

Obszesszív-kompulzív zavar - Vállald és oszd meg

**TALÁLKOZÓ, AMELYNEK CÉLJA, HOGY MEGKEZDJE A BESZÉLGETÉST
AZ OBSZESSZÍV-KOMPULZÍV ZAVARRAL KAPCSOLATBAN**



International
OCD
Foundation

ÚTMUTATÓ AZ ESEMÉNY
HÁZIGAZDÁINAK



Mi az "OCDare to Share"?

Az "OCDare to Share" ("Obszesszív-kompulzív zavar - vállald és oszd meg") egy egyszeri, közvetlen hangulatú találkozó, amelynek célja, hogy elindítsa a beszélgetést az obszesszív-kompulzív zavarral, valamint az ahhoz kapcsolódó mentális zavarokkal kapcsolatban. Ön választja ki a helyet az egy-órás találkozóra - választhat helyszínt saját közösségén belül, illetve virtuálisan is. Kérjük, hogy olyan dátumot és időpontot válasszon, amely leginkább megfelel az Ön számára. Mindezzel egyidőben szeretnénk Önt arra ösztönözni, hogy - lehetőség szerint- a találkozót az "Obszesszív-kompulzív zavarok tudatosságnövelő hete" során tartsa meg, azaz október második hetében.

Az Ön által megrendezett közösségi találkozó lehetőséget ad majd arra, hogy közös összefogással redukáljuk az obszesszív-kompulzív és egyéb ahhoz kötődő mentális zavarokra irányuló negatív megbélyegzést és ezzel párhuzamosan kapcsolatokat építhessünk. Ez az egy óra lehetőséget ad majd arra is, hogy Ön megoszthassa saját történetét a jelenlévőkkel, valamint értékes forrásokat és információt szolgáltatthasson a résztvevők számára - mindez hozzájárul majd a témával kapcsolatos tudatosságnövelésre. Mindez segít majd tisztázni a mentális zavarhoz kapcsolódó gyakori félreértéseket és reményt ad majd mindazoknak, akiknek erre szüksége van. Fontos tisztázni, hogy az "Obszesszív-kompulzív zavar- Vállald és oszd meg" találkozó célja kizárólag a közösségfejlesztés és információátadás és ez a rendezvény nem helyettesítheti a szakértői diagnózist, a terápiát és a kezelést.

Ezúton arra bátorítjuk Önt, hogy lépjen ki komfortzónájából és saját közösségén belül segítse növelni a tudatosságot az obszesszív-kompulzív zavarokkal kapcsolatban. Mindössze egy napon belül egy óráról van szó.



Ki lehet a találkozó házigazdája?

Bárki, aki szeretné megosztani saját tapasztalatait az obszesszív-kompulzív zavarral, valamint az ehhez kapcsolódó mentális zavarokkal kapcsolatban, hogy ezáltal segítse a tudatosságnövelést saját közösségén belül. A házigazda feladata a helyszín és időpont kiválasztása, valamint a beszélgetés levezetése. (Amennyiben ezt a tájékoztatót olvassa, nagy valószínűség szerint Ön az esemény házigazdája!) Szívesen vesszük a közreműködést is, amennyiben Ön szeretné megosztani valakivel a házigazdai szerepet.

Ez az útmutató tájékoztatja Önt mindazzal kapcsolatban, amit tudnia kell egy sikeres és jelentőségteljes találkozó megrendezéséhez. Az útmutatót az *"International OCD Foundation" készítette és ez a dokumentum segít majd Önnek "összetoborozni" azokat az érdeklődőket, akikkel majd nyíltan, magabiztosan és könnyedén beszélgethet az obszesszív-kompulzív zavarról.

Az esemény helyszínéként választhatja saját iskoláját, munkahelyét, a közösségi kávézót, könyvtárat, templomot vagy bármi más helyszínt. Függetlenül attól, hogy hányan vesznek részt az Ön által rendezett találkozón, az "IOCDF" nagyra értékeli elkötelezettségét a tudatosságnövelés mellett, valamint azon cél mellett, hogy megkezdődhessen az őszinte beszélgetés a mentális egészséggel és az obszesszív-kompulzív zavarral kapcsolatban.

