

Maciej Żerdziński

Poradnik dla pacjentów cierpiących na ZESPÓŁ NATRĘCTW

Krok pierwszy

Edukacja

Zespół natręctw to choroba z kręgu zaburzeń lękowych. W zależności od statystyk, uznaje się, iż cierpi na nią od 2% do 3% społeczeństwa (w przypadku Stanów Zjednoczonych jest to aż 4 miliony pacjentów). Bywa, że także osoby zdrowe miewają niegroźne i słabo nasilone natręctwa, jednak – jeśli nie kolidują one z właściwym funkcjonowaniem w pracy, szkole czy rodzinie – symptomy te nie wymagają leczenia i nie sposób uznać, iż są chorobą. Zespół natręctw jest często bardzo późno wykrywany (stąd bywa nazywany „ukrytą chorobą”), co wynika, ze wstydu, bądź z niewiedzy osoby cierpiącej. Nie ułatwia to późniejszego leczenia, ponieważ podobnie jak w całej medycynie, tak i tu obowiązuje zasada: późno wykryte – trudniejsze do leczenia. Jednym z zadań tego poradnika jest wskazanie na konieczność podejmowania stałej i możliwie wczesnej terapii. Nie leczony, zespół natręctw może fatalnie upośledzić jakość życia i doprowadzić do rozpadu relacji małżeńskich, utraty pracy czy przerwanej nauki. Jakość życia nie leczonych osób z zespołem natręctw porównano do chorych cierpiących na cukrzycę, co obrazuje skalę nieszczęścia. Objawy zespołu natręctw, często wikłają przebieg innych schorzeń, co sprawia, że podstawowe leczenie wymaga poszerzenia, a cierpienie chorego jest bardziej nasilone. Najczęściej dotyczy to depresji, zaburzeń (anorexia i bulimia), zaburzeń lękowych i schizofrenii.

Pierwsze istotne pytanie, które należy sobie zadać brzmi:
Czy naprawdę jestem zupełnie bezradny?

ZDECYDOWANIE NIE! Aby nie dopuścić do dalszego nasilania Twoich objawów, a w dalszej perspektywie zyskać ich ustąpienie, należy jednoznacznie podkreślić, iż w obecnych, istnieją skuteczne sposoby walki z tą chorobą. Leczenie często wymaga wielu miesięcy, a nawet lat, jednak pamiętaj, że zniechęcenie i zaprzestanie terapii, równa się oczekiwaniu na dalsze pogorszenie. Uznają się, że najbardziej skutecznymi sposobami leczenia zespołu natręctw są

leki przeciwobsesyjne i terapia behawioralno-poznawcza(CBT). O ile podstawowe zasady CBT omówione zostaną w dalszej części tego Poradnika, to warto przybliżyć także kwestię leków. Z doświadczenia wiem, że pacjenci cierpiący na zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne są często bardzo niechętni zażywaniu jakichkolwiek leków, a już zwłaszcza tych, które nazywamy przeciwobsesyjnymi czy przeciwdepresyjnymi. Dlaczego tak się dzieje? Jak w innych tego typu przypadkach, tak i tu, odpowiedź jest stosunkowo prosta: przyczyną jest niewiedza chorego.

W strachu przed „psychotropami”, w obawie, iż „będą już uzależniony”, w panice przed „uszkodzeniem narządów wewnętrznych” pacjent często odmawia zażywania leków. Warto, zatem, przynajmniej w kilku zdaniach opisać biologiczne podłoże zespołu natręctw. Podobnie jak w większości zaburzeń psychicznych, tak i tu, objawy chorobowe są uwarunkowane deficytami jednego z neuroprzekaźników(serotoniny). Neuroprzekaźniki, to substancje produkowane w komórkach mózgu i wydzielane do przestrzeni pomiędzy tymi komórkami. Są bardzo ważne, ponieważ, to właśnie od nich zależy jakość naszych myśli i emocji. W przypadku zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, uznaje się, iż to właśnie zbyt mała produkcja serotoniny, przyczynia się do powstawania natręctw. Łatwo, zatem się domyślić, iż działanie leków przeciwobsesyjnych, polega na stopniowym wyrównywaniu niedoborów serotoninowych. W przypadku zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, proces ten może trwać nawet wiele miesięcy, a niekiedy i lat.

Ustąpienie objawów nazywamy stanem remisji. Aby nie dopuścić do nawrotu objawów, leczenie należy kontynuować przez dalsze miesiące (nie sposób ustalić jak długo akurat w Twoim przypadku). Korzyści związane ze zdrowieniem są oczywiste. A straty? Najczęściej żadne. Obecnie stosowane leki przeciwobsesyjne (tzw. Selektywne inhibitory zwrotnego wychwyty serotoniny), charakteryzują się bardzo dobrą tolerancją, znikomą toksycznością i dobrą skutecznością. Leki te, nie mają możliwości uzależnienia, nie wpływają negatywnie na wątrobę czy serce i nie powodują (czy często tak myślałeś?) jakichś nieodwracalnych zaburzeń w mózgu. Wręcz przeciwnie – ich zadaniem jest wyrównywać to, co zaburzone.

Uwaga dodatkowa: Wszystkie z leków przeciwobsesyjnych, które wyprodukowane na świecie, są także dostępne w Polsce: oczywiście na receptę.

