

Gangguan Obsesif Kompulsif

Apa itu Gangguan Obsesif Kompulsif (OCD)?

OCD ditandai oleh pikiran, desakan, atau gambar yang terus-menerus datang ke dalam pikiran seseorang yang membuatnya tertekan. Meskipun orang itu mungkin menyadari bahwa pikiran ini tidak berarti apa-apa atau tidak masuk akal, sangat sulit baginya untuk mengabaikan pikiran itu. Untuk mengurangi tekanan, orang itu merasa dipaksa melakukan tindakan berulang-ulang (misalnya memeriksa atau mencuci tangan berulang-ulang) atau kegiatan mental (misalnya mengulangi 'angka keberuntungan' di dalam kepala). Karena sejumlah besar waktunya dihabiskan untuk pikiran dan perilaku yang berulang-ulang ini setiap hari, OCD bisa mengganggu kehidupan seseorang secara serius, sehingga menciptakan tekanan yang ekstrim.

Apa penyebab OCD?

- 1) Faktor genetik
Kerabat tingkat pertama dari penderita OCD memiliki kemungkinan lebih besar menderita OCD.
- 2) Faktor biologis
Penelitian menunjukkan OCD berhubungan dengan tingkat serotonin yang rendah, dan kelainan pada korteks orbito-frontal dan ganglia dasar dalam otak.
- 3) Faktor psikologis
Orang yang mudah cemas, perfeksionis atau lebih suka menjaga sesuatu bersih dan rapi cenderung rawan terkena OCD.

Bagaimana saya tahu jika saya menderita OCD?

Jika anda memiliki pengalaman bolak-balik memeriksa apakah anda telah mengunci pintu rumah atau mobil anda dengan benar atau mencuci tangan lebih sering daripada biasanya ketika pandemi flu, ini tidak berarti anda menderita OCD.

Namun, jika anda memiliki 1 atau lebih obsesi atau kompulsi berikut ini di mana anda merasa tertekan, dan menghabiskan lebih dari 1 jam per hari pada pikiran dan perilaku ini, yang secara serius mengganggu kehidupan anda sehari-hari (misalnya pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial), anda mungkin menderita OCD. Anda sebaiknya mencari bantuan dari ahli perawatan kesehatan.

1) Obsesi:

Obsesi adalah pikiran, desakan, atau gambar yang terus-menerus datang ke dalam pikiran seseorang (contohnya, takut tertular kuman dari orang lain, takut bertindak pada dorongan akan menyakiti orang lain, takut bertanggung jawab terhadap kecelakaan yang terjadi), sehingga menyebabkan kecemasan dan tekanan.

2) Kompulsi

Kompulsi adalah tindakan berulang-ulang (misalnya mencuci tangan, menempatkan sesuatu dalam urutan tertentu, memeriksa) atau kegiatan mental (misalnya berdoa, menghitung, mengulang kata-kata atau kalimat) di mana orang itu merasa didorong untuk melakukannya sebagai tanggapan dari suatu obsesi. Perilaku bertujuan mengurangi tekanan atau mencegah situasi yang ditakuti.

Apa Pengobatan untuk OCD?

Pengobatan untuk OCD termasuk terapi obat-obatan dan psikoterapi. Sebagian besar penderita menerima kedua metode pengobatan secara bersamaan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

1) Terapi obat-obatan

Pada sebagian besar kasus, diresepkan Penghambat Ambilan Kembali Serotonin secara Selektif (SSRI) atau antidepresan trisiklik (TCA). Jika diperlukan, tranquilizers juga bisa diresepkan.

2) Psikoterapi

Terapi perilaku kognitif adalah pengobatan yang efektif untuk OCD. Terapi ini dirancang untuk membantu individu mengubah pemikiran mereka yang tidak rasional yang memicu kecemasan, dan menghadapi objek atau situasi yang ditakuti secara bertahap (misalnya objek yang dianggap sangat tercemar). Melalui perubahan pemikiran dan pengalaman, kecemasan dan kompulsi seseorang bisa dikurangi. Pada awalnya, individu akan merasa tidak nyaman ketika menghadapi objek atau situasi yang ditakuti dalam terapi, tapi dengan pemaparan berulang-ulang kecemasan akan berkurang secara bertahap.

Partisipasi aktif dalam terapi dari individu penderita OCD dan anggota keluarga mereka (misalnya dengan pengawasan dan dukungan) adalah penting untuk pengobatan yang efektif.