Hálásan köszönjük, hogy elvállalta az "Obszesszív-kompulzív zavar - Vállald és oszd meg" találkozó házigazdájának szerepét saját közösségében!

*Nemzetközi OCD Alapítvány

A HÁZIGAZDA TEENDŐI

FONTOS INFORMÁCIÓK

A RÉSZTVEVŐK MEGHALLGATÁSA:



Nem minden résztvevő rendelkezik majd ugyanazzal a mennyiségű tudással és tapasztalattal az obszesszív-kompulzív zavar témájában, mint Ön. Mi lenne, ha nem csupán olyan személyeket hívná meg a találkozóra, akik már rendelkeznek valamiféle tudással a témában, hanem olyanokat is, akik esetleg még nem hallottak az obszesszív-kompulzív zavarról, vagy tudásuk csupán félreértésekre terjed ki? Kérjük, bátorítsa a jelenlévőket arra, hogy kérdéseket tegyenek fel és szabadon osszák meg tapasztalataikat. Fontos, hogy Ön, mint házigazda, ne ítélkezzen gyorsan vagy helyezkedjen hirtelen védekező álláspontra. Kérjük, hogy ne kényszerítsen senkit a hozzászólásra.

A BESZÉLGETÉS IRÁNYÍTÁSA:



Házigazdaként az Ön feladata, hogy elindítsa a beszélgetést. Ossa meg a résztvevőkkel a csatolt információs adatlap tartalmát és irányítsa a beszélgetést a csoporton belül a megbeszélendő kérdések segítségével.

ŐSZINTESÉG:



Arra ösztönözzük Önt, hogy legyen őszinte és átlátható, így teremtve egy olyan légkört, amelyben a jelenlévők szívesen megnyílnak. Kérjük, hogy első lépésként bátran ossza meg saját történetét - ez gyakran arra inspirálja a résztvevőket, hogy ők maguk is megnyíljanak és részt vegyenek a beszélgetésben.

NYÍLT MEGHÍVÁS:



Hívja meg ismerőseit, például szomszédait, munkatársait, osztálytársait, barátait vagy új ismerőseit. A lényeg az, hogy találkozájának helyszínéül nyilvános helyet válasszon, ezzel lehetőséget teremtve arra, hogy bárki részt vehessen az eseményen. (Például Ön úgy dönt, hogy egy kávézóban tartja meg a találkozót és valaki az Ön melletti asztalnál szeretne csatlakozni a beszélgetéshez.)

EGYSZERŰSÉG:



Kérjük, tartsa szem előtt az egyszerűséget - helyezze a fókusz a jelentőségteljes kapcsolatok kialakítására, ne pedig a tökéletességre! A közvetlen helyszín, egy pár őszinte beszámoló, valamint az információs adatlap használata a tájékoztatásra nagy hatással lehet a jelenlévőkre. Az elfogadó légkör, a nyílt beszélgetés rengeteget számít.

A TEENDŐK LISTÁJA

FELKÉSZÜLÉS A TALÁLKOZÓRA



A DÁTUM ÉS IDŐPONT KIVÁLASZTÁSA:

Válasszon az Ön és vendégei számára megfelelő időpontot. Az "Obszesszív-kompulzív zavar - Vállald és oszd meg" találkozó megrendezése mindig nagy jelentőséggel bír, függetlenül a dátumtól. Mindemellett fontos megemlíteni, hogy az esemény megrendezése az "Obszesszív-kompulzív zavarok tudatosságnövelő hete" során hatalmas lehetőséget kínál az egyéni történetek megosztására, az információcserére és a mentális zavarral kapcsolatos mélyebb megértésre.



