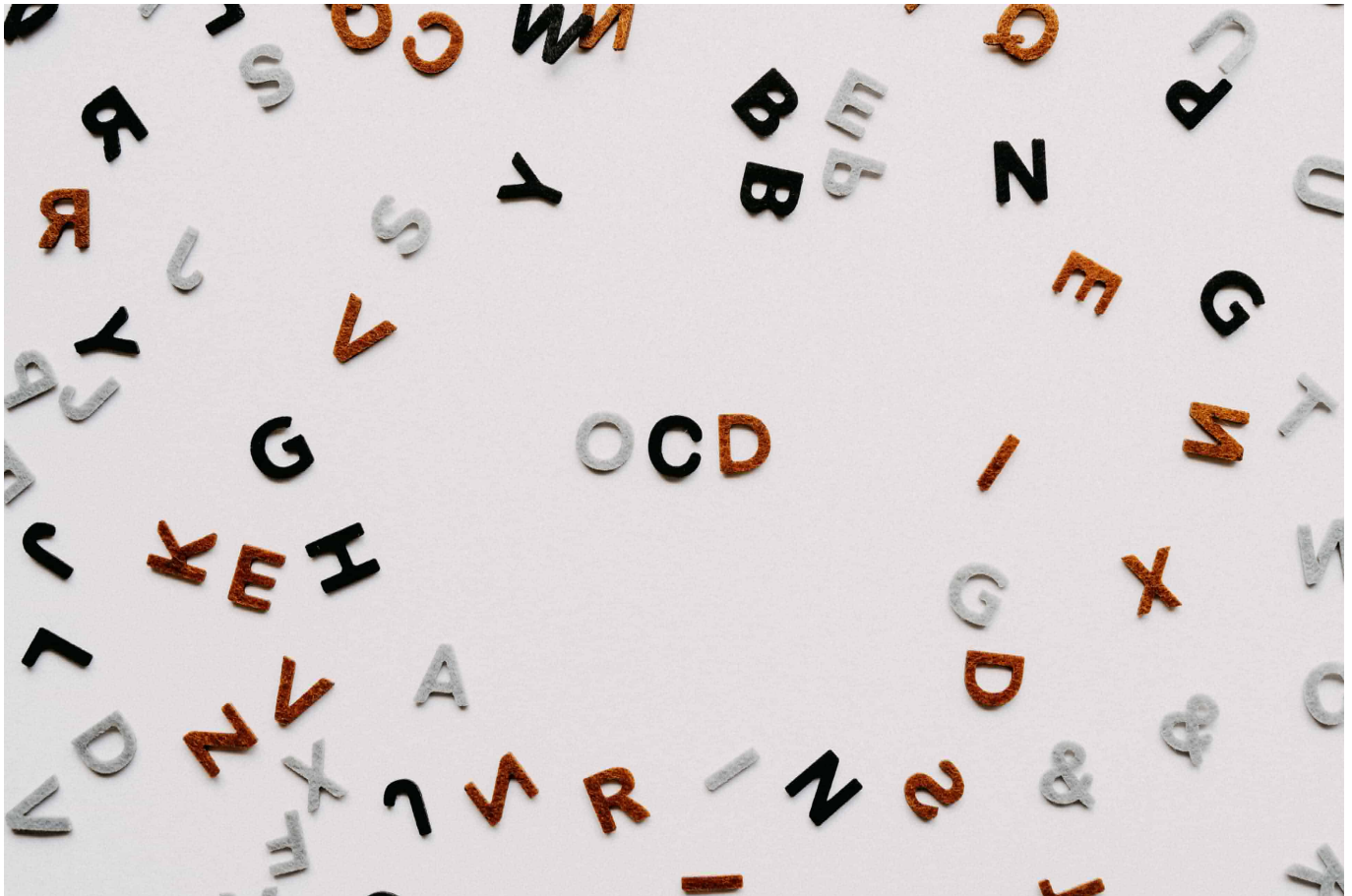


Obsessive Compulsive Disorders (OCD)



Sumber Foto : Unsplash

Tanpa disari melakukan suatu pekerjaan secara berulang – ulang merupakan suatu gangguan mental yang dapat menyebabkan kecemasan. Apakah ternyata ini merupakan suatu penyakit? Yuk simak artikel berikut ini!

Gangguan obsesif-kompulsif (OCD) adalah penyakit mental yang menyebabkan pikiran atau sensasi yang tidak diinginkan (obsesi) atau dorongan untuk melakukan sesuatu berulang-ulang (kompulsi). Pada beberapa orang dapat memiliki obsesi dan kompulsi.?

Tipe – tipe OCD

- Tipe Checkers. Mengecek secara berulang pintu terkunci, oven sudah dimatikan, atau sakelar lampu
- Tipe Contamination. Ketakutan akan kontaminasi dengan kotoran atau dorongan untuk membersihkan diri berulang – ulang
- Tipe Symmetry dan Ordering. Fokus mengatur segala sesuatu pada tempatnya
- Tipe Ruminations dan Intrusive Thoughts. Merasa bersalah disetiap kejadian buruk yang menyimpannya.

