

1. To, co przeżywasz, ma nazwę

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) to zaburzenie lękowe, które sprawia, że zwykłe, automatyczne myśli zaczynają być traktowane jak zagrożenie.

Jeśli czytasz te słowa, możliwe że:

- masz myśli, których nie chcesz mieć
- boisz się, że sama ich obecność coś o Tobie mówi
- analizujesz godzinami, próbując „dojść do prawdy”
- czujesz ulgę po sprawdzeniu, ale tylko na chwilę

Najważniejsze zdanie tego rozdziału:

Nie jesteś swoimi myślami.

Myśli pojawiają się automatycznie.

Nie wybierasz ich.

Nie zapraszasz ich.

Nie oznaczają zamiaru ani charakteru.

OCD to nie problem „złej osoby”.

To problem nadreaktywnego systemu alarmowego.

W OCD mózg traktuje myśl jak zagrożenie.

A kiedy coś jest zagrożeniem — organizm chce się zabezpieczyć.

Tym zabezpieczeniem są kompulsje.

Czym są obsesje?

Obsesje to:

- natrętne myśli
- obrazy
- impulsy
- pytania „a co jeśli...?”
- wątpliwości moralne
- lęk przed utratą kontroli

One przychodzą same.

3. Jak działa błędne koło

OCD działa w przewidywalnym schemacie:

Bodziec → Myśl → Lęk → Kompulsja → Ulga → Wzmocnienie

Przykład:

Widzisz nóż w kuchni.

Pojawia się myśl: „A co jeśli kogoś skrzywdzę?”

Czujesz napięcie.

Odkładasz nóż.

Oddychasz z ulgą.

Mózg uczy się:

„Nóż = zagrożenie. Odkładanie = bezpieczeństwo.”

I następnym razem lęk będzie silniejszy.

Ulga jest paliwem OCD.

2. To nie jest kwestia silnej woli

Wiele osób z OCD słyszy:

„Po prostu przestań o tym myśleć.”

„Nie przesadzaj.”

„Weź się w garść.”

Problem polega na tym, że OCD nie działa na zasadzie decyzji.

To nie jest brak kontroli.

To nadmierna potrzeba kontroli.

W OCD pojawia się przymus uzyskania 100% pewności.

- Czy na pewno nikogo nie skrzywdziłam?
- Czy na pewno kocham?
- Czy na pewno nie zrobię czegoś złego?
- Czy na pewno jestem dobrą osobą?

OCD nie toleruje „może”.

Ale życie składa się z „może”.

Im bardziej próbujesz mieć absolutną pewność, tym bardziej mózg uznaje, że sprawa jest poważna.

To tak, jakby mówić swojemu systemowi alarmowemu:

„To naprawdę ważne. Sprawdzaj dalej.”