

# Uzmācīgi **s**paidu **t**raucējumi

Dzīve bez garīgi uzmācīgu spaidu traucējumiem

## levads

Iespējams, mēs visi pazīstam nepatīkamas sajūtas, ko izraisa uzmācīgas domas, tēli vai impulsi. Šādi simptomi dažkārt var izpausties arī veselīgiem cilvēkiem. Bet, ja cilvēku nomoka uzmācīga iekšēja spriedelēšana, domāšanas vai uztveres traucējumi, kam seko arī *stereotipiskas spaidu darbības*, tad šādu garīgās veselības stāvokli sauc par *uzmācīgiem spaidu traucējumiem*<sup>1</sup> (turpmāk tekstā *UST*). Medicīnas literatūrā sastopams arī nosaukums *obsesīvi kompulsīvi traucējumi (OKT)*, kas cēlies no angļu valodas tulkojuma – *obsessive compulsive disorder*.

*UST* ir saslimšana, kam nepieciešama profesionāla palīdzība. Lai gan pastāv ļoti labas ārstēšanas iespējas, tomēr visai maz pacientu ar *uzmācīgiem spaidu traucējumiem* atrod ceļu pie ārsta vai psihoterapeita. Bukletā aprakstītas *UST* izpausmes un, ja Jūs skārusi šī slimība, noteikti konsultējaties ar ārstu.

Bukletā iekļautie teksti un vizuālie materiāli palīdzēs izprast savu slimību un sagatavoties sarunai ar ārstu vai psihoterapeitu. Buklets ietver arī informāciju ģimenei un tuviniekiem, kuru atbalsts sirdzējam būs ļoti svarīgs, lai atbrīvotos no *uzmācīgu spaidu traucējumiem*. Ieteikums - lasiet šo bukletu kopā ar cilvēku, kas Jums ir tuvs un kam uzticaties. Iespējams, ka buklets palīdzēs atrast ceļu, kā atgūt dzīvi bez spaidiem.

### Latvijā ap 40 tūkstošiem cieš no *uzmācīgiem spaidiem*...

Ilgstoši tika uzskatīts, ka visai maz cilvēku cieš no *uzmācīgu spaidu traucējumiem (UST)*. Tagad ir zināms, ka šis pieņēmums bijis kļūdainš. Nav precīzu datu, cik cilvēku Latvijā slimo ar *UST*, bet tiek uzskatīts, ka 2,3% iedzīvotāji vecumā no 18-54 gadiem ir izjutuši *UST* ietekmi, mazāk cilvēku cieš no cita veida garīgiem saslimšanām - šizofrēnijas, bipolāriem un panikas traucējumiem. Tādējādi aptuveni vienam no katriem 200 pieaugušajiem ir *uzmācīgu spaidu traucējumi*, bet tikai 10% no slimību izjūtšajiem ir vērsušies pēc palīdzības. Tomēr divreiz vairāk ir tādi praktiski veseli cilvēki, kuri kādā savas dzīves posmā ir saskārušies ar uzmācīgām sajūtām.

---

<sup>1</sup> Spaidi: apspiešana, jūgs, žņaugi, mudināšana, piespiešana – latv. val. skaidrojošā vārdnīca

Statistiski saslimušo sadalījums starp vīriešiem un sievietēm ir līdzīgs. Ja runājam jau konkrētāk par *spaidu traucējumu* izpausmēm, tad sievietēm biežāk raksturīgi ir mazgāšanas spaidi, kas saistīti ar bailēm no netīrības. Tīrīšanas darbības tiek atkārtotas vairākkārtīgi, piemēram, roku mazgāšana. Vīriešiem biežāk novēro pārspīlētu pārbaudīšanu, piemēram, ārdurvju pārbaudīšana - vai patiešām ir aizslēgtas.

85% pacientu slimības simptomi stipri izteikti bijuši jau līdz 35 gadu vecumam. Saslimšana pārsvarā sākas 20-25 gadu vecumā. Daudziem simptomus var saskatīt arī agrā bērnībā vai pubertātes vecumā.

### ***Kas ir uzmācīgi spaidu traucējumi?***

*Iedomājieties, ka jūsu prāts iestrēgst  
pie kādas domas vai tēla...*

*Tad šīs tēls vai doma atkārtojas jūsu prātā  
atkal un atkal  
vienalga, ko jūs darītu...*

Jūs negribat šīs domas – tās izjūtat kā lavīnu, kas gāžas pāri...

Šīs domas rada stipru baiļu sajūtu...

Bailes ir brīdinājuma sistēma Jūsu smadzenēm. Ja Jums ir bailes, tad Jūsos valda sajūta, ka atrodaties briesmās. Bailes mudina: jāatbild, jāreaģē, jātiec drošībā, KAUT KAS IR JĀDARA...

No vienas puses Jūs saprotat, ka šīm bailēm nav pamata un tās nav saprātīgas, bet tomēr Jūs tās izjūtat, kā ļoti reālas un patiesas, un ļoti spēcīgas...

*Kāpēc, lai jūsu smadzenes melotu?*

*Vai Jūs justu emocijas, ja tās nebūtu patiesas?*

*Jūtas nemelo...*

Diemžēl jūtas melo, ja Jūs ciešat no *uzmācīgiem spaidu traucējumiem*, jo Jūsu smadzeņu brīdinājuma sistēma nestrādā pareizi. Jūsu smadzenes satraucas, ka esat briesmās arī tad, ja tas tā nemaz nav. Salīdzinot cilvēkus, kuri cieš no *UST*, smadzeņu attēlus ar veselu cilvēku smadzeņu attēliem, zinātnieki ir konstatējuši atšķirības.

Cilvēki, kurus moka uzmācības, izmisīgi cenšas aizbēgt no šīm paralizējošām un nebeidzamajām bailēm.

### **Kas ir normāli – kas ir uzmācīgi?**

Visi pazīstam normālas ikdienišķas, stereotipiskas darbības, par kurām labprāt runājam kā par ierastiem rituāliem vai paradumiem. Tomēr tie viegli var pāriet *uzmācīgu spaidu* uzvedībā.

Katrs pazīst situāciju, kad, izejot no mājām, sev jautā, vai durvis ir aizslēgtas, plīts izslēgta un logi aizvērti. Katram ir gadījies atgriezties, lai pārlicinātos, vai viss ir kārtībā. Visi pazīstam cilvēkus, kuri dusmīgi reaģē, ja viņu ierastā kārtība tiek sajaukta. Bieži cilvēkus, kuri savu mājokli uztur perfektā kārtībā, saucam par pedantiem.

### **Kad normālais kļūst par uzmācīgiem spaidiem?**

*Uzmācīgu spaidu traucējumu* iespaidā kādas domas un darbības Jūs burtiski pārņem, Jūs tām veltāt tik daudz laika un uzmanības, ka tāda dzīve Jums sagādā ciešanas. Slimīgi kļūst tad, kad uzmācīgās domas un darbības sāk dominēt ikdienas dzīvē. Neliela nekārtība ir normāla, tāpat kā vēlme dzīvot tīri, taču ne izmisīga tīrīšana, baidoties inficēties.

### **Kā Jūs varat noskaidrot, vai ciešat no UST?**

Tikai izglītoti un attiecīgi apmācīti ārsti un psihoterapeiti var diagnosticēt UST.