Obie formy terapii (leki przeciwobsesyjne i terapia behawioralno-poznawcza) są uważane za równe skuteczne. Jednak optymalną metodą leczenia jest kombinacja obu sposobów naraz. O ile w zażywaniu leków istotne decyzje podejmuje przede wszystkim Twój lekarz, a twoja rola jest raczej bierna, to w terapii behawioralnej, istotą pracy jest Twoja własna aktywność, poprzez czynne zaangażowanie w walkę z chorobą.

Zespół natręctw, czyli zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne

Aby zrozumieć istotę tego zaburzenia, należy posiadać możliwie obszerną wiedzę na temat symptomów chorobowych występujących w zespole natręctw. Natręctwa dzielą się na obsesje i kompulsje. Spróbujmy się im dokładnie przyjrzeć.

Po pierwsze:

Obsesje to nawracające, natrętne myśli, pomysły i wyobrażenia, które, pomimo, że traktowane są jako własne, to jednak wymykają się spod Twojej kontroli.

Obsesje charakteryzują się uporczywością, powtarzalnością i wyjątkową intensywnością. Co gorsza, potrafią zakłócić Twoje plany, pomysły czy też marzenia, ponieważ pojawiają się nagle i pomimo wysiłku woli, nie chcą ustąpić. Często są niezgodne z Twoim charakterem, co rodzi szczególnie przykre poczucie winy.

Obsesje można porównać do starej, dawno już zapomnianej płyty, która pomimo Twojej niechęci, nagle włącza się i powraca we wspomnieniach, aby zmuszać Cię do nieustannego przypominania sobie tego, o czym chciałbyś już dawno zapomnieć. Zatem obsesje, można porównać do intruzów panoszących się w twoich swobodnych myślach; tyle, że doskonale zdajesz sobie sprawę z faktu, iż to nie obce przekazy (pomimo niechęci, które rodzą), ale Twoje własne myśli bądź wyobrażenia. Nie wiesz, dlaczego pojawiają się takie myśli, jednak wiesz, że Cię dręczą i wiesz, że nie potrafisz się im przeciwstawić.

Obsesje można podzielić na kilka najczęściej występujących podgrup:

-obsesyjne wątpliwości, czyli przewlekłe, myślowe „przeżuwanie” odbytej kiedyś rozmowy, rodząca się niepewność i chęć przypomnienia sobie wszystkiego, w możliwie doskonały, czyli najczęściej niemożliwy do zrealizowania sposób.

Obsesyjne wątpliwości doprowadzają Cię do skrajnej rozpacz, ponieważ często nie potrafisz podjąć prostej decyzji, a stale rozwlekasz i drażysz, w nieustannym poczuciu bezsensu i utraty czasu;

-obsesyjne poczucie błędu, czyli natarczywe myśli, które napierają w chwilach relaksu, dręcząc Cię mylnymi sugestiami pomyłek, błędów i uchybień, niezależnie od tego, co akurat robiłeś wcześniej. To stałe poczucie omyłki, rodzi trudności w podejmowaniu dalszych działań i wpływa na negatywną samoocenę. Niełatwo, zatem podjąć właściwą decyzję i zyskać ulgę;

- obsesje religijne, czyli szczególnie dokuczliwe, natrętne myśli bądź wyobrażenia zakłócające Ci spokój domowej modlitwy czy napastujące w kościele. Ich treści bywają często obrazoburcze, sprośne i hańbiące. Kontrastują z Twoją wiarą, co sprawia, iż czujesz się szczególnie upodlony. Jeśli masz takie objawy, pamiętaj, że nie jesteś „nawiedzony przez złego ducha”, a cierpisz na zespół natręctw;

- obsesje seksualne, czyli intruzywne myśli bądź wyobrażenia atakujące w chwilach intymnych, często fatalnie upośledzające te chwile, a w konsekwencji uniemożliwiające zyskanie jakiegokolwiek satysfakcji;

- obsesje kontrastowe, czyli napastliwe i często okrutne myśli na temat Twoich bliskich, podopiecznych czy innych, których kochasz lub szanujesz („Jak ja ich nienawidzę”, „- obsesje kontrastowe, czyli napastliwe i często okrutne myśli na temat Twoich

bliskich, podopiecznych czy innych, których kochasz lub szanujesz(?Jak ja ich nienawidzę?, ?wbiję mu w plecy nóż?, ?muszę zabić swojego kota?, ?moja mama to...?). Dramatyczny wymiar tych obsesji sprawia szczególnie cierpienie, prowokuje panikę, a często objawy depresji i myśli samobójcze. Pacjenci, którzy przeżywają natręctwa kontrastowe cierpią szczególnie i bardzo często uznają się za złych ludzi.

Po drugie:

Kompulsje (natrętne czynności) to ruchowe przejawy zespołu natręctw, czyli czynności, które nie wiedzieć, czemu wykonujesz w sposób powtarzalny, przewlekły i niezgodny z logiką swobodnego planowania. Kompulsje często są rozbudowane do całych serii rytualnych zachowań i mogą zajmować Ci nawet kilka godzin, chociaż inni ludzie wykonują te same działania w kilka minut czy sekund. Realizujesz je, ponieważ zdajesz sobie sprawę, że kiedy ich zaniechasz albo znacząco skrócisz, to natychmiast odczujesz niepokój(lęk).

