинява ОКР.

Причини

- Гени – **40-50%**. Колкото по-рано, толкова повече.
(Groothoest, 2005 Twin Res Hum Genet)



New insights from the last decade of research in psychiatric genetics: discoveries, challenges and clinical implications

Ole A. Andreassen^{1,2}, Guy F.L. Hindley^{1,3}, Oleksandr Frei^{1,4}, Olav B. Smeland^{1,2}

¹NORMENT Centre, Institute of Clinical Medicine, University of Oslo, Oslo, Norway; ²Division of Mental Health and Addiction, Oslo University Hospital, Oslo, Norway; ³Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience, King's College London, London, UK; ⁴Centre for Bioinformatics, Department of Informatics, University of Oslo, Oslo, Norway

Причини

- Гени – **40-65%**. Колкото по-рано, толкова повече.
(Groothoest, 2005 Twin Res Hum Genet)
- Психологични процеси

Причини

- Гени – **40-65%**. Колкото по-рано, толкова повече.
(Groothoest, 2005 Twin Res Hum Genet)
- Психологични процеси

„Нежеланият
Аз“

Инференциално
объркване

„Магическо
мислене“

Нетолериране на
несигурност и
преувеличена лична
отговорност

Сливане на
мисли и
реалност

„Нежеланият Аз“

- безотговорен
- омърсен
- лош съпруг
- лош баща
- неморален...



Възможно ли е да съм **онова, което не искам
да бъда?**

„Нежеланият Аз“

- безотговорен
- омърсен
- лош съпруг
- лош баща
- неморален...



В **преходни**
моменти от живота...





Инференциално объркване

- по-важен е **рискът, който си представям**, а не доказателствата

Умът тръгва по **грешен** (макар и на теория възможен)
ЛОГИЧЕСКИ ПЪТ.

Причини

- Гени – **40-65%**. Колкото по-рано, толкова повече.
(Groothoest, 2005 Twin Res Hum Genet)
- Психологични процеси

„Нежеланият
Аз“

Инференциално
объркване

„Магическо
мислене“

Нетолериране на
несигурност и
преувеличена лична
отговорност

Сливане на
мисли и
реалност

Причини

- Гени – **40-65%**. Колкото по-рано, толкова повече.
(Groothoest, 2005 Twin Res Hum Genet)
- Психологични процеси

„Нежеланият

Със съдействието на...

