

Какво е ОКР?
What is OCD Brochure?

Translated by the Winged Together Association (Окрилени заедно)

Front Cover

IOCDF Logo

Title: Какво е ОКР? Информация за obsесивно-компулсивното разстройство

Inner Front (left)

Obsесивно-компулсивното разстройство (ОКР) е психично разстройство, което засяга хора от всички възрасти и среди. Проявява се като цикъл от obsесии и компулсии.

Obsесиите са нежелани мисли, образи или импулси, които са плашещи, отвращаващи или обезпокоителни. Те се появяват отново и отново и човек няма контрол върху тях.

Чести obsесии включват:

- Замърсяване
- Перфекционизъм
- Страх от нараняване на себе си или на други хора
- Страх от загуба на контрол
- Натрапливи мисли със сексуално или насилствено съдържание
- Религиозни obsесии (наричани още „скрупулъзност“)

Компулсиите са повтарящи се действия или мисловни ритуали (като броене, отправяне на молитви, потискане на мисли), чрез които човек се опитва временно да облекчи тревожността от obsесиите.

Чести компулсии могат да включват:

- Прекомерно често миене и почистване
- Прекомерно често проверяване (дали е заключено, дали печката е изключена)
- Повтаряне на действия
- Мисловни ритуали (като броене, молитви, преглеждане на мисли)
- Прекомерно често търсене на уверение (например: „Сигурен ли си, че ще съм добре?“)
- Избягване на ситуации, които провокират obsесиите

Inner Center (middle)

Каква терапия е ефективна при ОКР?

Най-ефективните терапии за ОКР включват когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) и медикаментозната терапия. Най-добре проучени са форма на КПТ, наречена излагане и превенция на реакцията (ИПР), както и лекарства от групата на селективните инхибитори на обратното захващане на серотонин (SSRI).

ИПР терапията се прилага от обучен специалист от сферата на психичното здраве и представлява изправяне пред страховете (излагане), без да се извършват компулсиите (превенция на реакцията). Терапията обикновено включва посещение на терапевт в уговорено време веднъж или няколко пъти седмично. Вие и терапевтът работите заедно по упражнения, задачи и домашни работи.

Приложението на **медикаментозна терапия** самостоятелно или заедно с ИПР също е възможно. Повечето медикаменти, ефективни за ОКР, са от SSRI групата и са известни още като антидепресанти. Някои от тях включват:

- Флувоксамин (Luvox ®)
- Флуоксетин (Prozac ®)
- Сертралин (Zoloft ®)
- Пароксетин (Paxil ®)
- Циталопрам (Celexa ®)
- Кломипрамин (Anafranil ®)
- Есциталопрам (Lexapro ®)
- Венлафаксин (Effexor ®)

Само психиатър може да предпише медикаменти. Препоръчително е психиатърът и психотерапевтът да работят съвместно за изготвяне и прилагане на терапевтичен план.

Лечението на ОКР може да бъде предизвикателно и изисква смелост и решителност. Подкрепата от близки и групи за взаимопомощ (на живо или онлайн) може да бъде изключително полезна.

Inner Flap (Right)

Свързани с ОКР разстройства

Има няколко разстройства, които са групирани заедно с ОКР в Диагностично-статистическия наръчник на психичните разстройства (DSM-5):

- **Хординг** е психично разстройство с прекомерно събиране и запазване на вещи, водещо до затрупване на жилищното пространство и/или ограничаване на функционалността на части от дома, като по този начин пречи на нормалния живот.

- **Телесно дисморфно разстройство** представлява прекомерна загриженост относно един или няколко аспекта на външния вид. Хората с това разстройство извършват повтарящи се компулсивни действия с цел да се “поправят” или скрият тези части от тялото, или за да получат уверение, че изглеждат добре.

- **Фокусирани върху тялото повтарящи се поведения**, представляващи компулсивни действия, провокиращи наранявания на тялото, като разчесване на кожата (екскориация), скубане на коса (трихотиломания), гризане на нокти или кожички и други.

Outer Flap (right)

Как се диагностицира ОКР?

ОКР се диагностицира от психиатър. За да постави диагноза ОКР, специалистът оценява три основни симптома:

1. Наличие на обсесии (натрапливи мисли);
2. Извършване на компулсии или ритуали (повтарящи се действия);
3. Обсесиите и компулсиите отнемат много време в ежедневието на засегнатия човек и пречат на важни дейности, като ходене на работа или училище, прекарване на време със семейството и други.

ОКР в цифри

- Около 1 от 40 възрастни, деца и тийнейджъри има ОКР.
- ОКР може да започне на всяка възраст, но има два възрастови диапазона, в които се появява най-често. Първият е между 7 и 12-годишна възраст, а вторият - при юноши и млади възрастни.
- ОКР засяга мъже, жени и деца от всички раси, етноси и социални среди.
- Децата живеят със симптомите на ОКР средно две години и половина, преди да потърсят помощ. Проучване сред възрастни с ОКР показва, средното време за намиране на ефективно лечение е около 7 години. Симптомите на ОКР се подобряват при повечето хора посредством психотерапия с излагане и превенция на реакцията, медикаментозна терапия или комбинация от двете.

Back Cover

Ресурси (на английски език)

- За повече информация и помощ: iocdf.org
- Peace of Mind Virtual Community: iocdf.org/peaceofmind
- За деца и тийнейджъри: OCDinKids.org
- За семейства: iocdf.org/families
- За тревожност и ОКР в училище: anxietyintheclassroom.org
- Онлайн подкрепа: HealthUnlocked.com/my-ocd
- Живот с ОКР: iocdf.org/living-with-ocd

Свързани разстройства:

- Хординг: HelpForHoarding.org
- Телесно дисморфно разстройство (BDD): HelpForBDD.org
- Навици, фокусирани върху тялото: bfrb.org
- Синдром на Турет и други тикови разстройства: tourette.org

ADDED BY THE TRANSLATOR: Тази брошура е базирана на информацията от www.iocdf.org и е преведена и адаптирана от екипа на Сдружение "Окрилени заедно". За повече информация за ОКР и свързани разстройства, посетете www.okrilenizaedno.bg