

KLAUS BERNHARDT

AKO SA ZBAVIŤ

NUTKANÍ
A NUTKAVÝCH MYŠLIENOK



Ako prekonať obsedantno-kompulzívnu
poruchu bez liekov a konfrontácie
rýchlo a natrvalo

Rady v tejto knihe boli starostlivo zvážené a preskúmané.
Nie sú však náhradou za kompetentnú lekársku pomoc.
Všetky informácie v tejto knihe sú preto poskytované bez
akéhokoľvek zabezpečenia či záruky zo strany autora alebo
vydavateľstva. Zodpovednosť autora alebo vydavateľa
a ich zástupcov za škody na zdraví, majetku
či za finančnú stratu je vylúčená.

Ak táto publikácia obsahuje odkazy na webové stránky
tretích strán, nepreberáme žiadnu zodpovednosť za ich
obsah, pretože ich nepovažujeme za naše vlastné,
iba odkazujeme na ich stav v čase prvého zverejnenia.

Zwänge und Zwangsgedanken loswerden: Zwangsstörungen ohne Medikamente und Konfrontation schnell und dauerhaft überwinden by Klaus Bernhardt

Copyright © 2022 by Ariston Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

Translation © Henrieta Hatalová

Cover desing © Ave Libri s.r.o.

Cover picture © Shutterstock

Slovak edition © 2023, 2023

(elektronická verzia) by NOXI s.r.o., Bratislava

All rights reserved.

KLAUS BERNHARDT

AKO SA ZBAVIŤ

NUTKANÍ A NUTKAVÝCH MYŠLIENOK



Ako prekonať obsedantno-kompulzívnu poruchu
bez liekov a konfrontácie
rýchlo a natrvalo

OBSAH

Predhovor	15
-----------	----

1. kapitola

Rituály, tiky a zvláštne zvyky – milé vrtochy alebo chorobné nutkanie?	21
1.1 Štipka nutkavosti je úplne normálna	25
1.2 Nutkavé myšlienky – čo sa za nimi skutočne skrýva?	30
1.3 Znepokojujúce myšlienky má občas každý	31
1.4 Náš mozog miluje absurdnosť	32
1.5 Nutkavé myšlienky sú príšerne normálne	33
1.6 Nutkavé činnosti – dobre myslené, zle urobené	35

2. kapitola

Prvá pomoc pri nutkavých myšlienkach	37
2.1 Porazte nutkavé myšlienky ich vlastnými zbraňami	39
2.2 O odvahe zosmiešniť sa	41
2.3 Humor poráža hrozbu	42
2.4 Psychoterapia pomocou ABS	43
2.5 Nutkania a úzkosť – dve strany jednej mince	44
2.6 Nutkanie a závislosť	52

3. kapitola

Konkrétne príklady použitia pre rôzne nutkavé činnosti	55
3.1 Iný pohľad na nutkania a ich vznik	59
3.2 Nutkavé počítanie	65
3.3 Nutkavé umývanie a čistenie	70
3.4 Nutkavá kontrola	82
3.5 Nutkavé usporadúvanie	114
3.6 Opakovacie nutkania	129
3.7 Dotykové nutkania	136
3.8 Zhromažďovacie nutkania	159
3.9 Nutkavé úporné premýšľanie	189

4. kapitola

Nutkania u detí a dospelých	195
4.1 PANS a PANDAS – dva často prehliadané spúšťače poruchy príjmu potravy a obsedantno-kompulzívnej poruchy	197
4.2 Nutkania spôsobené alkoholom a drogami	204
4.3 Chorí vďaka sociálnym médiám	206
4.4 Nutkania spôsobené videohrami	218

5. kapitola

Príčiny a zosilňovače:

Čo sa skutočne skrýva za nutkaním a čo ho zhoršuje 225

5.1 Úzkostná porucha	226
5.2 Stres a nadmerná záťaž	238
5.3 Sú vaše problémy skutočné alebo ste si ich spôsobili sami?	239
5.4 Nedostatok spánku	251
5.5 Genetická dispozícia	256
5.6 Perfekcionizmus a nedostatočné sebaaprijatie	257

