

- Є ефективні методи лікування обсесивно-компульсивного розладу та запобігання його рецидивам!

У центрі «Коло сім'ї» діє спеціалізована програма допомоги дітям, молоді та дорослим з обсесивно-компульсивним розладом, яка ґрунтується на рекомендаціях сучасних міжнародних протоколів.

Програма пропонує такі методи допомоги:

- Комплексне обстеження, представлення інформації та узгодження плану допомоги.
- Індивідуальну когнітивно-поведінкову терапію.
- Медикаментозну терапію.
- Інші втручання (якщо потрібно – залучення рідних, лікування супутніх розладів тощо).

Психотерапевтичне лікування може відбуватися і очно, і онлайн. При виражених формах воно може потребувати інтенсивних щоденних терапевтичних сесій у режимі «інтенсивного терапевтичного курсу». Під час роботи з дітьми та молоддю з ОКР ми завжди залучаємо батьків, щоби допомогти їм випрацювати правильну стратегію підтримки дитини і протидії ОКР. В окремих випадках важливо залучати рідних і при роботі з дорослими особами з ОКР. Адже іноді він суттєво позначається на житті сім'ї, і рідні можуть стати важливою підтримкою у подоланні ОКР. Якщо ОКР суттєво порушує адаптацію дитини в освітньому закладі, то ми часто співпрацюємо з педагогами, щоби забезпечити їй належну підтримку.

Головне в нашому підході – допомогти особі (та її рідним) розуміти природу ОКР та навчитися ефективних стратегій подолання розладу, запобігання рецидивам – щоби врешті змогли реалізувати свої здібності та мрії, плекати стосунки, стати творцем щасливого та змістовного життя!

ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ «КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів і проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб поважного віку.

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань.

Комплексна допомога відповідно до сучасних міжнародних протоколів. Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ тощо).

Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку.

Консультування, коучинг та групові програми, скеровані на підтримку психологічного розвитку і добробуту.

У Львові, у філіях центру в інших містах та дистанційно/онлайн у телеклініці центру.

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.



MH4U



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

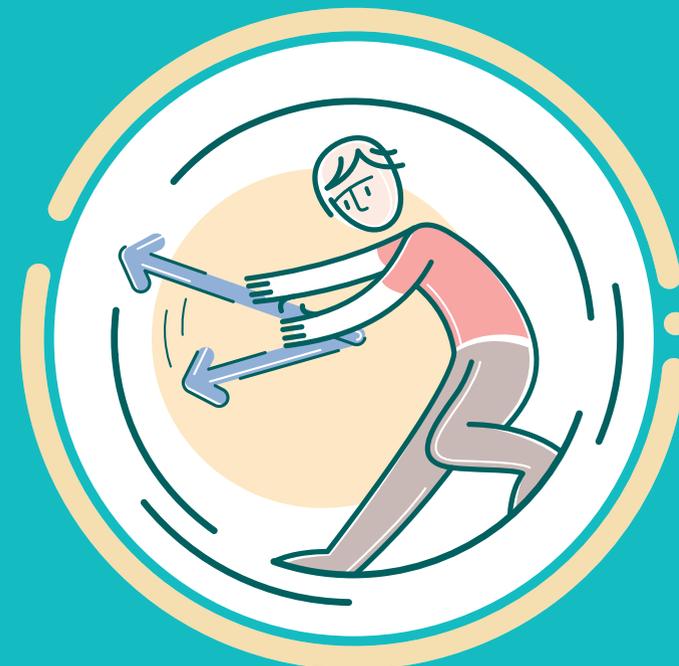
Даний буклет видано в межах україно-швейцарського проекту «Психічне здоров'я для України», який реалізовуємо за підтримки Швейцарії в Україні.

м. Львів, вул. Я. Ярославенка, 21
www.k-s.org.ua
kolo.simji@gmail.com
+38-098-559-65-21

КОЛО(СІМ'Ї)

