

myšlenek. Pacient se pak postupně vystavuje situacím nebo myšlenkám od těch méně obtížných po ty nejobtížnější, dokud nedosáhne snížení úzkosti nebo pochybností o 50 % nebo více. Expozice se může provádět v reálných situacích (např. být s partnerem, když je přítomen někdo atraktivní) nebo v imaginaci (např. představovat si, že partner podvádí). Prevence odezvy znamená, že pacient se zdrží provádění kompulzí během expozice (např. neptá se partnera, jestli ho miluje, nekontroluje své pocity nebo fyzické reakce, nevyhledává informace o tom, jak poznat správný vztah). Prevence odezvy může být také postupná, pokud je pro pacienta zabránění kompulzím příliš obtížné (např. může se omezit na jednu otázku místo pěti, nebo si dát časový limit pro vyhledávání informací). Cílem je zmírnit úzkost spojenou s obsesemi a zvýšit toleranci nejistoty.

## Kognitivní restrukturalizace

Kognitivní restrukturalizace je další důležitou technikou léčby R-OCD. Kognitivní restrukturalizace spočívá v identifikaci a výzvě k maladaptivním přesvědčením a kognitivním zkreslením spojeným s obsesemi. Cílem kognitivní restrukturalizace je rozvinout realističtější a flexibilnější pohled. Má za cíl pomoci pacientovi rozpoznat a zpochybnit iracionální přesvědčení o vztahu a lásce, které udržují jeho obsese a kompulze (20). Terapeut tak může použít techniky jako sokratické dotazování, behaviorální experimenty nebo kognitivní restrukturalizaci k tomu, aby pacient zkoumal důkazy pro a proti svým přesvědčením, aby testoval alternativní hypotézy, nebo aby změnil své zkreslené vnímání (2). Pacient je veden k tomu, aby zkoumal důkazy pro a proti svým iracionálním přesvědčením o vztahu a lásce. Pacient se učí rozvíjet realističtější a flexibilnější pohled na vztah a lásku, který zahrnuje snášení nejistoty, přijetí rozdílu a proměnlivost emocí (Tabulka 5).

## Behaviorální experimenty

Pacient je veden k tomu, aby testoval své předpoklady o tom, co by se stalo, kdyby provedl, nebo neprovedl určité kompulze. Cílem je ověřit, zda jsou tyto předpoklady pravdivé, nebo nikoliv. Může například testovat přesvědčení: „Když si na něco pomyslím, tak se to stane?“ Určit si konkrétně, čeho se obává a pak zjišťovat, zda se to opravdu stane. Nebo může testovat své

přesvědčení typu: „Láska je, když jsem k někomu neustále přitahován“ tím, že zjistí, jak to cítí jiní lidé, kteří milují svého partnera.

## Zpochybňování maladaptivních přesvědčení

Pacient je veden k tomu, aby identifikoval a modifikoval svá maladaptivní schémata o sobě, druhých a světě, která jsou spojená s jeho obsesemi a kompulzemi. Po identifikaci maladaptivních přesvědčení je veden k tomu, aby zkoumal důkazy proti nim. Maladaptivní přesvědčení jsou o sobě, o lidech a o světě okolo. U R-OCD to může být například přesvědčení, že „láska je, když jsem k někomu neustále přitahován“ nebo „vztah, kterým si nejsem absolutně jistý, povede k extrémní katastrofě“, případně i přesvědčení o sobě „pokud nebudu dokonalý/á, tak mě opustí“. Pacient může být veden k tomu, aby tyto nepravdivá přesvědčení zpochybnil (například aby si uvědomil, že láska není jen pocit, ale také volba a závazek, nebo že není možné najít dokonalého partnera, ale že je možné najít partnera, který je pro něj vhodný a kompatibilní).

## Zlepšování kvality vztahu

KBT pro R-OCD také zahrnuje intervence zaměřené na zlepšení kvality vztahu mezi pacientem a jeho partnerem (13, 17, 40). Terapeut pomáhá pacientovi a jeho partnerovi porozumět

po vazě R-OCD a jejím, dopadu na jejich vztah a nabízí jim strategie pro spolupráci při léčbě (28). Terapeut k tomu může využít různé techniky. Osvědčilo se posilování pozitivní interakce, zlepšování komunikačních dovedností, řešení konfliktů nebo podpora intimity k tomu, aby pacient a jeho partner posílili svou důvěru, podporu a spokojenost ve vztahu (26, 41). Pacient a jeho partner mohou být například vedeni k tomu, aby si vyjádřili své potřeby a očekávání ve vztahu a našli společnou řeč. Nebo mohou společně plánovat činnosti, které jim přinášejí radost a pocit blízkosti.

## Prevence relapsu a příprava na budoucnost

Před ukončením léčby je důležité probrat jednotlivé zvládnuté kroky, rekapitulovat dosažené úspěchy i způsob, jakým jich bylo dosaženo. Dále je potřeba se připravit na budoucí možné stresující situace a probrat možnosti jejich řešení. Upozorňujeme ho na to, že obsese i kompulze se mohou vrátit, v jeho možnostech a tím, co se naučil, je se jim postavit a odstranit je. Pacient je povzbuzován, aby dále pokračoval v expozici všem situacím, souvisejícím se spouštěcí obsesí, kterým by měl chuť se vyhnout a zabránit v nich neutralizační reakci. Například pacient může být veden k tomu, aby si vytvořil plán pro situace, které by mohly vyvolat jeho obsese nebo kompulze a napíše si, jak v tomto

Tab. 5. Testování negativní automatické myšlenky

Obsese: Co když bodnu přítelkyni nožem?	
Co svědčí pro to, že myšlenka je pravdivá?	Co svědčí proti myšlence?
Tato myšlenka se mi opakuje.	I když mě opakovaně napadla, nikdy jsem jí neublížil. Maximálně pomáhám jí i její dceři.
Mám silný pocit neklidu a napětí, bojím se, že se neovládnu.	Napětí mám z té obsese, protože se bojím, že se neovládnu. Nikdy se mi však nestalo, že bych se neovládl.
To by mě nemělo napadat, pokud ji miluji. Miluji ji vůbec?	Asi ji miluji, protože si život bez ní neumím představit a myslím na ni a její potřeby.
Jsem asi blázen, že mám takové nápady!	Blázen nejsem, může to napadnout kohokoliv.
Jsem zlý člověk, když mám takové nápady. Ona mě proto opustí.	Jsou to jen obsese. Doopravdy nic zlého nechci udělat. Opakovaně mi říkala, že je se mnou ráda.
<b>Racionální odpověď:</b> Mám strach, abych nebodl přítelkyni. Jsou to moje obsese. Důkazy, proč bych to měl udělat, nemám. Ani nic takového doopravdy udělat nechci. Mám ji rád a ona mě také.	

Tab. 6. Záznam obsesí a kompulzí

Situace	Obsese	Emoce	Kompulze	Možnost změny
Přítel mě políbil. Nic neprožívám.	Co, když ho už nemiluji?	Úzkost 8	Říkám si v hlavě, proč ho nemiluji a proč ho miluji.	Říct si, že to nebudu řešit, protože jsem to bezvýsledně řešila už tisíckrát, a budu dělat něco jiného, než nad tím hloubat.
Ve filmu se žena trápí kvůli lásce.	Náš vztah je divný!	Úzkost 9	Ptám se dokolečka přítele, jak on prožívá náš vztah.	Nebudu se ho ptát, protože to dělám každý den. Lepší by bylo podniknout spolu něco příjemného. Třeba jít ven.