### **3 kritēriji, kas liecina par UST:**

- Uzmācīgas domas.
- Piespiedu darbības.
- Uzmācīgas domas un *uzmācīgu spaidu darbības* aizņem daudz laika un ietekmē citas nodarbes, kuras cilvēkam ir nozīmīgas (darbs, skola, attiecības u.c.).

## Uzmācīgas domas

- Uzmācīgas domas ir domas, priekšstati vai impulsi, kas atkal un atkal parādās un cilvēkam pār tiem nav nekādas kontroles, kas nozīmē, ka cilvēks nespēj tās apturēt vai no tām atbrīvoties.
- Uzmācīgās domas ir pret paša gribu.
- Domas tiek uztvertas kā traucējošas un nevēlamas, un pārsvarā uzskatītas kā absurdas.
- Domas rada nepatīkamas sajūtas: bailes, riebumu vai izmisumu, vai arī sajūtu, ka kaut kas *noteikti pareizs* ir jādara.
- Tas paņem daudz laika un ietekmē citas svarīgas dzīves aktivitātes.

## Uzmācīgas domas nav...

- ...pat, ja cilvēkiem dažreiz ienāk galvā kādas sliktas vai nepatīkamas domas (pats vai kāds tuvs cilvēks varētu saslimt vai nomirt, utml.) - tas ir normāli.

## Spaidu darbības:

- Cilvēkam atkārtoti jāveic noteiktas darbības vai atkārtoti jādomā noteiktas domas, lai atbrīvotos no uzmācīgiem priekšstatiem vai domām.
- Cilvēki, kuri cieš no *UST*, zina, ka uzmācīgas darbības neko neatrisina, bet, tā kā nav citas, labākas iespējas, kā tikt galā ar *uzmācībām*, tad viņi turpina *spaidu darbības*, kas sniedz vismaz īslaicīgu atvieglinājumu.
- *Spaidu darbības* var izpausties arī tādējādi, ka cilvēks izvairās no situācijām, kas var izraisīt uzmācīgas domas.
- *Spaidu darbības* ir laika ietilpīgas un traucē citām svarīgām dzīves aktivitātēm.

## Spaidu darbības nav...

- ... ja tiek atkārtotas noteiktas darbības, taču tās ir vēlama ikdienas sastāvdaļa, jo ne visa veida uzvedība vai rituāli, kas tiek atkārtoti, ir spaidu darbība. Arī gulētiešana ir rutīnas darbība, tāpat reliģiski rituāli vai arī nodarbes, mācoties kaut ko jaunu.
- Tāpat nav *spaidu*, ja cilvēka darbību atkaršana ir saistīta ar zināmiem apstākļiem: piemēram, DVD kārtošana astoņas stundas dienā nav slimīga *spaidu darbība*, ja strādā video nomas veikalā.

## **Spaidu traucējumu izraisītās biežāk sastopamās uzmācīgās domas**

### **Piesārņojums**

- Izdalījumi (urīns, izkārnījumi, utml.).
- Baktērijas/slimības (herpes, HIV, utml.).
- Vides piesārņojums (azbests, starojums, utml.).
- Mājsaimniecības ķīmikālijas (tīrāmie līdzekļi, šķīdinātāji, utml.).
- Netīrumi.

### **Kontroles zaudēšana**

- Bailes impulsīvi rīkoties un nodarīt sev pāri.
- Bailes impulsīvi rīkoties un nodarīt citiem pāri.
- Bailes no vardarbīgiem un šausminošiem attēliem iztēlē.
- Bailes kļūt rupjam un lietot lamu vārdus.
- Bailes kaut ko nozagt.

### **Perfekcionisms**

- Bažas par kārtību un precizitāti.
- Bažas saistībā ar vajadzību zināt vai atcerēties.
- Bailes pazaudēt vai aizmirst svarīgu informāciju, kaut ko likvidējot vai izmetot.
- Nespēja izlemt, vai lietas paturēt vai izmest.
- Bailes pazaudēt lietas.

### **Nodarīt kaitējumu sev vai citiem**

- Bailes būt atbildīgam, ja notiks kaut kas briesmīgs (piem., ugunsgrēks, ielaušanās).
- Bailes radīt citiem kaitējumu, jo nav bijis pietiekoši uzmanīgs (piem., kaut kas nokritis un atstāts uz grīdas, tādejādi kāds var paslīdēt un savainoties).

### **Nevēlamas seksuālas domas**

- Neatļautu vai perversu seksuālu darbību fantāzijas.
- Neatļautas vai perversas jūtas pret citiem.
- Uzmācīgas domas par homoseksualitāti.
- Seksuālas domas, kas saistīts ar bērniem vai incestu.
- Uzmācīgas domas par agresīvu seksuālu uzvedību pret citiem.

### Reliģioza rakstura uzmācīgas domas

- Bailes sadusmot vai zaimot Dievu.
- Pārspīlēta prātošana par to, kas ir labs un kas ir ļauns.

### Citas uzmācīgas domas

- Bailes saslimt.
- Pārspīlēti māņticīgi priekšstati par laimīgiem un nelaimīgiem skaitļiem, īpašām krāsām, atsevišķu priekšmetu maģiskām spējām.

### **Spaidu traucējumu izraisītās biežāk sastopamās spaidu darbības**

#### Mazgāšana un tīrīšana

- Pārspīlēti bieža vai kāda noteikta veida roku mazgāšana.
- Pārmērīga mazgāšanās dušā, vannā, zobu tīrīšana - sakāpinātas rūpes par personīgo higiēnu.
- Pārmērīga mājstaiņniecības lietu vai citu priekšmetu tīrīšana.
- Kādas īpašas darbības, kas it kā palīdz izvairīties no saskarsmes ar vides piesārņojumu.

#### Pārbaudīšana

- Pārbaudīšana, lai mazinātu bažas, ka varētu notikt kas briesmīgs.
- Pārbaudīšana, lai mazinātu bažas par iespējamu kaitējumu citiem.
- Pārbaudīšana, lai mazinātu bažas par iespējamu kaitējumu sev.
- Pārbaudīšana, lai netiktu pieļauta kāda kļūda.
- Pārspīlēti bieža sava ķermeņa fiziskā stāvokļa pārbaudīšana.

#### Atkārtošana

- Ikdienā lietotu tekstu regulāra pārlasīšana vai pārrakstīšana.
- Ikdienas rutīnas darbību nepamatota atkārtošana (piem., vairākkārtīga ieiešana un iznākšana pa durvīm, celšanās un apsēšanās uz krēsla).
- Kādu noteiktu ķermeņa kustību nepamatota atkārtošana (piem., klauvēšana, pieskaršanās, mirkšķināšana).
- Darbību cikliska, pat ritualizēta, atkārtošana (piem., veikt darbību 3 reizes, jo skaitlis 3 ir *labs, drošs, pareizs*).

### Mentālas spaidu darbības

- Notikumu pārskatīšana prātā, lai pasargātu no kaitējuma sevi, citus, kā arī, lai pasargātos no briesmīgām sekām.
- Lūgšanas, lai pasargātu no kaitējuma sevi, citus, kā arī, lai pasargātos no briesmīgām sekām.
- Skaitīšana, lai kādu darbību beigtu ar *labu*, *pareizu* vai *drošu* skaitli.
- Neitralizēšana (piem., *slikta* vārda aizvietošana ar *labu*).