A HELYSZÍN KIVÁLASZTÁSA:

Kérjük, válasszon ingyenes és könnyen megközelíthető helyszínt. Előfordulhat, hogy egy helyszín igénybevitelére engedélyt kell majd kérnie. Az iskolák, könyvtárak, templomok, munkahelyek, parkok és kávézók általában ingyenesek és ideálisak az ilyen események megrendezésére. Ha edzőterembe jár, jó ötlet lehet beszélni a menedzserrel és engedélyt kérni arra, hogy a találkozót az edzés után tarthassa meg.



KÜLDJE EL NEKÜNK AZ INFORMÁCIÓKAT:

Töltse ki az adatlapot az "OCDare to Share" hivatalos weboldalán (iocdf.org/ocdaretoshare) és regisztrálja rendezvényét.

MEGHÍVÓ



Kérjük, tájékoztassa ismerőseit a rendezvénnyel kapcsolatban. Ossa meg a találkozóval kapcsolatos információkat közösségi média oldalain. Használja a #OCDaretoShare és #OCDweek hashtageket és jelöljön meg minket az @IOCDF azonosítóval. Miután megbizonyosodtunk róla, hogy a poszt tartalma fontos lehet az OCD közösség számára és egyhangban van nemzetközi alapítványunk küldetésével, megosztjuk majd azt az IOCDF Instagram oldalán.



INFORMÁCIÓS ANYAGOK:

Kérjük, tölts le a megbeszélendő kérdések listáját, valamint az információs adatlapot rendezvénye számára.

A TALÁLKOZÓ LEVEZETÉSE

Fontos: Ez az Ön rendezvénye

Az "Obszesszív-kompulzív zavar - Vállald és oszd meg" találkozót olyan rugalmas rendezvényként képzeljük el, amely az Ön közösségének szükségleteire és az Ön saját preferenciáira alapozódik. Már akár öt résztvevő is sokat számít, de természetesen mindenkit szívesen várunk a találkozóra. Az időzítés, a helyszín (személyes vagy virtuális találkozó), teljes mértékig Önre van bízva. Kérjük, gondolkozzon el azon, hogy Ön szerint hogyan érhető el a legnagyobb hatás. Ez történhet olyan egyszerűen, minthogy Ön megosztja történetét családtagjaival, vagy amennyiben egy tágabb beszélgetést szeretne indítani közösségén belül, választhatja helyszínként a helyi iskolát, templomot vagy közösségi házat is.

A HÁZIGAZDA TEENDŐI

A RÉSZTVEVŐK BEMUTATKOZÁSA

Miután a jelenlévők kör alakban elhelyezkedtek az asztalnál vagy a szobán belül, kérje meg őket, hogy sorban mutatkozzanak be. Itt nyugodtan lehet olyan kreatív, amennyire jólesik!

INDÍTSA EL A BESZÉLGETÉST

Kezdeként használja a megbeszélendő kérdések listáját, ossza meg az információs adatlap tartalmát a résztvevőkkel vagy beszéljen saját történetéről. Ez teljes mértékig az Ön döntése.

MEGBESZÉLENDŐ KÉRDÉSEK

Egyenként olvassa fel a kérdéseket vagy írja azokat kis kártyákra és kérje meg a jelenlévőket, hogy válasszanak egy kártyát, majd olvassák fel az azon szereplő kérdést. Ez megint csak az Ön döntése. Fontos, hogy hagyjon elég időt mindenki számára, hogy válaszolhasson a kérdésekre. Előfordulhat, hogy nem kerül majd sor minden kérdésre, vagy minden résztvevőre. Ez teljesen rendben van.

INFORMÁCIÓS ADATLAP

A találkozó során kérjük találjon időt az adatlapon szereplő információk megosztására. Kérjük, használja ezeket az információkat nyitásként, hogy segítsenek meghatározni a beszélgetés hangulatát.