Penyebab OCD

Penyebab gangguan obsesif-kompulsif tidak sepenuhnya dipahami.

Teori utama meliputi:

- Faktor Biologi. OCD mungkin merupakan hasil dari perubahan kimia alami tubuh atau fungsi otak Anda
- Faktor Genetika. OCD mungkin memiliki komponen genetik, tetapi gen spesifik belum diidentifikasi
- Faktor Lingkungan. Ketakutan obsesif dan perilaku kompulsif dapat dipelajari dari mengamati anggota keluarga atau dipelajari secara bertahap dari waktu ke waktu.

Faktor risiko OCD

Tidak jelas apa yang menyebabkan OCD. Sejumlah faktor yang berbeda mungkin berperan, termasuk:

- Riwayat keluarga – Anda lebih mungkin menderita OCD jika anggota keluarga memilikinya, kemungkinan karena gen yang ada
- Kelainan di otak – beberapa orang dengan OCD memiliki kadar serotonin yang rendah
- Kejadian di hidupnya – OCD mungkin lebih sering terjadi pada orang yang diganggu (*bully*), dilecehkan atau diabaikan, dan kadang-kadang dimulai setelah peristiwa penting dalam hidup, seperti melahirkan atau berkahbung
- Kepribadian – rapi, teliti, orang dengan standar pribadi yang tinggi mungkin lebih menderita OCD.

Gejala OCD

Obsesi:

Obsesi OCD adalah pikiran, desakan atau gambaran yang berulang, terus-menerus dan tidak diinginkan, yang mengganggu dan menyebabkan penderitaan atau kecemasan. Anda mungkin mencoba mengabaikannya atau menyingkirkannya dengan melakukan perilaku atau ritual kompulsif. Obsesi ini biasanya mengganggu ketika Anda mencoba memikirkan atau melakukan hal lain.

Contoh tanda dan gejala obsesi meliputi:

- Takut terkontaminasi oleh benda-benda yang sudah tersentuh orang lain
- Keraguan bahwa Anda telah mengunci pintu atau mematikan kompor
- Stres yang intens ketika objek tidak teratur atau menghadap ke arah tertentu
- Menghayalkan mengendarai mobil ke kerumunan orang
- Pikiran tentang meneriakkan kata-kata kotor atau bertindak tidak pantas di depan umum
- Menghindari situasi yang dapat memicu obsesi, seperti berjabat tangan

Kompulsi:

Kompulsi OCD adalah perilaku berulang yang membuat Anda merasa terdorong untuk melakukannya. Perilaku berulang atau Tindakan ini dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan terkait obsesi Anda atau mencegah sesuatu yang buruk terjadi. Namun, terlibat dalam kompulsi tidak membawa kesenangan dan mungkin hanya menawarkan bantuan sementara dari kecemasan.

Contoh tanda dan gejala kompulsi meliputi:

- Cuci tangan sampai kulit Anda menjadi kering
- Memeriksa pintu berulang kali untuk memastikan pintu terkunci
- Memeriksa kompor berulang kali untuk memastikannya mati
- Menghitung dalam pola tertentu
- Diam-diam mengulangi doa, kata atau frase
- Mengatur barang Anda untuk menghadap ke arah yang sama.

Pengobatan OCD

Tidak ada obat untuk OCD. Tetapi Anda mungkin dapat mengelola bagaimana gejala Anda memengaruhi

hidup Anda melalui obat-obatan, terapi, atau kombinasi perawatan, seperti:

- **Psikoterapi.** Terapi perilaku kognitif dapat membantu mengubah pola berpikir Anda. Dalam bentuk yang disebut pencegahan paparan dan respons, dokter Anda akan menempatkan Anda dalam situasi yang dirancang untuk menciptakan kecemasan atau memicu kompulsi. Anda akan belajar untuk mengurangi dan kemudian menghentikan pikiran atau tindakan OCD Anda
- **Relaksasi.** Hal-hal sederhana seperti meditasi, yoga, dan pijat dapat membantu mengatasi gejala OCD yang membuat stres
- **Pengobatan.** Obat psikiatri yang disebut inhibitor reuptake serotonin selektif membantu banyak orang mengendalikan obsesi dan kompulsi. Mereka mungkin membutuhkan waktu 2 hingga 4 bulan untuk mulai bekerja
- **Neuromodulasi.** Dalam kasus yang jarang terjadi, ketika terapi dan pengobatan tidak cukup membuat perbedaan, dokter Anda mungkin berbicara kepada Anda tentang perangkat yang mengubah aktivitas listrik di area tertentu di otak Anda
- **TMS (Stimulasi Magnetik Transkranial).** Unit TMS adalah perangkat non-invasif yang dipegang di atas kepala untuk menginduksi medan magnet. Ini menargetkan bagian tertentu dari otak yang mengatur gejala OCD.

Referensi :

- Bhandari S, Web MD. 2020. Obsessive-Compulsive Disorder (OCD).
- Mayo Clinic. 2020. Obsessive-Compulsive Disorder (OCD).
- NHS. 2019. Overview: Obsessive-Compulsive Disorder (OCD).