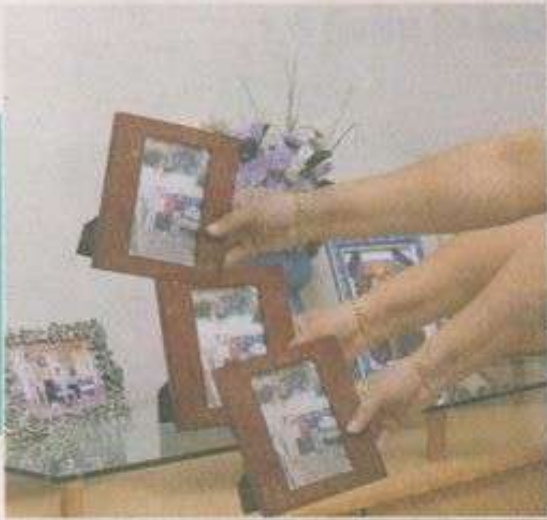




**ઓસીડી**

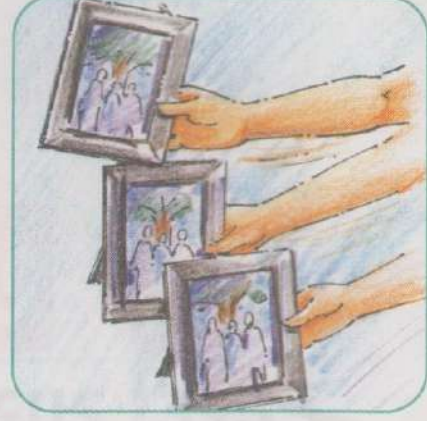
**દરદી સારસંભાળ પુસ્તિકા**



## ઓસીડી શું છે ?

### ■ ઑવ્સેસિવ કમ્પલસિવ ડિસ્ઓર્ડર શું છે ?

ઑવ્સેસિવ કમ્પલસિવ ડિસ્ઓર્ડર (ઓસીડી) એ મગજની અસ્વસ્થતા છે જે જાણકારીની પ્રક્રિયામાં તકલીફ કરે છે.



## લક્ષણો

### ■ ઑવ્સેસિવ-કમ્પલસિવ ડિસ્ઓર્ડરનાં શાં લક્ષણો છે ?

ઓસીડીમાં હઠીલાપણું અને જોરજુલમ બન્ને હોય છે છતાં ઓસીડી ધરાવતી વ્યક્તિમાં ક્યારેક ફક્ત એક અથવા બીજું લક્ષણ હોઈ શકે છે.

