

Obsessive-Compulsive Disorder

Ano ang Obsessive-compulsive disorder (OCD)?

Ang OCD ay nailalarawan sa pamamagitan ng pag-iisip, mga nais gawin, o imaheng pabalik-balik na pumapasok sa isip ng tao na nagdudulot ng pagkabalisa. Kahit na malaman ng taong ito na ang kanyang nasa isip ay walang kahulugan o hindi makatwiran, ito ay napakahirap pabayaang lang na nasa isip. Upang maibsan ang pagkabalisa, ang taong ito ay napipilitang gawin ang isang aksyon nang paulit-ulit (hal. paulit-ulit na pagsusuri o paghuhugas ng kamay) o gawa sa isip (hal. paulit-ulit na “maswerteng numero” sa kanyang ulo). Dahilan sa laki ng oras na nagugugol niya sa mga paulit-ulit na ito sa kanyang isip at asal bawat araw, ang OCD ay seryosong nakakaabala sa buhay, kaya nagreresulta ito sa malubhang pagkabalisa.

Anu-ano ang sanhi ng OCD?

1.) Dahilang Namamana

Ang mga kamag-anak sa unang antas ng taong mayroong OCD ang mas malamang magka-OCD.

2.) Dahilang Biyolohiko

Ang suhestiyon ng mga pananaliksik ay ang OCD ay naiugnay sa mababang lebel ng serotonin, at abnormalidad sa orbital-frontal cortex at sa basal ganglia ng utak.

3.) Dahilang Sikolohikal

Ang mga taong madaling mabalisa, perpekisyunista, o gusto ng palagiang malinis at maayos ang mas malamang na magkaroon ng OCD.

Paano ko malalaman kung ako ay may OCD?

Kung ikaw ay nakararanas ng pabalik-balik na tinitingnan kung naikandado mo nang maigi ang pintuan ng inyong bahay o kotse, o paghuhugas ng kamay nang mas maraming beses kaysa normal sa panahon na malawakang pagkalat ng trangkaso, hindi nangangahulugan na ikaw ay may OCD.

Subalit, kung ikaw ay mayroong 1 o higit pa sa mga sumusunod na obsesyon o pabalik-balik na ginagawa na nakakabalisa sa iyo, at gumugugol ng mahigit 1 oras sa bawat araw dahil sa pag-iisip na ito at asal, na lubhang nakakaapekto sa iyong pang-araw-araw na buhay (hal. trabaho, eskwela, pakikisalamuha), maaring mayroon kang OCD. Nararapat kang humingi ng tulong sa mga propesyunal sa pag-alaga sa kalusugan.

1.) Mga obsesyon:

Ang obsesyon ay isang saloobin, paghimok o imahe na paulit-ulit na pumapasok sa isip ng isang tao (halimbawa, takot na makakuha ng mikrobyo sa ibang tao, takot na umasal nang biglaan dahil baka makapinsala ng iba, takot na maging responsable sa isang sakunang maaring mangyari), kung kaya't ito ay nagdudulot ng pagkabalisa at pasakit.

2.) Paulit-ulit na ginagawa o compulsions

Ang compulsions ay paulit-ulit na ugali (hal. paghuhugas ng kamay, paglalagay ng mga bagay sa pagkakasunud-sunod na ayos, pagsuri) o gawain ng isip (hal. pagdarasal, pagkakalkula, paulit-ulit na salita o talata) ang taong iyan ay napipilitang gawin ang isang bagay upang matugunan ang obsesyon. Ang ugaling ito ay may layuning bawasan ang pagkabalisa o pangontra sa kinatatakutang sitwasyon.

Anu-ano ang mga gamot sa OCD?

Ang paggamot sa OCD ay kinabibilangan ng gamot na terapi at teraping sikolohikal. Maraming indibidwal ang sabay na nakakatanggap ng paraan ng paggamot na ganito upang magtagumpay sa mas mabuting kalalabsan ng paggamot.

1.) Paggamot

Sa maraming pagkakataon, Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs) o tricyclic antidepressant (TCA) ang inirereseta. Kung kinakailangan, maaari ring ireseta ang pampakalma.

2.) Teraping Sikolohikal

Ang terapi para sa malay at asal o cognitive-behavioral therapy ay isang epektibong paggamot sa OCD. Ito ay dinesenyo upang matulungan ang indibidwal na maisaayos ang kanyang hindi makatwirang pag-iisip na madaling mabalisa, at hinay-hinay na harapin ang mga bagay o mga sitwasyon (hal. mga bagay na pinaniniwalaang mataas ang kontaminasyon). Sa pamamagitan ng pagpapalit ng kaisipan at karanasan, ang pagkabalisa at compulsions ng isang tao ay kayang mabawasan. Sa una, ang indibidwal ay makakaramdam ng kabigatan sa pagharap sa kinatatakutang bagay o sitwasyon sa terapi, ngunit sa paulit-ulit na paglanta nito, ang pagkabalisa ay mababawasan unti-unti.

Ang aktibong partisipasyon sa terapi ng indibidwal na may OCD at ng kanilang miyembro ng pamilya (hal. pangangasiwa at suporta) ay mahalaga para sa epektibong paggamot.