

Làm sao chẩn đoán OCD?

Chỉ có chuyên gia sức khỏe tâm lý như nhà tâm lý học, nhân viên xã hội, người làm tâm lý trị liệu hoặc là bác sĩ tâm lý có thể chẩn đoán OCD.

Để chẩn đoán người nào với OCD một chuyên gia sức khỏe tâm lý sẽ xem ba điều:

1. Người đó có bị **Ý nghĩ ám ảnh**.
2. Người đó có bị **hành vi cưỡng chế**.
3. Điều **ám ảnh** và **cưỡng chế** làm cho mất rất nhiều thời gian và gây trở ngại với các hoạt động quan trọng cho người đó, như đi học hoặc đi làm, dành thời gian với gia đình hoặc các hoạt động khác.

Số liệu về OCD

- Khoảng **1 trong 100 người** thành niên hiện tại có OCD. Đó là khoảng trên 3 triệu người trên nước Mỹ, hoặc là tổng dân số của thành phố Phoenix, AZ và Philadelphia, PA cộng lại.
- Khoảng **1 trong 200 trẻ em và thanh thiếu niên hiện tại có OCD**. Đó là gấp hai lần con số trẻ em và thanh thiếu niên bị bệnh tiểu đường. OCD có thể bắt đầu ở mọi lứa tuổi nhưng thông thường có hai độ tuổi khi nó xuất hiện lần đầu tiên. Đó là 10 tới 12 tuổi, sau đó là giữa thanh thiếu niên và tuổi vị thành niên
- **OCD ảnh hưởng đàn ông, đàn bà, và những đứa trẻ của tất cả dân tộc và nguồn gốc.**
- Trẻ em sống chung với triệu chứng OCD trong khoảng 2 năm rưỡi trước khi nhận được sự giúp đỡ từ một người chuyên gia. Một cuộc khảo sát cho người thành niên báo cáo rằng họ cần **trung bình từ 14 đến 17 năm để tìm một điều trị có hiệu lực cho họ**. Khi họ có được phương pháp điều trị thích hợp phần nhiều người với OCD (khoảng 70%) sẽ thấy được lợi ích từ trị liệu, thuốc hoặc là cả hai.

Thêm tài liệu

Để biết thêm thông tin và tìm giúp đỡ:
iocdf.org

Để tìm sự hỗ trợ và thông tin từ cộng đồng Peace of Mind Virtual Community:
iocdf.org/peaceofmind

Để biết thêm thông tin cho trẻ em và thanh thiếu niên:
OCDinkids.org

Để biết thêm thông tin cho gia đình:
iocdf.org/families

Để biết thêm về lo âu/OCD ở học đường:
Anxietyintheclassroom.org

Để được hỗ trợ cộng đồng trên mạng:
healthunlocked.com/my-ocd

Để biết thêm về cuộc sống với OCD:
iocdf.org/living-with-ocd

Để biết thêm thông tin về các rối loạn liên quan đến OCD:

- Rối loạn tích trữ: HelpForHoarding.org
- Rối loạn chuyển dạng: HelpforBDD.org
- TLC Foundation cho hành vi tập trung vào cơ thể lặp đi lặp lại: bfrb.org
- Tourette Association of America (Đoàn thể Tourette của nước Mỹ): tourette.org



International
OCD
Foundation

RESOURCES. RESEARCH. RESPECT.

P.O. Box 961029
Boston, MA 02196
iocdf.org

t: 617-973-5801
info@iocdf.org



International
OCD
Foundation

Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD) là gì?

Thông tin về rối loạn ám ảnh cưỡng chế.



Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD) là một dạng rối loạn tâm thần làm ảnh hưởng ở mọi lứa tuổi và nguồn gốc, và xảy ra khi một người bị mắc kẹt trong những ám ảnh và cưỡng chế.

Ý nghĩ ám ảnh là ý nghĩ, hình ảnh, hoặc thúc đẩy mà mình không mong muốn. Ý

nghĩ ám ảnh này làm khó chịu như: lo sợ, chán ghét, nghi ngờ hoặc cảm thấy chuyện phải "hoàn hảo/chính xác". Ý nghĩ ám ảnh sẽ hay lặp lại và cảm thấy ở ngoài sự kiểm soát của mình..

Những ám ảnh thường là:

- Sợ ô nhiễm
- Chủ nghĩa hoàn hảo
- Sợ nguy hiểm đối với mình hoặc người khác
- Mất kiểm soát hành động của mình
- Những suy nghĩ ngoài ý muốn, thông thường là hung bạo hoặc tình dục
- Ám ảnh về tôn giáo và đạo đức (còn được gọi là "scrupulosity")

Hành vi cưỡng chế là hành vi lặp đi lặp lại quá nhiều lần hoặc hành vi trong suy nghĩ (như sự đàn áp suy nghĩ, đếm, hoặc cầu nguyện) một người làm để cho những ý nghĩ ám ảnh hoặc khó chịu bớt đi. Những người với OCD thường biết rằng hành vi cưỡng chế chỉ là một giải pháp tạm, nhưng bởi vì họ không có cách khác để đối phó họ phải dựa vào hành vi cưỡng chế.

