

Držanje zabrinutosti i navika pod kontrolom

Često imamo opsesivne misli koje nam se vrte po glavi. Te se misli ponekad stalno ponavljaju, a bave se stvarima koje nas brinu, kao što su bakterije i virusi, opasnosti ili ružne stvari poput:

- ▶ razmišljamo da će netko stradati ili imati nesreću;
- ▶ da ćemo se zaraziti ili prenijeti drugima bakterije ili bolesti;
- ▶ razmišljamo da ćeš biti bezobrazan ili se nedolično ponašati.

Opsesivne misli poput ovih može biti teško zaustaviti. Budući da takve misli mogu jako zabrinjavati, možeš se osjetiti nelagodno ili tjeskobno. Kako bi se osjetili bolje, ljudi često pokušavaju zaustaviti ili poništiti te misli čineći nešto od čega će im biti bolje. Ovo se naziva "sigurna ponašanja", navike ili opsesivno ponašanje i mogu uključivati:

- ▶ pranja ruku ili odjeće;
- ▶ provjeravanje stvari poput vrata, prekidača za svjetlo, prozora;
- ▶ obavljanje stvari (poput pranja ili oblačenja) na poseban način;
- ▶ ponavljanje riječi, fraza ili brojeva određeni broj puta.

Prisilne radnje poput ovih mogu preuzeti kontrolu nad tvojim životom. Svaki dan postaje borba budući da se sve više i više vremena troši na ove prisilne radnje. Ovo se naziva opsesivno-kompulzivnim poremećajem ili, kraće, OKP. Kada se to dogodi, trebaš naučiti kako **vratiti kontrolu nad svojim životom**.

Suprotstavljanje opsesivnim mislima

Svi mi imamo misli koje nas uznemiruju



Obično nikome ne govorimo da imamo uznemirujuće misli. Tajimo ih. Može nas brinuti to da drugi ljudi neće razumjeti, da će se naljutiti ili misliti da smo budalasti pa ih zato držimo zaključane u našim glavama.

Prvo što trebaš znati je da nisi budalast. Svi mi prije ili kasnije imamo misli koje nas uznemiruju.

- ▶ Možda proliješ ili dotakneš nešto i brineš se jesi li se zarazio nekom bakterijom.
- ▶ Možda zaboraviš isključiti televizor iz utičnice pa se brineš da će se zapaliti.
- ▶ Možeš se posvađati s nekim pa poželjeti da im se nešto grozno dogodi.

Dakle, **svatko ima ružne ili uznemirujuće misli.**

Ne znači da će se nešto dogoditi samo zato što razmišljaš o tome

Uznemirujuće misli su vrlo česte, no kod ljudi s opsesivno-kompulzivnim poremećajem razlika je u tome što oni **vjeruju da će se njihove misli ostvariti.** Tako netko s opsesivno-kompulzivnim poremećajem može:

- ▶ misliti da će njegova mama imati sudar i vjerovati da će se to dogoditi;
- ▶ misliti da je ozbiljno bolestan i vjerovati da će tu bolest prenijeti drugim ljudima ako ih dotakne.



Samo za ružne stvari vjerujemo da se mogu ostvariti. Sâmo razmišljanje o tome kako ćeš dobiti na lutriji ili kako ćeš dobiti 5 iz matematike ne znači da će se to i ostvariti.

Zato druga stvar koju trebamo znati jest da **samo zato što mislimo o nečemu ne znači da će se to i dogoditi!**

Provjeri “Lanac događaja”

Baš zato što čuješ svoje opsesivne misli tako često, jednostavno vjeruješ u njih i ne trudiš se provjeriti ih. Ponekad je dobro provjeriti ih te vidjeti mogu li se doista ostvariti.



Mike se brinuo da će prenijeti bakterije na druge ljude i da će se oni onda ozbiljno razboljeti. Brinulo ga je to da će, ako dotakne kvaku na vratima, prenijeti bakterije sljedećoj osobi koja dotakne kvaku. Mike je prošao kroz **lanac događaja** koji bi se morali dogoditi da bi se to ostvarilo.

