

Alexander Nawka

TEROR VTÍRAVÉ MYŠ LENKY



Stokrát si mýdlem drhnou ruce, věci kolem nich musejí být srovnané s geometrickou přesností, než odejdou z domu, desetkrát zkontrolují, že zamkli... Lidé s OCD – neboli s obsedantně kompulzivní poruchou – žijí v neustálém strachu. Psychiatr z Institutu neuropsychiatrické péče vysvětluje, komu nemoc hrozí, jak se s ní dá bojovat i to, jestli se s nemocnými dá vůbec žít ve společné domácnosti.

text: Linda Kholová / foto: Radek Cihla

Jak se tedy určuje, že nejsem jen přehnaně čistotná, ale mám vážný problém? Ta nesmyslná činnost, ke které máte neodolatelné nutkání, vás musí zatěžovat alespoň hodinu denně, přičemž to začíná zásadně ovlivňovat život v práci, v rodině, s partnerem... Je na jedinci, jak on sám to vnímá jako omezující věc.

Vyčetla jsem, že OCD se někdy přidružuje k jiné duševní chorobě. Diagnostikujete ji tedy spíš při rozkrývání vážnějšího problému, třeba depresi?

Protože se mnoho lidí radí s doktorem Googlem, chodí rovnou se samotným podezřením na OCD a myslím si, že jich bude čím dál víc. Ale je pravda, že častěji přijdou s něčím jiným a na tuto poruchu přicházíme až v dalších krocích diagnostiky nebo léčení.

Jaký je tedy mechanismus spuštění takové nemoci?

Teorii je celá řada. Zcela jistě je za mnoha případy genetika. Čím je její vliv silnější, tím dříve se OCD projeví – může se ozvat už i před desátým rokem života. Chodí sem dětičky, které si rovnají angličáky od nejmenšího k největšímu, začínají si mýt ty ruce. Děti rodičů, kteří mají také sklon k OCD, mohou mít vážnější projevy poruchy než oni. Vrchol, kdy se nemoc objevuje nejčastěji, je u žen mezi 25. a 35. rokem života, u mužů to může být i po čtyřicítce.

Genetika je jediná příčina?

Není, vliv má i výchova, OCD se docela často projevuje u jedinců, kteří vyrůstali ve zbytečně pedantických rodinách, kde se ve výchově moc tlačí na pilu. To jsou třeba ty domácnosti s až vojenským drilem, rovnáním oblečení do perfektních komínků a třeba i podle barvy. Děti se snaží rodičům zalíbit, tak to přehánějí. Jenže stejně tak může být na vině rodina, kde je naprostý chaos. Potom řád, třeba i v tom úzkostném úklidu nebo hygieně, přináší dítěti jediný uklidňující pocit. Je pro něj úlevné, že aspoň něco má pod kontrolou. Jinak jsou pro něj věci kolem těžko pochopitelné. A jako u všech nemocí – čím déle takové chování trvá, tím víc se fixuje.

A co ji může spustit v dospělosti?

Málokdo z nemocných nebyl v minulosti pedant, i když v únosné míře. Pak může přijít výrazný stresor – nehoda, rozvod,

nějaká nemoc – a takového člověka začnou přepadat automatické myšlenky, které se opakují a vedou i k nutkání opakovat nějakou činnost. To přináší krátkodobou úlevu. Nejčastěji jde o tu hygienu, této kategorii nemocných říkáme umývači. Do ní také spadá největší podíl pacientů.

Někteří lidé se ale chlubí tím, jak jsou čistotní nebo že denně uklízejí jako jiní jediné na Vánoce.

Jestliže je to nestresuje, tak je to v pořádku. Nejsou nemocní, ale pořádkumilovní. Jak jsem říkal: nemoc to je, když vám to vadí a narušuje vám to vztahy.

Hovořil jste o automatických myšlenkách, můžete víc vysvětlit, o čem jde?

Automatická negativní myšlenka se vyskytuje u řady psychických nemocí, časté jsou u depresí: odněkud přijde, usídli se v hlavě a cyklí, nechce vás pustit. Čím častěji se vrací, tím víc jí člověk věří. Tím někdy ovlivňuje celý život, z myšlenky se stane realita. Jste přesvědčená, že se nakazíte nějakou nemocí, pokud na chodníku šlápnete na čáru nebo když se nedotknete rohu stolu.

Znám ženu, která před vstupem do svého bytu musí desetkrát šlápnout na černou dlaždicí na chodbě. Odkud se berou konkrétní rituály, které má každý pacient jiné?

I zdravý člověk věří pověrám. Sáhnete si na knoflík, když vidíte kominíka, a všichni „zaklepáváme na dřevo“. Mimochodem – víte proč?

Nemám tušení.

Dělali to už Keltové, protože věřili, že ve stromech žijí dobří duchové. Vyzývali je tak, aby přišli na pomoc. Přijde nám to normální, i když je to nesmysl. A nemocní ztrácejí nadhled, co je a co není jen taková pověra. Jak si pacient přijde na „ten svůj“ rituál, je různé.

Rozhodně to chce fantazii.

Ano, sám mám zajímavé pacienty. Třeba pána, který chodil kontrolovat vlaky, jestli jezdí na čas podle jízdního řádu. Pokud se zpozdily, musel třeba povyskočit na jedné noze.

Často jsou rituály spojené s nějakým číslem, že? Třeba ty dané počtem opakování...

Dá se říci, že základem OCD je pocit úzkosti? O úzkosti se mluví jako o nemoci 21. století...

Ano, je to jedna z úzkostných poruch, ale – na rozdíl třeba od specifických fobií, se kterými bojuje až deset procent lidí – je méně častá. Odborná literatura uvádí, že OCD mají dva lidé ze sta. Je ale těžké říci přesně, kdy už jde o patologii. Mám OCD, pokud si umyjí ruce desetkrát, nebo je to ještě normální?