Obsessive Compulsive Disorder (OCD)

L-OCD hi diżordni ta' ansjeta' fejn persuna tbati minn ossessjonijiet jew imġieba kompulsiva, jew mit-tnejn flimkien.

Ossessjonijiet huma ħsibijiet li jdejqu u jiddisturbaw lill-persuna u jibqgħu hemm minkejja li jippruvaw jikkontrollaw dawn il-ħsibijiet. Il-maġġoranza tan-nies ikollhom diversi ħsibijiet persistenti iżda jirnexxilhom jinsewhom u jkomplu b'ħajjithom. L-ossessjonijiet l-iktar komuni huma relatati ma' impulsi aggressivi, biża' ta' kontaminazzjoni (ħmieġ), il-ħtieġa li kollox ikun f'certu ordni u simetrija, tħażżin ta' l-affarijiet (persuna ġġemma' l-affarijiet), ħsibijiet ossessivi u skrupli fuq temi reliġjużi jew sesswali.

Imġieba kompulsiva hi azzjoni li persuna tħossha sfurzata li tagħmel u li tiġi rripetuta b'mod riġidu u ritwalistiku. Il-persuna ma tkunx tixtieq tagħmel dawn l-azzjonijiet imma tagħmilhom xorta waħda biex tnaqqas l-ansjeta'. Persuni li jbatu b'din il-kundizzjoni ħafna drabi jkollhom kompulsjoni li jnaddfu, jiċċekkjaw, jirranġaw, jgħoddu u jġemmgħu.

Hemm tendenza li persuni b'OCD ikollhom diversi tipi ta' ossessjonijiet u mġieba kompulsiva li jkunu relatati ma' xulxin pereżempju persuni li jkollhom ossessjonijiet ta' kontaminazzjoni ikollhom il-bżonn li jnaddfu kontinwament.

Individwi jirraportaw li jkollhom ħsibijiet mhux mixtieqa mill-persuni stess u mġieba repetittiva iżda hemm limitu. Persuni b'OCD għandhom ħsibijiet u mġieba iktar frekwenti u intensivi.

OCD hi stmata li taffetwa bejn 2-3% tal-popolazzjoni dinjija. L-irġiel u n-nisa għandhom l-istess riskju.

Nies famuzi b'OCD:

- Cameron Diaz (attrici)
- Albert Einstein (xjenzat)
- David Beckham (footballer)
- Leonardo DiCaprio (attur)

Trattament: Medicina u interventi psikosoċjali u jistgħu jgħinu lil dawn l-individwi biex jikkontrollaw din il-kundizzjoni.

Medicina Jistgħu jintużaw antidepressici, antipsikotiċi jew it-tnejn flimkien.

Cognitive Behavioural Therapy (CBT): Instab li din hi terapija effettiva ħafna. Din it-terapija tindirizza u tipprova tbiddel il-ħsieb u l-imġieba assoċċjata ma' l-istess ħsieb.