

Ψυχαναγκασμός: αίτια, συμπτώματα και οι «συνήθειες ύποπτοι»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο ψυχαναγκασμός ή ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (ΙΨΔ) όπως είναι η επιστημονική ορολογία, περιλαμβάνεται στην κατηγορία των αγχώδων διαταραχών και είναι η συνθήκη, όπου ένα άτομο παγιδεύεται από μια σειρά επαναληπτικών σκέψεων και συμπεριφορών, προκαλώντας δυσφορία και επηρεάζοντας την καθημερινότητά του.

Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Έχετε αναλογιστεί πόσες φορές ελέγχετε, εάν έχετε κλείσει τον γενικό διακόπτη, πριν βγείτε από το σπίτι σας; Εάν έχετε αφήσει το σίδερο στην πρίζα ή αν έχετε κλειδώσει όλες τις πόρτες;

Αυτή είναι μία μορφή ψυχαναγκαστικής - καταναγκαστικής διαταραχής, όπου κάποιο άτομο αισθάνεται την ανάγκη να ελέγξει τα πράγματα κατ' επανάληψη ή να εκτελέσει ρουτίνες και τελετουργίες ξανά και ξανά. Οι σκέψεις και οι συνήθειες αυτές εμπεριέχονται στον όρο ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και αρκετοί άνθρωποι πάσχουν από αυτό, χωρίς όμως να επηρεάζει την καθημερινότητά τους.

Όταν όμως οι σκέψεις και οι λειτουργίες αυτές καθορίζουν ένα άτομο, τότε μιλάμε για εμμονές. Οι συμπεριφορές αυτές ονομάζονται ψυχαναγκασμοί. Αν και οι περισσότεροι ενήλικες με ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές αναγνωρίζουν ότι αυτό

που κάνουν δεν έχει νόημα, δε μπορούν να συνειδητοποιήσουν, ότι η συμπεριφορά τους είναι έξω από τα συνηθισμένα.

Αιτίες

Ο ιδεοψυχαναγκασμός αρκετές φορές είναι κληρονομικός, αλλά κανείς δεν γνωρίζει με βεβαιότητα γιατί μερικοί άνθρωποι το έχουν, ενώ άλλοι όχι.

Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι πολλά μέρη του εγκεφάλου εμπλέκονται στο φόβο και το άγχος, ενώ οι ειδικοί προσπαθούν να ανακαλύψουν τρόπους με τους οποίους το άγχος και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορεί να παίζουν ρόλο.

Σημεία και συμπτώματα

Οι άνθρωποι με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή γενικά:

- Έχουν επαναλαμβανόμενες σκέψεις ή εικόνες για πολλά διαφορετικά πράγματα, όπως ο φόβος των μικροβίων, η βρωμιά, οι εισβολείς στο σπίτι, οι πράξεις βίας, οι σεξουαλικές πράξεις, οι συγκρούσεις με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις ή ακόμα και η υπερβολή με την τάξη.
- Επαναλαμβάνουν ίδιες τελετουργίες ξανά και ξανά, όπως το πλύσιμο των χεριών, το κλείδωμα και ξεκλείδωμα της πόρτας, το μέτρημα ή η επανάληψη των ίδιων βημάτων.
- Δε μπορούν να ελέγξουν αυτές τις ανεπιθύμητες σκέψεις και συμπεριφορές.
- Δεν ευχαριστούνται με τη διαδικασία επανάληψης της συμπεριφοράς αυτής, αλλά λαμβάνουν πρόσκαιρη ανακούφιση από το άγχος, που προκαλούν οι σκέψεις.
- Περνούν τουλάχιστον μία ώρα καθημερινά αναλογιζόμενοι αυτές τις σκέψεις και τις τελετουργίες, που προκαλούν δυσφορία.

Ποιός διατρέχει κίνδυνο;

Για πολλούς ανθρώπους, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή αρχίζει κατά την παιδική, την εφηβική ή την πρώιμη ενήλικη ζωή. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν διαγνωστεί πριν από το 20ο έτος της ηλικίας τους, αν και τα συμπτώματα της ΙΨΔ μπορεί να έρχονται, να φεύγουν, να βελτιώνονται ή να εντείνονται σε διαφορετικές χρονικές στιγμές.

Επηρεάζει άνδρες και γυναίκες σε ίσα ποσοστά, ενώ εμφανίζεται στο ένα τρίτο του ενήλικου πληθυσμού, που έχει εμφανίσει συμπτώματα σε νεότερη ηλικία. Βέβαια, οι ειδικοί κάνουν λόγο για το 2% του παγκόσμιου πληθυσμού συνολικά και

επιστούν την προσοχή τους στη σπουδαιότητα της γενετικής και των κληρονομικών παραγόντων.

Πηγή: clickatlife.gr