

# अब्सेसिभ-कम्पल्सिभ डिसअर्डर

## अब्सेसिभ-कम्पल्सिभ डिसअर्डर (ओसिडी) के हो?

ओसिडी एक व्यक्तिको दिमागमा आईरहने विचारहरु, तीव्र ईच्छाहरु, वा छविहरुद्वारा व्यख्या गरिन्छ जसले कष्ट सिर्जना गर्दछ। व्यक्तिले ती विचारहरु अर्थहीन वा अनुचित भनेर पहिचान गरेता पनि, ती विचारहरुलाई बेवास्ता गर्नु धेरै गाह्रो हुन्छ। कष्टबाट छुटकारा पाउन, ती व्यक्ति बारम्बार एकै काम (उदाहरण: बारम्बार जाँच गर्नु वा हात धुनु) वा मानसिक कार्य (उदाहरण: दिमागमा "भाग्यशाली संख्या" दोहोर्याउनु) गर्न बाध्य हुन्छन्। हरेक दिन एकै विचारहरु र व्यवहारहरु दोहोर्याउनको लागि धेरै समय खर्च हुनुको कारण, यसरी चरम कष्ट सिर्जना गर्दै, ओसिडीले व्यक्तिको जीवनलाई गम्भीरतापूर्वक असर गर्नसक्छ।

## ओसिडी हुनुका कारणहरु के-के हुन्?

### १) आनुवंशिक कारक

ओसिडी भएका व्यक्तिहरुका नजिकका आफन्तहरु ओसिडीबाट पीडित हुने सम्भावना धेरै हुन्छ।

### २) जैविक कारक

अनुसन्धानले सुझाव दिएको छ कि दिमागमा कम तहको सेरोटोनिन, र अर्बाईटल -फ्रन्टल कर्टेक्स र व्यासल ग्लाइसलामा भएका असामान्यतासँग सम्बन्धित छ।

### ३) मनोवैज्ञानिक कारक

चिन्ता-उन्मुख, पूर्णतावादी, वा सामानहरु सफा र सुव्यवस्थित राख्न रुचाउने व्यक्तिहरुमा ओसिडी विकास हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

## मलाई ओसिडी छ कि भनेर कसरी थाहा पाउने?

यदि तपाईंले आफ्नो घर वा कारको ढोका राम्ररी बन्द गरेको छु कि छैन भनेर फर्केर जाँच गर्न जानु, वा इन्फ्लुएन्जाको महामारीको बेला सामान्यतया भन्दा केही धेरै चोटि हात धुनुभएको अनुभव छ भने, यसको मतलब तपाईंलाई ओसिडी भएको भन्ने अर्थ लाग्दैन।

तथापी, यदि तपाईंमा तल उल्लेखित १ वा त्योभन्दा धेरै मनोग्रस्ति (अब्सेसन) वा बाध्यता (कम्पल्सन) छन् जसले तपाईं हैरान हुनुहुन्छ, र यी सोचाईहरु वा व्यवहारहरुमा दिनको एक घण्टाभन्दा धेरै बिताउनुहुन्छ, जसले तपाईंको दैनिक जीवन (उदाहरण: काम, विद्यालय, सामाजिक जीवन)लाई गम्भीरतापूर्वक असर गर्छ भने, तपाईंलाई ओसिडी हुनसक्छ। तपाईंले स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूसँग सहयोग खोज्नुपर्छ।

## १) मनोग्रस्तिहरू (अब्सेसन्स)

व्यक्तिको दिमागमा बारम्बार आईरहने सोचाईहरू, तीव्र इच्छाहरू वा छविहरू मनोग्रस्तिहरू हुन्(उदाहरणको लागि, अरु व्यक्तिहरूबाट जीवाणुहरू सार्ने डर, आवेगमा आएर अरुलाई हानी गर्ने डर हुनु, दुर्घटना हुनुको लागि आफु जिम्मेवार भएको डर हुनु), यसरी चिन्ता र कष्टहरू हुन्छ।

## २) बाध्यताहरू (कम्पल्सन्स)

बाध्यताहरू(कम्पल्सन्स) दोहोर्याउने व्यवहारहरू (उदाहरण, हातहरू धुनु, सामानहरू कुनै निश्चित क्रममा राख्नु, चेक-जाँच गर्नु) वा मानसिक कार्यहरू (उदाहरण, प्रार्थना गर्नु, हिसाब गर्नु, शब्दहरू वा वाक्यांशहरू दोहोर्याउनु) ती व्यक्तिले मनोग्रस्तिको प्रतिक्रियाका कारण गर्न संचालित भएको अनुभव गर्दछन्। ती व्यवहारहरू संकट कम गर्न वा डर लागेको अवस्था आउन नदिन प्रति लक्षित हुन्छन्।

## ओसिडीको उपचारहरू के-के हुन्?

ओसिडीको उपचारहरूमा औषधोपचार र मनोचिकित्सा समावेश छन्। राम्रो उपचार परिणाम पाउनको लागि धेरैजस्ता व्यक्तिहरू दुवै उपचार विधीहरू एकै पटक प्राप्त गर्दछन्।

### १) औषधी उपचार

धेरैजसो अवस्थामा, सेलेक्टिभ सेरोटोनिन रिअपटेक ईन्हिबिटर्स (एसएसआरआई) वा ट्राईसाईक्लिक एन्टिडिप्रेसेन्ट (टिसिए) दिईन्छ। आवश्यक पर्दा, ट्रायडिक्ललाईजरहरू पनि दिईन्छ।

### २) मनोचिकित्सा

संज्ञानात्मक-व्यवहारिक चिकित्सा (कग्निटिभ बिहेभियोरल थेरापी) ओसिडीको लागि प्रभावकारी उपचार हो। यो तर्कहीन चिन्ता-उत्तेजित गर्ने सोचाईहरू परिमार्जन गर्न, र क्रमिक रूपमा डर मानिएको वस्तुहरू वा परिस्थितिहरूको सामना गर्न व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्न डिजाईन गरिएको हो (उदाहरण धेरै संक्रमित भएको भनेर सोचिएको वस्तु)। सोचाईहरू र अनुभवहरूलाई परिवर्तन गरेर, कसैको चिन्ता र बाध्यताहरू कम गर्न सकिन्छ। सुरुवातमा, चिकित्साको बेला व्यक्तिहरूले डर मानेको वस्तुहरू वा अवस्थाहरूको सामना गर्दा असहज महसुस गर्दछन्, तर बारम्बारको अनावरणले चिन्ता घटेर जाँदछ।

प्रभावकारी उपचारको लागि ओसिडी भएको व्यक्तिहरू र उनीहरूका परिवारका सदस्यहरू (उदाहरण: पर्यवेक्षणर समर्थन प्रदान गर्दै)को सकृय सहभागिता आवश्यक हुन्छ।