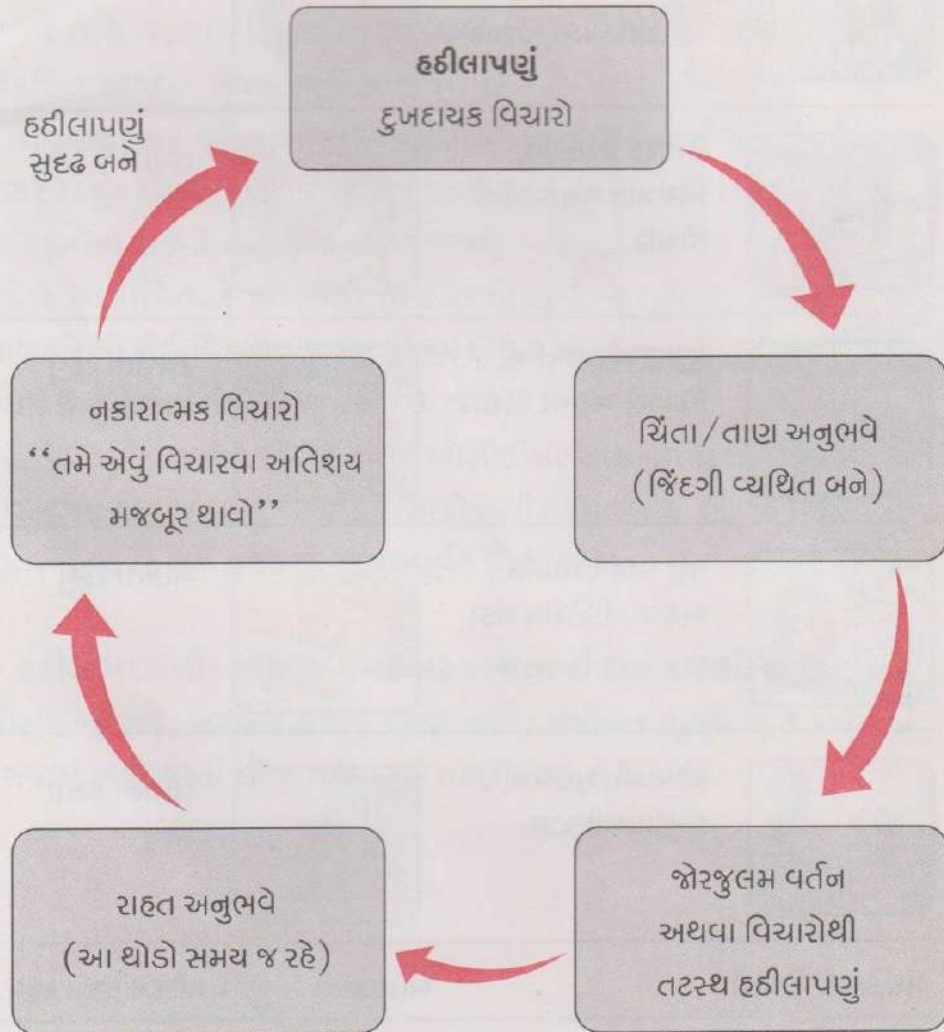
**હઠીલાપણું.** હઠીલાપણું એ વિચારો, કલ્પના, અથવા લાગણીજન્ય છે જેના લીધે વારેઘડીએ આપ ફરીફરીથી આપના નિયંત્રણની બહાર હોવાનું અનુભવો. જે વ્યક્તિને આ વિચાર નથી હોતો એ વ્યથિત અને ઘૂસણખોર હોય છે અને સામાન્ય રીતે એનામાં કંઈ ગતાગમ નથી એવી એની ઓળખ ઊભી થાય છે.

**જોરજુલમ.** ઓસીડીધરાવતા લોકો જોરજુલમ કરીને તેઓનું હઠીલાપણું દૂર કરવા પ્રયત્ન કરે છે. જોરજુલમ એ એક ક્રિયા છે જેને વ્યક્તિ વારેઘડીએ ફરીફરીથી, ઘણીવાર અમુક નિયમો પ્રમાણે કરે છે.

## ઑબ્સેસિવ-કમ્પલ્સિવ ડિસ્ઑર્ડરનાં અન્ય લક્ષણો

ઑસીડી લક્ષણોના કારણે સંતાપ થાય છે, વધુ પડતો સમય લે છે (દિવસમાં એક કલાક કરતાં પણ વધારે), અથવા ખાસ કરીને વ્યક્તિના કાર્યમાં હસ્તક્ષેપ કરે છે, સામાજિક જિંદગી અથવા સંબંધોમાં.