Continued >

A TALÁLKOZÓ LEVEZETÉSE

A HÁZIGAZDA KÖTELEZŐ TEENDŐI (ÉS MIT KELL ELKERÜLNI)

OSSZA MEG TÖRTÉNETÉT

Fontos, hogy személyes tapasztalatait pozitív módon ossza meg a résztvevőkkel. Ügyeljen arra, hogy ne dominálja a beszélgetést. A találkozó célja a beszélgetés és megbeszélés.

RÖGZÍTSEN JELENLÉTET

Jegyezze fel, hogy hányan vettek részt a rendezvényen. Nyomtassa ki, vagy küldje el emailben vagy szöveges üzenetben a jelenlévőknek azt a QR-kódot, amelyet ebben a tájékoztató csomagban talál meg. Ez által adhatnak majd a résztvevők visszajelzést az eseményről, illetve iratkozhatnak fel az IOCDF weboldalára további információkért.

JAVASOLJON FORRÁSANYAGOKAT

Kérjük, a beszélgetést követően ajánlja fel a vendégeknek, hogy ismerkedjenek meg az IOCDF weboldalán található hasznos forrásanyagokkal. Bátorítsa őket, hogy lépjenek kapcsolatba az IOCDF magyar partnerével további támogatásért.

- IOCDF.org
- Forrásanyag-katalógus (iocdf.org/find-help)
- Obszesszív-kompulzív zavar gyermekeknél (helpforkids.org)
- Szorongás az iskolában (anxietyintheclassroom.org)

KÉSZÍTSEN SELFIT

Ossza meg találkozóját velünk. Publikálja a rendezvényről készített fotókat közösségi média oldalain (a csoport engedélyével). Kérjük, használja az #OCDaretoShare és #OCDweek hashtageket és jelöljön meg minket az @IOCDF azonosítóval. Miután megbizonyosodtunk róla hogy a poszt tartalma fontos lehet az OCD közösség számára és egyhangban van nemzetközi alapítványunk küldetésével, megosztjuk majd azt az IOCDF Instagram oldalán.

A TALÁLKOZÓT KÖVETŐEN EVENT

A rendezvényt követően meghívást küldünk Önnek egy rövid kérdőív kitöltésére. Az Ön visszajelzései segítenek majd bennünket abban, hogy megértsük az ehhez hasonló találkozók hatását és hogy új lehetőségeket teremthessünk majd az Ön és közössége támogatására.

Köszönjük, hogy megosztja hangját és elvállalja ezen fontos találkozó házigazdai szerepét!

KÉRDÉSEK?

Amennyiben kérdései lennének, kérjük látogasson el az iocdf.org/ocdaretoshare weboldalra további információkért vagy küldjön emailt Julie Oliver, partner együttműködési koordinátor email címére: joliver@iocdf.org.



OBSZESSZÍV-KOMPULZÍV

Kérjük, hogy az adatlapon szereplő információkat a találkozó kezdetén ossza meg a résztvevőkkel. Ezzel biztosítja majd, hogy azok a résztvevők is, akik nem ismerik ezt a mentális zavart alapvető tudáshoz jussanak.

