

případě bude provádět expozice se zamezením neutralizace. Pacient a jeho partner se učí posilovat pozitivní interakce, zlepšovat komunikační dovednosti, řešit konflikty a podporovat blízkost ve vztahu. Učí se také efektivnější způsoby zvládání úzkosti nebo nepříjemných emocí, jako jsou relaxace, mindfulness nebo emoční regulace.

## KAZUISTIKY

V této části prezentujeme několik kazuistik z naší praxe, které ilustrují různé projevy R-OCD a jejich léčbu pomocí KBT. Jména pacientů byla změněna pro zachování anonymity.

### Případ 1: Petr

Petr je 25letý muž, který je už tři roky ve vztahu s Janou. Petr se trápí intruzivními myšlenkami na to, zda je pro něj Jana ta pravá. Napadají jej myšlenky typu: „Co když zjistím, že Jana není dost atraktivní?“, „Co když si s Janou nemám co říct?“, „Co když bych byl šťastnější s někým jiným?“ Tyto myšlenky v Petrovi vyvolávají silnou úzkost a další pochybnosti o vztahu. Petr se snaží nutkavé myšlenky potlačit nebo se ujistit, že jsou nesmyslné. Používá k tomu různé kompulze, jako je opakované:

- ověřování svých pocitů k Janě tím, že si představuje jiné ženy nebo sleduje pornografii;
- hledání informací o tom, jak poznat správný vztah nebo partnera na internetu nebo v knihách;
- porovnávání svého vztahu s Janou s jinými páry ve svém okolí nebo v médiích;
- žádání o ujištění od svých přátel nebo rodiny o tom, že je pro něj Jana dobrá;
- vyhýbání se situacím nebo osobám, které by mohly vyvolat jeho obsese, jako je setkání s Janinými přáteli nebo rodinou.

Petr se rozhodl vyhledat pomoc poté, co se kvůli jeho kompulzím objevily problémy s koncentrací v práci a nespavostí. Uvědomil si, že jeho vztah s Janou kvůli jeho obsesím a kompulzím trpí. Jana si stěžovala na to, že Petr je často duchem nepřítomný, chladný a podezřívavý.

Petr podstoupil individuální KBT. Během terapie pracoval na identifikaci a zpochybňování svých maladaptivních přesvědčení o vztahu a lásce, které udržovaly jeho obsese a kompulze. Terapeut použil sokratovské dotazování k tomu, aby Petr zkoumal důkazy pro a proti svým pře-

svědčením, jako jsou: „Musím být k Janě neustále přitahován, jinak to není láska.“ Nebo: „Pokud mám o Janě pochybnosti, znamená to, že pro mě není ta pravá.“ Petr také pracoval na rozvoji realističtějšího a flexibilnějšího pohledu na vztah a lásku, který zahrnoval snášení nejistoty, přijetí rozdílů a proměnlivost emocí.

Během behaviorálních technik se Petr vystavoval svým obsesivním myšlenkám nebo situacím bez provádění kompulzí. Petr čelil pomocí ERP svým pochybnostem o Janině atraktivitě nebo své spokojenosti ve vztahu. Naučil se také snášet úzkost a nepříjemné emoce spojené s těmito myšlenkami bez potřeby je potlačovat nebo se ujistit. Pracoval i na rozvoji účinnějších způsobů zvládání úzkosti nebo nepříjemných emocí tím, že se naučil relaxovat.

KBT pro R-OCD také zahrnovala intervence zaměřené na zlepšení kvality vztahu mezi Petrem a Janou. Terapeut se s Petrem zaměřil na posilování pozitivní interakce s Janou, zlepšování komunikačních dovedností, řešení konfliktů nebo podporu blízkosti k tomu, aby Petr a Jana posílili svou důvěru, podporu a spokojenost ve vztahu. Terapeut také pomohl Petrovi a Janě porozumět povaze R-OCD a jejím dopadu na jejich vztah a nabídl jim strategie pro spolupráci při léčbě.

