

OCD (Obsessive- Compulsive disorder):Information for patients and Caregivers

1. What is OCD?

- OCD (obsessive-compulsive disorder) is an anxiety disorder characterised by unwanted and repetitive thoughts (obsessions), and actions (compulsions) carried out by the sufferer in an attempt to rid themselves of the anxiety caused by those thoughts)

2. How common is OCD?

- Affects around 1-2% of the population i.e. that is more than 1 in 50-100 people
- OCD symptoms often appear early in life: in childhood, the teen years, or early adulthood
- Males and females are equally affected
- OCD is generally present throughout the person's life, but can get better or worse over time, or symptoms can "flare up" often in response to life stressors

3. What causes OCD?

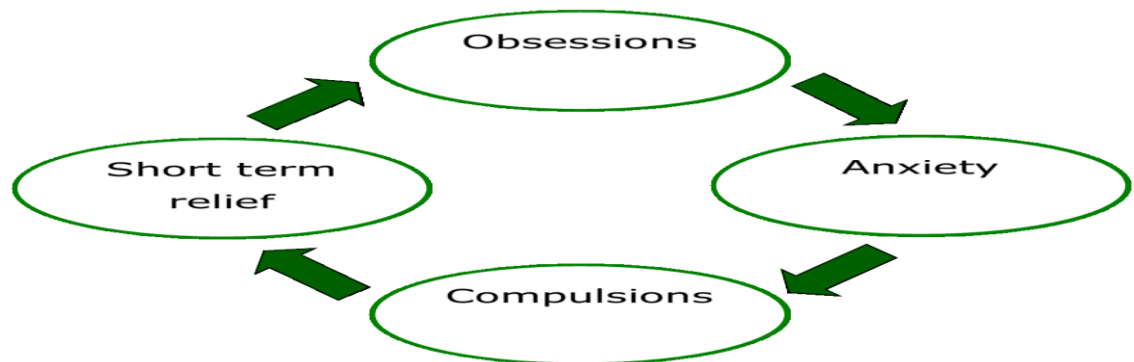
- There is no single cause of OCD. Instead it is likely caused by a combination of biological, genetic, psychological, and socio-cultural factors

4. What are the symptoms of OCD?

- **Obsessions:** some examples,
 - Fear of contamination – e.g. from dirt and germs in a toilet
 - Fear of not doing something right
 - Imagining doing harm – e.g. thinking that you are going to push someone in front of a train
 - An excessive concern with order or symmetry – e.g. worrying if objects are not in order
- **Compulsions:** some examples,
 - Washing or cleaning – e.g. having to wash your hands very frequently in order to feel clean
 - Checking – e.g. reading the newspaper number of times until gets satisfied
 - ordering or arranging – e.g. keeping food organised by colour in the kitchen
 - Counter-acting or neutralising a negative thought with a positive one – e.g. replacing a bad word with a good one
- **Avoidance:**

You might find that some objects or experiences make your obsessions or compulsions worse, and you try to avoid them as a result. For example, if you fear contamination, you might avoid eating and drinking anywhere except in your own home

5. What keeps OCD going?



- This vicious cycle is easy to get into—we all experience distressing thoughts at one time or another but the person with OCD will experience these often and they will lead to unpleasant and anxious feelings
- To reduce the anxiety and unpleasantness the person engages in compulsions, these compulsions provide relief, but unfortunately this is short term and the cycle begins a new
- The more we engage in the vicious cycle the stronger it becomes and the more difficult it is to break

6. Treatment for OCD?

a. Counselling/ Psychotherapy:

- Relaxation techniques, Behavioural therapies (ERP- Exposure response prevention), Cognitive behavioural therapies are the main therapies
- These are slower to act but its effects last for a long duration

b. Medicines: Antidepressants (SSRIs and Clomipramine) are the primary treatment modality