Aby tego lęku uniknąć, uparcie realizujesz często coraz bardziej dziwaczne zachowania, pomimo dezaprobaty Twoich bliskich czy otoczenia w ogóle. Często jesteś zawstydzony, ale wolisz poczucie wstydu wobec niezrozumiałego niepokoju, który w tobie narasta, jeśli starasz się ich uniknąć.

Podobnie jak obsesje, także kompulsje można podzielić na te najbardziej częste:

- mycie i czyszczenie, czyli skrajne przesadne doszukiwanie się brudu na Twoim ciele bądź przedmiotach, z którymi obcujesz. Możesz myśleć, że jesteś perfekcjonistą w sprzątaniu bądź mistrzem w odpowiednim braniu prysznicu, jednak zauważasz także, że często nie jesteś w stanie wyjść z domu w obawie, iż pozostawiłeś brudną szklankę bądź niedokładnie spłukałeś z siebie mydło;
- sprawdzanie, czyli okrutne, niemal nieskończone kontrolowanie wykonywanych przez Ciebie czynności. Pomimo, że zdajesz sobie sprawę, iż zakręciłeś kurek gazu, wyłączyłeś światło czy właściwie napisałeś podanie, to jednak wracasz, aby sprawdzić czy na pewno i by odczuć chwilową ulgę, po czym uprzytamniasz sobie, że może jednak pomyliłeś się i sprawdziłeś niedokładnie...Jeśli pracujesz w biurze, komputer czy papier stają się Twoimi przeciwnikami, ponieważ (kiedy inni dawno już wyszli)

Ty stale wracasz do wykonanych wcześniej zadań, aż po raz kolejny nie upewnisz się czy wszystko zostało zrobione w bezbłędny sposób;

- porządkowanie i układanie, czyli irracjonalne, cykliczne przestawianie rozmaitych rzeczy na Twoim biurku, w kuchni czy pokoju (wszędzie gdzie dłużej jesteś). I te kompulsje zdają się nie mieć końca, a jeśli ktoś przypadkiem naruszy Twój porządek, wtedy biada jemu i Tobie (musisz układać ponownie, złośćisz się);

- kompulsywne poruszanie się, czyli rytualne chodzenie po krawężnikach, niemożność nastąpienia na przerwy w chodniku (kostka brukowa staje się niemal piekłem), unikanie niektórych ulic i uporczywe wybieranie innych, nawet bardzo długich tras, na których czujesz się pewniej, pomimo, że spóźniasz się do pracy czy szkoły. Bywa, że wracasz, aby sprawdzić czy na pewno nie zgubiłeś pieniędzy

bądź nie zauważyłeś czegoś istotnego, leżącego np. przy krawężniku;
- odliczanie, czyli namierzanie mijanych słupów telegraficznych, ludzi w okularach bądź wsłuchiwanie się w tykanie zegara, nawet, jeśli zaczyna już świtać i wiesz, że za chwilę będziesz musiał zacząć nowy dzień;
- kompulsje myślowe ? to objawy niezauważalne dla innych, które prowokujesz w chwili przeżywania obsesji. Odliczasz wtedy w myślach, modlisz się lub odczyniasz lęk własnymi, sprawdzonymi sposobami. Itd.

Uwaga dodatkowa: możesz cierpieć z powodu innych natręctw. W Poradniku, z oczywistych przyczyn, podajemy kilka najczęstszych przykładów tej choroby. Jeśli uważnie przeczytałeś charakterystykę wybranych obsesji i kompulsji, to zauważyłeś zapewne, że zarówno kompulsje jak i obsesje charakteryzują się bezsensownością, dziwacznością i długim czasem trwania. Ich wspólną cechą jest przekonanie, iż pomimo oczywistej pewności, że to ty jesteś ich autorem, to jednak nie potrafisz nad nimi zapanować. Masz też poczucie, iż tracisz czas i doskonale wiesz jak wiele innych, bardziej przydatnych rzeczy mógłbyś zrobić, gdybyś ich nie przeżywał. Zdarza się jednak, iż akceptujesz swoje natręctwa do tego stopnia, iż nie dopuszczasz możliwości życia bez nich. Jednak zadaniem tego Poradnika jest próba przeciwstawienia się zarówno obsesjom jak i kompulsjom. Zatem, co sprawia, że wciąż je przeżywasz?

Poniższy schemat jest próbą odpowiedzi:

Jak zauważyłeś, cykle natręctw stale zamykają się, ale niestety jest to błędny okrąg. Schemat, który zamieszczono powyżej, jasno pokazuje, iż ?dzięki? kompulsjom potrafisz zwalczać napięcie (lęk), ale niestety, tylko na krótką chwilę i bez nadziei na istotniejszą poprawę, czyli ustąpienie natręctw. Nie oszukuj się: Realizując kompulsje, prowokujesz ponownie obsesje, a mechanizm błędnego koła utrzuca się i właściwie nie masz szansy na uzyskanie jakiegokolwiek dystansu.

Dostrzegasz także, jak ważnym elementem tego schematu jest lęk. W przeciwieństwie do strachu, lęk nie jest spowodowany konkretnym zdarzeniem. Nie widząc sprawcy napięcia, odczuwasz silny dyskomfort, który często nazywasz niepokojem, jednak, kiedy zastanowisz się, co mogłoby się stać, gdybyś zaniechał wykonania natręctwa, poczujesz właśnie lęk. I zrobisz wszystko, żeby ten lęk stłumić. Niestety, jedynym sposobem, który znasz, jest wykonanie odpowiedniej kompulsji. W ten sposób, błędne koło choroby staje się kolejnym rytuałem. Tylko, czy nie ma innego sposobu, aby sobie poradzić? I czy naprawdę coś Ci grozi?