6. kapitola

Ďalšie možnosti terapie	275
6.1 Medikamentózna liečba obsedantno-kompulzívnej poruchy	276
6.2 Hĺbková mozgová stimulácia pri obsedantno-kompulzívnej poruche	277
6.3 Transkraniálna magnetická stimulácia	278
6.4 Zvýšenie produkcie telu vlastného dopamínu	280

7. kapitola

Stručný prehľad všetkých techník na autoterapiu	295
7.1 Auditívno-vizuálna zámena miesta	296
7.2 Metóda desiatich viet	296
7.3 Spätné preškolenie preškolených ľavákov	297
7.4 Technika spomaleného záberu	298
7.5 Vnútorňý poriadok vďaka rebríčku hodnôt a cieľov	298
7.6 Spracovanie negatívnych dogiem pomocou <i>The Work</i>	299
7.7 Zmeniť účel magického myslenia	299
7.8 Vy sami prepíšete negatívne kotvy	300
7.9 Tréning všímavosti	300

8. kapitola

Tipy pre príbuzných obsedantno-kompulzívnych pacientov	307
8.1 Obsedantno-kompulzívni pacienti potrebujú iný prístup	309
8.2 Príklady formulácií pre obsedantno-kompulzívnych pacientov	312
Doslov	315
Viac o Inštitúte modernej psychoterapie	317
Ďalšie vzdelávanie pre lekárov a terapeutov	319
Zoznam použitej literatúry	321



Predhovor

Každý deň vás zdraví svišť

Poznáte filmovú klasiku *Neuveriteľný deň*? Táto komédia z roku 1993 patrí k mojim najobľúbenejším filmom. Bill Murray v nej hrá egocentrického televízneho moderátora počasia Phila Connorsa, ktorý uviazol v časovej slučke a rovnaký deň musí prežívať znova a znova. Nezáleží na tom, čo podnikne, aby sa z tejto nedobrovoľnej situácie vyslobodil, jednoducho sa mu to nedarí. Až keď sa jeho pohľad na svet zásadne zmení, podarí sa mu z toho ustavičného opakovania uniknúť. Nakoniec vedie nielen lepší a šťastnejší život, ale dokonca si získa aj srdce svojej očarujúcej kolegyně Rity, ktorú hrá Andie MacDowellová.

Aj pacienti s obsedantno-kompulzívnou poruchou prežívajú svoje vlastné Hromnice. Na rozdiel od filmu však nejde o konkrétny deň, ktorý sa nutkavo opakuje, ale o určité konkrétne činy a myšlienky. Aj v tomto prípade však

môže byť zmenený pohľad na veci mimoriadne užitočný a nezriedka viesť k šťastnému koncu. V prípade obsedantno-kompulzívnej poruchy (v skratke OCD z angl. obsessive-compulsive disorder) to znamená úplne normálny život bez nutkavého (kompulzívneho) konania a bez opakujúcich sa nutkavých (obsedantných) myšlienok.¹

Pozrieť sa na nutkania a ich terapiu iným pohľadom bolo už dávno potrebné, pretože nielen od pandémie koronavírusu je situácia viac ako napätá. Podľa údajov Nemeckej spoločnosti pre psychiatriu a psychoterapiu, psychosomatiку a neuropsychiatriu (DGPPN)¹ trpelo už v roku 2015 viac ako 2,3 milióna Nemcov na nejaké obsedantno-kompulzívne ochorenie. Po príchode Covidu-19 tento počet opäť dramaticky vzrástol a podľa štúdie² Súkromnej univerzity v Göttingene (PFH) sa medzičasom zvýšil pätnásobne.