**Когнитивно-поведенчески
процеси**

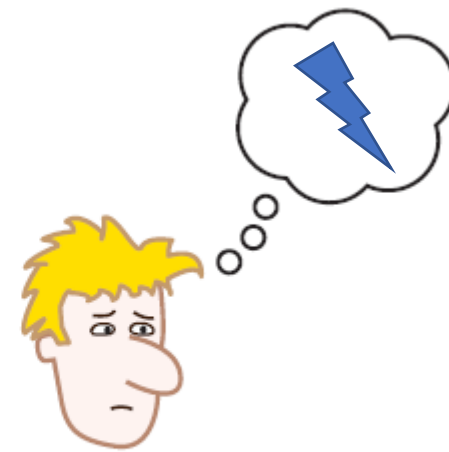
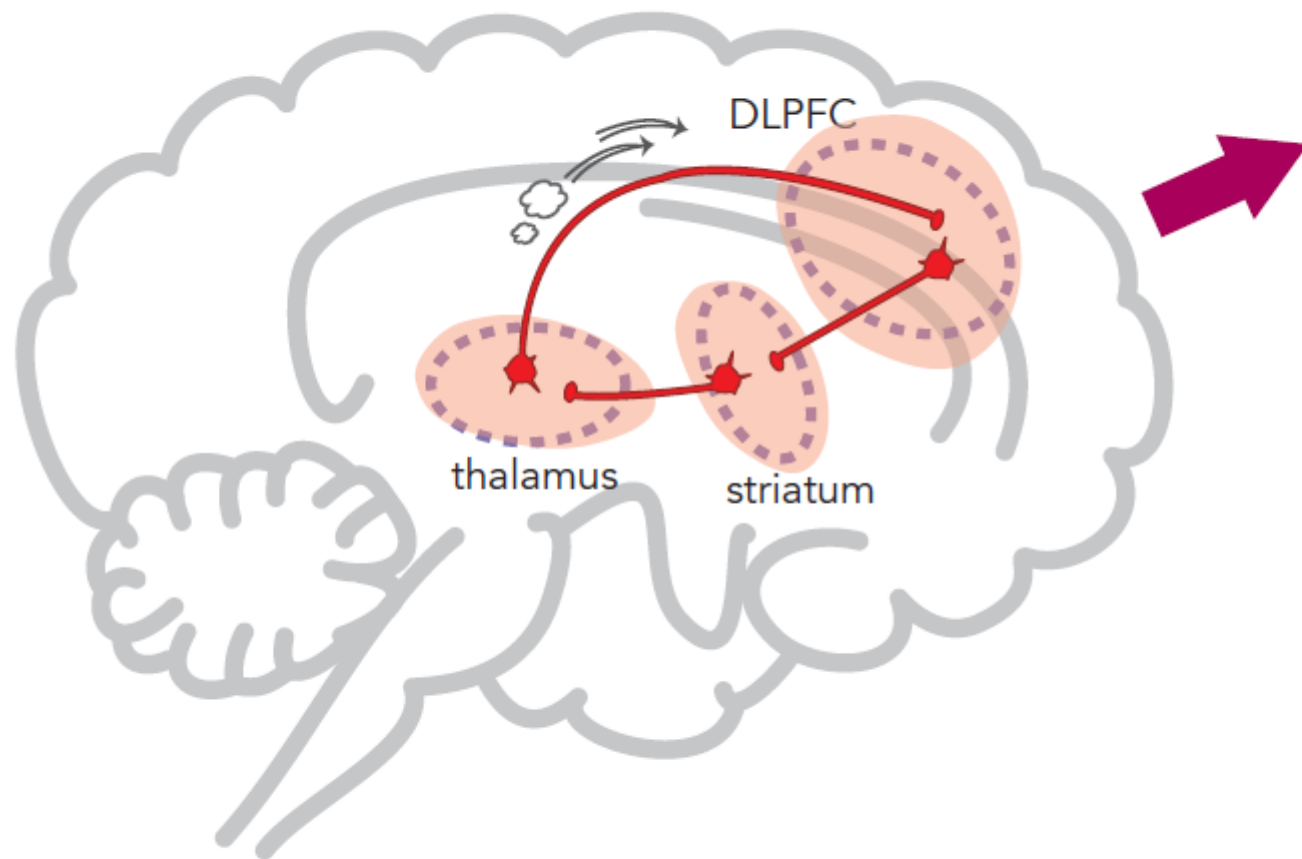
(избягване, негативно подкрепление)

реалност

Причини

- Гени – **40-65%**. Колкото по-рано, толкова повече.
(Groothoest, 2005 Twin Res Hum Genet)
- Психологични процеси
- Невробиология
(кортико-стриато-таламо-кортикален път)

Тревоги/обсесии



обсесия

 свръхактивиране

Причини

- Гени – **40-65%**. Колкото по-рано, толкова повече.

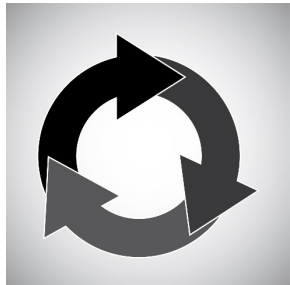
(Groothoest, 2005 Twin Res Hum Genet)