MISLI DOBRO, OSJEĆAJ SE DOBRO

- ▶ Mike mora imati ozbiljnu bolest.
- ▶ Ova se bolest mora prenositi na druge pomoću dodira.
- ▶ Bakterije bi morale biti na njegovoj ruci kad dodirne vrata.
- ▶ Bakterije bi morale prijeći s njegove ruke na kvaku.
- ▶ Bakterije bi trebale preživjeti na kvaki.
- ▶ Bakterije bi trebale prijeći na sljedeću osobu koja dotakne vrata.
- ▶ Bakterije bi morale ući u tijelo te osobe.
- ▶ Bakterije bi trebale biti dovoljno otporne da pobijede obranu tijela od infekcija.
- ▶ Ta bi osoba tada oboljela.

Dobro je zapisati korake u procesu, a to može pokazati i koliko se stvari mora dogoditi prije nego se ono što te brine uopće može ostvariti.

Kolika je mogućnost da će se svaki od koraka dogoditi?

Kod opsesivno-kompulzivnog poremećaja najveći je problem to što te natjera da pomisliš kako će se ružne stvari **sigurno dogoditi**. Ovoga se moramo paziti te sve provjeriti.

Pogledaj svoj lanac događaja i ocijeni mogućnost da se svaki od koraka dogodi. Za svaki se korak upitaj "koliko je vjerojatno da..." i odaberi broj između 1 i 100 kako bi iskazao koliko je vjerojatno da se to može dogoditi. Ocjena 100 znači apsolutnu sigurnost, a 0 znači izrazito malo vjerojatno. Mike je to učinio kako bi ocijenio svoj lanac događaja.



- ▶ Koliko je vjerojatno da sam ozbiljno bolestan (60)
- ▶ Koliko je vjerojatno da bolest mogu prenijeti dodirnom (40)
- ▶ Koliko je vjerojatno da imam bakterije na rukama kad dotaknem vrata (74)
- ▶ Koliko je vjerojatno da bakterije prijeđu na kvaku vrata (70)
- ▶ Koliko je vjerojatno da bakterije prežive na kvaki (25)
- ▶ Koliko je vjerojatno da prijeđu na sljedeću osobu (20)
- ▶ Koliko je vjerojatno da bakterije uđu u tijelo te osobe (18)
- ▶ Koliko je vjerojatno da će bakterije biti snažnije od obrane njihova tijela od infekcija (45)
- ▶ Koliko je vjerojatno da će se ta osoba razboljeti (60)

Ovo je Mikeu pomoglo da uvidi da je mogućnost da prenese nekome ozbiljnu bolest zapravo jako, jako mala.

Ne pokušavaj zaustaviti te misli

Neki se ljudi jako trude ne misliti o svojim opsesivnim mislima. Možda se čini logično, ali znamo da to ne pomaže. Što se više trudiš ne razmišljati o njima, one će se češće pojavljivati.

Nemoj ih pokušavati zaustaviti. Dopusti da se dogode, ali se **nauči živjeti s njima**.

Nauči držati osjećaj tjeskobe pod kontrolom

Zbog opsesivnih i uznemirujućih ćeš se misli osjećati tjeskobno ili nelagodno. Možeš pokušati držati ove osjećaje pod kontrolom tako da se naučiš opustiti. Ovo možeš postići na nekoliko načina, no zapamti:

- ▶ Ne postoji **jedan jedini način** kontrole osjećaja tjeskobe.
- ▶ U različitim ti situacijama pomoći mogu **različite metode**.
- ▶ Važno je pronaći **što od toga djeluje na tebe**.

Tjelesna aktivnost



Tjelesna aktivnost je dobar način opuštanja. Trčanje, šetnja, vožnja biciklom ili plivanje mogu ti pomoći da se riješiš osjećaja tjeskobe i učiniti da se osjećaš bolje.