Situáciu ďalej komplikuje aj to, že lekári a terapeuti musia čiastočne argumentovať proti platným hygienickým predpisom, ak chcú pacientom s OCD účinne pomáhať. Ak sa pred niekoľkými rokmi ešte prehnané vyhýbanie sa kontaktu a častá dezinfekcia rúk považovali za jasné prejavy nutkavej potreby udržiavania čistoty alebo obsedantno-kompulzívnej poruchy osobnosti, dnes už je toto správanie samozrejmé. Na každých verejných vstupných

¹ Obsedantno-kompulzívna porucha je neurotická duševná porucha, pri ktorej človeka trápia opakované myšlienky (nazývané aj „obsesie“ alebo „obsedantné myšlienky“) alebo cíti potrebu opakovane vykonávať určité činnosti alebo rituály (nazývané aj „kompulzie“ alebo „kompulzívne“ činnosti, konanie či správanie) v takej miere, že vyvolávajú strach alebo zhoršujú fungovanie človeka všeobecne. Z medicínskeho hľadiska sú to **nutkavé javy**, ktoré bezdôvodne ovládajú myseľ pacienta, aj keď sa ich snaží potlačiť. Preto som v texte používala pre lepšiu zrozumiteľnosť výrazy nutkavý, nutkanie (pozn. prekl.).

dverách visia veľké informačné tabule, ktoré nás k tomu dôrazne vyzývajú.

Kde sa však končí zodpovedná hygiena a kde začína vážna obsedantno-kompulzívna porucha? Kedy je nutkavé umývanie (sa), kontrola, dotýkanie, usporadúvanie a opakovanie viac ako len neškodný tik? A kedy si myšlienky, ktoré sa ustavične vynárajú, vyžadujú liečbu? Samozrejme, nikdy nebolo ľahké stanoviť túto hranicu, no dnes sa zdá, že zmysluplné vymedzenie je ťažšie ako kedykoľvek predtým. Ešte vždy však platí jedno základné pravidlo:

*Len čo pociťujete nutkavé myšlienky a nutkavé konanie
ako nepríjemné či dokonca znepokojujúce,
nemali by ste už dlhšie čakať
a vyhľadajte pomoc.*

To isté platí, mimochodom, aj vtedy, ak vás sužuje úzkosť, len čo nutkavé konanie nevykonávate, ak je teda realizácia nutkania to jediné, čo vám aspoň krátkodobo poskytuje bezpečie a pokoj.

Všeobecne sa dá povedať, že čím skôr sa niečo proti obsedantno-kompulzívnej poruche podnikne, tým väčšia je šanca, že sa jej zbavíte úplne. Akokoľvek sa zdá byť táto rada banálna, je dôležitá. Väčšinou totiž postihnutí čakajú príliš dlho, kým vyhľadajú pomoc. Trvá až 7,5 roka, kým ľudia s touto poruchou nadviažu kontakt s lekárom alebo terapeutom.

To je priveľa času, počas ktorého pacienti s OCD zbytočne trpia, či už kvôli hanbe, z nevedomosti alebo jednoducho pre nedostatočnú ponuku terapie. Pritom sa takéto poruchy v zásade dajú dobre a často aj rýchlo liečiť. Až ne-

skoré využitie profesionálnej pomoci vedie k dlhodobejším problémom. Čím dlhšie totiž ostávajú nutkania a nutkavé myšlienky neliečené, tým hlbšie sa na neurónovej úrovni zahniezdia v mozgu a tým dlhšie potom trvá, kým sa dá neželaného správania zbaviť.

Táto kniha má za cieľ vám pomôcť dosiahnuť daný zámer čo najrýchlejšie. Prevedie vás aktuálnymi ponukami terapie a hovorí o nových, nanajvýš sľubných výsledkoch bádania na tému obsedantno-kompulzívnych porúch. Okrem toho vám ukáže celý rad osvedčených a mimoriadne účinných metód, pomocou ktorých môžete aj vy sami niečo proti nutkaniam a nutkavým myšlienkam urobiť.

Želám vám veľa potešenia z čítania a dúfam, že aj jeden či viac momentov dovtípenia. Cesta k lepšiemu a bezstarostnejšiemu životu môže byť totiž pri trochu inom pohľade niekedy podstatne kratšia a jednoduchšia, ako mnohí z vás tušia.

*Úprimne,
váš Klaus Bernhardt*