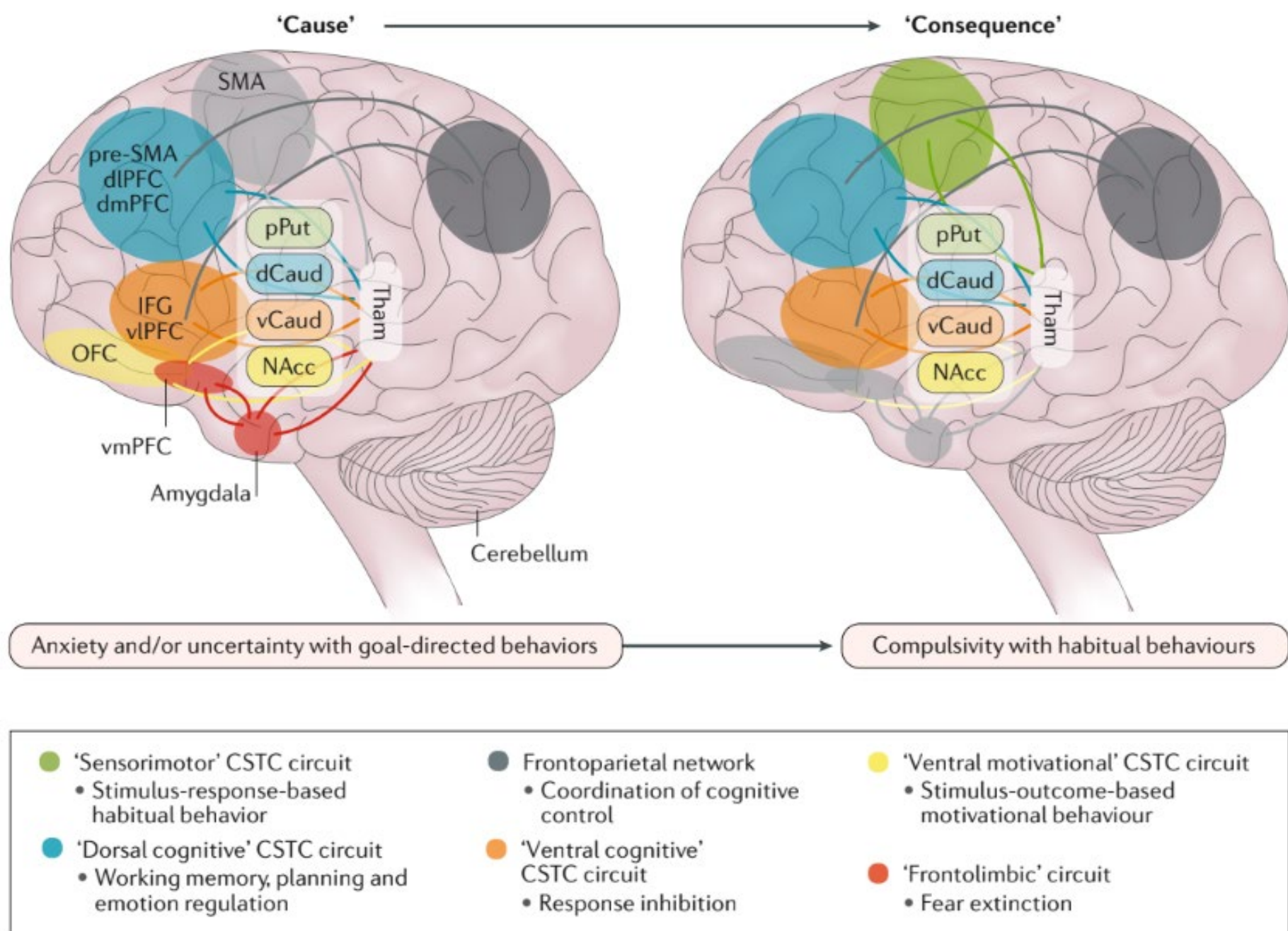
- Психологични процеси

- Невробиология

(кортико-стриато-таламо-кортикален път)

- **усилени сигнали за „нередност“**
- **безкрайно повторение** на мисли и поведения
- **дефицити в инхибирането**





**От тревога
към
автоматизиране**

Fig. 5 | Lifespan changes related to disease stage — brain changes as a cause and consequence of OCD.

Stein, Nat Rev Dis
Primers 5, 52 (2019)

ОКР често **не е**
само.

Коморбидност

71% от хората с ОКР в хода на живота си страдат от **още 1 психиатрично състояние.**

Случай (Lieb, 50 Fälle Psychiatrie 6ed 2020)



Случай (Lieb, 50 Fälle Psychiatrie 6ed 2020)

- От 2 месеца жената има **все по-малко желание да върши каквото и да е.**
- Не може **да се концентрира.**
- Няма **апетит.**
- Започва да чувства, че **всичко е безнадеждно.**

Случай (Lieb, 50 Fälle Psychiatrie 6ed 2020)

- От 2 месеца жената има **все по-малко желание да върши каквото и да е.**
- Не може **да се концентрира.**
- Няма **апетит.**
- Започва да чувства, че **всичко е безнадеждно.**
- От малка е била **тревожно дете.**
- Страхувала се **дали я харесват и да не я критикуват.**
- **Избягвала да се обажда в час, да ходи на рождени дни.**