Центр здоров'я та розвитку

Професійна турбота про психологічний розвиток та здоров'я усіх членів родини



ОБСЕСИВНО-
КОМПУЛЬСИВНИЙ
РОЗЛАД

● Обсесивно-компульсивний розлад

Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) – поширена проблема у сфері психічного здоров'я і дітей та молоді, і дорослих. Йому притаманні обсесії – нав'язливі думки, образи, імпульси, що є неприємні й небажані особі, які вона переважно сприймає як абсурдні й невідповідні, втім, які повторювано з'являються у її свідомості. Обсесії – це також сумніви щодо наявності певної загрози (наприклад, «на руках мікроби»), страх вчинити якусь агресивну чи неприйнятну дію, бути відповідальним за шкоду, заподіяну іншим, і супроводжуються вираженою тривогою та небажанням думати про це. Щоб нейтралізувати тривогу та запобігти небезпеці, особа робить, хоч і переважно розуміючи абсурдність цього, повторювано різні нав'язливі дії – компульсії (мити руки, перевіряти, чи зачинені двері, повторювати про себе якісь слова тощо), а також уникає ситуацій, у яких можуть з'явитися ці думки й виникнути тривога, чи шукає інших способів нейтралізувати тривогу (очікуючи постійних завірень від інших тощо). Це може забирати багато часу, енергії та суттєво впливати на функціонування у різних сферах життя, порушувати академічну та професійну реалізацію особи, соціальні стосунки, спричиняти емоційне страждання.

Вчасне виявлення ОКР і скерування по належну допомогу — передумова ефективного лікування!

Поширеність ОКР становить приблизно 2–3 %. Переважно цей розлад починається у підлітковому та молодому дорослому віці й без належної допомоги може набути хронічного перебігу. На жаль, звернення по допомогу, належна діагностика та терапія цього розладу часто є запізненими, попри наявні сучасні, ефективні методи допомоги.

Нав'язливі думки (обсесії) та компульсивні дії при ОКР бувають дуже різними, тому цей розлад може існувати в різних підвидах:

- Нав'язливі думки / сумніви щодо можливості зараження, забруднення, інфікування себе чи інших – а відтак необхідність повторного миття, дезінфікування, змінення одягу, уникання контакту тощо.
- Нав'язливі думки / сумніви щодо закінчення різних дій – вимкнення електричних пристроїв, газової плити, замкнення дверей тощо – із компульсивними перевітками.
- Обсесії заподіяння шкоди, що можуть спричинити різні абсурдні, небажані для особи думки, образи, імпульси, викликати агресивну дію щодо інших осіб чи себе. Цей підвид ОКР часто супроводжує сором і сильний страх таких думок, особа може вважати себе небезпечною і спроможною вчинити такі дії (що насправді не відповідає дійсності) – а відтак ізолювати себе від інших або ж боятися залишатися наодинці, кермувати автомобілем, уникати використання ножів тощо.
- Обсесії, що стосуються страху скоїти неморальну сексуальну дію (наприклад, педофілія) або ж що характеризуються нав'язливими сумнівами щодо власної сексуальної орієнтації.
- Обсесивні «богохульні» думки можуть проявлятися у віруючих осіб як так звана релігійна форма ОКР, яка може характеризуватися і втручанням у свідомість небажаних думок, і сумнівами щодо вчинення гріха, неналежної сповіді, неналежного дотримання релігійних правил. Це може призводити до компульсивного виконання релігійних ритуалів, потреби одержання постійних завірень від священнослужителів тощо.
- «Стосунковий» ОКР характеризується нав'язливими сумнівами щодо наявності «справжніх» почуттів до партнера, доцільності бути в парі тощо.

- ОКР із «небезпечними думками» – особа боїться, що деякі думки можуть призвести до шкоди іншим людям, наприклад, думки про якусь хворобу можуть «матеріалізуватися», тому намагається «не думати» ці думки або нейтралізувати їх іншими, «позитивними», що спричиняє різні ментальні ритуали.
- ОКР не обов'язково може супроводжуватись обсесіями та компульсіями. Існують форми лише з обсесіями або лише з компульсіями. Один із типових прикладів останнього – підвид ОКР, що вимагає багатократного виконання дій щодо впорядкування предметів, лічби або певних «ритульних» дій та певної «правильної» послідовності виконання звичних процесів.

Належне комплексне обстеження, щоб діагностувати ОКР та сунутні проблеми, є основою для побудови ефективного плану допомоги!

ОКР також часто може супроводжуватися іншими «спорідненими» розладами – їх виявлення та долучення до плану допомоги є дуже важливими! Це зокрема інші тривожні розлади, депресія, а також такі розлади, як тріхотіломанія (звичка виривати волосся), дерматотіломанія (здирати шматки шкіри тощо), дизморфобічний розлад (пов'язаний із суб'єктивними переконаннями про наявність дефекту зовнішності) та інші.

ОКР – один із найдослідженіших розладів. Маючи сучасне розуміння його природи, знаючи про біологічні та психосоціальні чинники його походження, ми володіємо ефективними, науково-обґрунтованими протоколами і лікування цього розладу, і запобігання рецидивам. Основними сучасними рекомендованими формами допомоги є медикаментозна терапія та когнітивно-поведінкова психотерапія.