### Citas spaidu darbības

- Lietu krāšana, radot dzīves vietā milzīgus krājumus.
- Lietu kārtošana vai pārkārtošana noteiktā kārtībā, līdz rodas sajūta, ka ir labi.
- Apzināta cenšanās izvairīties no situācijām, kas varētu izraisīt uzmācīgās domas.

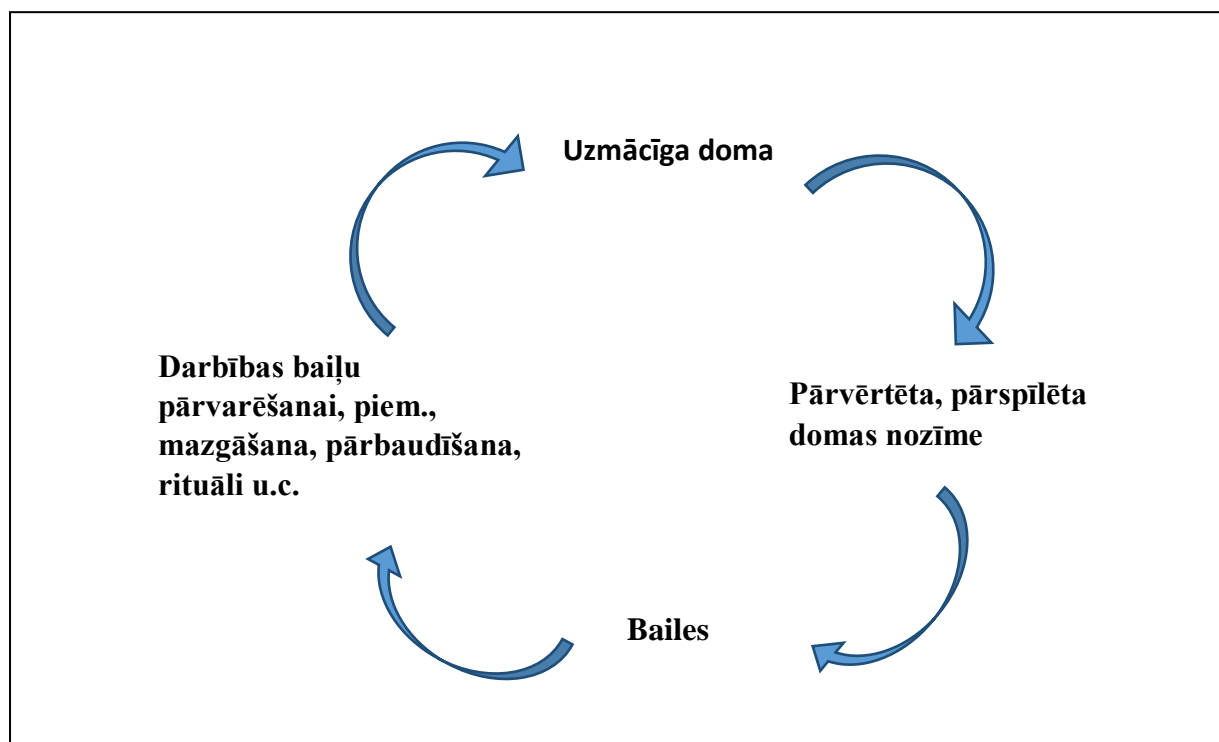
### Kas raksturo *UST*?

Uzmācīgu spaidu traucējumu simptomi var būt ļoti atšķirīgi un veidoties no dažādām **domu** un **darbību** kombinācijām. Apmēram pusei sirgstošo veidojas abu simptomu kompleksi, tātad - jaukta forma: uzmācīgas domas un uzmācīgas *spaidu darbības*. Svarīgi, ka uzmācīgās domas tiek uztvertas kā *savējās*. Tas ir atšķirīgi no šizofrēnijas izpausmēm, kur pacienti domas apraksta kā ievietotas *no ārpuses*.

Pastāv uzmācību aktivizējošs stimuls, kā, piemēram, netīrumi, kas rada uzmācīgu mazgāšanos. Raksturīga ir bieža, stundām ilga uzmācīgu *spaidu darbību* izpilde, taču tā nemazina bailes, ko sev līdzī atnes uzmācīgās domas. Tādēļ parādās baiļu pastiprinošs apburtais loks, kas noved pie bailēm no bailēm.



## Zīm.1 **Baiļu pastiprinošs apburtais loks.**



Slimības gaitā *uzmācība* paplašinās. Izraisītāji var būt konflikti, personīgās krīzes utt. Sākas enerģiju prasoša cīņa ar *uzmācību*, kas var novest līdz spēka izsīkumam. Stundām ilga *uzmācīgu spaidu darbību* izpilde arvien vairāk ierobežo ikdienas dzīvi.

Sekas ir sociāla izolēšanās, pašvērtības zudums un tam sekojoša depresija. Kad vairs nepastāv sociālie kontakti, tad var bezgalīgi nodarboties ar *uzmācībām*.

### **Uzmācīgas domas**

Uzmācīgas domas nepieder kādai noteiktai kultūrai vai tradīcijām, to daba var būt agresīva, seksuāla, arī reliģioza. Domas bieži riņķo ap kārtību vai uzdevumu pareizu izpildi. Tās pavada pastāvīgas šaubas par to, vai noteiktas lietas ir izdarītas vai neizdarītas. Tāpat uzmācīgās domas var mocīt, radot riebumu pret dažādiem izdalījumiem, netīrumiem vai infekcijām (piem., riebums nosmērēties no lietām vai no citiem cilvēkiem, un rodas bailes, ka tādējādi varētu būt apdraudēta paša veselība).

Šādas domas pastiprina emocijas. Cilvēku pārņem lielas bailes, viņš jūtas vainīgs un nepārliecināts. Uzmācīga *ruminēšana* (*ruminatio*, no angļu.val., atgreimošana) – tā ir negatīvu domu riņķošana ap pagātnes un

iespējamiem nākotnes notikumiem. To novēro arī pie depresijas. *Uzmācīgu spaidu traucējumu* gadījumos ruminēšana parādās bez depresijas klātbūtnes! Ir pazīstams *uzmācīgu spaidu traucējumu* veids, kur dominē tieši *ruminēšana* (skat. *UST* veidi). *Ruminēšana* var izpausties uzmācīgas idejas, spilgtu tēlu vai uzmācīgu impulsu formā, kas gandrīz vienmēr ir ļoti mokoši. Šīs idejas var saturēt nenosakāmu alternatīvu apdomāšanu, pastāvīgi zaudējot domu pavedienu, kas bieži noved pie nespējas pieņemt vienkāršus, bet ikdienā svarīgus lēmumus.

Uzmācīgas domas bieži parādās kā pretimpulss kādai situācijai, piem., Dievu zaimojoši vārdi baznīcā (religisks raksturs), vai domas par izteikti nepieņemamu uzvedību, īpaši svinīgā pasākumā (agresīvs saturs).

