

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU ZABURZEŃ OBSESYJNO-KOMPULSYJNYCH (TZW. NERWICY NATRĘCTW).

**Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

1

AUTOOBSERWACJA

Zastanów się, czy doświadczasz nawracających myśli, które powodują Twój dyskomfort, a jednocześnie jest ci ciężko się im oprzeć? A może masz poczucie, że musisz wykonywać pewne czynności, mimo że nie ma racjonalnych powodów ku temu? Próby zatrzymania tych myśli lub zachowań wywołują twoje napięcie, a nawet cierpienie? Czy taki stan trwa dłużej niż dwa tygodnie? To mogą być zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne.

Wiele osób doświadcza w niewielkim nasileniu różnorodnych natrętnych myśli lub działań – czasami manifestuje się to w szczególnym umiłowaniu porządku lub potrzebie kilkakrotnego sprawdzania, czy drzwi na pewno są zamknięte. Nie stanowią one zagrożenia dla zdrowia, jeśli nie powodują cierpienia oraz jeśli człowiek ma zdolność odsunięcia ich bez doświadczania rosnącego lub paraliżującego niepokoju i nie dezorganizują codziennego życia.

Jeśli jednak Twoje myśli lub działania powodują, że nie możesz realizować swoich celów i marzeń. Jeśli trudno Ci funkcjonować z innymi ludźmi (lub ludziom trudno z Tobą). Jeśli swoim zachowaniem krzywdzisz się fizycznie (np. poprzez wielokrotne szorowanie rąk lub wążanie toksycznych substancji) lub doświadczasz cierpienia emocjonalnego w wyniku odczuwania wrogich impulsów – **niezwłocznie zgłoś się do lekarza psychiatry.**

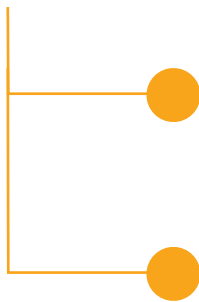
2

JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Poproś o szczerą rozmowę bliską osobę, której ufasz. Zapytaj, czy zauważył/a zmianę w Twoim zachowaniu, a może dostrzega coś, co jej/jego zdaniem jest irytujące lub trudne w tym, jak działasz na co dzień.

Jeśli nie ma w Twoim otoczeniu osoby, z którą mógłbyś/mogłabyś szczerze porozmawiać skonsultuj się z lekarzem rodzinnym, psychologiem lub lekarzem psychiatrą. Nie bój się pytać, nie wstydź się objawów swojego schorzenia.

Zdobądź szerszą wiedzę na temat zaburzenia. Możesz np. przeczytać książkę „Pokonać OCD, czyli zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne. Praktyczny przewodnik” autorstwa Bruce Hymana i Cherry Pedrick.



Postaraj się o wsparcie bliskich Ci osób – to ważne, żebyś poczuła/poczuł się dowartościowany, a jednocześnie bezpieczny. Zwróć uwagę, żeby nie wyśmiewali Twoich zachowań ani nie krytykowali – to tylko pogłębia stany lękowe

Codziennie od 14:00 do 22:00 możesz bezpłatnie zadzwonić pod numer 116 123, który połączy Cię z konsultantem **Kryzysowego Telefonu Zaufania**, stworzonego przez Instytut Psychologii Zdrowia. Dbaj o higienę psychiczną:

3

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Jeśli stwierdzone zostały u Ciebie zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne – nie zwlekaj z podjęciem leczenia. Im szybciej zaczniesz działać, tym mniej prawdopodobne, że objawy choroby nie pogłębią się. Jednocześnie zapobiegnie to współwystąpieniu objawów innych zaburzeń np. depresyjnych.

U osób z nienasiloną postacią zespołu natręctw, pierwszą metodą leczenia jest psychoterapia poznawczo – behawioralna. W przypadku natężonych objawów i współwystępowaniu innych zaburzeń zalecane jest leczenie farmakologiczne.

Jeśli szukasz miejsca, gdzie możesz uzyskać profesjonalne wsparcie – skorzystaj z interaktywnej mapy punktów pomocy dostępnej na stronie pozytywny-rozwoj.org.

Miejsca w których możesz uzyskać profesjonalną pomoc to: Poradnie Zdrowia Psychicznego lub prywatne ośrodki i gabinety. Pamiętaj, że masz prawo weryfikować kwalifikacje specjalisty oraz wybrać takiego, z którym czujesz się komfortowo.

