

OCD, komorbidita – současnost jiných psychických poruch, typ a účinnost léčby a spolupráce pacienta. Podle některých studií se OCD může projevat jako chronická porucha, která produkuje celoživotní morbiditu, ale u většiny pacientů se může dosáhnout úplné nebo částečné remise (zmizení nebo snížení příznaků). Prognóza je lepší u dětí a mladých dospělých, z nichž 40 % se zcela uzdraví do dospělosti. Většina lidí s OCD má výrazné zlepšení příznaků s léčbou, zatímco jen 1 z 5 se uzdraví bez léčby. Relaps (opětovné zhoršení OCD po dosažení remise) může být vyvolán stresovými situacemi, změnou léků nebo ukončením léčby. Relaps se dá předcházet tím, že pacient dodržuje doporučení lékaře nebo terapeuta, pokračuje v užívání léků nebo v psychoterapii a udržuje si zdravý životní styl. Pokud dojde k relapsu, je potřeba znovu zahájit léčbu co nejdříve.

Může se časem zjistit, že někdo, kdo se léčil pro OCD rozvine jinou poruchu?

Ano, může. OCD je často spojeno s jinými psychiatrickými poruchami, které se mohou objevit současně s OCD nebo se mohou rozvinout později. Mezi nejčastější poruchy, které se vyskytují u pacientů s OCD, patří úzkostné poruchy, poruchy nálady, impulzivní poruchy a poruchy užívání návykových látek. Tyto poruchy mohou zhoršovat průběh a léčbu OCD a mohou být také spouštěcími faktory pro relaps OCD. Proto je důležité sledovat pacienty s OCD i po dosažení remise a včas rozpoznat a léčit případné komorbidní poruchy.

Když má matka obavy, že by mohla ublížit svému dítěti, jde o OCD nebo také může jít o jinou poruchu?

To záleží na tom, jaké jsou charakteristiky a kontext těchto obav. Pokud se matka bojí, že by mohla ublížit svému dítěti záměrně nebo neúmyslně, a tyto myšlenky jsou nežádoucí, pronikavé a vyvolávají úzkost a vinu, pak jde pravděpodobně o OCD. Tyto myšlenky jsou součástí tzv. harm-OCD, který je jedním z typů OCD. Matky s harm-OCD se snaží zabránit možnému ublížení dítěti různými způsoby, jako jsou například kompulze z kontrolování, vyhýbání se nebo hledání ujištění. Tyto matky milují své děti a nemají skutečný úmysl jim ublížit. Naopak,

jejich obavy jsou projevem jejich zodpovědnosti a péče o dítě. Studie ukazují, že tyto myšlenky nejsou spojeny s vyšším rizikem ublížení dítěti. Pokud se matka bojí ublížit svému dítěti v důsledku náhlých změn nálady, halucinací nebo paranoidních přesvědčení, pak jde spíše o jinou poruchu, jako je například poporodní deprese s psychotickými rysy nebo poporodní psychóza. Tyto poruchy jsou vzácné, ale vážné a vyžadují okamžitou lékařskou pomoc. Tyto matky mohou mít skutečný úmysl ublížit sobě nebo dítěti a mohou být ovlivněny svými zkreslenými myšlenkami nebo smyslovými klamy. Studie ukazují, že tyto poruchy jsou spojeny s vyšším rizikem ublížení dítěti.

A co je to vztahová OCD?

Vztahová OCD je typ OCD, který se projevuje nežádoucími, pronikavými a úzkostnými myšlenkami a kompulzivním chováním souvisejícím s romantickým vztahem s jinou osobou. Lidé se vztahovou OCD neustále pochybují o svých citech k partnerovi, o tom, co partner cítí k nim, o tom, zda je jejich vztah správný nebo zda by mohli najít lepšího partnera. Tyto pochybnosti jsou pro ně velmi stresující a narušují jejich schopnost užívat si vztahu a být šťastní. Lidé se vztahovou OCD se snaží získat ujištění o svém vztahu různými způsoby, jako jsou například opakované dotazy na partnera, hledání důkazů o lásce nebo porovnávání svého vztahu s jinými vztahy. Tyto kompulze jim ale nepomáhají, ale naopak posilují jejich obsese a úzkost. Vztahová OCD může mít dva podtypy: zaměřenou na vztah nebo zaměřenou na partnera. Zaměřená na vztah se týká pochybností o tom, co člověk cítí k partnerovi nebo co partner cítí k němu. Zaměřená na partnera se týká přehnaného zaměření na vnímané nedostatky partnera v různých oblastech, jako jsou inteligence, sociabilita, morálka nebo vzhled. V obou případech jde o iracionální a zkreslené myšlenky, které neodpovídají realitě.

Ještě bych ráda zmínila a více rozvedla některé moderní přístupy. Jaký má smysl použití virtuální reality a jak mohou pomoci on-line psychoedukační programy.

Ve virtuální realitě může být pacient vystaven situacím nebo myšlenkám, které vyvolávají jeho

obsese nebo negativní emoce. Zároveň nemůže nebo má omezenou možnost dělat kompulze. Tím se učí snášet nejistotu a úzkost bez potřeby vykonávat rituály. Taky zjišťuje, že obavy se nesplní nebo jsou zbytečné. Vlastně ve virtuální realitě probíhá expozice s prevencí rituálů. Virtuální realita má některé výhody oproti klasické expozici v reálném prostředí, protože situace jsou dobře dostupné v programu, je možné je flexibilně měnit, jsou bezpečné a dobře nastavitelné podle obtížnosti. Může být hodně užitečná pro pacienty, kteří mají těžké nebo vzácné obsese a kompulze nebo menší motivaci.

On-line psychoedukační programy poskytují kvalitní informace o povaze OCD, jejích příčinách, průběhu a možnostech léčby. Také pacientům umožňují dělat kroky v léčbě, na které jim dává zpětnou vazbu e-terapeut. Kroky jsou stejné jako v klasické kognitivně behaviorální terapii. Podle výzkumů jsou u lehčích až středně těžkých příznaků OCD i samotné podobně účinné jako kognitivně-behaviorální terapie prováděná v sezeních s terapeutem. Pacienti v programu mohou lépe pochopit svou poruchu, zvyšuje se jejich motivace a spolupráce s léčbou tváří v tvář. Snižuje se v nich také strach z léčby i stigma spojené s OCD. On-line psychoedukační programy, kterých se řada ve světě používá, mohou být samostatné nebo doplňkové k jiným formám léčby, jako je farmakoterapie či psychoterapie tváří v tvář. On-line psychoedukační programy mohou být také vhodné pro pacienty s OCD, kteří mají obtíže s přístupem k léčebným službám nebo kteří upřednostňují anonymitu a flexibilitu. Takový program nyní chystáme v rámci platformy Mindwell, což je platforma s psychoedukačními interakčními programy pro celou řadu dalších psychologických problémů.

Jak vypadají internetové programy, které pomáhají pacientům s OCD a jaká je jejich náplň?

Internetové programy, které pomáhají pacientům s OCD, jsou založeny na principu kognitivně behaviorální terapie (KBT), která je považována za nejúčinnější léčbu pro OCD. Tyto programy jsou dostupné online a umožňují pacientům pracovat na svých příznacích vlastním tempem a v pohodlí domova. Tyto programy obvykle obsahují informace o OCD, instrukce a cvičení pro expozici s prevencí rituálů (ERP) a kognitivní