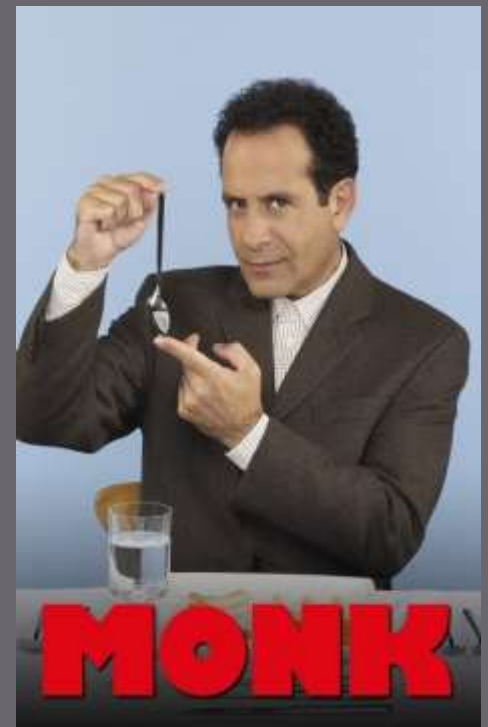


INTRUZIVNE MISLI, OPSESIJE I OPSESIVNO-KOMPULSIVNI POREMEĆAJ

Ljiljana Mihić
2025.



AS GOOD AS IT GETS



Opsesije i kompulsije

- Opsesije

- nametljive, repetitivne misli, slike ili impulsi (intruzije) koje su praćene anksioznošću ili distresom

- Kompulsije

- repetitivna ponašanja ili mentalni akti koje osoba mora da obavlja kako bi smanjila distres prouzrokovan opsesijom ili sprečila neku ozbiljnu štetu

- Opsesije

- Sumnje: Da li sam zaključao vrata?
- Rituali u mišljenju: Ponavljanje određene reči ili misli
- Impulsi: Skok sa mosta, da će ubiti nekog
- Strahovi: Od bolesti
- Slike

- Kompulsije

- slede opsesije
- slede nakon drugih kompulsija

- Različiti podtipovi

- opsesije religiozne/seksualne/povređivanja
i rituali proveravanja

- opsesije nečistoće/zaraženosti i rituali pranja/čišćenja

- opsesije simetrije/ređa i kompulsije brojanja/ ponavljanja/proveravanja

- sakupljači

- Otvoreno pitanje: simptomatska podela značajna za tretman?

Biološke teorije

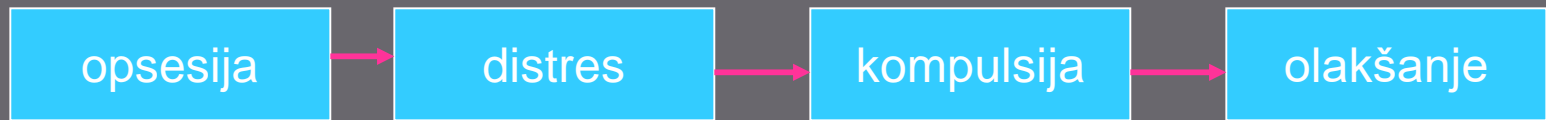
- Disfunkcija bazalnih ganglija ili jedara: kontrolišu kogniciju, voljne pokrete, koordinaciju pokreta i učenje
- Indirektni podaci: nakon operacije kojim se prekidaju veze bazalnih ganglija i frontalnog korteksa dolazi do redukcije simptoma
- Disfunkcija serotonina: SSRI (nova generacija antidepresanata) je je najefikasniji lek; povećava nivo serotonina
- Ali nije cela priča: 30% pacijenata koji uzimaju adekvatne doze (imaju samo parcijalnu redukciju simptoma (Foa & Wilson, 2001) i čak 40% pacijenata ne reaguje na njih
- Takođe, to što lek deluje na nivo serotonina nije dokaz da je disfunkcija određenog neurotransmitera bila uzrok

Teorije neuropsiholoških deficita

- Repetitivna priroda opsesija i kompulsija se može objasniti određenim problemima ili nedostacima u procesovanju informacija
- Sumnja da je nešto urađeno može da reflektuje deficite u memoriji ili probleme u fokusiranju na informacije ili aktivnosti
- Ne postoje deficiti pamćenja za verbalne informacije, nešto podataka sugerise da postoje blagi deficiti u vizuelnoj memoriji, bolju memoriju za stimuluse koji indikuju opasnost
- Kao i kod drugih ank. poremećaja, pristrasnost pažnje prema opasnosti kao i smanjena sposobnost da ignorišu irelevante spoljašnje i unutrašnje stimuluse (problem: selektivna usmerenost i inhibicija drugih)
- Nedovoljno jasnih podataka koji bi potkrepili teoriju (Muller, 2005)