Uzmācīgas bailes var būt saistītas ar tuvinieku un ģimenes locekļu veselību. Uzmācīgās domas tiek uzskatītas par absurdām, un cilvēks pārsvarā veltīgi cenšas tās apspiest, līdz galu galā tiek bezpalīdzīgi pakļauts uzmācīgajām domām. Bieži parādās vairākas uzmācīgas domas vienlaicīgi.

### **Uzmācīgu domu diagnozes kritēriji:**

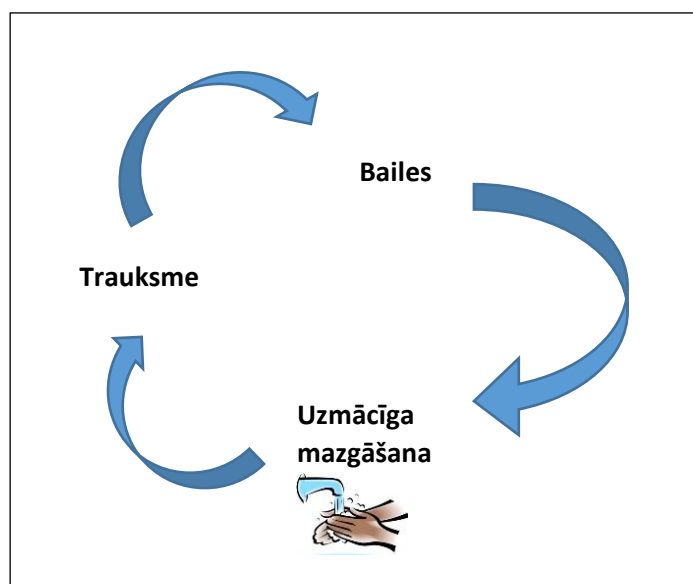
- Uzmācīgas domas raksturo traucējošu, apgrūtinošu, nevēlamu un absurdu ideju, tēlu vai impulsu atkārtota un ilgstoša klātbūtne.
- Cilvēks cenšas tām pretoties, ignorēt, apspiest ar citu domu vai ar darbību palīdzību likvidēt (neitralizēt).
- Gadījumā, ja *UST* pievienojas vēl cits psihisks traucējums, to nedrīkst uzskatīt par uzmācīgām domām. Piemēram, uzmācīga *ruminēšana* depresijas gadījumā nav uzmācīgas domas.

### **Uzmācīgas spaidu darbības**

Uzmācīgas darbības raksturo noteikts uzvedības veids - mazgāšana, tīrīšana, pārbaudīšana, kārtošana vai lietu krāšana. Iespējamas arī *mentālas darbības*, piem., skaitīšana. Saturs bieži kalpo kā paš aizsardzība vai citu aizsardzība. Pretošanās ir veltīga un rada vainas vai kauna jūtas, pieaugošas bailes un spriedzi.

Pretdarbība sākumā dod pārejošu atvieglinājumu, tomēr drīz izveidojas simptomu uzturošs un pastiprinošs trauksmes un baiļu apburtais loks. (skat. Zīmējumu 1). Darbības aizņem pārmērīgi daudz laika un var radīt arī ķermeņa bojājumus, piem., ādas problēmas pie uzmācīgas spaidu mazgāšanās.

Zīm. 2



Salīdzinoši biežāk ir sastopami *uzmācīgie spaidu traucējumi*, kuri realizējas uzmācīgās *spaidu darbībās*, kas saistītas ar tīrību (īpaši roku mazgāšana), kārtību un atkārtotu situācijas pārbaudi, kura it kā novērš iespējami bīstamu situāciju veidošanos. Šādas uzvedības pamatā ir bailes no briesmām, kas draud pašam vai arī pats var kādu apdraudēt. Rituāls pats par sevi ir neefektīvs vai simbolisks mēģinājums novērst briesmas. Šīs darbības tiek piespiesti izpildītas pret vai bez paša gribas. Bieži tās tiek veiktas, pamatojoties uz uzmācīgiem impulsiem vai uzmācīgām bažām. Mēģinājumi neveikt darbības rada spēcīgu trauksmi un bailes. Lai gan šīs darbības cilvēks redz kā bezjēdzīgas, tās tiek uzmācīgi atkārtotas atkal un atkal, un atkal tādā pat veidā.

Psihoterapeiti praksē bieži sastopas ar *uzmācīgas spaidu pārbaudīšanas* gadījumiem, kas parādās kā, piemēram, šaubas par to, vai ārdurvis ir aizslēgtas, vai apgaismojums mājā patiešām izslēgts. Cilvēks, aizejot no mājām, mēdz neskaitāmas reizes pārbaudīt, lai gan zina, ka elektrība ir izslēgta. Ar pārbaudīšanu var mazināt iekšējo spriedzi, tomēr pārsvarā tā atkal atgriežas.

Dažādas uzmācīgas *spaidu darbības* var veidot *spaidu rituālus*, kurus jāpilda noteiktā veidā un ar noteiktu regularitāti. Psihoterapeitu prakse liecina, ka apmēram puse no pacientiem, kuri cieš no *uzmācīgiem spaidu traucējumiem*, izdara dažādas uzmācīgas darbības.

### **Spaidu darbību diagnozes kritēriji:**

- Spaidu darbības ir atkārtotas, mērķtiecīgas un apzinātas darbības, kuras tiek veiktas pēc noteiktiem noteikumiem un pārsvarā vienā un tajā pašā secībā (stereotipiski).
- Ar *spaidu darbībām* saistīta uzvedība nav lietderīga. Tā vairāk kalpo, lai vājinātu bailes un spriedzi, kā arī, lai izvairītos no iespējamām katastrofām, kas var skart pašu vai tuvus cilvēkus. Turklāt darbībām nav nekādas loģiskas saiknes ar to, ko vajadzētu panākt vai novērst. Darbības pilnīgi noteikti ir pārspīlētas.
- *Spaidu darbības* var novest pie *spaidu rituāliem*.

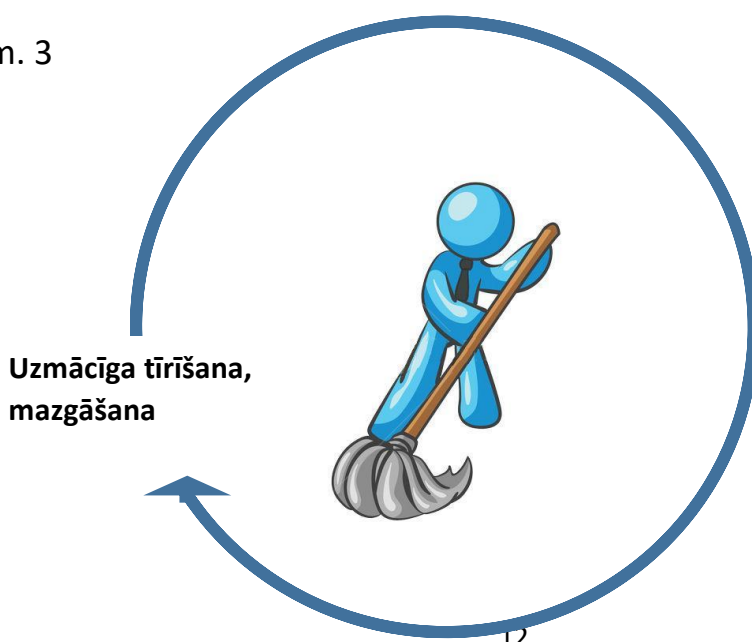
Pastāv atšķirīgi uzmācību veidi un to simptomi, tomēr ir zināms, ka noteikti veidi sastopami biežāk. Tāpat simptomu daudzums var svārstīties. Var izpausties tikai viena uzmācība, vai arī cilvēks var ciest no vairākām paralēlām uzmācībām.

