

OCD u dětí



PhDr. Lucie Bělohávková

psychoterapeutka
pro děti a dospělé

www.kbt-belohlavkova.cz

tel. 776 713 118

lucie.belohlavkova@gmail.com

Objevuje se u vašeho dítěte:

- časté, opakující se rituály (např. potřeba šlápnout přes práh dle předem stanoveného čísla, než ho přejde)?
- trvalé, znepokojující obavy a strach?
- zvyky, vzorce chování, které zasahují do každodenního života a omezují dítě časově (např. potřeba provést podle přesného schématu večerní hygienu, stlaní postele apod.)?
- neustálé ujišťování, které dítě opakovaně vyžaduje?
- důkladné a dlouhé mytí rukou, celého těla apod., potřeba „naprosté“ čistoty?
- nadměrné hromadění (z vašeho pohledu „zbytečných“) předmětů?
- ulpívání na stejném postupu různých činností nebo např. na přesně stejné cestě ze školy?

⇒ vaše dítě pravděpodobně trpí OCD (obsedantně-kompulzivní poruchou)

OCD je úzkostná porucha, pro kterou jsou typické tzv. obsese a kompulze. Často se u dětí, ale i u dospělých, setkáváme s projevy chování, kdy si např. zaklepeme na zuby, abychom něco nezakřikli, nebo při odchodu z bytu překontrolujeme, zda jsme opravdu zamkli – to je běžné. U OCD se však již jedná o projevy, které výrazně omezují fungování dítěte, a zasahují do jeho života.

OCD se projevuje nutkavými myšlenkami nebo obrazy (**obsese**). Dítě si je uvědomuje, jsou mu nepříjemné a často v něm vzbuzují pocity viny nebo stud. Nedokáže si však pomoci a odolat jim. Na základě těchto nepříjemných myšlenek má dítě potřebu konat určité rituály,

zabezpečovací chování apod. (**kompulze**), zpravidla proto, aby snížilo své zneklidňující pocity a zabránilo něčemu nepříjemnému („Když napočítám do 100, mamince se nic nestane.“).

Příklady obsesí u dětí: obavy z bakterií, strach o zdraví sebe a druhých, strach z vlastních chyb, strach z myšlenek vztahujících se k násilí nebo sexu...

Příklady kompulzí u dětí: počítání, zařikávání, opakované chování dle stejného schématu, modlení se, kontrola, opakování stejné ujišťovací otázky, urovnávání předmětů, přepisování, vyslovování „šťastných“ čísel nebo slov...

**„I když nelze změnit
situace, které se už
staly, můžeme
pracovat na lepším
pochopení těch
současných a snažit
se je vyřešit.“**



„Život v rovnováze...“

Je možné OCD u dětí nějak léčit?

Ano, je to možné. Neexistuje však nějaký konkrétní lék/prášek, který dítěti podáme, a vše bude zase dobré. Vhodnou intervencí je kognitivně-behaviorální terapie (KBT) a příp. v kombinaci s léky, které se zaměřují na zvládnání příznaků OCD (např. snížení úzkosti).

V čem spočívá KBT terapie u OCD?

Základem KBT terapie u OCD je, aby si děti uvědomily, že jsou to ony, kdo mohou vše ovládat a ne že OCD ovládá je. Jakmile toto přijmou, je možné začít s tzv. expozicemi (tzn. vystavit se svým obavným myšlenkám, toho, čeho se dítě bojí) a zároveň zamezení provedení kompulze (tzn. neprovést svůj rituál, kterým se doposud dítě zabezpečovalo). To vše jim pomáhá, aby pochopily, že jejich myšlenky se nenaplnily a postupně si i zvykají zvládat situace, kterých se obávaly. Terapie se dá připodobnit např. otužování - také si postupně zvykáme na studenou vodu, nejprve se sprchujeme jen krátce, poté si intervaly prodlužujeme, až se třeba nakonec odvážíme v prosinci do studené řeky společně s dalšími otužilci v rámci každoročního zvyku.

Jak mohu svému dítěti pomoci?

- Co nejdříve vyhledejte odbornou pomoc!
- V průběhu terapie buďte svému dítěti neustálou oporou! Jedná se o náročný proces. Vědomí, že jste při něm a fandíte mu, je pro něj velmi důležité!
- Rozlišujte mezi OCD a vaším dítětem. Vaše dítě není problém! Problém je OCD!
- Vysvětlete dítěti, že OCD neznámá, že je špatné nebo blázen. Není to jeho vina! Příčina není dosud zcela objasněna. Na jejím vzniku se pravděpodobně podílí několik faktorů (genetické, biochemické – nedostatek serotoninu a dopaminu, rysy osobnosti, stresové situace a podmínky v dětství – především nedostatečný pocit bezpečí, styly výchovy – perfekcionistická, hyperkritická).
- Mluvte se svým dítětem o projevech OCD. Vysvětlete mu, jak funguje – můžete to připodobnit např. škytavce – také se bez varování objeví a nelze ovládat.
- Mluvte s dítětem o tom, co ho trápí (pokud si ale dítě prochází terapií a pracuje na zabránění rituálů u ujišťovacích otázek, respektujte postup terapie).
- Mějte na paměti, že OCD příznaky mohou mizet a znovu se objevovat. Jejich návrat často souvisí se stresem (např. ve škole), nemocí či jinak zvýšenou zátěží v životě dítěte.