## ઑસીડી- એક દુષ્કર



## કોષ્ટક 1: ખાસ પ્રકારનાં ઓસીડી લક્ષણો

### સામાન્ય હઠીલાપણું

### સામાન્ય જોરજુલમ



જંતુઓ, કચરો  
વગેરેથી દુષિત  
હોવાનો ડર



ઘોવું



પોતાની જાતને  
અથવા અન્યને હાનિ  
પહોંચાડવાના વિચારો



ફરીફરીથી



ઉત્તેજક ઉત્કંઠાનું  
નિયંત્રણ ગુમાવવાનો  
વિચાર



તપાસતા રહેવું



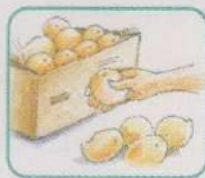
ઘૂસણખોર જાતીય  
વિચારો અથવા ઉત્કંઠા



સ્પર્શતા રહેવું



વધુ પડતી ધાર્મિક  
અથવા નીતિમય શંકા



ગણતા રહેવું



કહેવાની, પૂછવાની,  
કબૂલાતની જરૂર



પ્રાર્થના કરતા  
રહેવું

બંધનકારી વિચારો

આજ્ઞાકરતા રહેવું/આયોજનાકરતા રહેવું

‘બસ આમ જ’ થવું જોઈએ એવા વિચારો

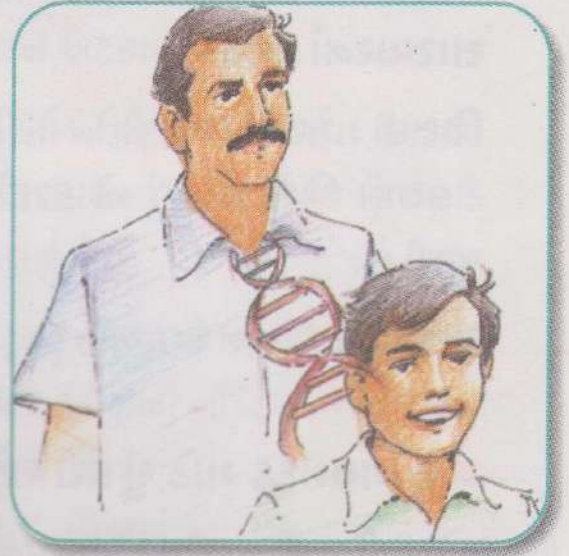
સંચય કરતા રહેવું

### ■ ક્યારે હઠીલાપણાની-જોરજુલમની અસ્વસ્થતા શરૂ થાય છે ?

સ્કૂલે જતાં પહેલાંની ઉંમરથી અથવા પુખ્ત વયથી (સામાન્ય રીતે 40 વર્ષની ઉંમરથી) ઓસીડી શરૂ થઈ શકે છે. ઓસીડી ઘરાવતા લોકોમાંથી એક તૃતીયાંશથી અડધા વયસ્કોમાં બાળપણથી શરૂ થયાનું નોંધાયું છે.

### ■ શું હઠીલાપણાની- જોરજુલમની અસ્વસ્થતા વારસાગત છે ?

ઓસીડી માટેના ચોક્કસ જિન્સ હજુ સુધી ઓળખી શકાયા નથી, પરંતુ સંશોધન એ સૂચવે છે કે કેટલાક કિસ્સામાં અસ્વસ્થતા વિકસિત કરવામાં જિન્સ ભૂમિકા ભજવે છે. બાળપણથી શરૂ થયેલ ઓસીડી પરિવારમાં પ્રસરવાનું વલણ ધરાવે છે (ક્યારેક સ્નાયુઓના સંકોચન સાથેની અસ્વસ્થતા). જ્યારે માતાપિતાને ઓસીડી હોય ત્યારે બાળકને ઓસીડી વિકસિત થવાનું જોખમ થોડું વધારે છે તેમ છતાં જોખમ હજુ ઓછું છે. જ્યારે ઓસીડી પરિવારમાં પ્રસરે છે ત્યારે ઓસીડીનો સામાન્ય પ્રકાર હોય છે, જે વારસાગત હોય છે પરંતુ ચોક્કસ લક્ષણો નથી હોતાં. આમ બાળક વિધિપૂર્વક તપાસતું રહે છે અને માતા જોરજુલમપૂર્વક ઘોચા કરે છે.



### ■ હઠીલાપણાની- જોરજુલમની અસ્વસ્થતાનાં ક્યાં કારણો છે ?

ઓસીડીનું એક, સાબિત થયેલું કારણ નથી. સંશોધન સૂચવે છે કે ઓસીડી મગજનાં અંગો વચ્ચે સંદેશ વહેવારની તકલીફ કરે છે.

## સારવાર

### ■ હઠિલાપણાની-જોરજુલમની અસ્વસ્થતાની સારવાર કઈ રીતે થાય ?

દરદી અને તેના પરિવારને ઓસીડી વિશે શિક્ષિત કરવાં અને તબીબી બિમારી તરીકે એની સારવાર કરવી એ ઓસીડીની સારવારનું પહેલું પગલું છે.

### સારવારનાં ઘટકો

**શિક્ષણ :** કેટલી શ્રેષ્ઠ રીતે ઓસીડીનું આયોજન કરવાનું અને તેની જટિલતાની રોકથામ વિશે શીખવું એ દરદીને અને પરિવારને સહાયતા કરવામાં અતિ જરૂરી છે.