Krok drugi

Ćwiczenia:

Ćwiczenie powstrzymywania się

Zastanówmy się nad konkretnym przypadkiem natręctw, obrazującym 2 przykłady ? pierwszy, zgodny z chorobą i drugi, w którym starasz się chorobie przeciwstawić.

1. Czyli poddajesz się rytuałom:

Wróciłeś z pracy. Masz dzisiaj dużo wolnego czasu i wreszcie możesz sobie pozwolić na przeczytanie bardzo ciekawiej książki. Jednak nie wiesz, czemu, odczuwasz przemożną chęć wymycia rąk (obsesja), która pomimo twojej niechęci, staje się z każdą chwilą intensywniejsza. Nie potrafisz skupić się na niczym innym. Ostatecznie, kiedy nie możesz już wytrzymać tego napięcia (wcześniej zwlekasz tak długo jak potrafisz), postanawiasz się uspokoić i zaczynasz przygotowywać się do mycia rąk. Zauważasz, że podjęcie tej decyzji, przyniosło pewną ulgę. Kiedy myjesz już dłonie, czujesz, że trzeba myć je długo, a najlepiej w ściśle określony sposób.

Nie myślisz już o niczym innym, tylko o taktyce namydlenia palców, sposobie dotykania kurków i odpowiednim splukiwaniu wodą. Jednak ulga okazuje się chwilowa. Nie jesteś pewien czy dokładnie wymyłeś ręce, ale wiesz, że kiedy wymyjesz je ponownie, będziesz czuł się bardziej pewnie (czyli w mniejszym lęku). Zaczynasz od nowa. A może i tym razem niedokładnie? Ostatecznie udaje Ci się opuścić łazienkę i ponownie siadasz nad książką. Nagle uprzytamniasz sobie, że niedokładnie dokręciłeś kurki kranu. Nie, chyba jednak dobrze. A może nie? Obsesje znowu atakują myśli. Idziesz to sprawdzić. Kiedy już solidnie dokręciłeś kurki, że zbrudziłeś nimi palce. Popadasz w rozpacz, bo wiesz, że znowu trzeba będzie je myć. Nie ma wyjścia. Trzeba to zrobić raz jeszcze, ale bardziej dokładnie. Książka poczeka. Godzinę później, możesz wreszcie usiąść w fotelu i powrócić do interesującej Cię lektury. Ale zaraz. Czy na pewno wyłączyłem... A może... Może jednak nie?

Tak, z pewnością zapomniałem. Trzeba iść sprawdzić. Kiedy po raz kolejny wracasz do łazienki, wiesz, że tego wieczoru, książki nie przeczytasz na pewno. Jutro się uda, pocieszasz się, myjąc ręce, które znowu zbrudziłeś dotykając włącznika światła. Jutro na pewno się uda...

Udajesz, że jutro będzie lepiej, chociaż nie dopuszczasz do siebie prawdy, że nie udało się wczoraj, nie udało się dzisiaj i najpewniej nie uda się jutro ani pojutrze. Błędne koło

2. Czyli zaczynasz walczyć z rytuałami przez powstrzymanie się.

Kiedy sięgasz po interesującą Cię książkę, zaczynają atakować obsesyjne myśli, które każą Ci wymyć ręce, chociaż dobrze wiesz, że myłeś je kilkanaście minut wstecz. Logiczne przekonanie o ich czystości nie działa. Obsesje nadal napierają (? A może wymyłem niedokładnie? Te kurki są takie brudne, mydło też mogło być zabrudzone, no i dotykałem jeszcze klamki, a teraz okładki książki?). Nie potrafisz się skupić, ale wiesz, że jeśli poddasz się przymusowi ponownego mycia rąk, nie przeczytasz książki ani dzisiaj ani jutro (doskonale zdajesz sobie sprawę, że jutro będzie podobnie, a nie udajesz, że jutro wszystko się uda). Tym samym, dokonujesz pierwszego istotnego kroku: obiektywnie oceniasz sytuację i nie chcesz odwlekać na później. Cóż z tego: wobec intensywnych natręctw, które

każą Ci wymyć ręce, zaczynasz odczuwać lęk (wcześniej był tylko niepokój). Co robić? Czy nie ma innego sposobu stłumienia lęku? Tylko realizowanie natręctw? Zadając sobie takie pytania, podejmujesz już walkę z chorobą!

Jeśli uda Ci się przeciwstawić obsesyjnej potrzebie mycia rąk i wytrzymasz następne kilkadziesiąt minut, zaczynasz odkrywać, iż nie doszło do żadnej katastrofy, chociaż rąk nie umyłeś. Ściany twojego pokoju stoją jak wcześniej, nie doszło także do kataklizmu pogodowego, nikt na Ciebie nie wrzeszczy, a Twoje ciało (pomimo pewnego napięcia) nadal funkcjonuje jak wcześniej. Powoli uspokajasz się. Lęk okazał się nie taki groźny, chociaż wcześniej nie dopuszczałeś nawet możliwości konfrontacji. Jesteś nieco pewniejszy siebie, ponieważ udało Ci się zapanować nad sytuacją (co przecież bardzo lubisz). Nie zmusiłeś się do wykonania irracjonalnych czynności, a pozostałeś cały i zaczynasz wreszcie inaczej oceniać sytuację.

