

w pułapce natręctw

Tomek po wypiciu napoju, każdorazowo wkładał słomkę do wnętrza kartonika. - *Gdy na ulicy widziałem przechodniów z kartonikami i wystającymi z nich słomkami, myślałem o tym przez resztę dnia. Zdawało mi się, że automatycznie spłynię na mnie seria katastrof - wspomina. Z natręctwem postanowił walczyć w momencie, gdy przez nieuwagę wyrzucił sok bez uprzedniej ceremonii i opętany nieuzasadnionym lękiem zanurkował po kartonik do wnętrza publicznego śmietnika. Włożył do niego słomkę i dopiero wtedy ponownie spokojnie wyrzucił.*

Już w starożytności człowiek tworzył rytuały, wykorzystywał powtórzenia, dokładnie określone czynności jako ochronę przed zagrożeniem. Był to pierwotny sposób na uzyskanie pewności siebie w czasach chaosu, wojny oraz walki. Ceremonie określonych gestów oraz zachowań są jednak znane także i nam - wiecznie niedowierzającym, wiecznie broniącym się przed tym co nielogiczne, ludziom XXI wieku.

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (ZOK), określane także jako zespół natręctw, to przymus wykonywania określonych czynności, wciąż powracające myśli, lęki, które w mniejszym lub większym stopniu utrudniają życie. Choroba, często zupełnie niezauważalna dla otoczenia, bywa przedmiotem żartów chorego, innym razem wymaga podporządkowania jej całego życia. Pomimo że nerwica w różnym stopniu dotyka jedynie około 3% społeczeństwa (szczególnie w wieku dojrzewania), nie bójmy się mówić o niej, jako o chorobie typowo psychicznej, często mylonej z depresją. Osoba cierpiąca na nerwicę najczęściej jest całkowicie świadoma niedorzeczności i bezsensowności swoich zachowań - prawie zawsze ocenia je krytycznie. Próbuje odsunąć od siebie uporczywie powracające myśli lub usiłuje zaprzestać wielokrotnego wykonywania tych samych czynności. Zwykle próby te są jednak nieudane i tylko nasilają uczucie niepokoju oraz wewnętrznego napięcia, które rozładowuje się dopiero po ich wykonaniu i to jedynie na pewien czas. Tak więc obsesyjne mycie rąk, ustawianie przedmiotów domowego użytku w geometryczne wzory czy powtarzanie dwa razy tego samego słowa postrzegane przez otoczenie jako zwyczajne dziwactwa, dla chorego oznaczają codzienne rytuały, którym nie jest w stanie się oprzeć, pomimo świadomości ich niedorzeczności.

walka z chorobą wpisana w życie

Małgosia od dzieciństwa była osobą bardzo nerwową. Zamartwianie się i przeróżne, niczym nieuzasadnione lęki miała we krwi. Bata się o siebie, swoich najbliższych, a z wiekiem strach ten narastał, przeradzając się w obsesję nieustannego analizowania swych zachowań, czystości, symetrii, modlitwy... - *Wykonywałam szereg czynności, które w moim mniemaniu miały uchronić mnie oraz moją rodzinę przed wszelkimi nieszczęściami. Jako dziecko odczuwałam przymus nieustannego mycia rąk w obawie przed jakąś straszną chorobą, potem modlitwy, w głowie powtarzałam dziesiątki formułek, określoną ilość razy mrugałam, co przerodziło się z czasem w tik nerwowy. Chodziłam tylko niektórymi ulicami, omijałam określone sklepy, obok zakładów pogrzebowych przechodziłam zawsze z zamkniętymi oczami - opowiada.*