સાયકોથેરપી અને દવાઓ : વધુ વિગત માટે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

### ■ હું જાતમદદ માટે શું કરી શકું ?

ઓસીડી સાથે કામ પર પાડવાની સહુથી સરળ રીત છે પ્રતિસાદને અટકાવવા સાથે જાતને પ્રગટ કરો. આનો સચોટ અર્થ એ થાય છે કે જે વાતનો અથવા જે પરિસ્થિતિનો તમને ડર લાગતો હોય એનો સામનો કરો અથવા એ માટે તમારી જાતને ખુલ્લી રાખો. સાથેસાથે તમારું જોરજુલમનું વર્તન સામાન્ય રીતથી હોય, એનાથી તમારી જાતને રોકો (તપાસતાં રહેવું, સાફ કરતાં રહેવું વગેરે). આ અભિગમ ધીરે ધીરે વધવાથી અર્થાત પ્રત્યેક તબક્કે તમને તકલીફદેહ હોય એનાથી તમે ઓછા ભયભીત બનો છો અને તમે અનુભવ પરથી એ શીખો છો કે જો તમે તમારું જોરજુલમનું વર્તન બંધ કરો છો તો સર્વનાશ નથી થવાનો.

## ■ જોરજુલમની પ્રક્રિયા કરવાથી હું મારી જાતને કઈ રીતે રોકું ?

તમને જે વાતનો ડર લાગતો હોય એ સામે જાતને ખુલ્લી રાખીને જોરજુલમ ધરાવતી પ્રક્રિયા અથવા વિચારોને અટકાવવું અગત્યનું છે. આને પ્રતિસાદને અટકાવવો કહેવાય છે. આ કઈ રીતે સિદ્ધ કરાય એની થોડીઘણી સૂચનાઓ આપી છે.

- તમારી તપાસ કરીને અથવા તમે દૂષિત નથી એવું કહીને તમને ખાતરી ન આપવામાં મદદ કરવાનું તમારા પરિવારને કહો. આવી ખાતરીથી તમે જેનાથી ખરેખર ડરતા હો એનાથી સામનો કરતા તમને અટકાવી શકે છે.



- જોરજુલમવાળી પ્રવૃત્તિ ન કરાવવા અથવા તટસ્થ પ્રવૃત્તિ કરવા તમે જાતપ્રાર્થના કરો. યોગ્ય દિશામાં કદમ લેવા આ અગત્યનું છે.

- તમારી ચિંતા કઈ રીતે દૂર થઈ એ દર્શાવવા તમે જે એક્સ્પોઝર થૅરપી લેતા હો એની નોંધ રાખો. દાખલા તરીકે હાથમોજાં પહેર્યા વિના અથવા હાથ ધોયા વિના કચરાની ડોલને અડવું.

- જૂના જોરજુલમના બદલે નવા જોરજુલમ ન રાખો. દાખલા તરીકે હાથ ધોવાના બદલે સતત હાથ ઘસતા રહેવું.

- એક જ વારમાં બધા જોરજુલમ બંધ કરવાનું અશક્ય લાગે છે. તમે એવી વર્તણૂક જ્યારે જણાય ત્યારે ધીમે ધીમે ઓછી કરવાનો પ્રયત્ન કરો અથવા જેમ જેમ સમય પસાર કરો એમ ઓછી કરો.



જો તમે આ અભિગમ અપનાવશો તો ધીરે ધીરે તમારી ચિંતા ઓછી થશે

## ■ જોરજુલમી તપાસથી હું કઈ રીતે કામ લઉં

આવા પ્રકારની તકલીફથી કઈ રીતે છુટકારો મેળવવો એ સમજવા નીચે આપેલાં દૃષ્ટાંતો મદદરૂપ થઈ શકે છે.

- તમે તપાસતા હો એ બધી બાબત લખી રાખો.
- કઈ અતિશય અઘરી છે એ નક્કી કરો - ચિંતાની સીડી બનાવો.
- તમારી સીડી પરના પગલું - 1 થી શરૂઆત કરો (ઓછામાં ઓછી અઘરી) તમે કેટલી વાર તપાસશો એ નક્કી કરો- શક્ય હોય એટલું ઓછું કરવાનો પ્રયત્ન કરો.
- પહેલા દિવસે પગલું- 1 થી શરૂઆત કરો:
- જ્યારે એ તબક્કાની તમારી ચિંતા ઓછી થઈ જાય ત્યાર પછી પગલું- 2 શરૂ કરો



### Anxiety Ladder

| Step 1          | Door Lock | Electric Switch | Cylinder Regulator |
|-----------------|-----------|-----------------|--------------------|
| No. of checking | x x x     | x x x x x       | x x x x            |
| <b>Step 2</b>   |           |                 |                    |
| No. of checking | x x       | x x x           | x x x x x          |
| <b>Step 3</b>   |           |                 |                    |
| No. of checking |           |                 |                    |
| <b>Step 4</b>   |           |                 |                    |
| No. of checking |           |                 |                    |
| <b>Step 5</b>   |           |                 |                    |
| No. of checking |           |                 |                    |



## ■ જોરજુલમી તપાસથી હું કઈ રીતે કામ લઉં

આવા પ્રકારની તકલીફથી કઈ રીતે છુટકારો મેળવવો એ સમજવા નીચે આપેલાં દૃષ્ટાંતો મદદરૂપ થઈ શકે છે.