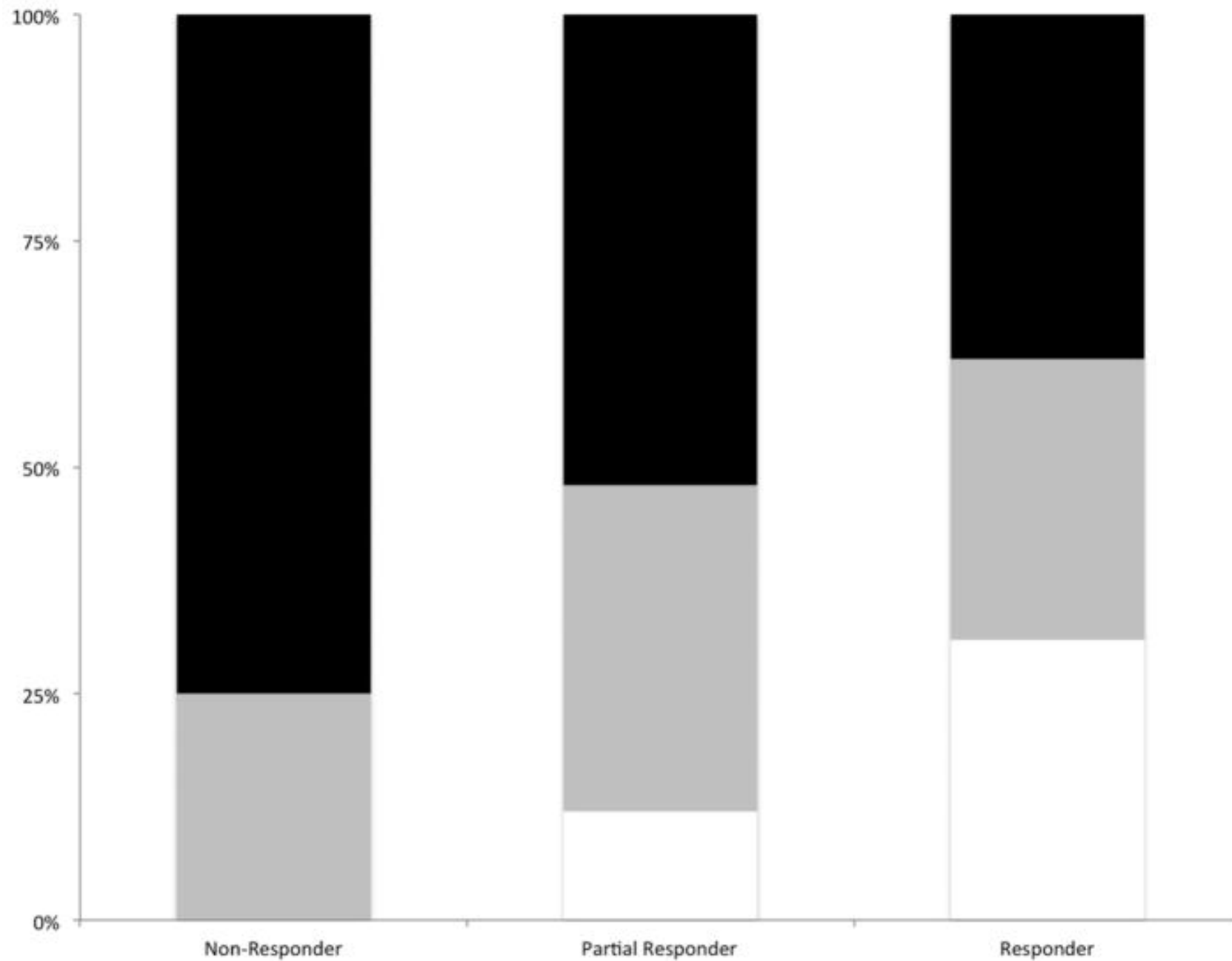


ОКР е **хронично**
състояние!

Прогноза

Пълната ремисията след 15 години е **42%**.

Marcks et al., 2011



След
10-20г.
проследяване

...

Bloch et al., 2013

ОКР остава
скрито дълго
време!

Средният период на боледуване преди
получаване на помощ е **6.7 години!**

Pellegrini et al., 2025

За ОКР има
эффективно
лечение.

Терапия



Лекарства



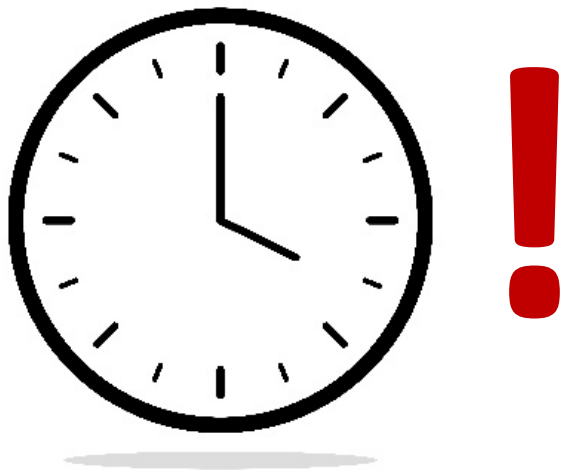
Психотерапия



1 линия

SSRI

(сертралин, есциталопрам...)