- Az obszesszív-kompulzív zavar (OCD) egy kezelhető neurobiológiai rendellenesség, amelyet visszatérő, nem kívánt gondolatok (obszessziók) és ismétlődő cselekvések (kompulziók/rituálék) jellemeznek.
- Az obszesszív-kompulzív zavar és az ahhoz kapcsolódó mentális zavarok komoly mentális rendellenességek, amelyek világszerte emberek millióit érintik.
- Világszerte körülbelül 240 millió ember szenved ebben a rendellenességben egy ponton élete során. Ez legalább minden negyven emberből egy (ha nem több). A 2024-es 8,2 milliós világlakosságra alapozva (Egyesült Nemzetek), a lakosság mintegy három százaléka esetében (gyermekek és felnőttek) megjelenik ez a rendellenesség életük során.
- Az obszesszív-kompulzív zavar pontos okát nem ismerjük, noha a kutatások azt mutatják, hogy a rendellenességben szenvedők esetében az agyi és genetikai elváltozások szerepet játszhatnak a zavar kialakulásában. Az obszesszív-kompulzív zavar öröklődik a családokon belül és körülbelül ötven százalék annak az esélye, hogy az utódok öröklik ezt a rendellenességet. Az obszesszív-kompulzív zavarban szenvedők esetében ez a rendellenesség megtalálható elsőfokú rokonaik tízhúsz százalékában. Az obszesszív-kompulzív zavarhoz kapcsolódó rendellenességek, mint a testdiszmorfiás zavar (angolul Body Dysmorphic Disorder vagy "BDD"), a gyűjtögetési zavar, vagy a test-fókuszú ismétlődő magatartási zavar (angolul Body Focused Repetitive Behaviors vagy "BRFB") szintén magas fokon örökölhető rendellenességek a családon belül.
- Az obszesszív-kompulzív zavar jellemzően két fő életkorban jelenik meg: hét és tizenkét év között, valamint a késői kamaszkorban, illetve korai felnőttkorban (kb. húsz év körül). Azonban ezekbe a statisztikai adatokba nem tartoznak bele azok a gyermekek, akiket félrediaosztizáltak, akik nem részesültek kezelésben vagy akiket soha nem diagnosztizáltak.
- Átlagosan több mint hét évbe telhet mire az obszesszív-kompulzív zavarban szenvedő beteget ezzel a rendellenességgel diagnosztizálnak.
- Az obszesszív-kompulzív zavarban szenvedő betegek ötven százalékát félrediaosztizálják, illetve egészségügyi ellátójuk helytelen kezelésben részesíti őket.
- Az obszesszív-kompulzív zavar bárkinél megjelenhet, faji, etnikai hovatartozástól, kortól, nemtől, szexuális identitástól és háttértől függetlenül.

continued >

OBSZESSZÍV-KOMPULZÍV ZAVAR

INFORMÁCIÓS ADATLAP (2.oldal)

- Az obszesszív-kompulzív zavar kezelhető és rendelkezésre áll a hatékony kezelési módszer. A leghatékonyabb kezelési mód ezen rendellenesség esetében a kognitív viselkedésterápia ("Cognitive Behavioral Therapy" vagy "CBT") egy típusa, az expozíció és válaszpreevenció (angolul "Exposure and Response Prevention", vagy "ERP"), illetve ERP gyógyszeres kezeléssel kombinálva - itt konkrétan egy bizonyos pszichiátriai gyógyszercsoportról van szó, a szelektív szerotoninvisszavétel-gátlókról (angolul "Selective Serotonin Reuptake Inhibitors", vagy "SSRI") .
- A leggyakrabban előforduló félreértések az OCD-vel kapcsolatban:
- Minden OCD-ben szenvedő beteg tisztaság- és rendmániás
- Az OCD csupán a tisztaságról szól
- Az OCD-ben szenvedők merevek és neurotikusak
- Mindannyiunkban van egy kis OCD
- Az OCD nem több, mint egy személyiségvonás
- Az OCD segítségünkre lehet
- Nem létezik olyan, hogy valaki "egy kicsit OCD-s". Ez nem egy személyiségvonás vagy fura szokás. Noha sokan rendelkezhetnek obszesszív vagy kompulzív vonásokkal, az OCD jelentése obszesszív-kompulzív zavar és azok a betegek, akiket ezzel a rendellenességgel diagnosztizálnak, nem képesek egyszerűen "kikapcsolni" ezt a zavart. A kutatások kimutatták, hogy az ő agyuk másképpen van "huzalozva", mint azoké, akiket nem érint ez a zavar és ennek eredményeképpen az OCD erőteljesen befolyásolja gondolataikat és tetteiket. Hogyha amit éppen cselekszik jó érzéssel tölti el, akkor az nem OCD. Az OCD egy olyan mentális rendellenesség, amely teljesen lemeríti az érintett személyt, aki hatalmas mértékű szorongást és stresszt él át. Az OCD-ben szenvedők megpróbálják rituálék és kompulziók elvégzésével csökkenteni a szorongás és stressz érzését. Itt nem arról van szó, hogy a betegek ezeket a kompulziókat el akarják végezni, ehelyett úgy érzik, hogy el kell végezniük ezeket, hogy megtapasztalhassák a vágyott megkönnyebbülést a szorongástól és stressztől.
- Az OCD nem a rendszeretetről és tisztaságról szól. Sokan a kézmosásra vagy a rendszeretetre asszociálnak amikor az OCD-re gondolnak. Ezzel ellentétben az OCD-t kiváltó tényezőknek, a tüneteknek, kényszereknek és kompulzióknak számos fajtája létezik. Az obszessziók néhány példája: félelem, hogy a beteg kárt okoz magában, vagy másokban, félelem a kontroll elvesztésétől és/vagy immorális gondolatoktól és cselekedetektől. A kompulziók néhány példája: a megerősítés keresése, rumináció, ellenőrzés, elkerülés és/vagy számlálás.