Tysiące powtarzających się natręctw. Wewnętrzna klótnia oraz wstyd przed wołaniem o pomoc, której tak bardzo potrzebowała. Małgosia zamykała się w swoim pokoju i godzinami płakała. Lęk, potem autoagresja - wszystko to sprawiło, że odseparowała się od ludzi. Jako dorosła osoba trafiła do psychologa, potem psychiatry. - *Ratowałam się farmaceutyką. Lek przynosił chwilowe ukojenie, a gdy przestawał działać, manie wracały ze zdwojoną siłą. Zdaję sobie sprawę, że nadal nie jestem zdrowa. Na przykład nienawidzę zostawać sama w domu. Zaczynam wtedy snuć czarne wizje, wymyślam czynności, które mają uchronić mnie przed wyimaginowanym nieszczęściem. Mam 22 lata i nadal miotam się między racjonalizmem, a obsesją. Walka z chorobą wpisana jest w moje życie.*

komizm natręctw

- *Jako nastolatek miałem dziesiątki dziwacznych manii - opowiada trzydziestoletni dziś Tomek, stateczny prawnik. - Zawsze twardo stąpałem po ziemi, dlatego z większości wy-*



leczyłem się sam, choć nie był to proces łatwy. Z tego względu staram się nie prowokować sytuacji, w których natręctwa mogłyby powrócić. Na przykład już od kilku lat nie kupuję żadnych napojów ze słomką.

Obsesja Tomka była obiektem żartów otoczenia. Po wypiciu napoju, każdorazowo wkładał słomkę do wnętrza kartonika. Czynność ta działała na niego jak narkotyk. Bez tego niepokój nie dawał mu żyć. - *Gdy na ulicy widziałem przechodniów z kartonikami i wystającymi z nich słomkami, myślałem o tym przez resztę dnia. Drażniło mnie to i powodowało, że czułem się niespokojny. Zdawało mi się, że automatycznie spłynię na mnie seria katastrof - wspomina Tomek. Z natręctwem postanowił walczyć w momencie, gdy przez nieuwagę wyrzucił sok bez uprzedniej ceremonii i opętany nieuzasadnionym lękiem zanurkował po kartonik do wnętrza publicznego śmietnika. Włożył do niego słomkę i dopiero wtedy ponownie, spokojnie wyrzucił.*

zok a hollywood

Brukowce kochają sensacyjne historie gwiazd szklanego ekranu czy estrady. Krążą legendy o ich licznych dziwactwach, najbardziej nieoczekiwanych prośbach i ży-

zeniach, obsesjach i maniach. Wysterylizowane pokoje hotelowe oraz łazienki ozdobione setkami świeczek o określonym kolorze, zapachu i rozmiarze czy zdezynfekowane sztućce w restauracji. Relacje te nieodmiennie wywołują na naszej twarzy pełen politowania uśmiech. Leczą czy to zwykły gwiazdorski kaprys? Może to właśnie ZOK? Wszak gwiazdy to także ludzie. Mają podobne jak my słabości, mają swoje manie i... prywatnych psychoterapeutów. Do nerwicy natręctw przyznaje się na przykład dobrze wszystkim znany amerykański piosenkarz Justin Timberlake. Artysta ma obsesję na punkcie porządku i schludności, często spędza całe godziny na ustawianiu przedmiotów w idealnym porządku. Swoje życie z prześladowającymi go maniami określa jako piekło, w którym nie byłby w stanie wytrzymać bez środków uspokajających oraz stałego kontaktu ze swoim psychoterapeutą. Istnieje jednak i druga, jasna strona medalu - komizm i absurdalność nerwicy natręctw. Któż z nas nie pamięta przebojowej komedii „Lepiej być nie może”, w której Jack Nicholson

dla chorych na zespół natręctw” uważa, że być może każdy z nas ma pewną predyspozycję do wystąpienia natręctw, ale bez sprzyjających okoliczności choroba ta nigdy by nie wystąpiła.