**Ефект – понякога след
12 седмици**

2 линия

Кломипрамин (ТСА)

или

SSRI + Антипсихотик



Психотерапия



International
OCD
Foundation



- Психоанализа
- EMDR ☹️
- Психодинамична психотерапия и др.



**КПТ с Излагане
и превенция на
реакцията**

**Дигитална
КПТ с ИПР**

**Терапия с
приемане и
ангажиране (АСТ)**

**Базирана на
инференцията
КПТ**

CLINICAL TRIAL article

Front. Psychol., 27 May 2020

Sec. Psychology for Clinical Settings

Volume 11 - 2020 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00982>

The Bergen 4-Day Treatment (B4DT) for Obsessive-Compulsive Disorder: Outcomes for Patients Treated After Initial Waiting List or Self-Help Intervention

 Gunvor Launes^{1,2}



Kristen Hagen^{3,4*}



Lars-Göran Öst^{3,5}



Stian Solem^{3,6}



Bjarne Hansen^{3,7}

 Gerd Kvale^{2,3}

¹ Sørlandet Sykehus, Kristiansand, Norway

² Department of Clinical Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway

³ Bergen Center for Brain Plasticity, Haukeland University Hospital, Bergen, Norway

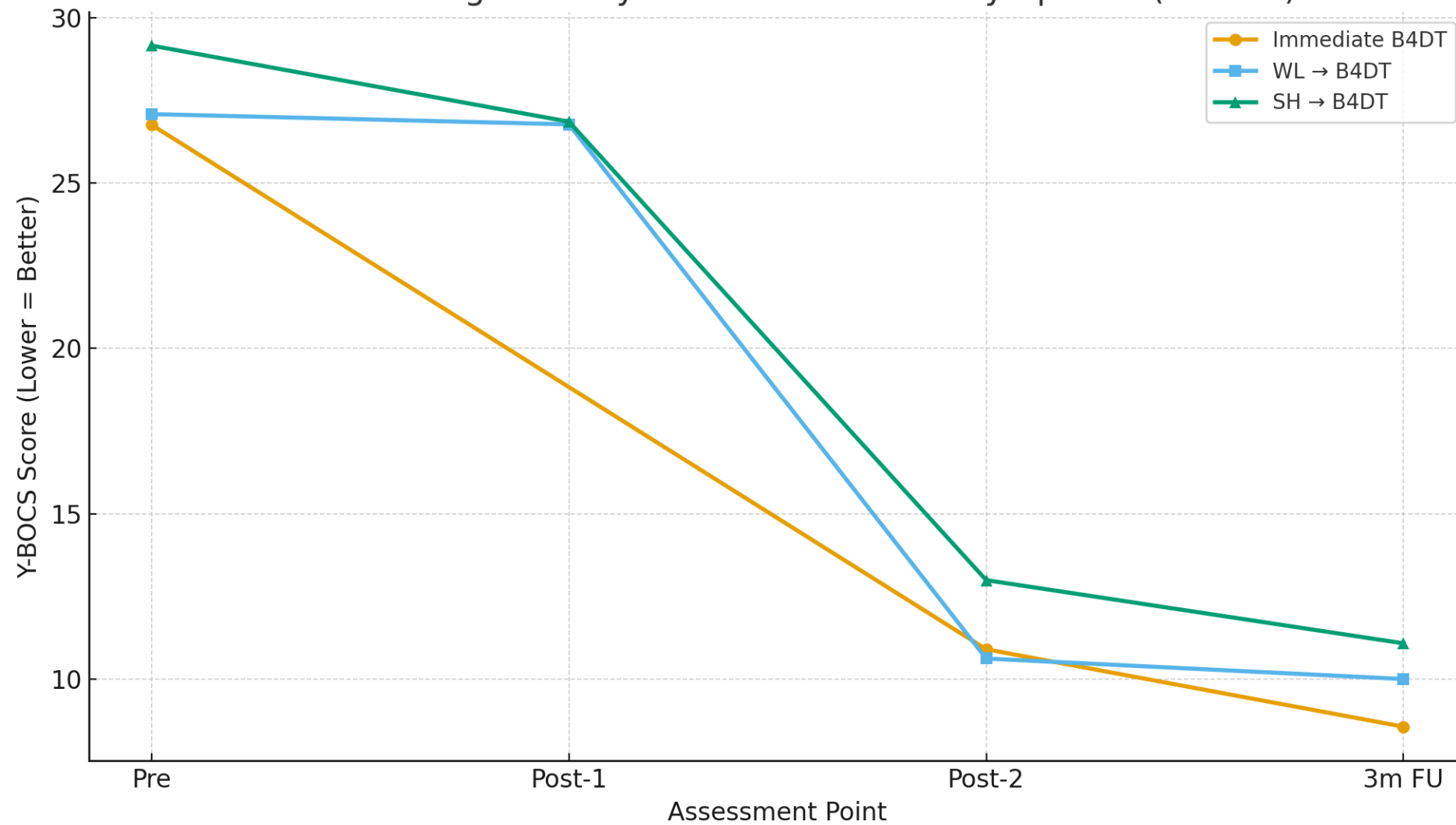
⁴ Møre and Romsdal Hospital Trust, Molde, Norway