- These drugs take 2-3 weeks to start acting and improvement occurs gradually and comes fully in 12-16 weeks as medicine is increased to a tolerable dose
- Medication alone will not eliminate symptoms completely in most of the cases. The goal is symptom reduction and help exposure based therapies.
- If you are experiencing any side effects then inform about that to your doctor
- Never stop medicines on your own

c. Role of family:

- Don't scold the patient
- Be as kind and patient as possible
- Communicate positively, directly and clearly
- Family environment and interaction style may predict relapse
- Be a partner in treatment; participate as co therapist in behaviour therapy at home
- Do not indulge in providing reassurance or compulsions of patients as it may increase disease

ओसीडी (प्रेरक - बाध्यकारी विकार): रोगियों और देखभाल करने वालों के लिए सूचना

1. ओसीडी क्या है?

ओ ओसीडी (जुनूनी-बाध्यकारी विकार) एक चिंता विकार है जो अवांछित और दोहराव वाले विचारों (जुनून), और पीड़ितों द्वारा किए गए कार्यों (मजबूती) द्वारा उन विचारों के कारण चिंता से छुटकारा पाने के प्रयास में किया जाता है)

2. ओसीडी कितनी आम है?

आबादी का लगभग 1-2% प्रभावित करता है यानी 50-100 लोगों में से 1 से अधिक है ओसीडी के लक्षण अक्सर जीवन में शुरुआती दिखाई देते हैं: बचपन में, किशोर वर्ष, या प्रारंभिक वयस्कता

ओ नर और मादाएं समान रूप से प्रभावित होती हैं

ओ ओसीडी आम तौर पर पूरे व्यक्ति के जीवन में मौजूद होता है, लेकिन समय के साथ बेहतर या बदतर हो सकता है, या जीवन के तनाव के जवाब में लक्षण अक्सर "भड़क सकते हैं"

3. ओसीडी का क्या कारण बनता है?

ओ ओसीडी का कोई भी कारण नहीं है। इसकी बजाय यह जैविक, आनुवांशिक, मनोवैज्ञानिक, और सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों के संयोजन के कारण होने की संभावना है

4. ओसीडी के लक्षण क्या हैं?

अवलोकन/ओबसेशन: कुछ उदाहरण,-

प्रदूषण का डर - उदाहरण के लिए शौचालय में गंदगी और रोगाणुओं से

कुछ काम सही तरीके से किया है या नहीं ये डाउट बार बार करना

हानि करने की कल्पना करना - उदाहरण के लिए सोच आना की मैं कहीं किसी को चलते वाहन के सामने धक्का ना दे दूं

चीजें एक निश्चित क्रम या समरूपता के साथ रखने की अत्यधिक चिंता - उदाहरण के लिए वस्तुओं की चिंता करना की वे क्रम में नहीं हैं

कम्पअलसन: कुछ उदाहरण,-

धोना या सफाई - उदाहरण के लिए साफ महसूस करने के लिए अपने हाथों को बहुत बार धोना पड़ता है

संतुष्ट होने तक समाचार पत्र संख्या को पढ़ना

क्रम वार चीज़ रखना - रसोई घर में सामन एक तरीके से रखना

एक नकारात्मक विचार को एक सकारात्मक विचार से बेअसर करना - जैसे एक बुरा शब्द के मन में आने पर एक अच्छे शब्द के साथ बदलना