„Nerwicę natręctw można wyleczyć, i nie mówię tego dla pozornego pocieszenia. Zależy to jednak nie tylko od jakości leczenia, ale od przebiegu samego schorzenia. Leczenie ZOK powinien prowadzić psychiatra, zarówno pod kątem farmakologicznym, jak i psychoterapeutycznym. Najgorszą z metod pomocy jest wykonywanie za chorego jego rytuałów. Taka sytuacja sprawia, że rodziną zaczynają rządzić natręctwa, a objawy przybierają na sile. Należy przeciwstawić się kompulsjom*, stanowczo ale bez emocji. Łatwo powiedzieć, trudniej zrealizować, dlatego kluczową kwestią jest edukacja i współpraca ze specjalistą prowadzącym leczenie” - czytamy na stronie www.zok.net.pl wypowiedź Macieja Żerdzińskiego.

autor a natręctwa

Z własnych doświadczeń wiem, czym jest nerwica natręctw - od dłuższego czasu sama na nią cierpię. I, pomimo że moje dziwactwa częściej są powodem do śmiechu, zdarzają się sytuacje, w których czuję się zmęczona pułapką własnego umysłu. Pożywką dla natręctw są w moim przypadku wszelkie sytuacje stresowe. Błędne koło rozpoczyna się przykładowo przed egzaminami, kiedy to nie mogę uwolnić się od myśli, że jeżeli nie wykonam określonej (całkowicie pozbawionej sensu) czynności, NA PEWNO nie zdam. W ten sposób każdą czarną myśl, która przychodzi ze zdwojoną siłą i częstotliwością, odpukuję dokładnie pięć razy - dwa razy wolno, dwa razy szybko i ponownie wolno. Jeśli się pomylę, muszę rozpocząć ceremonię od nowa, a na wszelki wypadek (jeśli tylko wydawałoby mi się, że odpukałam daną „myśl” pięć razy), powtarzam serię jeszcze dwa razy. Nietrudno sobie wyobrazić, ile tracę na tym czasie i energii. Każde wyjście z domu dostarcza nowych wrażeń. Sprawdzam, czy moje buty leżą w równej odległości od siebie, nie dotykają się i czy położyłam je równoległe do szafy. Następnie muszę umyć ręce, uważając na to, żeby nie zamoczyć rękawa (w takim wypadku wpadam w obsesję i nie wychodzę z domu, dopóki nie będzie on idealnie suchy), potem sprawdzam przynajmniej dwukrotnie, czy dobrze zamknęłam drzwi, wyłączyłam światło i gaz, a na ulicy prześladowuje mnie kolejna mania - liczenie słupów telegraficznych.

Należy jednak zdać sobie sprawę z istnienia niezliczonych rzeszy osób, które chorują na znacznie cięższe, niż moje, przypadki zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. W efekcie dochodzi do tego, iż w pewnym momencie obywateli własnymi lękami i obsesją niczym łańcuchami z żelaza, nie są w stanie wyjść z domu.

Niekorzystanie z pomocy specjalisty, wstyd przed pojęciem do psychiatry czy lekceważenie lub zmniejszanie wagi problemu to zwykła ignorancja! Nie należy czekać i pozwolić, aby choroba zawładnęła naszym życiem!

OLGA ŚWIDERSKA

*Kompulsje - stereotypowe i powtarzające się zachowania impulsywne lub myśli mające na celu przeciwdziałanie lub zmniejszenie lęku przed wydarzeniami, które mogłyby nastąpić, gdyby pacjent zaniechał wykonania rytuału.

(źródło - www.portalwiedzy.onet.pl)

Nr 12 (125)
18 lipca 2008

Jarocin
Festiwal 2008
18 - 20 lipca 2008

Lombard
19 lipca 2008,
Żerków,
godz. 22.00

Perfect,
Bracia
25 lipca 2008,
Zaniemiśl,
godz. 20.00

Doda
26 lipca 2008,
Odolanów,
godz. 20.00

Lady Pank
27 lipca 2008,
Odolanów,
godz. 20.00

młyn
nieokrzesany dwutygodnik młodzieżowy

Młyn: Nieokrzesany dwutygodnik młodzieżowy, kontakt: adres redakcji z dopiskiem „Młyn” lub e-mail: mlyn@gj.com.pl

MŁYNOWCY: Katarzyna Kowalska,
Natalia Mielcarek, Łukasz Przybylski,
Olga Świdarska

STARSZY MŁYNOWY:
Karol Górski