Aktivnosti koje skreću pozornost s problema

Možda postoji nešto što te zbilja zanima, a što te može zaokupiti i zbog čega ćeš zaboraviti na sve drugo. Te ti aktivnosti mogu pomoći da se isključiš i opustiš.



Kompjutorske igrice, čitanje, gledanje televizije i filmova na DVD-u, sviranje instrumenta, slušanje radija ili glazbe može pomoći.

Ako zamijetiš da se osjećaš tjeskobno ili nelagodno, pokušaj se udubiti u neku od aktivnosti u kojoj doista uživaš.

Kontrolirano disanje

Ponekad ti se dogodi da iznenada zamijetiš da si postao tjeskoban i treba ti brz način na koji se možeš opustiti i preuzeti kontrolu.



Kontrolirano je disanje brza metoda kojom si možeš pomoći. Trebaš se koncentrirati na svoje disanje, a to će ti pomoći da se opustiš. Ovu metodu možeš koristiti bilo gdje, a ljudi oko tebe često neće ni zamijetiti što radiš.

Polako i duboko udahni, zadrži dah pet sekundi, a potom vrlo sporo izdahni. Dok izdišeš, reci sam sebi "opusti se". Ponavljanje ovoga postupka nekoliko puta pomoći će ti da povратиš kontrolu nad svojim tijelom i osjetiš se smirenijim.

Mjesto koje te opušta

Ovom se metodom opuštaš tako da razmišljaš o tebi posebnome mjestu koje te umiruje. Zamisli svoje mjesto iz snova. To može biti neko mjesto gdje si bio ili neko izmišljeno mjesto. Neka bude to mjesto što opuštenije i mirnije. Pokušaj sliku tog mjesta učiniti što stvarnijom te razmisli o:



- ▶ boji pijeska, mora, neba;
- ▶ zvuku valova koji udaraju u obalu;
- ▶ zvuku vjetra u krošnjama;
- ▶ mirisu mora;
- ▶ toplom suncu na svome licu;
- ▶ laganom vjetriću kako ti prolazi kroz kosu.

Ovaj ti način opuštanja može pomoći pripremiti te, tako da se osjećaš opuštenije prije suočavanja s problemom ili tebi teškom situacijom. Zapamti, što više vježbaš, više će ti pomoći.

Nauči kako prevladati svoje prisilne radnje

Kako bi prevladao opsesivno-kompulzivni poremećaj, trebaš shvatiti da ne moraš izvoditi svoje prisilne radnje ili navike kad ti se dogodi misao koja te uznemiruje.

Popiši sve svoje prisilne radnje



Napravi **listu svih svojih prisilnih radnji** – navika ili rituala koje koristiš kako bi se osjećao sigurnim od svojih uznemirujućih misli. Zapiši svaku od radnji na jedan komad papira. Odaberi jedan broj između 1 i 10 (1 znači "nisam uopće uznemiren", 10 znači "jako uznemiren") te za svaku od radnji ocijeni koliko bi bio uznemiren kad je ne bi mogao izvršiti.

Posloži ih po redu

A sada posloži svoje komade papira tako da budu složeni od najnižeg broja (najslabija uznemirenost) do najvišeg (najjača uznemirenost).

Nisha se jako brinula da će njeni roditelji doživjeti ozbiljnu nesreću ako ih napusti. Napravila je popis svih prisilnih sigurnih ponašanja koje je koristila kako bi bila sigurna da se to neće dogoditi te ocijenila koliko bi se uznemireno osjećala ako ih ne bi izvela.