Może i dzisiaj nie przeczytasz swojej ulubionej książki, ale przeczuwasz, że po kilkunastu dniach podobnych ćwiczeń, będziesz mógł ją czytać bez większych przeszkód. Stawiasz sobie inne niż dotąd zadanie:

Pokonać natręctwa! Zyskujesz pewność: Jeśli tak świetnie wykonywałem swoje natręctwa (bo chyba nikt inny nie potrafiłby wymyć rąk w podobnie doskonały sposób), to pewnie będą także świetnie się im przeciwstawiać! Potrafię to zrobić, chociaż nie od razu. Zdajesz też sobie sprawę, że to proste ćwiczenie (zaniechanie wykonywania rytuałów), nie spowodowało żadnej katastrofy, a wręcz przeciwnie: dzisiaj wygrałeś Ty.

Ten prosty przykład (który z powodzeniem możesz dopasować do swoich własnych natręctw), jest przykładem bezpiecznej terapii, którą z powodzeniem możesz stosować bez większego wsparcia osób drugih. Korzyści są oczywiste, ale spróbujmy raz jeszcze je powtórzyć:

- przejmujesz kontrolę nad sytuacją: to Ty zaczynasz kontrolować natręctwa, a nie one Ciebie;
- lęk, okazał się emocją, którą można nie tylko przeżyć, ale także opanować. W końcu to nie ktoś obcy go nasyła, ale rodzi się w Tobie i zmusza do podejmowania wrogich Ci działań (kompulsji), które pochłaniają tak ważny przecież czas;
- czujesz się pewniej, bo nie odłożyłeś zadania na później, zatem nie pozwalałeś obsesjom na nieustanny atak. Tym samym (zgodnie z rysunkiem obrazującym schemat ?błędnego koła?), nie prowokujesz kompulsji;
- jako, że podjąłeś walkę z rytuałami, dostrzegasz wreszcie, iż po raz pierwszy, świadomie, udało Ci się przerwać błędne koło symptomów chorobowych.

Przypominasz

sobie także, iż wcześniej, często nie realizowałeś natręctw zgodnie z ich oczekiwaniami, ale działo się to z powodów niezależnych od Twojej woli ? ktoś Ci przerwał, coś się wydarzyło. O ile wcześniej czułeś się zagrożony i zły, to teraz, możesz czuć zadowolenie. Udało się świadomie i ? przede wszystkim ? samodzielnie;

- walcząc z chorobą, zyskujesz możliwość realizowania swoich właściwych potrzeb: w tym przypadku, będziesz mógł spokojnie czytać interesującą Cię książkę. Zyskujesz, zatem przekonanie, że to nie natręctwa są tu najważniejsze.

Najważniejsze jest, aby ustąpiły;

- może zdarzyć się, że pierwsze próby konfrontacji z rytuałami okażą się miernie skuteczne, jednak czujesz, iż to dopiero początek Twojej walki. Nie staraj się poddawać. Z każdym dniem powinno być nieco lepiej, a kiedy wreszcie ćwiczenia znudzą Cię, okaże się, że Twoje natręctwa zostały pokonane.

Co zrobić, jeśli mi się nie udaje?

Pamiętaj, że zespół natręctw, jak każda inna choroba, ma rozmaite nasilenie.

Mogło się zdarzyć, że Twoje objawy nie poddały się powyższemu ćwiczeniu.

Pomimo,

że zrozumiałeś, na czym polega choroba i dostrzegłeś sens podejmowania ćwiczeń, to jednak nie umiałeś sprostać zadaniu przeciwstawienia się rytuałom. Kiedy chciałeś zaprzestać wykonania, kompulsji, niepokój przerodził się w paniczny lęk, a Ty sam popadłeś w poczucie winy. Mogłeś nawet pomyśleć: „Cóż z tego, że to wszystko przeczytałem? Przecież natręctwa są silniejsze ode mnie. Muszę je realizować. Jestem bezradny. I nigdy z tego nie wyjdę. Jest nawet gorzej. Teraz będę musiał podwójnie nadrobić zaniechane czynności. Nie ma sensu w tych ćwiczeniach?”. - Błąd!

Jeśli podejmiesz regularne ćwiczenia i nie zniechęcisz się, po kilku miesiącach uda się także Tobie. Nie możesz zakładać, że uda się po dwóch, trzech próbach.

Niekiedy udaje się po latach, ale nie oznacza to, że przez cały czas natręctwa będą tak samo silne, jak na początku. Pamiętaj, że Twoja choroba jest uleczalna.

Ale bez Twojego aktywnego udziału w leczeniu, będzie bardzo trudno. Zatem, co zrobić, żeby było skuteczniej i szybciej?

- przede wszystkim: nie poddawaj się! Dobrze wiesz, że natręctwa towarzyszą Ci od lat, zatem, nie sposób, aby zyskać poprawę w kilka dni czy nawet miesięcy;

- sporządź listę objawów. Napisz sobie, jakie masz obsesje, a jakie kompulsje.