### **Biežāk satopamie uzmācīgu spaidu traucējumu veidi**

#### **Tīrīšanas/mazgāšanas spaidi**

Viens no traucējumu veidiem, kurus piedzīvo cilvēkiem, kuri sirgst ar *UST*, ir stipras bailes no netīrumiem, baktērijām, vīrusiem un izdalījumiem. Tas rada vajadzību intensīvi un ilgstoši mazgāties. Raksturīga ir ne tikai uzmācīga roku, bet arī visa ķermeņa mazgāšana. Tāpat tīrīti un dezinficēti tiek dažādi priekšmeti, bieži viss dzīvoklis. Ja tīrīšanas darbības kaut kādu iemeslu dēļ tiek pārtrauktas, tad bieži visa darbošanās tiek atsākta no sākuma. Spaidu tīrīšanas traucējumi biežāk skar sievietes nekā vīriešus.

Zīm. 3



### Pārbaudīšanas spaidi

Otru lielāko *UST* grupu veido pārbaudīšanas spaidi, ko biežāk novēro vīriešiem. Cilvēkam ir stipras bailes aiz neuzmanības vai nolaidības izraisīt katastrofu, tādēļ tiek pārmērīgi pārbaudīts. Daļēji cilvēkam palīdz, ja pārbaudīšanā izdodas iesaistīt ģimeni, tuviniekus vai kaimiņus. Tādā veidā var tikt atdota atbildība, kas sākumā dod atvieglinājumu.

### Krāšanas spaidi

Krāšanas spaidu gadījumā pastāv milzīgas bailes pārskatīšanās dēļ izmest kaut ko vērtīgu. Cilvēkam ir lielas grūtības atšķirt svarīgo no nevērtīgā, tādēļ krāj pat atkritumus, piemēram, krāt iepakojuma materiālus, maisiņus u.c. Ekstremālā situācijā uzkrātās lietas rada tādu nekārtību, ka lielākā dzīvokļa daļa vairs nav apdzīvojama.

### Kārtības spaidi

Cilvēkam ar kārtības spaidiem ir ļoti stingri kārtības standarti un noteikumi. Pedantiska kārtība jāuztur regulāri, proti, nepārtraukti jāatjauno. Drēbju skapī katrs apģērba gabals jāsaloka un jāsaliek pēc viena noteikta parauga. Virtuvē visas garšvielas tiek saliktas alfabēta kārtībā.

### Atkārtotības spaidi

Pie atkārtotības spaidiem ikdienišķas darbības atkārtoti vairākkārtīgi noteiktu laiku. Cilvēka priekšstats atkārtotības neievērošana var novest pie katastrofas.

### Skaitīšanas spaidi

Skaitīšanas spaidus raksturo uzmācīga skaitīšana, piemēram, sākot no grāmatām plauktā, flīzēm uz sienas utt. Skaitīšanas spaidu gadījumā mentālos traucējumus var papildināt arī atkārtotības traucējums, jo vienmēr jāskatās viss no sākuma. Saslimuša cilvēka priekšstats atkārtotības neievērošana var izraisīt nelaimes.

### Lēnuma spaidi

Spaidu rituāli aizņem daudz laika, kas būtiski palēnina dzīvi. Par lēnuma spaidiem runā tad, ja lēnums kā problēma izvirzās priekšplānā. Lēnums var izpausties kā stundām ilga ēšana vai ģērbšanās, katra mata ķemmēšana. Ja mati sajaucas, tiek sākts viss no sākuma.

## **Trihotilomānija**

*Trihotilomānija* ir uzmācīgi matu izraušanas spaidi. Tie ir impulsu kontroles traucējumi un pieder pie *uzmācīgiem spaidu traucējumiem*. Tā nav ādas slimība vai reakcija uz kādu māniju vai halucinācijām. Cilvēks izrauj savus matus un tikai ar lielām grūtībām var sevi apturēt. Dažkārt mati tiek izvirpināti ārā vai gabalu pa gabaliņam apgriezti.

## **Uzmācīgas domas bez spaidu darbībām**

Ja uzmācīgās domas nerada *spaidu darbības*, tad jārunā par uzmācīgām domām bez *spaidu darbībām*. Domas var būt agresīvas (*ja nu es nogalinu savu sievu*), seksuālas (*ja nu es publiski izģērbjos*) vai reliģiskas dabas (*ja nu es dievkalpojuma laikā izsaku Dievu zaimojošus vārdus*). Galvenais saturs ir bailes, ka domas varētu kļūt par realitāti. Līdz šim psihoterapeitu praksē nav zināmi gadījumi, ka cilvēki, kuri cieš no *uzmācīgiem spaidu traucējumiem*, savas uzmācīgās domas būtu īstenojuši.

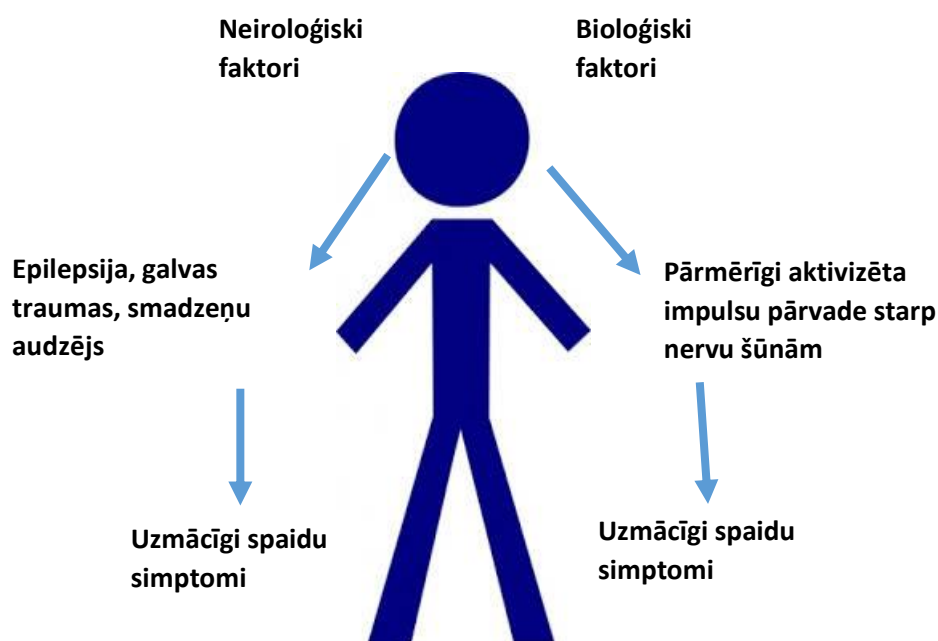
## **Kā rodas uzmācīgi spaidu traucējumi?**

*UST* rašanās cēloņi vēl nav visās detaļās noskaidroti. Pastāv vairāki skaidrojoši modeļi, kas ietver kā neirobioloģiskus, tā arī psiholoģiskus faktorus. Kopumā runa ir par dažādu faktoru savirknējumu, kuri tad arī noved pie saslimšanas.