- તમે તપાસતા હો એ બધી બાબત લખી રાખો.
- કઈ અતિશય અઘરી છે એ નક્કી કરો - ચિંતાની સીડી બનાવો.
- તમારી સીડી પરના પગલું - 1 થી શરૂઆત કરો (ઓછામાં ઓછી અઘરી) તમે કેટલી વાર તપાસશો એ નક્કી કરો- શક્ય હોય એટલું ઓછું કરવાનો પ્રયત્ન કરો.
- પહેલા દિવસે પગલું- 1 થી શરૂઆત કરો:
- જ્યારે એ તબક્કાની તમારી ચિંતા ઓછી થઈ જાય ત્યાર પછી પગલું- 2 શરૂ કરો



### Anxiety Ladder

| Step 1          | Door Lock | Electric Switch | Cylinder Regulator |
|-----------------|-----------|-----------------|--------------------|
| No. of checking | x x x     | x x x x x       | x x x x            |
| <b>Step 2</b>   |           |                 |                    |
| No. of checking | x x       | x x x           | x x x x x          |
| <b>Step 3</b>   |           |                 |                    |
| No. of checking |           |                 |                    |
| <b>Step 4</b>   |           |                 |                    |
| No. of checking |           |                 |                    |
| <b>Step 5</b>   |           |                 |                    |
| No. of checking |           |                 |                    |

## ■ જ્યારે જોરજુલમના વિચારો અલગ છે ત્યારે હઠીલાપણાના વિચારોથી કઈ રીતે કામ લઉં ?

આ તકલીફથી છુટકારો મેળવવા માટે અતિ અગત્યનું છે હઠીલા વિચારોના ચક્રને તોડો અને અન્ય વિચાર કરીને ‘યોગ્ય વિચાર મૂકો’ એટલે કે તટસ્થ વિચાર-અહીં થોડી ઘણી સૂચનાઓ આપી છે.

- હઠીલા વિચારોથી છુટકારો મેળવવાનો પ્રયત્ન ન કરો. બસ એને સ્વીકારો. એક સમયે આપણને બધાને ખોટા વિચારો આવે છે. આ ખોટો વિચાર હતો એવું તમે જાતે વિચારો. એનો કોઈ અર્થ નથી. એનો અર્થ એ નથી કે તમે ખરાબ છો.
- એ ચક્રમાં ફરીથી વિચારને મૂકવા તટસ્થ ન બનાવો
- જાત સાથે જ વાત કરીને ઉકેલ મેળવો
  - એને ઓળખો કે આ માત્ર એક વિચાર છે. જો એને ઘણીબધી અગત્યતા આપશો તો જ એ તમને વ્યથિત કરશે. એના વધુ પડતા ડરથી તમે વધારે ભયભીત થશો.
  - વિચારને મનમાંથી કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન બંધ કરો-એને આપમેળે જવા દો. એનાથી ડરો નહિ.
    - ‘તટસ્થ’ છે એમ કરીને વિચાર સાચો છે’ એવું ક્યારેય ન કરો (‘‘તે મારા મનમાં છે અને સારી છે’’ એવું કહીને) આનાથી ચક્ર મજબૂત બનશે.



યાદ રાખો કે એના વિશે ન વિચારવાથી મદદ નહિ મળે, અને વિપરીત અસર પણ થઈ શકે છે. જરા આ પ્રયત્ન કરો-હવે બ્લ્યૂ જિરાફ વિશે વિચારવાનો પ્રયત્ન ન કરો. તમે જોશો કે એમ કરવાથી તમારા મનમાં બ્લ્યૂ જિરાફનો વિચાર પહેલા આવે છે. આવું જ તમારા ઘૂસણખોર વિચારો સાથે બને છે. જ્યારે તમે એનો વિચાર ન કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો ત્યારે એ તમારા મનમાં સારી રીતે ઘૂસે છે.