Po 12 sezeních KBT Petr vykazoval významné snížení svých obsesí a kompulzí. Také hlásil zlepšení své nálady, sebedůvěry a kvality života.

### Případ 2: Anna

Anna je 32letá žena, která je ve vztahu s Tomášem už pět let. Anna trpí vztahovou obsedantně-kompulzivní poruchou, kdy se zaobírá myšlenkami, zda je dost dobrá pro Tomáše. Anna má často myšlenky jako: „Co když Tomáše nudím?“, „Co když jsem pro něj příliš tlustá?“, „Co když mě podvádí?“ Tyto myšlenky vyvolávají u Anny silnou úzkost a pochybnosti o sobě i o svém vztahu. Anna se snaží tyto myšlenky potlačit nebo se ujistit, že jsou nesmyslné. K tomu používá různé kompulze, jako je opakované:

- ověřování svého vzhledu nebo osobnosti tím, že se ptá Tomáše nebo jiných osob na jejich názor;
- hledání informací o tom, jak být lepší partnerkou nebo jak zhubnout na internetu;
- porovnávání sebe s jinými ženami ve svém okolí nebo v médiích;

- žádání o ujištění od Tomáše o tom, že ji miluje nebo že ji nepodvádí;
- vyhýbání se situacím nebo osobám, které by mohly vyvolat její obsese, jako je setkání s Tomášovými přáteli nebo rodinou.

Anna se rozhodla vyhledat pomoc poté, co její kompulze vedly k problémům s koncentrací v práci, začala trpět depresemi a cítila se bezcenná. Uvědomila si, že její vztah s Tomášem trpí kvůli jejím obsesím a kompulzím. Tomáš si stěžoval na to, že Anna je často nervózní, nespokojená nebo žárlivá.

Anna podstoupila individuální KBT. Během terapie pracovala na identifikaci a zpochybňování svých maladaptivních přesvědčení o sobě i o svém vztahu, které udržovaly její obsese a kompulze. Terapeut použil sokratovské dotazování k tomu, aby Anna zkoumala důkazy pro a proti svým přesvědčením, jako jsou „Musím být pro Tomáše dokonalá, jinak mě opustí,“ nebo: „Pokud mám negativní myšlenky o sobě nebo o Tomášovi, znamená to, že jsem špatná partnerka.“ Anna také pracovala na rozvoji více realistického a flexibilního pohledu na sebe i na svůj vztah, který zahrnoval toleranci nejistoty, akceptaci sebe sama a svých nedostatků a uznání svých silných stránek.

Během terapie se Anna vystavovala svým obsesivním myšlenkám nebo situacím bez provádění kompulzivních chování. Terapeut použil ERP k tomu, aby Anna čelila svým myšlenkám jako: „Co když Tomáše nudím?“ Nebo: „Co když jsem pro Tomáše příliš tlustá?“ Anna se naučila snášet úzkost a nepříjemné emoce spojené s těmito myšlenkami bez potřeby je potlačovat nebo se ujistit. Také pracovala na rozvoji efektivnějších způsobů zvládání úzkosti nebo nepříjemných emocí pomocí mindfulness.

Terapeut posiloval pozitivní interakce mezi partnery, ptal se na společné radostné okamžiky a to, v čem si Anna Tomáše cení, co má na něm ráda. Také jí pomohl při zlepšování komunikačních dovedností pomocí nácviku komplimentu, vyjádření potřeb, nácviku řešení konfliktů a podpoře intimity. Po dvanácti sezeních KBT pro R-OCD Anna vykazovala významné snížení svých obsesí a kompulzí. Také byla více spokojená ve vztahu.

### Příběh 3: Eva

Eva je 28letá žena, která už dva roky žije se svým přítelem Lukášem. Eva trpí R-OCD zaměře-