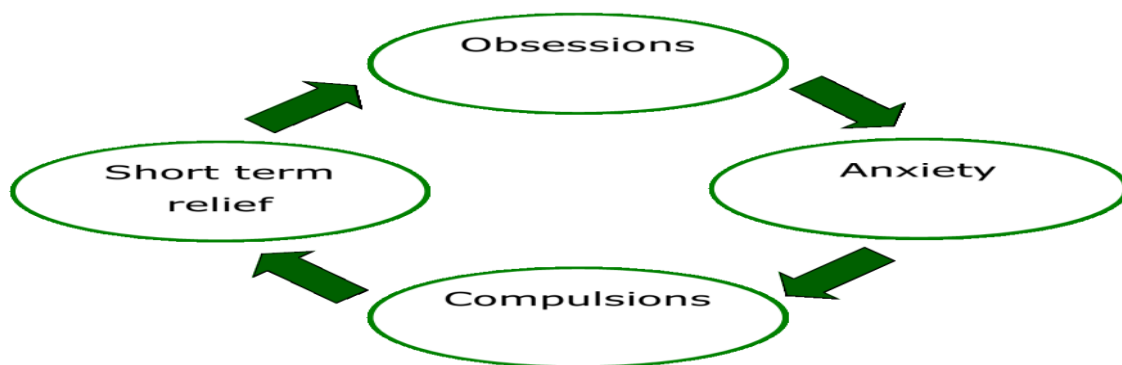
अवोइडेंस/ परिहार:-

आप पाते हैं कि कुछ वस्तुएं या अनुभव आपके ओसीडी के लक्षणों को बढ़ाते हैं और आप परिणामस्वरूप उनसे बचने की कोशिश करते हैं। उदाहरण के लिए,

यदि आप प्रदूषित भोजन का वहम करते हैं तो, तो आप अपने घर को छोड़कर

कहीं भी खाने और पीने से बच सकते हैं

5. ओसीडी क्या चल रहा है?



- इस दुष्चक्र में प्रवेश करना आसान है-हम सभी को एक समय या दूसरे में परेशान विचारों का अनुभव होता है लेकिन ओसीडी वाला व्यक्ति इन अक्सर अनुभव करेगा और वे अप्रिय और चिंतित भावनाओं का कारण बनेंगे
- चिंता और अप्रियता को कम करने के लिए व्यक्ति **कम्पअलसन** में संलग्न होता है, ये **कम्पअलसन** राहत प्रदान करती है, लेकिन दुर्भाग्य से यह अल्पकालिक और क्षणिक है और चक्र एक नया शुरू होता है
- जितना अधिक हम दुष्चक्र में व्यस्त होते हैं उतना ही यह मजबूत हो जाता है और इसे तोड़ना मुश्किल होता है

6. ओसीडी के लिए उपचार?

अ.काउंसलिंग / साईकोथेरेपी :

- रिलैक्सेशन तकनीक, व्यवहार संबंधी उपचार (**ईआरपी- एक्सपोजर प्रतिक्रिया रोकथाम**), संज्ञानात्मक व्यवहार उपचार मुख्य उपचार हैं
- ये कार्य करने के लिए धीमे हैं लेकिन इसके प्रभाव लंबे समय तक चलते हैं

ख. दवाएं: एंटीडिप्रेसेंट्स (एसएसआरआई और क्लॉमिप्रैमीन) प्राथमिक उपचार पद्धति हैं

- इन दवाओं को अभिनय शुरू करने के लिए 2-3 सप्ताह लगते हैं और सुधार धीरे-धीरे होता है और 12-16 सप्ताह में पूरी तरह से आता है क्योंकि दवा को सहनशील खुराक में बढ़ाया जाता है
- अकेले दवा ज्यादातर मामलों में पूरी तरह से लक्षणों को खत्म नहीं करेगा। लक्ष्य लक्षण कमी है और एक्सपोजर आधारित उपचार में मदद करता है।

- यदि आप किसी भी दुष्प्रभाव का अनुभव कर रहे हैं तो उसके बारे में अपने डॉक्टर को सूचित करें
- अपनी खुद की दवाओं को कभी न रोके

सी। परिवार की भूमिका

- मरीज को डांट मत करो
- जितना संभव हो उतना दयालु और धीरज बनें
- सकारात्मक, सीधे और स्पष्ट रूप से संवाद करें
- पारिवारिक पर्यावरण और बातचीत शैली का अनुमान लग सकता है
- उपचार में भागीदार बनें; घर पर व्यवहार चिकित्सा में सह चिकित्सक के रूप में भाग लें
- रोगियों के आश्वासन या **कम्पअलसन** प्रदान करने में शामिल न हों क्योंकि इससे बीमारी बढ़ सकती है