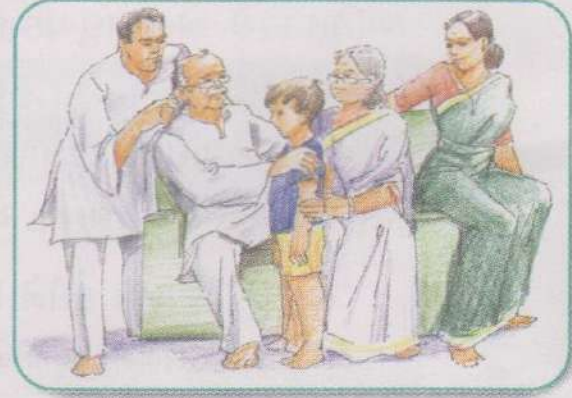
## ■ મદદ કરવા માટે પરિવાર અને મિત્રો શું કરી શકે ?

ઓસીડીનાં લક્ષણોથી પરિવારના ઘણા સભ્યો હતાશા અને મૂંઝવણ અનુભવે છે. તેઓને ખબર નથી હોતી કે પ્રિયજનને કઈ રીતે મદદ કરવી. જો તમે ઓસીડી ધરાવતી વ્યક્તિના પરિવારના સભ્ય અથવા મિત્ર હો તો



- તમારું પહેલું અને અતિ અગત્યનું કામ છે અસ્વસ્થતા, એનાં કારણો અને એની સારવાર વિશે જેટલું બને એટલું શીખો !
- સાથેસાથે તમને એ વાતની ખાતરી હોવી જોઈએ કે ઓસીડી ધરાવતી વ્યક્તિને અસ્વસ્થતા વિશે ભરપૂર જાણકારી હોય.

- કેટલાક કિસ્સામાં, જેમ કોઈ વ્યક્તિ મધપાન ન છોડી શકે ત્યારે પારિવારિક ચર્ચા રાખવામાં આવે, એવી જ રીતે આની પણ પારિવારિક ચર્ચા રાખવાથી મદદ મળી શકે છે.



- પરિવારના સભ્ય તરફથી નકારાત્મક ટીકા-ટિપ્પણી કરવાથી ઓસીડી ઘણીવાર વધુ બગડે છે જ્યારે શાંત અને સહકાર આપનારો પરિવાર સારવારના સારા પરિણામો લાવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.



- ઓસીડીના લક્ષણોથી છુટકારો મેળવવામાં સહાયતા કરવાની આ શ્રેષ્ઠ રીત છે તેથી દયાળુ બનો અને ધીરજ રાખો.

- સારવાર કેવી ચાલે છે એ વિશેનું તમારું અવલોકન જણાવવા વ્યક્તિની સાથે તમે ક્લિનિક પર આવવા માટે કહી શકો છો.
- દરદીને દવાઓ અને/અથવા કૉગ્નિટિવ બિહેવિયર સાયકોથેરાપીને (સીબીટી) વળગી રહેવા માટે પ્રોત્સાહન આપો.



- જ્યારે બાળકને અને કિશોરોને ઓસીડી હોય ત્યારે સ્કૂલ અને શિક્ષક સાથે વડીલોએ કામ લેવું અતિ અગત્યનું છે જેથી તેઓ અસ્વસ્થતા સમજી શકે.



## Warning Signs of OCD

# Subtypes of OCD

**Contamination obsessions  
with cleaning compulsions**



**Hoarding**



**Symmetry obsessions  
with ordering compulsions**



**Obsessions  
without visible  
compulsions**



**Harm obsessions  
with checking  
compulsions**

# Obsessive Compulsive Disorder

- OCD is an anxiety disorder characterized by obsessions and compulsions, although some only experience just one or the other.



- Obsessions are **continuous**, apparently unmanageable thoughts and impulses that constantly happen in your mind. While you are aware that these **thoughts and ideas** do not make sense, you just **can't stop** them.



- While few OCD symptoms **disappear over time**, they may increase and get worse when the sufferer gets to face much stress.

## Obsession

**Example:** Constant thoughts about whether or not the oven was turned off, even after checking once.



## Anxiety

Obsessions cause strong, uncomfortable feelings of anxiety. The person feels compelled to act and remove the discomfort.



## Relief

The individual experiences relief from their anxiety. However, the obsessive response has been strengthened for the future.



## Compulsion

**Example:** Repeatedly checking to confirm that the oven is off. Possibly going to great lengths to do so, such as traveling home from work.