## **Neirobioloģiskais skaidrojuma modelis**

Neirobioloģiska skaidrojuma modelis, kā to liecina nosaukums, ietver neiroloģiskus un bioloģiskus faktorus. Neiroloģiskas saslimšanas kā epilepsija, galvas traumas vai smadzeņu audzēji var izraisīt *UST*.

Zīm. 4



Bioķīmiskā līmenī ir zināms, ka pie UST ir izmainīta impulsu pārvade starp nervu šūnām. Pārmērīgi spēcīga sistēmas aktivizēšana, kas atbild par precīzu katras darbības izpildi, izraisa uzmācīgu domu un spaidu rašanos. **Svarīgu starpnieka lomu impulsu pārvadē starp nervu šūnām spēlē viela, ko sauc par *serotonīnu*<sup>2</sup>.**

Šis atklājums ir ļoti būtisks, izvēloties terapijas pieeju. Bioloģisko faktoru novērtējumā vērā jāņem arī iedzimtība. Ir zināms, ka pirmās pakāpes radnieki (vecāki un bērni) salīdzinoši biežāk cieš no UST. Pētījumi starp dvīņiem uzrādīja līdzīgus rezultātus, kas ļauj secināt, ka tiek pārmantota nosliece uz augstāku jutību pret UST. Vienas ģimenes ietvaros bieži var sastapt vairākus ģimenes locekļus ar līdzīgiem simptomiem.

### **Psiholoģiskais skaidrojuma modelis**

Psiholoģiskajā skaidrojuma modelī tiek ņemtas vērā mācīšanās un uzvedības teorētiskās pieejas. Pēc šī modeļa *uzmācīgi spaidi* ir iemācīta un pastiprināta uzvedība, ar mērķi mazināt bailes un spriedzi. *Spaidu darbība* tiek uzskatīta kā viena no bailu pārvarēšanas veidiem. Cilvēks iemācās, ka veicot, *spaidu darbības*, viņš jūtas labāk, bet tas noved pie biežākām un komplicētākām *spaidu darbībām*.

---

<sup>2</sup> **Serotonīns** ir zināms kā viela, kas atbildīga par laimes izjūtas un labsajūtas ierosināšanu.

Cilvēki, kam nav šādu *spaidu traucējumu*, arī reizēm piedzīvo uzmācīgas domas, bet viņi ir spējīgi tās ignorēt un uztvert kā absurdas. Savukārt cilvēki ar *UST* uztver uzmācīgas domas kā ļoti satraucošas, kas vēl vairāk pastiprina domu ietekmi.

Ja cilvēku, pieskaroties netīram priekšmetam, moka bailes inficēties ar kādu lipīgu slimību, tad, mazgājot rokas, viņš pārvar bailes. Roku mazgāšana samazina bailes, tādēļ to atkārto, jo tad var izsargāties no jaunu baiļu parādīšanās. Tā baiļu vietā rodas *spaidu darbības*.

Citi *UST* cēloņi ir audzināšana un traumatisku dzīves notikumu pieredze. Vēlākos dzīves gados izveidojušies *uzmācīgi spaidu traucējumi* (vēlīnie *UST*) pārsvarā parādās nedrošiem un par sevi nepārliecinātiem cilvēkiem ar zemu pašvērtību. Tāpat cilvēkiem, kuri mēdz pārstrādāties un izjūt stipras bailes no noraidījuma vai kritikas. Lai izvairītos no iespējamām kļūdām, proti, lai tās novērstu jau iesākumā, kādas *spaidu darbības* tiek atkārtotas atkal un atkal. Kognitīvā teorija uzskata, ka tiek pārvērtēta negatīvo seku iespējamība. Cilvēks vienmēr sagaida, ka "viss aizies šķērsām, kas šķērsām var aiziet" un spaidu simptomi kalpo kā aizsardzība pret draudošām briesmām – katastrofām. Jo stiprāki ir spaidu traucējumi, jo vājāka ir atmiņa par veikto *spaidu darbību* (vai es tiešām aizslēdzu durvis?).

Psihoanalītiskā teorija saka, ka cilvēks ar *spaidu darbības* palīdzību pretojas neatļautiem impulsiem. Stingra un/vai pārmērīga uz tīrību fokusēta audzināšana noved pie mokošas sirdsapziņas. Aizsargmehānismi virza uz to, lai nospiestu noteiktas vajadzības. Tādā veidā faktiskā vēlme/dziņa, piemēram, pēc netīrības, tiek pagriezta tieši pretēji – vēlmē pēc pedantiskas tīrības.

Uzmācīgi *spaidu simptomi* ir cīņas rezultāts starp dziņu un aizsardzību, uzmācīgās domas un *spaidu darbības* no šīs cīņas atbrīvo. Ritualizētai uzvedībai ir jāizdzēš aizliegtie impulsi, pie tam, pēc Freida, rituāli kalpo arī kā sods par kādu konkrētu nepareizu uzvedību vai rīcību.

Alfrēds Ādlers, ārsts un psihoterapeits, individuālpsiholoģijas pamatlicējs, uzsver mazvērtības sajūtas nozīmi pie *UST*. Uzmācīgi spaidi dod sajūtu, ka cilvēks vismaz kaut ko var kontrolēt.



## **Psihoterapija – tā ir iespēja atbrīvoties no UST**

UST ir hroniska saslimšana. Lai gan simptomi var svārstīties, dažreiz mazāk, dažreiz vairāk, paši no sevis tie neizzūd. Tādēļ nepieciešama profesionāla ārsta un/vai psihoterapeita palīdzība. UST ārstēšanā pielieto medikamentus un psihoterapiju. Bieži abas pieejas tiek kombinētas.

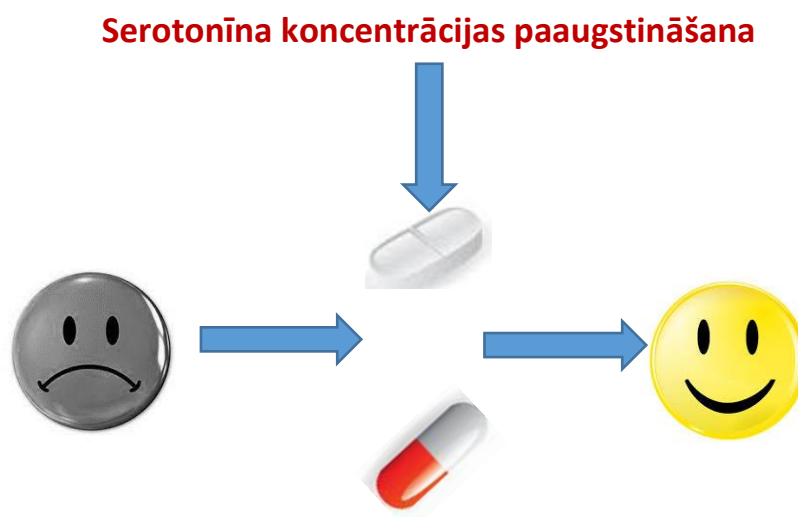
Daudzi pacienti ir veiksmīgi izārstējušies no *uzmācīgiem spaidu traucējumiem*. Dažiem pacientiem terapija īsti nedod vēlamu rezultātu vai arī iespējas palīdzēt ir tikai daļējas. Ne vienmēr izdodas pilnīgi izārstēt *spaidu traucējumus*, un simptomi pēc kāda laika atgriežas. Ja arī nenotiek pilnīga izārstēšanās, vismaz tiek sasniegts ievērojams simptomu un ciešanu samazinājums. Cilvēks var labāk kontrolēt slimības izraisītos simptomus un organizēt savu ikdienu. Jo agrāk slimība ir atpazīta un ārstēta, jo labāka ir prognoze.