Kiedy zobaczysz ja na kartce, będzie Ci nieco łatwiej. Dostrzeżesz objawy z pewnego dystansu;

- wybierz ze sporządzonej listy te spośród natręctw, które uznałbyś za najłatwiejsze do pokonania. Dopuść możliwość zmiany, chociaż w tym zakresie;

- dostosuj wyżej opisane ćwiczenia (?powstrzymywanie się od wykonywania natręctw?) do najmniej lękorodnych objawów. Wróć do ćwiczenia, stosując taktykę wyboru natręctw i nie staraj się przyspieszać zadań. Masz na to dużo czasu;

- jeśli udało się, zwolnij tempo pracy. Staraj się codziennie powstrzymywać przed tymi natręctwami, które już raz pokonałeś. Jeśli będziesz pewien sukcesu (np. po kilku tygodniach), zacznij wyobrażać sobie (tylko w myślach!), że możesz poradzić sobie także z innymi, trudniejszymi objawami z Twojej listy. Często już w czasie wyobrażeń pojawi się lęk, ale będzie on słabszy niż przy bezpośrednim ćwiczeniu. Stosuj taką taktykę, aż lęk zniknie (poczujesz wtedy pewne znudzenie) i przystąp do konkretnego ćwiczenia naprawdę;

- jeśli nadal się nie udaje, ponownie zwolnij tempo pracy i zastanów się nad wykonaniem poniżej opisanego ćwiczenia

Ćwiczenie przez skracanie czasu i przerywanie rytuału

Na sporządzonej kartce z listą natręctw, odnotuj ile właściwie zajmują Ci one pytań, to najczęściej zaniżałeś na korzyść zdrowia. Tymczasem okazuje się, że jest inaczej. Kompulsje mogą zabierać Ci nawet całe godziny a już na pewno kilkadziesiąt minut. Jeśli przyjąć, że wykonujesz je seriami, to często okazuje się, iż dewastują niemal cały wolny czas, a wręcz fatalnie upośledzają pracę. Postaraj się ogarnąć cały rytuał (np. w przypadku obsesji mycia się, policz zarówno czas kąpieli jak i czas przygotowania się, często dłuższy niż sama czynność). Proponowane zajęcie wymaga od Ciebie zaangażowania, ale to jest dobra inwestycja. Dostrzeżasz wreszcie realia zespołu natręctw. Widzisz, ile tracisz. Nie zyskujesz nic.

A oto przykład, w jaki sposób możesz zredukować czas realizowania Twoich kompulsji:

Jak obliczyłeś, myjesz ręce od 5 do 10 minut. Przeciętnie, zajmuje to kilkanaście sekund. Nie od razu staraj się uzyskać podobnie krótki wynik. Postanów, że wymyjesz ręce w bardzo konkretnie ustalonym wcześniej czasie, np. w ciągu 3 minut. Kiedy to robisz, okazuje się, że nie odczuwasz ulgi, a wręcz przeciwnie: wydaje Ci się, że wymyłeś ręce niedokładnie. Jednak nie staraj się tego nadrobić, czyli nie poddawaj się objawom!. Naucz się przerywać, zgodnie z wyznaczonym wcześniej czasem.

Podobnie jak w pierwszym ćwiczeniu, tak i tutaj, odczujesz nasilający się dyskomfort. Jednak zauważysz także, iż nadal nie dzieje się nic, co obiektywnie mogłoby Ci grozić. Odejdź od kranu i spróbuj uspokoić się. Nie od razu się uda, ale fakt, iż dwukrotnie skróciłeś czas wykonywania rytuału, powinien Cię wzmocnić. Jeśli następnym razem będziesz konsekwentny, lęk stanie się mniej dokuczliwy. Za kolejnym razem, przestaniesz się niepokoić. Możesz wtedy ponownie skrócić czas wykonywania natręctwa. Jeśli zyskasz efekty (co może zająć nawet kilkanaście dni, jednak wbrew Twoim wcześniejszym przewidywaniom okazało się możliwe), powróć do pierwszego ćwiczenia, czyli powstrzymywania się od wykonania rytuału.

Zacznij także pracować nad kolejnymi objawami z Twojej listy, ale pamiętaj o właściwym tempie tej pracy. To konsekwencja, a nie pośpiech, będzie Twoim sojusznikiem. Może zdarzyć się, że objawy nagle nasilają się, ale pamiętaj, że nie oznacza to powrotu do sytuacji wyjściowej. Każdemu zdarza się gorszy dzień, a istotnym będzie abyś jutro wykonał ćwiczenia lepiej.

Dalszym etapem walki z obsesją czystości (bądź każdą inną, na którą cierpisz), jest:

Ćwiczenie prowokowania objawów

Zdajesz sobie sprawę, że potrafisz powstrzymać rytuały mycia się i znacząco skróciłeś czas ich trwania. Ale jesteś tak bardzo skupiony na unikaniu kontaktu z czymkolwiek, co mogłoby Cię zbrudzić, że styl Twojego życia staje się coraz bardziej dziwny. Boisz się dotykać zwykłych rzeczy, w specyficzny sposób

otwierasz drzwi czy puszkę, nie jesteś pewien czy możesz pójść do restauracji w obawie przed kontaktem z obcymi Ci ludźmi czy przedmiotami dotykanyymi przez innych. Zaczynasz, więc unikać objawów, a tym samym wycofujesz się z większości przeciętnej aktywności.

