

## Opsesivno-kompulzivni poremećaj (OKP)

Opsesivno-kompulzivni poremećaj (OKP) karakteriše prisutnost opsesivnih misli ili impulsa koje izazivaju intenzivan stres, praćeni izvođenjem kompulzivnih radnji kao odgovor na te misli. Svrha kompulzivnih radnji je trenutno poništavanje opsesivnih misli i oslobađanje od neprijatnosti koju one izazivaju. Osobe s OKP-om često doživljavaju nelagodu i anksioznost ako ne izvrše svoje kompulzije.

Prepoznavanje OKP-a obuhvata prepoznavanje ponavljajućih, nametljivih misli koje izazivaju tjeskobu, kao i ritualnih radnji koje se izvode u pokušaju smanjenja anksioznosti ili sprečavanja negativnih događaja. Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) pruža efikasne alate za suočavanje s OKP-om.

Principi KBT-a u lečenju OKP-a uključuju identifikaciju i izazivanje iracionalnih uverenja povezanih s opsesivnim mislima, kao i razvoj adaptivnih kognitivnih strategija za restrukturiranje negativnih uverenja. Tehnike poput izloženosti i sprječavanja odgovora pomažu pacijentima da postepeno izlažu sebe situacijama koje izazivaju anksioznost, s ciljem smanjenja straha i izbegavanja.

Prevazilaženje OKP-a kroz KBT uključuje i učenje pacijenata kako prepoznati automatske negativne misli te ih zamijeniti realističnijim i manje anksioznim mislima. Važan deo terapije je i razvoj strategija suočavanja s neizvesnošću, što pomaže u smanjenju potrebe za kompulzivnim radnjama.

U procesu prevazilaženja opsesivno-kompulzivnog poremećaja (OKP) korišćenjem kognitivno-bihevioralne terapije (KBT), posebne tehnike doprinose postizanju pozitivnih promjena. Evo nekoliko ključnih tehnika:

### 1. Izloženost i Sprečavanje Odgovora (ISO):

- Kroz kontrolisanu izloženost situacijama koje izazivaju anksioznost, pacijenti postepeno grade toleranciju na stresne stimulse.
- Sprečavanje izvođenja kompulzivnih radnji nakon izloženosti pomaže osobi da nauči da su njene opsesivne misli manje stvarne i opasne nego što smatra.

### 2. Kognitivna restrukturacija

- Identifikovanje i promena iracionalnih uverenja koja leže u osnovi opsesivnih misli.

- Razvoj pozitivnih i realističnih perspektiva kako bi se smanjila anksioznost.

### 3. Suočavanje s Neizvesnošću:

- Razvoj strategija za nosanje s neizvesnošću, čime se smanjuje potreba za kompulzivnim ponašanjem.
- Učenje kako prihvatiti nesigurnost kao sastavni deo života.

### 4. "Mindfulness" i Svesnost:

- Tehnike mindfulnessa pomažu pacijentima da postanu svesni svojih misli i osećaja.
- Povećava sposobnost suočavanja s trenutnim iskustvom bez nepotrebnog straha ili teskobe.

### 5. Postavljanje Ciljeva i Praćenje Progresa:

- Definisanje realnih ciljeva za smanjenje kompulzivnih radnji.
- Praćenje napretka pomaže održavanju motivacije tokom terapije.

### 6. Rad na Samopouzdanju:

- Jačanje samopouzdanja i samopoštovanja kroz postizanje malih ciljeva u terapiji.
- Fokusiranje na postignuća umesto na neuspehe.

Ove tehnike zajedno pružaju holistički pristup tretmanu OKP-a, podržavajući pacijenta u suočavanju s anksioznošću, prevazilaženju kompulzivnih radnji i postizanju održivih pozitivnih promena u svakodnevnim životima.