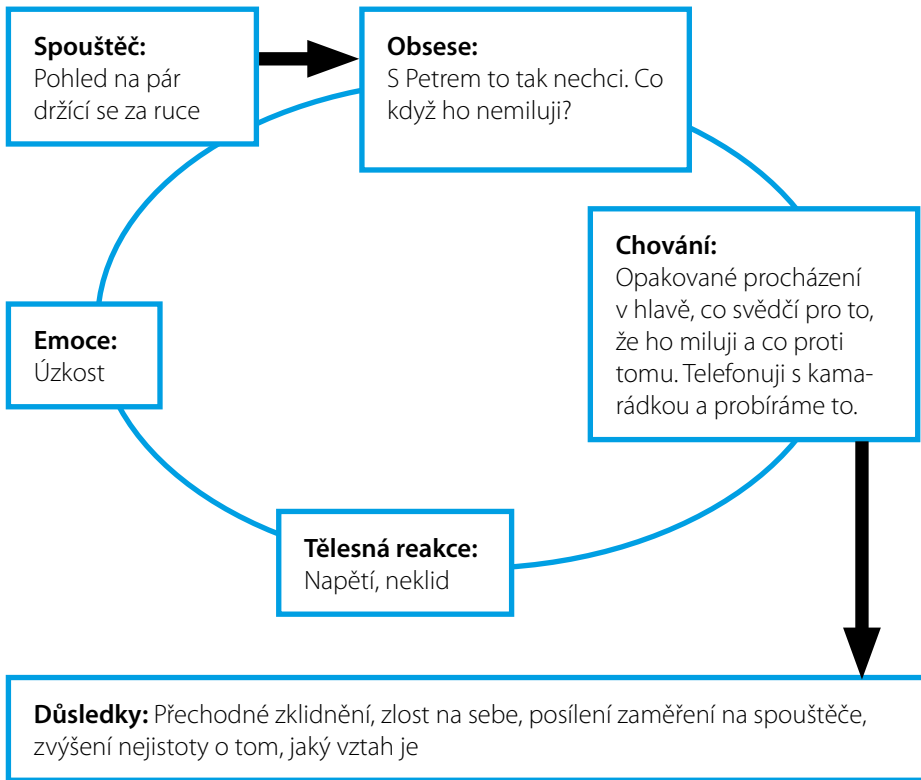


Obr. 1. Bludný kruh vztahové OCD



ňování maladaptivních vztahových přesvědčení (např. věřit, že být zamilovaný znamená být neustále šťastný) (37) a přesvědčení o sobě, týkající se perfekcionismu a nesnášení nejistoty (38). Pacient si během terapie vytváří toleranci k nejistotě ve vztahu a učí se chápat, že nepříjemné myšlenky jsou běžnou součástí partnerského života (28) (Tabulka 4).

V následujících odstavcích podrobněji popisujeme jednotlivé techniky léčby.

Psychoedukace

Psychoedukace je prvním krokem léčby R-OCD. Psychoedukace spočívá v poskytování informací o OCD a jeho příčinách, projevech, mechanismech, průběhu a dopadech na vztah. Cílem psychoedukace je pomoci pacientovi porozumět povaze jeho potíží, rozlišit mezi běžnými a škodlivými pochybnostmi o vztahu, užitečné jistoty, snížit pocit viny nebo studu spojený s obsesemi, zvýšit motivaci k léčbě a zvýšit moti-

vaci k expozici nebo kognitivní restrukturalizaci. Psychoedukace také zahrnuje zapojení partnera do léčby, pokud je to možné a vhodné. Partner může být informován o OCD a jeho projevech u pacienta, o tom, jak mu může pomoci, nebo naopak neprospívat svým chováním (např. poskytováním ujištění nebo podporou kompulzí), o tom, jak může snižovat negativní dopady OCD na svou pohodu a kvalitu vztahu. Partner může být také podpořen v tom, aby vyjadřoval své potřeby a hranice ve vztahu, aby s pacientem komunikoval o svých pocitech a obavách nebo aby spolupracoval s terapeutem na plánování expozic nebo řešení konfliktů.

Expozice s prevencí odpovědi

Behaviorální kroky terapie mají za cíl pomoci pacientovi snížit jeho závislost na kompulzivním chování, které mu poskytuje falešný pocit jistoty nebo úlevy (6). Expozice s prevencí odezvy (ERP) je klíčovou technikou léčby R-OCD (29, 39). ERP spočívá v opakovaném vystavování se situacím nebo myšlenkám vyvolávajícím obsese bez provádění kompulzivních chování nebo mentálních aktů. Cílem ERP je snížit úzkost a pochybnosti spojené s obsesemi a oslabit jejich spojení s kompulzemi. Také pomáhá pacientovi rozvíjet toleranci k nejistotě a akceptaci nepříjemných emocí. ERP se provádí podle individuálně sestaveného hierarchického seznamu situací nebo myšlenek vyvolávajících obsese. Seznam se tvoří společně s pacientem na základě jeho zkušeností a obtížnosti jednotlivých situací nebo

Obr. 2. Schematické znázornění vztahu mezi spouštěčem, intruzemi, obsesemi a kompulzemi