Jest to bardzo istotny błąd! Co zrobić, aby tego uniknąć?

Spróbuj sprowokować objawy. Podobnie jak wcześniej, zacznij od tych najprostszych. Jeśli lękasz się dotknięcia klamki, nie staraj się unikać z nią kontaktu, a wręcz przeciwnie. Raz jeszcze przypomnij sobie, że to nie klamka Ci zagraża. To Twoje natręctwa są właściwym przeciwnikiem. Początkowo ledwo muśnij klamkę, chociaż jednym palcem, potem wszystkimi palcami i powtórz to raz jeszcze, aby wreszcie pochwycić ją całą dłonią.

Wytrzymaj tyle ile potrafisz (znowu ten lęk). Uprzytamniaj sobie, że klamka nie parzy, że przetrwałeś ćwiczenie cały i że wokół Ciebie nie zachodzi nic, co obiektywnie mogło być groźne. Powróć do tego ćwiczenia możliwie szybko i bądź konsekwentny. Pamiętaj: raz pokonane natręctwo, staje się wręcz śmieszne. Możesz ćwiczyć właściwie wszędzie. Jeśli mijasz szczeliny w chodnikach, celowo na nie wchodź. Jeśli nie możesz dotknąć obcych sztućców, zrób i to.

Boisz się czytać w obawie, że nic nie rozumiesz, czytaj na głos i nie staraj się wracać do początku strony. Musisz sprawdzić zapisane wcześniej kartki, zrób to sam, ale tylko jeden raz i nie pozwól, aby objawy Cię uprzedziły.

Przykłady można mnożyć w nieskończoność, ponieważ nie sposób odgadnąć treści akurat twoich obsesji czy kompulsji. Mechanizm objawów pozostaje bez zmian. Jak zauważyłeś, najistotniejszym sukcesem tego ćwiczenia, jest samodzielne zanurzenie się w sytuacje, w których zawsze przeżywasz natręctwa. A już sam fakt, iż zrobiłeś to z własnej inicjatywy, stanowi o możliwości kontrolowania choroby. Przestałeś być bierny!.

Krok trzeci Wsparcie

Jeśli nadal nie radzisz sobie nawet z najprostszym objawem z Twojej listy (bądź nawet nie udało się takiej listy zrealizować), a lęk, który przeżyłeś w ramach ćwiczeń spotęgował tylko natręctwa (co zdarza się często na początku terapii), postaraj się skorzystać z pomocy osoby, której możesz zaufać. Jak zauważyłeś wcześniej, obecność innych osób ?przeszkadza? Ci w swobodnym realizowaniu obsesji czy kompulsji.

Bywa, że właściwym królestwem choroby są miejsca, w których możesz się ukryć przed oczami innych (często jest to łazienka) i dopiero wtedy zyskujesz właściwy ?spokój?, a wręcz ?komfort? do realizowania natręctw.

STOP! Jest to fałszywe spostrzeżenie.

Właściwa interpretacja tego zjawiska powinna brzmieć: obecność kogoś, kto nie akceptuje moich natręctw jest mi pomocna. Dlaczego? Ponieważ kiedy ktoś mnie obserwuje czy wyraża swoją dezaprobatę, czas natręctw skraca się, a niekiedy powstrzymuje się od ich wykonywania w ogóle. Zgodnie z definicją, wybierz właściwą osobę, która może okazać się bardzo pomocna w walce z chorobą. Nie zamykaj się z objawami w łazience czy pokoju, a wręcz przeciwnie: poproś o pomoc kogoś z rodziny.

Powiedz, że wykonałeś listę objawów, daj do przeczytania ten Poradnik i poproś o

wsparcie przy wykonywaniu ćwiczeń (właściwie każdego z tych, które opisałem wcześniej). Pokonując wstyd i ?sztukę unikania?, którą wcześniej tak doskonale wypracowałeś, masz kolejną szansę na skuteczniejszą konfrontację z objawami. Nie udajesz, że radzisz sobie sam.

Obrazuje to następujący przykład:

Pomimo, że namierzyłeś czas trwania danego objawu, to nadal nie umiesz sobie z tym poradzić. Jest wręcz gorzej. Nie tylko nie zakończyłeś mycia rąk po trzech minutach, ale poczułeś tak silny dyskomfort, że mycie rąk wydłużyło się, jak nigdy wcześniej! Jeśli poprosisz o pomoc, masz szansę. Jeśli wycofasz się z ćwiczeń, nadal będziesz utrwał natręctwa. Bywa, że bliskie Ci osoby reagują na twoje natręctwa złością (co jest niemal naturalną reakcją), ale może zdarzyć się, że pomagają Ci w wykonywaniu rytuałów (co paradoksalnie powoduje rozwój objawów).

Obie wersje wynikają z niezrozumienia Twojej choroby. Jeśli przekonasz bliskich, że zespół natręctw naprawdę jest chorobą, a nie wynika z twojego uporu czy złościwości, zyskujesz szansę na właściwe wsparcie. W tym konkretnym przypadku, pomagająca Ci osoba, powinna zainterweniować, czyli przerwać mycie Twoich rąk, niezależnie od tego, co czujesz. Dobrym sposobem jest zakręcenie przez nią wody albo delikatne odprowadzenie Cię od tego miejsca.