MEGBESZÉLENDŐ KÉRDÉSEK

1. Mit jelent az obszesszív-kompulzív zavar?
2. Kiket érint az OCD?
3. A találkozó során hallott olyan információt, amely megérintette, vagy amely megegyezett saját tapasztalatával? Melyik és miért?
4. Hogyan érinti Önt vagy ismerőseit, családtagját az OCD-vel kapcsolatos stigma?
5. Miért fontos az OCD-tudatosság? Mit tanulhatunk egymástól?
6. Hogyan festenek hamis képet az OCD-ről a filmek és a média?
7. Mit szeretne ha az OCD nélkül élők tudnának, illetve jobban megértenének?
8. Életének mely területeit érinti leginkább az OCD?

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK AZ OCD-VEL KAPCSOLATBAN

Szkennelje az alábbi QR kódot és regisztráljon, ha szeretne emaileket és további forrásanyagokat kapni a Nemzetközi OCD Alapítványtól.

SCAN ME



EMAIL MEGHÍVÓ MINTASABLON

Subject: Meghívó: Találkozó és beszélgetés a mentális egészségről és az obszesszív-kompulzív zavarról!

Kedves (NÉV)!

Ezúton szeretettel meghívom/meghívlek Önt/Téged egy általam rendezett közvetlen beszélgetésre (EZEN A DÁTUMON), amelynek címe "OCDare to Share" (magyarul: "Obszesszív-kompulzív zavar: Vállald és oszd meg!") Ezen a rendezvényen nyugodt környezetben beszélgetünk majd a mentális egészségről és az obszesszív-kompulzív zavarról - formalitások nélkül, egy kis harapnivaló, kávé, stb. mellett. Ez egy valódi és autentikus beszélgetés lesz, ahol Önnek/Neked lehetősége adódik majd kapcsolatba kerülnie azokkal, akik számára fontos mások támogatása, a stigma csökkentése és a tudatosságnövelés az obszesszív kompulzív zavarral kapcsolatban. Én nem vagyok szakértő - csupán az Ön/Te (munkatársa, rokona, barátja, stb.), de hiszek abban, hogy a nyitott párbeszéd valódi változásokat indíthat el.

Reményeim szerint ez egy diszkrét és kellemes találkozó lesz. Noha én megosztom majd saját történetemet, senki nem lesz kényszerítve arra, hogy bármit is megosszon a csoporttal, kivéve ha ez saját kívánsága. A rendezvény célja a kapcsolat kialakítás, valamint a közös időtöltés egy csésze tea és egy szelet süti, stb. mellett olyan személyekkel, akiknek szívügye a megértés növelése.

OCDare to Share

Dátum:

Időpont:

Helyszín:

Kérem/Kérlek értesítsen, hogy részt kíván -e venni ezen a találkozón!

Köszönettel,