Bihejvioralni pristup (Rachman & Hodgson, 1980)

- U prisustvu bolnih ili neprijatnih stimulusa, osobe postaju anksiozne te putem uslovljavanja počinju da se plaše nekih svakodnevnih bezazlenih stvari
- Takođe, mogu da nauče da određena ponašanja redukuju anksioznost čime data ponašanja bivaju učvršćena (neg. potkrepljenje)



- Ali, često nema prvobitnog učenja, zašto samo određene stvari postaju teme opsesija, odakle potiču same opsesije???

OD INTRUZIVNIH MISLI DO OPSESIIJA

- 90% generalne populacije ima intruzivne misli (automatske, besmislene misli koje s vremena na vreme prodiru u našu svest)
- Intruzivne misli se po sadržaju ne razlikuju od sadržaja opsesija kod OKP; opsesije repetitivnije, upornije i izazivaju distres
- Teorija bi trebalo da objasni ovu činjenicu
- **Kognitivno-bihevioralne teorije** (KBT): pogrešna interpretacija benignih intruzivnih misli koja dovodi do distresa i nefunkcionalnih pokušaja neutralizacije kako bi se ublažio distres ili druge negativne posledice

- Šta dovodi do pogrešnih interpretacija ili procena intruzija?

Preterana lična odgovornost i preterani rizik (Salkovskis, 1999)

“Iako je mogućnost da se nešto loše desi mala, treba da je sprečim po svaku cenu”

Perfekcionizam i netolerancija neizvesnosti

“Ako nešto ne mogu da uradim savršeno, ne treba ni da ga radim”

Pridavanje velikog značaja mislima i njihovoj kontroli

(Rachman, 1998)

- misao-akcija fuzija

“Kada imam ružne misli, to znači da sam i sam grozna osoba”

Kognitivno-bihejvioralna teorija Salkovskog

- Sama pojava i/ili sadržaj intruzivnih misli dovodi do pojačane procene OPASNOSTI ili RIZIKA po sebe ili druge;

ali to nije dovoljno

- Bitno je takođe da osoba procenjuje da je ona **LIČNO ODGOVORNA** tj. veruje da je ona uzrok opasnosti ili da može da spreči štetu (tj. odgovorna je ako ne spreči štetu)
- **Lična odgovornost:** verovanje da neko ima ključnu ulogu ili moć da izazove ili spreči negativne efekte po sebe ili druge (Salkovskis et al., 1996)

- ▣ Ovakve interpretacije dovode do:
 - Pojačanog distresa (depresija, anksioznost)
 - Veće usmerenosti pažnje na intruzivne misli kao i na njihove okidače
 - Pojačane dostupnosti intruzivnih misli
 - Određenih ponašanja (otvorene kompulzije) i misli (pokrivenne kompulzije) koji imaju za cilj da neutralizuju štetu ili smanje odgovornost osobe

- ▣ Dakle, osoba pokušava da kontroliše sebe ili da zaštititi druge od sebe čime dodatno pojačava sopstveni doživljaj opasnosti i dostupnost misli >> ciklus

Neutralizacija

- **Očigledne kompulsivne radnje:** pranje ruku, brojanje
- **Prikrivene mentalne radnje:** izgovaranje molitve, pozitivne misli naspram negativnih misli, prisećanje događaja do sitnih detalja, potiskivanje (supresija) misli, pokušaj kontrole nad svojim mentalnim aktivnostima
- **SVRHA:** prouzrokovane preteranom odgovornošću – da smanje odgovornost i distres
- Efikasne na kraće staze (redukuju distres), ali na duže održavaju i pojačavaju percepciju odgovornosti

Zašto?

(Salkovskis & McGuire, 2003)

- Procene preteranog rizika i odgovornosti uslovljene prisustvom nefunkcionalnih šema (disfunkcionalne šeme odgovornosti):

A. *Disfunkcionalne pretpostavke koje su nastale tokom detinjstva*

“Ako ne sprečiš štetu (ili ni ne pokušaš da sprečiš štetu), to je isto kao i da si uzrokovao štetu”

“Ako ne neutrališeš neku intruziju, to je isto kao da želiš da se sadržaj intruzije i ostvari”

B. *Greške u mišljenju*

“Ako imam imalo uticaja na neki ishod = odgovoran sam za ishod”

Empirijska provera KB teorije Salkovskog

- Salkovskis et al. (2000): u poređenju sa drugim anksioznim por. i kontrolnom grupom, O-K subjekti su imali povišenja na dve skale: generalizovani osećaj odgovornosti i skali odgovornosti za moguću štetu koja je bila sadržaj intruzivne misli
- Snažne korelacije između obe vrste odgovornosti i opsesivnih simptoma
- Moguće je da su ova uverenja rezultat O-K poremećaja?
- Međutim i eksperimentalne manipulacije opažene odgovornosti (situacija visoke i niske odgovornosti) dovodi do redukcije opsesivno-kompulsivnih radnji i intruzivnih misli

- Brojni eksperimenti sugerišu značaj odgovornosti: situacije koje uobičajeno izazivaju rituale ne dovode do rituala ukoliko je eksperimentator prisutan - odgovornost za povredu je njegova
- Efikasni tretmani koji su bili fokusirani na smanjivanje preteranog osećaja odgovornosti (Freestone et al., 1996)
- Prospektivne studije sugerišu da su opsesivna disfunkcionalna verovanja bila faktor rizika da se razvije O-K poremećaj nakon stresnog događaja kao što je rođenje deteta (Abramowitz et al., 2007; Coles & Horng, 2006)

Rana iskustva utiču na
formiranje vulnerabilnosti

Kritični događaj – okidač
(npr. rođenje deteta)

Aktivira neg. verovanja

Pretpostavke, nefunkcionalna verovanja
(„Ako ne sprečim nešto, to je isto kao i
da sam uzrokovao događaj“)

Intruzivne misli, slike, želje, sumnje

Neutralizirajuće
aktivnosti (rituali,
mentalni akti)



Pogrešne interpretacije važnosti
intruzivnih misli: preterana lična
odgovornost i procena da postoji
rizik ili opasnost od ostvarivanja
samog sadržaja intruzije

Pristrasnosti pažnje
i rezonovanja
(usmerenost na
opasnost)



Neproductivne
strategije sigurnosti
(izbegavanje,
potiskivanje misli)



Promene raspoloženja
(depresija,
anksioznost, krivica)



Salkovskis & McGuire, 2003

Poreklo nefunkcionalne šeme odgovornosti (Salkvskis et al., 1999)

- Rano razvijen, generalizovan osećaj odgovornosti usled preuzimanje odgovornosti na sebe; ili komunikacija koja detetu pokazuje da su odgovorni za negativne posledice koje su bile van njihove kontrole

Greška u mišljenju “uticaj” = “odgovornost”

- Rigidna obrasci vaspitanja – ekstremna, kruta pravila ponašanja
- Preterana zaštita od strane roditeljskih figura koji često, i sami anksiozni, šalju poruku da je spoljašnji svet pun opasnosti ili da osoba nije dorasla zahtevima - **senzitivnost na odgovornost**

- Stvarni događaj tokom koga neko svojim delanjem ili nedelanjem zbilja nanosi štetu sebi ili drugima
- Stvarni događaj tokom koga se ČINI da su nečije misli, akcija, ili ne-akcija doprinele ozbiljnoj šteti sebi ili drugima (u pitanju je slučajnost) – kada dete u ljutnji poželi da neko od odraslih umre te taj odrastao, pukim slučajem, i umre
- Rector et al. (2008): ustanovili da su bliski rođaci identifikovanih O-K probanda, u poređenju sa kontrolom grupom, takođe imali izražena verovanja o ličnoj odgovornosti i pojačanog rizika sugerišući porodičnu transmisiju verovanja

Uloga perfekcionizma

- Preterani osećaj odgovornosti možda ima različitu ulogu u različitim vrstama O-K poremećaja; možda je bitniji u ritualima proveravanja nego ritualima pranja/čišćenja (e.g., Foa et al., 2002)
- **Nefunkcionalni perfekcionizam** (verovanje da je savršeno stanje moguće postići u različitim životnim domenima, kao i nezadovoljstvo postignutim uprkos svim naporima)
- Neadaptivno verovanje da postoje savršena rešenja i da najmanje greške mogu da imaju katastrofalne posledice (OCCWG, 1997)

Pretpostavljene uloge perfekcionizma u OKP

- ▣ Pokušaj uspostavljanja i održavanja **kontrole** nad okolinom kako bi se sprečila šteta ili opasnost (Mallinger, 1984)
- ▣ Iza perfekcionizma se krije **potreba za izvesnošću**, a ne potreba za kontrolom (Guidano & Lotti, 1983)
- ▣ Perfekcionizam kao manifestacija izbegavanja nečeg neprijatnog (kritiku drugih, ozbiljne posledice, neizvesnost, nedostatak kontrole) (Hewwit & Flett, 2002)
- ▣ Perfekcionizam je neophodan ali nedovoljan uslov da se razvije OKP; sam po sebi ne određuje prirodu poremećaja (Antony et al., 1998) – predstavlja **generalni faktor vulnerabilnosti**

Perfekcionizam usmeren
na sebe

Lična odgovornost

Rituali proveranja

Perfekcionizam propisan
od strane drugih

What are the roles of perfectionism and
responsibility in checking and cleaning
compulsions?

Orçun Yorulmaz^{a,*}, A. Nuray Karancı^a,
Ayda Tekok-Kılıç^b

^aMiddle East Technical University, Department of Psychology, Ankara, Turkey

^bUludağ University, Department of Psychology, Bursa, Turkey

Received 25 October 2004; received in revised form 20 January 2005; accepted 22 February 2005

Perfekcionizam usmeren
na sebe

Lična odgovornost

Rituali pranja

Perfekcionizam propisan
od strane drugih

Tolerancija na neizvesnost (IU) i rituali proveravanja

- Neke osobe, posebno one sa ritualima proveravanja imaju smanjeno poverenje u svoje pamćenje iako nemaju generalne ili specifične nedostake pamćenja (Foa et al., 1997)
- Sumnja u sposobnost pamćenja postoji i kod povreda mozga, depresije ali nema kompulzija????
- Hipoteza: osobe sa O-K, posebno kompulsijama proveravanja, imaju smanjenu toleranciju na neizvesnost koja ih prilično uznemirava, te dolazi do rituala kako bi postigli izvesnost ili redukovali anksioznost (Tolin et al., 2006)
 - Sumnja u svoje pamćenje dovodi osobu u stanje neizvesnosti
 - Kada osoba ne može da toleriše tu neizvesnost, javljaju se kompulsije

Netolerancija na neizvesnost

- Netolerancija na neizvesnost: nevoljnost da se toleriše mogućnost da se negativni događaji mogu desiti u budućnosti bez obzira na to što je verovatnoća događaja mala.
- Precenjuje se verovatnoća da će ishod neizvesnog događaja biti negativan
- Osoba ne samo da ima poteškoća da istoleriše tu mogućnost, već i anksioznost koja se javlja usled neizvesnosti percipira kao nepodnošljivu

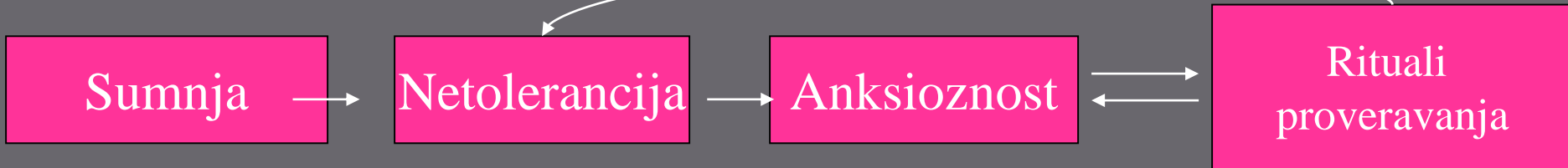
“Život je nepodnošljiv kada nema izvesnosti”

“Uvek želim da znam šta mi budućnost donosi”

(Intolerance of uncertainty scale [IUS], Freeston et al., 1994)

- Tolin et al. su ustanovili da su klinički dijagnostikovane osobe sa ritualima proveravanja i ponavljanja imale više skorove od kontrolne grupe, kao i od grupe osoba sa drugim vrstama O-K simptoma na skali netolerancije na neizvesnost (IUS).
- Pored toga što je navedena studija korelacione prirode, ne zna se u kojoj meri su ispitanici bili netoleranti na neizvesnost u životu generalno, a koliko se neizvesnost odnosila na situacije vezane za njihove simptome (*eng. domain-specific IU*)
 - Jensen & Heimberg (2014): domen-specifična NN (i to kongruenta sa sadržajem opsesija) ima dodatni prediktivni doprinos u odnosu na NN kao opštu crtu
- Holaway et al. (2006) takođe utvrđuju povezanost između O-K simptoma, posebno proveravanja i sumnje (“Da li sam zaključao vrata”), i netolerancije na neizvesnost; međutim isto i sa G.A.P.

- I dalje nerazjašnjeno:



Prema jednom modelu, NN predstavlja važnu sponu između sumnje i proveravanja: sumnja može da intenzivira doživljaj neizvesnosti situacije, dok proveravanje može biti u funkciji redukcije neizvesnosti i sa njom povezane anksioznosti/distresa.

Prema drugom modelu, sumnja da li je neka radnja izvršena („Da li sam zaključao vrata?“) provocira anksioznost, koja je dodatno pojačana osobinim nivoom netolerancije neizvesnosti. Proveravanje u tom slučaju, može predstavljati efikasan mehanizam za redukciju anksioznosti nastale kombinacijom ova dva faktora,



Da li su tri vrste nefunkcionalnih verovanja dovoljne?

- Telyor et al. (2006): postoji podgrupa O-K pacijenta (polovina uzorka) koji imaju **niske** skorove na upitniku nefunkcionalnih verovanja
- Calamary et al. (2006) - replikacija
 - grupa sa izraženim OBQ skorovima i niskim OBQ skorovima

- Postoji grupa pacijenta kod kojih nefunkcionalne kognicije ne igraju ulogu u nastanku i održavanju bolesti

ILI

- Postoje druge, neadaptivne kognicije koje dovode do pogrešne interpretacije intruzivnih misli

- ❖ Moulding et al. (2007): **osećaj kontrole + želja za kontrolom (motivacija da se postigne osećaj kontrole)**

O-K osobe imaju nizak osećaj kontrole, a veliku želju koju posebno podstiču situacije koje se procenjuju kao opasne

ILI

- Možda ne gledamo na pravom mestu: neke intruzije su više uznemiravajuće od drugih jer su suprotnosti sa visoko vrednovanim aspektima selfa, dovode u pitanje naš vrednosti sistem (Rowa et al., 2005)

ILI

- Metakognicije, **drugi kognitivni procesi**, a ne samo sadržaji misli

Meta-kognitivni procesi

- Sumnja u sopstveno pamćenje
- Poistovećivanje misli i akcija (thought action fusion)
 - pristrasnost u proceni verovatnoće

“Ako mislim o nekoj nesreći, povećava se verovatnoća da će se i dogoditi”
 - moralistična pristrasnost

“Ako mislim o nečem lošem, to je isto kao da sam i uradio to loše”

Sumnja u svoje pamćenje

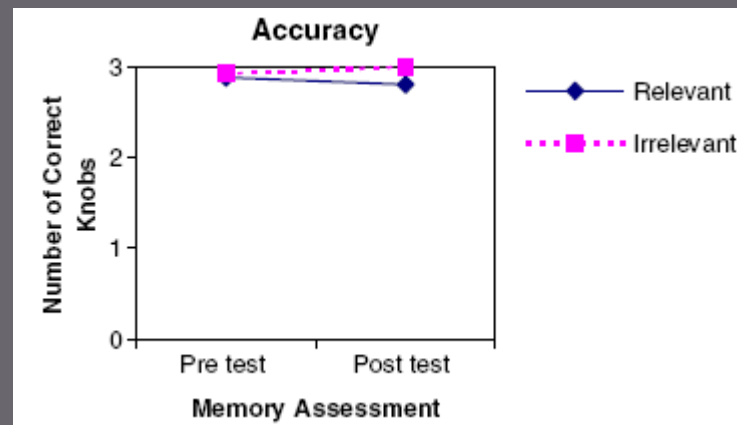
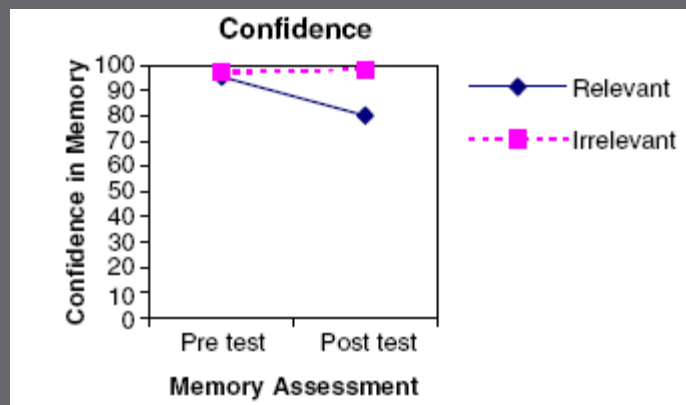
- Da li su sa OKP-om povezani deficiti u samim memorijskim procesima ili sumnja u vlastito pamćenje?
- Teorije deficita memorije nisu potvrđene kod O-K poremećaja
- Tolin et al. (2001): od subjekata je traženo da krenu u proveravanja objekata koja su indikovali sigurnost ili opasnost. Iako je sposobnost prisećanja ostala ista tokom ponavljanja, subjekti su izjavili da su gubili poverenje u svoje pamćenje sa ponavljanjem.
- Radomsky et al. (2001): kompulsivno proveranje pod uslovima visoke i niske opažene odgovornosti. Kako je rasla odgovornost, poverenje u svoje pamćenje je opadalo. Interesantno, tačnost memorije za “opasne objekte” se povećala.

- van den Hout & Kindt (2003, 2004): mehanizmi; tokom ponavljanja neke aktivnosti menja se izvor informacija na kojima počiva naše pamćenje, na početku se više oslanjamo na perceptualno procesovanje (oslanjamo se više na epizodičku memoriju) dok se kasnije više oslanjamo na naše znanje ili osećaj da smo ponavljali aktivnost (konceptualno procesovanje); *remember vs. know*

- Ispitivanje stanja nepoverenja u pamćenje, a ne generalno crte vezane za OCD

- State poverenje doprinosi održavanju kompulsivnog ponašanja

- Radomsky et al. (2006)



- Nedeljkovic & Kyros (2007): da li je nepoverenje u pamćenje generalna tendencija ili crta?
- “ U principu, imam malo poverenja u svoje pamćenje”- **poverenje u pamćenje**
- “ U principu, imam malo poverenja u sebe kada donosim odluke”-**po-verenje u sposobnost donošenja odluka**
- “Moja koncentracija je loša”-**poverenje u koncetraciju/pažnju**
- “Očekujem da budem 100% siguran kada donosim odluke”-**perfekcionizam u vezi sa kognitivnim procesima**
- treba da postoje razlike između OK (proveranje) osoba i kontrolnog uzorka, uzimajući u obzir nivo depresivnosti i anksioznosti.

- REZULTAT: TRAIT ili crta poverenje u meta kognicije postoji i po njoj se jasno razlikuju osobe sa O-K poremećajem od kontrolne grupe

- može da objasni smanjeno poverenje na različitim zadacima

- ne zna se u kojoj meri je posledica, a u kojoj meri je rizik za razvoj

- ne zna se u kojoj meri postoji razlika između trait i state poverenja

Poistovećivanje misli i ponašanja (Myers, Fisher & Wells, 2008)

Okidač (intruzivna misao)

- Verovanje da je misao isto što i sama radnja
- Verovanje da misao o događaju može da dovede do događaja
- Verovanje da misli i osećanja mogu da se prenesu na objekte

Procena intruzivne misli kao opasne

- Verovanja o ritualima “Treba da radim ..., jer neću imati mira”
- Plan do kada vršiti radnju, dok se ne dođe do nekog **STOP znaka**

Ponašanja i osećanja

Wells, 1997

- **PREDVIĐANJE:** u hijerarhijskom modelu testirali značaj ove tri vrste verovanja, kontrolišući kovarijansu sa verovanjima koja se tiču sadržaja misli (odgovornost, perfekcionizam, opasnost) i brigom.
- Prvo misli koje se tiču poistovećivanja misli i akcije, slede verovanja o ritualima, pa verovanja o STOP znacima
- Kao što je predviđeno, sva tri metakognitivna verovanja objasnila značajan procenat varijanse u O-K simptomima, povrh brige i povrh verovanja koja se tiču odgovornosti, perfekcionizma i opasnosti,
- Transferzalno istraživanje na studentima

Myers et al., 2008

ZA ONE KOJI ŽELE DODATNA ČITANJA O OKP_u

1.

Na predavanju nije spomenut pristup OKP koji podrazumeva da je ovaj poremećaj sličniji shizotipalnom spektru po određenim greskama u misljenju. Ovo je par članaka na tu temu.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16506070510041211>

<https://web.a.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=s>

2.

Drugi pristup koji nije obradjen a po kome su u ovom poremećaju primarni kompulsije može se naći u ovom članku

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30946823/>