⁵ Department of Psychology, Stockholm University, Stockholm, Sweden

⁶ Department of Psychology, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway

⁷ Center for Crisis Psychology, Faculty of Psychology, University of Bergen, Bergen, Norway

Effect of Bergen 4-Day Treatment on OCD Symptoms (Y-BOCS)



Review Article

Cite this article: Wang Y *et al* (2024). The effectiveness of psychological treatments for obsessive-compulsive disorders: a meta-analysis of randomized controlled trials published over last 30 years. *Psychological Medicine* 1–14. <https://doi.org/10.1017/S0033291724001375>

Received: 3 August 2023

Revised: 22 December 2023

Accepted: 14 May 2024

The effectiveness of psychological treatments for obsessive-compulsive disorders: a meta-analysis of randomized controlled trials published over last 30 years

Yingying Wang¹ , Clara Miguel¹, Marketa Ciharova¹, Arpana Amarnath¹, Jingyuan Lin², Ruiying Zhao¹, Marieke B.J. Toffolo¹, Sascha Y. Struijs¹, Leonore M. de Wit¹ and Pim Cuijpers^{1,3}

¹Department of Clinical, Neuro and Developmental Psychology, Amsterdam Public Health Research Institute, Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam, the Netherlands; ²The Institute of Brain and Psychological Science, Sichuan Normal University, Chengdu, China and ³Babeş-Bolyai University, International Institute for Psychotherapy, Cluj-Napoca, Romania

Най-потвърден ефект:

**Когнитивно-поведенческа терапия (КПТ) с
излагане и превенция на реакцията (ИПР)**

Най-потвърден ефект:

Когнитивно-поведенческа терапия (КПТ) с излагане и превенция на реакцията (ИПР)

Добри резултати още при:

- Времево-интензивни терапии (напр. B4DT)
 - Терапии, включващи и **семе́йството**
 - Групови формати
 - Самопомощ (придружена)

Най-потвърден ефект:

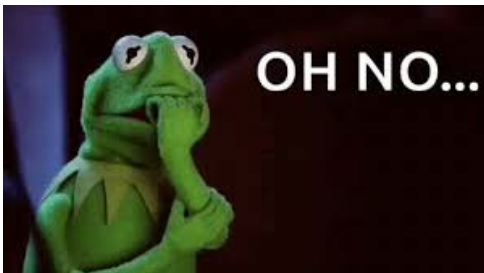
Когнитивно-поведенческа терапия (КПТ) с излагане и превенция на реакцията (ИПР)

Добри резултати още при:

- Времево-интензивни терапии (напр. В4DT)
 - Терапии, включващи и **семе́йството**
 - Групови формати
 - Самопомощ (придружена)

Липса на статистически значим ефект:

- АСТ (Acceptance and commitment therapy)
но твърде малко и твърде малки проучвания



Но много хора
не получават
помощ.

Едва **30-40%** от пациентите получават
основано на доказателства лечение.

Swierkosz-Lenart et al., 2023

Едва **30-40%** от пациентите получават
основано на доказателства лечение.

Swierkosz-Lenart et al., 2023

Сред най-честите причини за това са
липса на знания за ОКР
при **пациента** или при **специалистите**.

Bey et al., 2025



ГОДИШНА КОНФЕРЕНЦИЯ ЗА ОКР

ДЕН 1 22.11 | 2025 | 23.11 ДЕН 2
ХОТЕЛ ХЕМУС

С ЛЮБЕЗНОТО СЪДЕЙСТВИЕ НА



БИЛЕТИ НА [BILET.BG](https://bilets.bg)