- ▶ Reći roditeljima “volim vas jako puno” tri puta kad idem van s prijateljima (uznemirenost 4)
- ▶ Reći roditeljima “volim vas jako puno” tri puta kad idem u školu (uznemirenost 6)
- ▶ Kada oni idu nekamo, provjeriti u koliko će se sati vratiti i ponoviti to tri puta (uznemirenost 7)
- ▶ Nazivati ih svakih 15 minuta kada odu nekamo kako bih provjerila da su dobro (uznemirenost 8)

Započni s najlakšom i PRESTANI je izvršavati

Uzmi naviku koja ti uzrokuje najmanje uznemirenosti i PRESTANI je izvršavati.



- ▶ Ako moraš izgovoriti nešto tri puta, pokušaj to izgovoriti samo jednom ili dvaput.
- ▶ Ako moraš oprati ruke čim dotakneš nešto što smatraš prljavim, pokušaj pričekati 5, 10 ili 15 minuta prije nego ih opereš.
- ▶ Ako moraš promijeniti svu odjeću na sebi nakon što se sudariš s nekim, pokušaj promijeniti samo džemper.

Navika se možeš riješiti na različite načine, stoga izaberi način na koji **ti misliš da možeš**. Nina je započela s navikom govorenja roditeljima “jako vas volim” tri puta kad bi odlazila kod prijatelja. Pokušala je riješiti se navike tako da je to govorila samo jedanput.

Suoči se sa svojim strahovima

Ljudi se često nauče suočavati s uznemirujućim mislima i osjećajem tjeskobe tako da izbjegavaju ono što ih čini zabrinutima.



- ▶ Mike bi, budući da se brine da će se zaraziti bakterijama s kvaka na vratima, mogao izbjegavati dodirnuti ih.
- ▶ Nina bi, budući da se brine da bi se ružne stvari mogle dogoditi njezinim roditeljima, mogla izbjegavati ići kod svojih prijatelja ili u školu, tako da može ostati s njima.

Izbjegavanje ti možda može pomoći da se osjećaš bolje, no ne pomaže ti shvatiti da zapravo ne trebaš izvršavati navike. Trebaš se **suočiti sa svojim strahovima**.

- ▶ Mike treba naučiti da može dirati vrata i da se ništa loše neće dogoditi.
- ▶ Nina treba naučiti da može izaći i da su njeni roditelji sigurni.

Osjećat ćeš se tjeskobno, no bit će ti lakše

Kad se suočiš sa svojim strahovima i pokušaš se riješiti svojih navika, osjetit ćeš se tjeskobno ili nelagodno. Brinut ćeš se da bi se tvoje opsesivne misli mogle ostvariti, a to će te činiti vrlo tjeskobnim.



Ne predaj se! Otkrit ćeš da se ovi osjećaji smanjuju. Ovo možeš provjeriti tako da ocijeniš svoje osjećaje i vidiš kako se s **vremenom smanjuju**:

- ▶ Ocijeni kako se osjećaš odmah nakon što si prestao izvršavati svoju naviku (10 znači "vrlo tjeskobno/osjećam se grozno", 1 znači "smireno i opušteno").
- ▶ Nakon 5 minuta ponovo se procijeni i nastavi to raditi kako bi vidio kako se osjećaš nakon 30 minuta.

Otkrit ćeš kako se neugodan osjećaj tjeskobe smanjuje, iako nisi izvršio svoje navike.

Govori si pozitivne stvari

Jedan od načina pomaganja samom sebi da prebrodiš tešku situaciju ili situaciju koja te čini zabrinutim jest govorenje samome sebi.

Samogovor ti pomaže da se osjećaš opuštenije i samopouzdanije.

Ponavljanjem ohrabrujućih i pozitivnih poruka samom sebi možeš otjerati svoje brige.

- ▶ Riješit ću se svojih rituala.
- ▶ Uspjelo mi je ne činiti to 5 minuta pa mogu izdržati još 5.
- ▶ Moći ću to učiniti.

Sjeti se pohvaliti sebe dok pokušavaš prestati sa svojim ritualima.

Možda ćeš se poželjeti nagraditi nečim posebnim – napokon, ti to za služuješ.