



Überwindung von Zwangsstörungen (OCD)

Was ist Zwangsstörung (OCD)? Zwangsstörung (OCD) ist eine Angststörung, die durch unerwünschte und wiederholte Gedanken (Obsessionen) und sich wiederholende Verhaltensweisen (Zwänge) gekennzeichnet ist. Zwangsstörungen beeinträchtigen das tägliche Leben, die Karrieren und die Beziehungen der Person.

Zwangsstörungen werden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als zehnthäufigste behindernde Krankheit eingestuft, da Zwangsstörungen jeden Teil des Lebens eines Menschen betreffen.

Symptome Zu den Symptomen einer Zwangsstörung gehören sowohl Obsessionen als auch Zwänge. Obsession Symptome Obsessionen sind Gedanken, Bilder oder Impulse, die wiederholt in den Geist der Person eindringen und die sie nicht kontrollieren können. Einige häufige Obsessionen Angst vor Schmutz oder Keimen Impulse, in unangemessenen …



Was ist Zwangsstörung (OCD)?

Zwangsstörung (OCD) ist eine Angststörung, die durch unerwünschte und wiederholte Gedanken (Obsessionen) und sich wiederholende Verhaltensweisen (Zwänge) gekennzeichnet ist. Zwangsstörungen beeinträchtigen das tägliche Leben, die Karrieren und die Beziehungen der Person. Zwangsstörungen werden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als zehnthäufigste behindernde Krankheit eingestuft, da Zwangsstörungen jeden Teil des Lebens eines Menschen betreffen.

Symptome

Zu den Symptomen einer Zwangsstörung gehören sowohl Obsessionen als auch Zwänge.

Obsession Symptome

Obsessionen sind Gedanken, Bilder oder Impulse, die wiederholt in den Geist der Person eindringen und die sie nicht kontrollieren können.

Einige häufige Obsessionen

- Angst vor Schmutz oder Keimen
- Impulse, in unangemessenen Situationen Obszönitäten zu schreien
- Ekel gegen Körpermüll oder Flüssigkeiten
- Angst, böse oder sündige Gedanken zu denken
- Angst, einem Familienmitglied oder Freund Schaden zuzufügen
- Notwendigkeit einer ständigen Beruhigung
- Haarausfall oder kahle Stellen durch Haarziehen
- Wiederholen von pornografischen Bildern in Ihrem Kopf
- Zweifel, dass Sie die Tür verschlossen oder den Ofen ausgeschaltet haben

Zwangssymptome

Zwangsstörungen sind spezifische Verhaltensweisen, bei denen Menschen mit Zwangsstörungen versuchen, belastende Gefühle loszuwerden, indem sie sie ausführen.

Zwangssymptome und -zeichen können sein:

- In bestimmten Mustern zählen
- Speichern von Zeitungen, Post oder Containern, wenn diese nicht mehr benötigt werden
- Immer wieder um Bestätigung bitten
- Händewaschen, bis Ihre Haut roh wird
- Immer wieder bis zu einer bestimmten Zahl zählen
- Überprüfen Sie den Ofen wiederholt, um sicherzustellen, dass er ausgeschaltet ist

Psychotherapie

Es gibt Therapietypen, die speziell für Zwangsstörungen entwickelt wurden. Heutzutage verwenden Therapeuten die spezifische CBT-Technik für Zwangsstörungen, die als Prävention der Expositionsreaktion bezeichnet wird.

Die kognitive Verhaltenstherapie hilft Menschen, irrationale, negative Überzeugungen und Verhaltensweisen zu erkennen und durch rationale, positive zu ersetzen. Ziel der kognitiven Verhaltenstherapie ist es, destruktive Denkgewohnheiten durch gesunde zu ersetzen. Bei der Expositions- und Reaktionsverhütung (ERP) setzt der Therapeut die Person wiederholt einer Besessenheit aus, z. B. dem Berühren eines Mülleimers, und verhindert dann, dass der Patient sich die Hände wäscht. Diese Übung wird vom mildesten bis zum schwersten Problem wiederholt. ERP unterbricht die Verbindung zwischen zwanghaften Gedanken und zwanghaftem Verhalten einer Person und reduziert Ängste und Ängste.

Medikamente

Zur Behandlung von Zwangsstörungen stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Antidepressiva helfen bei der Erhöhung des Serotoninspiegels und können daher bei Zwangsstörungen hilfreich sein. Diese Arzneimittel umfassen: Clomipramin, Fluoxetin, Sertralin, Paroxetin und Fluvoxamin.

Leben mit Zwangsstörungen

- Lernen Sie Entspannung und Stressbewältigung. Stress ist ein Hauptauslöser für das Auftreten Ihrer Zwangsstörungen. Lernen Sie Techniken zur Stressbewältigung wie Entspannung, Meditation, Yoga usw.
- Schuld und Scham überwinden. Schuld und Scham sind oft mit Zwangsstörungen verbunden. Der erste Schritt zur Bewältigung von Zwangsstörungen ist die Überwindung von Schuld und Scham. In Wirklichkeit sind die obsessiven Gedanken und zwanghaften Verhaltensweisen nur ein Problem wie jedes andere Problem.
- Erfahren Sie mehr über Zwangsstörungen. Die Aufklärung über Ihr Problem hilft Ihnen, besser damit umzugehen.
- Sei geduldig mit dir. Die Überwindung von Zwangsstörungen erfordert Zeit, Mühe und Geduld
- Definieren Sie die obsessiven Gedanken neu: Ihr obsessiver Gedanke ist nur ein Symptom, keine Realität.
- Kämpfe nicht mit obsessiven Gedanken. Das Kämpfen mit jedem Gedanken verstärkt diesen Gedanken. Fordern Sie Ihre obsessiven Gedanken heraus und ersetzen Sie rationale Gedanken, aber lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit sanft ab.
- Verwenden Sie Achtsamkeitstechnik. Gehen Sie außerhalb von sich selbst, also beobachten Sie Ihre Gedanken nicht wertend.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki