

Opsesivno kompulsivni poremećaj – OKP

Prisilne misli i radnje koje se stalno ponavljaju

- Stalna/česta zabrinutost mislima da će se nešto loše desiti, sebi ili drugima.
- Opterećenost mislima po kojima bi osoba mogla da uradi nešto loše.
- Strah osobe da bi mogla da uradi nešto nemoralno/loše.
- Strah od prljavštine, zaraze.
- Prevelika težnja ka urednosti, higijeni, tačnosti, simetriji.
- Preterana provera električnih uređaja, vrata, svega svega što bi moglo da dovede do neke opasnosti.
- Preterano ponavljanje nekih radnji, nebili se što bezbednije obavile (prolazak kroz vrata, prelazak preko ulice).
- Sakupljanje starih novina, papirića, računa, zbog straha da se ne izgubi nesto vredno.
- Oboleli stalno proverava da nekog nije povredio.
- Preterani rituali čišćenja, spremanja, nameštanja stvari po posebnom redu.



Hipohondrija

- Uporno verovanje da je prisutno neko telesno oboljenje koje se nalazi iza postojećih senzacija (simptoma), iako ne postoji adekvatno objektivno medicinsko potkrepljenje.
- Uporno odbijanje saveta lekara na osnovu objektivnih medicinskih nalaza.
- Potreba za brojnim nepotrebним medicinskim preteragama.
- Stalna preokupacija telesnim senzacijama koje se shvataju kao simptomi i koji se odnose na više sistema u organizmu.
- Strah da je osoba obolela od neke teže bolesti.



Disocijativni/konverzivni poremećaj-histerija

- Nesposobnost prisećanja važnih ličnih podataka, skorašnjih događaja koji su vezani sa stresom-traumama (disocijativni gubitak pamćenja).
- Simptomi promene senzibiliteta bez postojanja dokaza o postojanju fizičke bolesti koja bi to izazvala (bol, anestezija, slabovidost, gluvoča...).
- Simptomi promene motorike, bez dokaza o prisustvu fizičke bolesti (paralize, poremećaji kooordinacije, grčevi, tikovi, zamuckivanje, bezglasnost...).
- Disocijativni i konverzivni simptomi mogu da imitiraju sva poznata medicinska, posebno neurološka oboljenja!
- Neočekivani odlazak od kuće sa nesposobnošću sećanja sopstvene prošlosti, i sa izmenom identiteta.
- Smanjenje ili odusustvo voljnih pokreta u dužem periodu (disocijativni stupor)



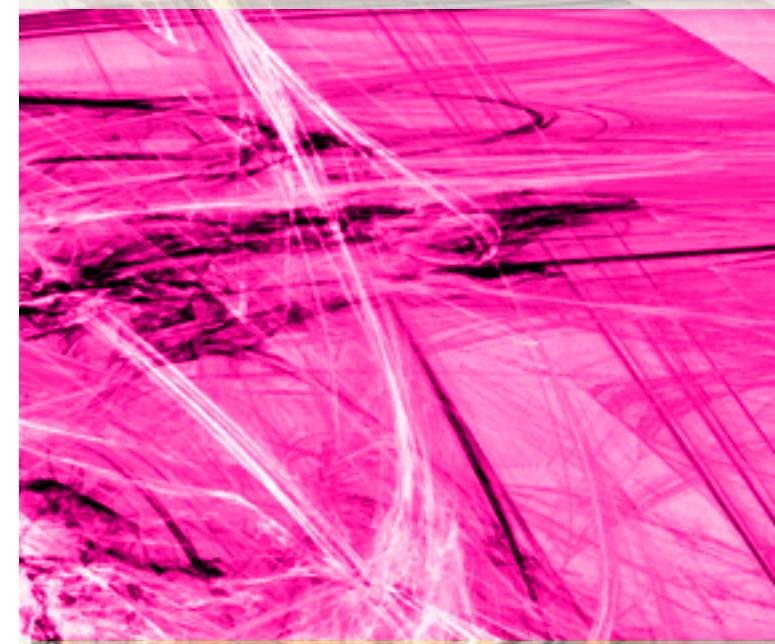
Somatoformni poremećaji

(srčana nervosa, gastrična nervosa, psihogeni: iritabilni kolon, kašalj, učestalo mokrenje, opstipacija, lumbago, bolovi u raznim predelima, glavobolja...)

- Različite telesne smetnje u odsustvu relevantnih medicinskih nalaza.
- Veći broj telesnih simptoma za koje nije nađeno odgovarajuće medicinsko objašnjenje.
- Somatoformni simptomi mogu poticati od bilo kog organskog sistema.
- Somatoformne bolesti ne karakteriše toliko strah od bolesti, koliko sama priroda simptoma/senzacija koje osećaju.

Depresivna neuroza

- Osećanje tuge koje predugo traje.
- Obeshrabrenost, nespokojstvo, beznadežnost koji takođe predugo traju.
- Gubitak interesovanja za mnoge stvari u životu, "Ništa nema smisla".
- Manje vođenje računa o ličnoj higijeni i izgledu.
- Smanjena radna sposobnost.
- Promena raspoloženja, od tužnog i malodušnog do skoro normalnog.



Ostali poremećaji

- Specifične fobije-fobije koje mogu da se odnose na bilo koji, od mnogih objekata, predmeta i situacija
- Postraumatski stresni poremećaj
- Mešovito stanje depresije i straha
- Poremećaji prilagođavanja
- Akutna reakcija na stres
- Neurastenija (karakterističan simptom, uporno i veoma neprijatno osećanje umora posle psihičkog i minimalnog fizičkog napora.)
- Sindrom depersonalizacije i derealizacije

Literatura:
Psihijatrija/neuroze; Ljubomir Erić, Predrag Kaličanin
Klinička psihiatrija; Prof.dr sci.med. Jovan Marić

Udruženje za podršku ljudima
sa neurozom



Poštovani prolazniče!

Prolaziš li i kroz svakodnevnicu nesigurnim korakom? Sve je na svetu ili deo problema ili deo rešenja!

Uplaši svoje strahove ili ih jednostavno pošalji na odmor! Ako pripadaš delu od oko 25% do 33% odrasle populacije čiji život u nekom segmentu trpi usled posledica neuroza, tvoji strahovi već imaju veeeliko društvo. Pomožimo im da se organizuju, pa ih onda pošaljimo na mesec... Budi i ti deo rešenja!

U našoj zemlji je počelo sa radom udruženje za podršku ljudima sa neurozom. Prateći neophodan trend udruživanja, pokušali smo, a nadamo se i uspeli, da formiramo centar za samopomoć. Program centra bazira se na verovanju da se rešenje traži na istom mestu na kom se problem nalazi. Pa-ako je problem u tebi i rešenje je tu negde. Priključi se da otkrijemo načine na koje kroz sebe možemo naučiti da dišemo punim plućima.

Pridruži nam se i učestvuj u programima koje nameravamo da ostvarimo.

- Budi deo rešenja za sebe ili ljudi koji ti znače.
- Učini nešto za sebe i učinićeš za sve.
- Neka tvoj strah počne da se boji tebe!
- Priključi se i postani deo rešenja!

Ciljevi udruženja:

- Organizuje druženje članova jednom nedeljno u cilju pružanja podrške, razvoja i unapređivanja mentalnog zdravlja.
- Radi na osvećivanju i upoznavanju društva sa potrebama ljudi sa ovim poremećajima, ublažavanju predrasuda, obeležavanja i isključivanja iz normalnih društvenih tokova.
- Radi na prevenciji opštег zdravstvenog i mentalnog stanja.
- Organizuje seminare, tribine, samostalno ili u saradnji sa drugim organizacijama u cilju promovisanja i informisanja korisnika i javnosti o stanju i potrebama svojih članova.
- Objavljuje publikacije i prikuplja stručnu literaturu.

- Organizuje radionice za rad na sebi.
- Ostvaruje saradnju sa stručnim licima, medicinskim ustanovama, udruženjima, ustanovama i drugim organizacijama.
- Razvija lične sklonosti i stvaralaštvo za humanitarne, socijalne, kulturne, sportske, obrazovne i dr. aktivnosti.
- Učestvuje i daje podršku istraživanjima vezanim za mentalno zdravlje (putem anketa, upitnika i sl.) i obrazuje bazu podataka o svojim članovima.
- Učestvuje u stvaranju boljih uslova za zapošljavanje i samostalnost osoba sa mentalnim poremećajima i stvaranje boljih uslova za aktivnosti u svakodnevnom životu.
- Učestvuje u unapređivanju prava ljudi sa mentalnim poremećajima.

Šta su neuroze?

Neuroze NISU najteži psihički poremećaji.

Neuroze NISU nešto što bi trebalo da te onemogućava da živiš normalno.

Neuroze NISU znak da za tebe nema mesta, ako želiš da budeš tu.

Neuroze JESU posledice preteranih reakcija našeg uma i tela na pojedine ideje i/ili situacije.

Neuroze JESU, nažalost, prateća pojавa savremenog života u kom se čovek sve jasnije otuduje od svoje prave prirode i prava da bude sloboden u telu i duhu.

Prepoznate neuroze JESU znak da nisi sam u tome i da ne treba da se stidiš da potražiš pomoć.

Neuroze takođe jesu psihički poremećaji kod kojih je jedna od osnovnih karakteristika postojanje patološkog straha.

Strah se kod neuroza ispoljava zavisno od samog tipa ličnosti obolelog

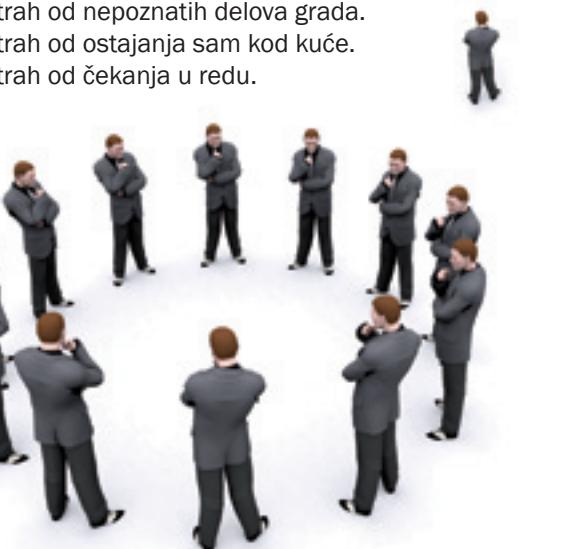
Oboleli nikad trajno ne gube pravi odnos prema realnosti i nisu skloni ka razvoju psihotičnih poremećaja.

Uglavnom su poremećaji hroničnog tipa.

Ako imate neki od simptoma iz neke od sledećih grupa simptoma, možda imate problema vezanih za neki od neurotičnih poremećaja

Agorafobija

- Strah i izbegavanje gužvi.
- Strah i izbegavanje javnih mesta.
- Strah od samostalnog putovanja.
- Strah od vožnje gradskim saobraćajem.
- Strah od odvajanje od kuće bez pratioca.
- Strah od nepoznatih delova grada.
- Strah od ostajanja sam kod kuće.
- Strah od čekanja u redu.



Panični poremećaj

- Napad straha u različitim situacijama i bez prepoznatljivog uzroka straha.
- Između napada se javlja strah od budućeg napada, ili od njegovih posledica (strah od gubitka kontrole, od ludila, smrti).
- Napad straha može biti praćen lupanjem srca, preznojanjem, podrhtavanjem.
- Napad straha može biti praćen doživljajem gušenja, osećajem nelagode ili bolom u grudima, mukom, smetnjama u stomaku.
- Napad straha može biti praćen gubitkom svesti o svom identitetu, realnosti (ne znam gde sam), vrtoglavicom.
- Strah od umiranja.
- Napad straha uz utrnulost, pojavu toplih/hladnih talasa po telu.



Socijalna fobija

- Strah od javnog nastupa.
- Izbegavanje određenih socijalnih situacija.
- Strah od znojenja, crvenjenja, nesvestice u određenom društvu.
- Osećanje zbunjenosti pred drugim, nepoznatim. Ijudima/autoritetima/određenim tipovima ljudi/ drugim polom.
- Strah da se ne ispadne smešan, glup, neuredan.
- Nelagodnost kada je osoba posmatrana.
- Strah da se nešto radi, pokazuje, izvodi pred drugima, jede.
- Strah od moguće kritike.
- Strah od moguće neprihvaćenosti od strane društva.
- Intenzivna mentalna aktivnost da bi se izbegle potencijalno neprijatne socijalne situacije.

predsednik: 060.6222.902
potpredsednik: 064.8470.919
065.4496.509, 065.6222.902
hercudruzenje@gmail.com
www.herc.org.rs