Zauważysz, że złość, która możesz wtedy odczuwać, skieruje się na osobę wspierającą, ale jeśli uświadomisz sobie, że liczy się dalszy cel, czyli ustąpienie symptomów, pomoże Ci to w opanowaniu sytuacji. Powtórz te ćwiczenia pod kontrolą wspierającego, aż zyskasz pewność, że poradzisz sobie sam. Jednak nadal informuj wspierającego o sukcesach bądź porażkach. Nie staraj się szantażować objawami. Pamiętaj, że nikt nie chce wyrządzić Ci krzywdy, a te objawy systematycznie niszczą Twoją godność. Pomoc kogoś bliskiego ma tu bardzo szerokie zastosowanie. Wspierający może także pomóc Ci zabrudzić się i pohamować od natychmiastowego mycia.

Może to najpierw zrobić sam, aby pokazać Ci, że sytuacja nie jest wcale tak groźna jak przeczuwasz. Obserwuj jak to robić i staraj się nie odczuwać upokorzenia. Walka z chorobą wymaga sojuszników, a pamiętaj, że początkowa kontrola Twojej pracy, będzie kiedyś owocować Twoją samodzielnością także i w tym zakresie.

Leczenie szpitalne

Może zdarzyć się, że nie masz osoby godnej zaufania. Jesteś samotny albo zupełnie nierozumiany. Rodzina nie chce nawet przeczytać tego Poradnika i uważa, że celowo wykonujesz natręctwa. Jest już na tyle źle, że przez objawy straciłeś szkołę czy pracę, coraz bardziej się izolujesz i z najwyższym trudem wychodzisz z domu albo całymi dniami zalegasz w łóżku w obawie przed jakąkolwiek czynnością, której konsekwencją będą natręctwa.

Jeśli nie pomaga leczenie ambulatoryjne wspierane przez proponowane Ci

ćwiczenia, bardzo zasadnym jest rozważenie zgłoszenia się do Szpitala. Oczywiście najlepiej jakby był to Oddział Leczenia Nerwic czy Zaburzeń Lękowych (w Polsce nie ma specjalistycznych oddziałów zajmujących się tylko terapią zespołu natręctw) i profesjonalne wsparcie licencjonowanego psychoterapeuty. Jeśli jednak, brak takich środków w Twoim miejscu zamieszkania, a czujesz zaufanie do swojego psychiatry bądź psychologa, poproś o pomoc w ramach Oddziału Psychiatrycznego (może to być Oddział Dzienny). Umożliwi to właściwy dobór leku i uruchomienie szerokiego programu terapii przez ćwiczenia, a personel ułatwi Ci zyskanie właściwej kontroli nad objawami. Pamiętaj, że to nie szpital jest tu zagrożeniem. Fakt konieczności leczenia w Oddziale, obrazuje tylko nasilenie zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Jeśli zaniechasz tego leczenia, objawy mogą zupełnie upośledzić Twoje życie. Lepiej, żebyś to Ty podjął właściwą decyzję, a nie żeby dalsze nasilenie objawów wymusiło przyjęcie do Szpitala.

Podsumowanie:

Jak to bywa w każdym podsumowaniu, tak i tu, nie sposób uniknąć powtórzeń. Jednak nie każde powtórzenie jest kompulsją czy obsesją, zatem raz jeszcze chcemy Ci przypomnieć podstawowe informacje zawarte w tym Poradniku:

- zespół natręctw jest chorobą, której możesz się skutecznie przeciwstawić. Cierpią na tę chorobę także inni i uwierz, że pacjenci, którzy podejmują właściwe leczenie, odzyskali swoje zdrowie bądź odczuli na tyle znaczącą poprawę, że mogą poprawnie funkcjonować;
- jako ?poprawne funkcjonowanie? rozumiemy możliwość realizowania zainteresowań, utrzymanie Twojej pracy, edukacji czy właściwych relacji międzyludzkich. Nie uznawaj, że ?ja już taki jestem i nic w sprawie tych natręctw nie mogę zrobić?, ponieważ przytakujesz wtedy wersji życia w chorobie, która uniemożliwia Ci swobodę egzystencji;
- pamiętaj, że istnieją skuteczne sposoby terapii, a obok zleceń Twojego lekarza istnieje możliwość aktywnego udziału w walce z chorobą, co obrazują powyżej opisane sposoby terapii zwanej behawioralno-poznawczą;
- nie oszukuj się, że w Twoim przypadku nic z tego nie wychodzi, jeśli po ledwie kilku próbach wycofałeś się z terapii behawioralnej bądź odstawiłeś zlecane leki bez konkretnego uzasadnienia. Staraj się pamiętać, że na zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne cierpisz od dawna (być może od wielu lat) i nie sposób uznać, iż to w jeden miesiąc miałeś odzyskać dobrą formę;
- staraj się obiektywnie oceniać natręctwa. Przede wszystkim ? nazywaj je i prawdziwie podsumowuj czas, który Ci zabierają. Nie pomniejszaj ich znaczenia, nie odwlekaj i nie udawaj, że ?jutro jakoś to będzie?;
- nie wstydź się prosić o pomoc. Jeśli nawet nie od razu spełni ona Twoje oczekiwania, to poprzez pokazanie tego Poradnika, możesz wreszcie zyskać lepsze wsparcie bliskich, często zagubionych i nierozumiejących co właściwie się z Tobą

dzieje.

Powodzenia !