## **Medikamentoza ārstēšana**

UST neirobioloģiskais skaidrojuma modelis norāda uz traucētu impulsu pārvadi starp smadzeņu nervu šūnām. Šajā procesā lielu lomu spēlē neiromediators serotonīns. Medikamentu pielietošana palīdz uzlabot impulsu pārvadi smadzenēs. To var panākt, paaugstinot serotonīna koncentrāciju.

Medikamenti, kas paaugstina serotonīna koncentrāciju smadzenēs, pieder pie antidepresantu grupas. Sākotnēji antidepresanti tika radīti depresijas ārstēšanai. Turpmākie pētījumi parādīja, ka šī aktīvā viela var ietekmēt izmainīto smadzeņu vielmaiņu arī UST gadījumos.

Ārstējot *uzmācīgus spaidu traucējumus*, pirmās izvēles medikaments ir selektīvais serotonīna atpakaļ piesaistes inhibitors SSAI, kura iedarbība un panesamība ir pierādīta. Kavējot serotonīna atpakaļ piesaisti, atbilstoši paaugstinās serotonīna līmenis smadzenēs. Svarīgi ir zināt, ka nozīmētā medikamenta iedarbība pilnībā attīstās pēc vairākām nedēļām. Tik ilgs laiks nepieciešams, lai normalizētos vielmaiņas procesi smadzenēs. Tādēļ medikamenti jālieto regulāri un nedrīkst tos priekšlaicīgi vai pašrocīgi pārtraukt, jo pirmajās dienās vēl nav radīts pozitīvais efekts. Iedarbību var izjust pēc 8 līdz 10 nedēļām, bet pēc 3 mēnešiem ārsts novērtē lietotā medikamenta iedarbību.



Saslimšana ar *UST* prasa ilgtermiņa terapiju vismaz sešu mēnešu garumā, tādēļ nevajadzētu terapiju pārtraukt, neskatoties uz to, ka stāvoklis ir uzlabojies. Pastāv liela iespēja, ka pēc īslaicīgas medikamentu lietošanas, stāvoklis atkal pasliktinās. SSAI nerada atkarību, tādēļ tos var droši lietot ilgstoši. Nelielai daļai pacientu jālieto medikamenti vairāku gadu garumā. SSAI preparāti labi palīdz pie depresijas, bet, jo īpaši, šī medikamentu grupa palīdz gadījumos, kad depresiju izjūt kopā ar trauksmi. Arī gadījumos, kad pacienti izjūt izolētus, ar trauksmi saistītus traucējumus, ārsts var ieteikt lietot SSAI. Terapijas rezultātā mazinās iekšējā spriedze un uzmācīgu spaidu simptomi, un atjaunojas psihoemocionāla stabilitāte. Pacienti stāsta, ka viņi izjūt mazāku iekšējo spiedienu un kopumā jūtas mierīgāki.

*UST* gadījumos salīdzinājumā ar depresiju ārstēšanu, SSAI medikamenti sasniedz savu optimālo iedarbību, lietojot lielāku devu. Tā kā SSAI raksturīga laba panesamība, tad šos medikamentus lietojot, pārsvarā gadījumu problēmu nav. Blaknes kopumā novēro reti, pārsvarā medikamentu lietošanas sākumā. Pakāpeniska devas palielināšana un ieņemšana pēc ēdienreizes, vēl vairāk uzlabo medikamenta panesamību. Tāpat kā citu slimību gadījumos, ārsts var pielāgot medikamentu devu individuāli.

### **Psihoterapija**

*UST* terapijā izmanto dažādas psihoterapijas pieejas, bet vienmēr saskaņā ar pacienta individuālajām vajadzībām. Psihoanalīzē runā par neapzinātiem iekšējiem konfliktiem, kuri ir jāpārstrādā. Te labi palīdz psihodinamiskā psihoterapija.

Ārstējot *uzmācīgus spaidu traucējumus*, visbiežāk pielieto *kognitīvi-biheviorālo* (uztveres un uzvedības) *terapiju (KBT)*. Ja būtiski traucējošas ir *uzmācīgas domas*, tad terapiju uzsāk ar kognitīvo pieeju. *KBT* – tās ir uz uztveri un uzvedību orientētas tehnikas. Kognitīvās terapijas uzdevums ir atpazīt un izpētīt cilvēka domāšanas modeli. Mērķis ir izsekot domām, kas ir *uzmācīgas spaidu darbības* pamatā, un tās izmainīt. *KBT* ir attīstījusies no uzvedības terapijas, kas šodien ir viena no visefektīvākajām un daudzveidīgākajām terapijas formām modernajā psihoterapijā.

Uzvedības terapija tieši iedarbojas uz *spaidu darbībām*. Viena no svarīgākajām tehnikām ir *pakļaušana impulsam un reakcijas novēršana* (piem., censties nemazgāt rokas tūlīt pēc pieskaršanās priekšmetam). Pakļaujot sevi impulsam, cilvēks ar laiku iemācās, ka bailes un nemiers pazūd arī tad, ja neveic *spaidu darbības*. Šādi uzdevumi palīdz apgūt jaunas baiļu pārvarēšanas iemaņas un attīstīt jaunas uzvedības normas. Tādā veidā terapijā var iemācīties sadzīvot ar pastāvošiem noteiktiem riskiem un nepilnīgu drošību.

Uzvedības terapija apliecina labus rezultātus un kombinācijā ar medikamentu terapiju dod vēl labākus panākumus simptomu samazināšanā.

### **Kā labāk spēt tikt galā ar ikdienu?**

Pacientiem, kuri cieš no *uzmācīgu spaidu traucējumiem*, ģimenei un tuviniekiem ir ļoti svarīga loma, jo ļoti bieži tie ir iesaistīti *spaidu darbībās*. Atkal un atkal ir jāapliecina, ka durvis patiešām ir aizslēgtas, jāpiedalās tīrīšanas un mazgāšanas rituālos vai pie skaitīšanas spaidiem un jāskaita līdz.

Tātad, kā vislabāk rīkoties situācijās, ja kāds ģimenes loceklis cīnās ar *UST*.

### **Iesaistīties – neiesaistīties?**

Ja saslīmušajam izdodas iesaistīt kādu tuviniekam, tad viņam samazinās *spaidu darbību* daudzums un spriedze. Tomēr ilglaicīgi tas nedarbojas, jo tādējādi atbildība par iespējamo katastrofu tiek atdota, un cilvēks pats necīnās ar savām bailēm. Viņš neiemācās izturēt savas bailes. Ilgākā laika posmā tas rada negatīvas sekas gan tuviniekam, gan no *spaidu darbībām*

atkarīgajam. Pašvērtības sajūta turpina vājināties, bet *uzmācīgu spaidu* simptomātika pastiprināties, un bieži ģimene tiek pakļauta kādiem izšķirošiem pārbaudījumiem. Tādēļ tuviniekiem var ieteikt nepārņemt atbildību, iejūtīgi mierinot. Šāda attieksme prasa konsekvenci un nervus, bet tas atmaksājas gan ģimenei, gan sirgstošajam.