Những cưỡng chế thường là:

- Lau chùi, rửa ráy, hoặc làm bất cứ điều gì để làm sạch sẽ thường xuyên
- Kiểm tra thường xuyên và quá nhiều lần (như kiểm tra cửa khóa chưa, hoặc coi bếp tắt chưa)
- Lặp lại
- Hành vi cưỡng chế trong đầu (như đếm, cầu nguyện, và rà soát)
- Tìm kiếm sự trấn an thường xuyên (như hỏi "Bạn có chắc tôi sẽ ổn không?")
- Tránh né trường hợp mà nhắc nhở về những ý nghĩ ám ảnh



Điều trị OCD như thế nào?

Phương pháp điều trị hiệu quả nhất cho OCD là trị liệu hành vi nhận thức (cognitive behavioral therapy - CBT) với thuốc hoặc một trong hai cái. Cụ thể hơn, một loại điều trị CBT đặc biệt là Exposure and Response Prevention (ERP) và một loại thuốc gọi là serotonin reuptake inhibitors, gọi ngắn là SRIs.

Với trị liệu ER mình sẽ gặp chuyên gia trị liệu (như nhà tâm lý học, nhân viên xã hội hoặc người làm tâm lý trị liệu) để đối mặt với sự sợ hãi của mình và không làm những hành vi cưỡng chế.

Thông thường trị liệu ERP làm theo điện điều trị ngoại trú. Điều này có nghĩa là mình sẽ gặp người làm tâm lý trị liệu tại văn phòng của họ vào thời gian hẹn như mỗi tuần hoặc vài lần một tuần. Phối hợp với người làm tâm lý trị liệu mình sẽ làm các bài tập và nhiệm vụ cùng nhau và ở nhà để giúp mình.

Thuốc cũng có thể được sử dụng riêng hoặc với trị liệu ERP. Phần nhiều loại thuốc SRI dùng để giúp đỡ OCD còn được gọi là thuốc điều trị trầm cảm. Một số loại thuốc được coi là có tác dụng tốt với OCD là:

- Fluvoxamine (Luvox[®])
- Fluoxetine (Prozac[®])
- Sertraline (Zoloft[®])
- Paroxetine (Paxil[®])
- Citalopram (Celexa[®])
- Clomipramine (Anafranil[®])
- Escitalopram (Lexapro[®])
- Venlafaxine (Effexor[®])



Chỉ một chuyên gia y tế (chẳng hạn như bác sĩ tâm thần hoặc bác sĩ) có thể cho thuốc, và lý tưởng nhất là làm việc với nhà trị liệu tâm lý để lập kế hoạch điều trị.

Điều trị OCD có thể rất khó và đòi hỏi rất nhiều can đảm và quyết tâm. Có một nhóm người hỗ trợ trong quá trình điều trị có thể tạo một cái ảnh hưởng lớn.

Các nhóm hỗ trợ (trực tiếp hoặc trên mạng) có thể là một điều tốt để thêm vào với điều trị cá nhân của mình. Nó sẽ giúp mình kết nối với những người khác hiểu những gì mình đang trải qua.

Những rối loạn liên quan đến OCD

Có một số rối loạn được gom chung với OCD trong một "chương" của cuốn sách Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Những rối loạn này có chung một số đặc điểm với OCD nhưng khác nhau về nhiều mặt quan trọng. Những rối loạn đó là:

- **Rối loạn tích trữ (Hoarding Disorder - HD)**, là khi một người thu thập và giữ rất nhiều vật phẩm, điều đó làm lộn xộn ngôi nhà, giữ cho không gian không được sử dụng như dự định và gây ra khó khăn hoặc các vấn đề trong các hoạt động hàng ngày.
- **Rối loạn chuyển dạng (Body dysmorphic disorder - BDD)** là khi một người rất bận tâm đến một hoặc nhiều khía cạnh ngoại hình của họ, và sẽ thực hiện các hành vi lặp đi lặp lại để sửa chữa, che giấu, kiểm tra hoặc đảm bảo về những khía cạnh không thích.
- **Hành vi tập trung vào cơ thể lặp đi lặp lại (Body-focused repetitive behaviors - BFRBs)** là khi một người thực hiện việc lặp đi lặp lại hành vi tự chải chuốt bản thân nhưng làm hỏng cơ thể của họ. BFRB có thể giống như cào da và nhổ tóc. .