Tā kā *spaidu rituāli* norit pēc stingriem noteikumiem, rituāli tiek atkārtoti tik ilgi, līdz viss ir *pilnībā izdevies*. Tas nozīmē, ja rituāls tiek iztraucēts, piemēram, zvana telefons vai bērns sauc, jāsāk no sākuma, un viss rituāls jāatkārto. Turklāt, jāatceras, psiholoģiskais spiediens, ko izraisa pārtraukts rituāls, var novest pie agresīvas uzvedības. Tāpat bieži ģimenes locekļi nevar brīvi pārvietoties savās mājās, jo noteiktas telpas vai priekšmeti ir daļa no rituāla. Nemaz nerunājot par finansiālo slogu, ko rada stundām ilga ūdens un elektrības izmantošana, veicot mazgāšanas un tīrīšanas darbu.

### Jo drošāk – jo labāk

Pacienti ar *UST* diagnozi vislabāk jūtas savā ierastā vidē ar ierasto kārtību. Pārmaiņas ātri rada diskomfortu un aizkaitināmību.

Pārmērīga liela vajadzība  
pēc drošības un ierastās vides



Sociāla izolācija



Pārmērīgi izteiktā drošības vajadzība uzspiež daudzus *spaidu rituālus* - atkal un atkal pārbaudīt, vai tiešām viss ir kārtībā. Ar šādu vajadzību pēc drošības un ieradumiem ir ļoti grūti pielāgoties mūsdienu pasaulei, kas ir strauja un mainīga. Lielākā daļa *UST* pacientu kaunas par savu uzmācīgo domu saturu un *spaidu darbībām*. Tādēļ ir cenšanās, cik ilgi vien iespējams, to noslēpt no apkārtējiem un no *uzmācīgiem spaidiem* atkarīgie aizvien vairāk distancējas. Daudzi vairāk vai mazāk dzīvo sociāli izolēti. Te nepieciešama tuvinieku palīdzība, kas iedrošinātu un motivētu uz aktivitātēm ārpus mājas.

## Pašapziņas trūkums

Uzmācīgi *spaidu traucējumi* iet roku rokā ar biežām šaubām, vai viss ir izdarīts pareizi un nav pieļautas kļūdas. Turklāt cilvēks pārvērtē savu bažu iespējamību (es noteikti neesmu izslēdzis plīti!), kā arī no tām izrietošās sekas (ja es neesmu izslēdzis plīti, tad māja noteikti nodegs). Šāda sevis mokoša prātuļošana pārsvarā notiek cilvēka domu pasaulē, un uz āru rada klātneesošu un vienaldzīgu iespaidu.

Tuvinieki var palīdzēt atgūt pazaudēto pašpaļāvību un pašapziņu.

## Nespēja pieņemt lēmumus

Bailēs par iespējamām kļūdām, daudzi cilvēki ar *UST* diagnozi izvairās vai atliek lēmumu pieņemšanu. Pastāvīga, pat ikdienas lēmumu ilgstoša apsvēršana (Ko man šodien jāvelk mugurā? Man ir jāpārliciecinās, ka apģērbs ir absolūti tīrs) ir ļoti nogurdinoša un bieži saistīta ar sociālu distancēšanos. Pašpārmetumus par nespēju pieņemt lēmumus vēl vairāk var pastiprināt kritika no apkārtējiem.

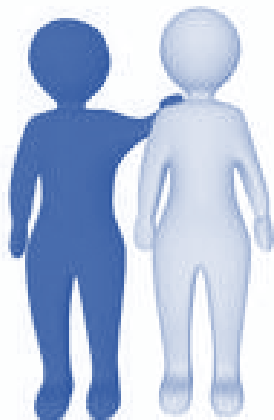
Ieteikums tuviniekiem - izvairieties no *spaidu traucējumos* nomocīta cilvēka kritizēšanas, centieties izcelt pozitīvo un paslavēt!

## Daži ieteikumi piederīgajiem

Protams, ka nav vienotu uzvedības rekomendāciju, jo *uzmācīgi spaidu traucējumi* ir tik ļoti dažādi, tāpat kā cilvēki, kuriem tie piemīt un viņu piederīgie. Bet ir vērts apsvērt dažus ieteikumus un izvēlieties saviem apstākļiem piemērotākos.

- *Uzmācīgi spaidu traucējumi* ir nopietna saslimšana. Vārdi *saņemies* vai *būs jau labi* - nepalīdz.
- Biežas ģimeniskas diskusijas par *spaidu darbību* jēgu un mērķi tikai paaugstina spriedzi un vainas sajūtu, vairojot jau esošās ciešanas. Cik vien iespējams, no šādām sarunām jāizvairās.
- Slimniekam var palīdzēt, ja *UST* tēmu neizvirza par ģimenes tēmu nr.1.
- Tuviniekiem nevajadzētu pārāk daudz iesaistīties *spaidu darbībās*.

- Svarīgi ir noteikt robežas!



- Jāizvairās atbalstīt *spaidu darbības* un rituālus. Ilgstošs atbalsts simptomus var tikai pastiprināt.
- Tuvinieki varētu parūpēties par pārmaiņām ikdienas dzīvē un kopīgām aktivitātēm, jo cilvēki ar *UST* pārsvarā sociāli distancējas un izolējas.
- Galvenais, jācenšas mentālo spaidu mocītu cilvēku vairāk paslavēt un cik vien iespējams pasargāt no kritikas. Pozitīvs apliecinājums ļoti palīdz un stiprina normālu uzvedību.
- Runājot ar sirgstošo tuvinieku, skaidri jāparāda, ka kritizēšana attiecas uz *spaidu darbībām*, nevis uz pašu personu.
- Ar slimo tuvinieku ir jāvienojas, lai būtu skaidrs, kur viņš var sagaidīt palīdzību un kur nē.
- Ģimenei un tuviniekiem nav jāuzņemas palīga/terapeita loma. Nedrīkst pieļaut, ka slimais to uzspiež.
- *Uzmācīgi spaidu traucējumi* nav pieļautas kļūdas rezultāts, tāpēc slimības dēļ nevar vainot ne sirdzēju, ne citus tuviniekus.
- Ar gribasspēku, disciplīnu un pacietību nevar pieveikt *uzmācīgus spaidus*. Ir nepieciešama profesionāla palīdzība, un tuvinieki var palīdzēt sameklēt profesionālu palīdzību, izvēloties atbilstošu ārstu un/vai psihoterapeitu.
- Problēmas un neveiksmes ir iespējamas, bet jācenšas atklāti par tām runāt un risināt. Ģimenes loceklis, kurš sirgst ar *uzmācīgiem spaidu traucējumiem* ir ļoti atkarīgs no tuvinieku palīdzības. Patiesām ģimenes attiecībām ir liela nozīme.