



Obsessive Compulsive Disorder.

Dhanashri Naderkar
Psychologist

□ Classification of Psychiatric Illness



A) Disorders During Infancy, Childhood or Adolescence

- 1. Mental Retardation
- **2. Learning disorders**
- **3. Motor skill disorders.**
- **4. Communication disorders.**
- **5. Pervasive development disorders.**
- **6. ADHD, Tic disorders**
- **7. Elimination disorder.**
- **8. Selective Mutism.**
- **9. Separation anxiety disorder.**

B. Delirium, Dementia and Amnestic and other cognitive disorders.

C. Mental disorder due to General Medical Condition.

D. Substance related disorder.



E. Schizophrenia and Other Psychotic disorders:

F. Mood disorder: Depressive disorder and Bipolar disorder.

G. Anxiety Disorder: GAD, Phobia, OCD, PTSD.

H. Somatoform disorder: Somatization , Conversion, Hypochondriasis, Pain Disorder, Body Dysmorphic disorder.



I. Factitious disorder (Munchausen Syndrome)

J. Dissociative disorder - Dissociative amnesia/ Fugue/Identity disorder/Depersonalization disorder.

K. Sexual and Gender Identity Disorder.

L. Eating disorder: Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa.

M. Sleep Disorders.

N. Impulse Control Disorders : Kleptomania, Pyromania, Trichotillomania Etc.

O. Adjustment disorder:

P. Personality disorders

1. Paranoid, Schizoid, Schizotypal.
2. Histrionic, Borderline, ASPD, Narcissistic.
3. Dependent, Avoidant, OCPD.

- **ANXIETY DISORDERS**



- **Two components-**

- **Awareness of the Physiological sensations**

Eg. Palpitation, sweating.

- **Awareness of being nervous or frightened.**



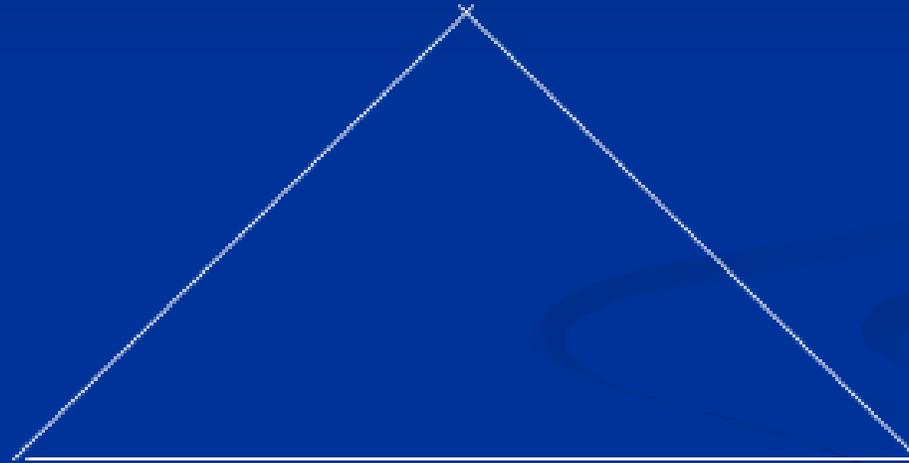
- **ANXIETY DISORDER**
- **Classification:**
- **Panic disorder**
- **Specific phobia**
- **Social phobia**
- **Obsessive compulsive disorder.**
- **Somatoform Disorders- Somatization disorder, Conversion disorder, Hypochondriasis, Pain Disorder, Body dysmorphic disorder**
- **Acute stress disorder.**
- **Post traumatic stress disorder**
- **Generalised Anxiety disorder**
- **Anxiety disorder due to a general medical condition.**
- **Substance induced anxiety disorder**
- **Anxiety disorder NOS**



COGNITION (Thought)

**Conation
(Action)**

Affect(Emotions)





- **Obsessive Compulsive Disorder (OCD)** यह एक मानसिक बिमारी है।

इसके नाम में ही लक्षण छुपे हैं। पहला लक्षण है Obsession और दूसरा लक्षण है

Compulsion,

- **Obsessions :- क्या होती है।**

- **Obsession** में व्यक्ति के मन में बार बार विचार आता है, तस्वीर आती है, images आती हैं।
- इस में व्यक्ति काम कर रहा हो, पढाई कर रहा है, चाहे ओ खाना खा रहा है, घूमने गया हो।
- वह विचार इस के मन में बार बार आने लगती है।

ऐसा विचार होता है जो कि व्यक्ति जानता है कि बिमारी का विचार है उसको पता है कि ये Irrelevant / Intrusive / I logical Thought है।

- लेकिन वह फिर भी बार बार मन में आता है और बार बार आपके मन में घबराहट पैदा करता येईल है।



- सबसे Common Obsession पाया जाता है।
- वह है Obsession Of Contamination का जिसमे व्यक्ति को विचार आने लगता है कि उसके हाथ गंदे है, या या उसका पुरा शरीर गंदा है।
- अब जो खयाल है उसके मन मे बार-बार आएगा चाहे आप कुछ भी कर रहे हो, चाहे है आप खेल रहे हो, काम करें कर रहे हो, पढ रहे हो। यह विचार आपके मन मे आएगा ।
- और आप जानते हो की यह विचार सही नही है। लेकिन फिर भी आप इस विचार को रोक नही पाते हो ।
- ये विचार दिनभर आता रहता है । और जब ये घबराहट Create करता है तब आप हात धोना शुरू कर देते है । और इस हाथ धोने को हम बोलते है Compulsive Act ।
- एक दुसरा लक्षण भी होता है जिसको कहते है Doubts, इसमे उनको शक होता रहता है।
- कोई चिज ठीक से हुई है या नहीं ।
- गॅस को बंद किया हैकी नहीं ? या सिलेंडर बंद किया की नहीं ?
- पाणी का टँप, दरवाजा, खिडकीयाँ, ताला गाडी लॉक किया है कि नही ? ऐसे विचार आते रहते हैं ।



- **Compulsion:-**

- **Compulsive Act** याने वह **Behaviour** जो **Obsession** द्वारा किए गए **Anxiety** को कम करने के लिए किया जाते है ।

- अब जब मरीज बार-बार हाथ होता है उस टाइम में भी उसका मन मानता नहीं है कि हाथ साफ हो गया है ।

- नहाने के लिए जादा समय लगता है। और वह बस धोते जाता है, धोते जाता है 8 - 10 बार, और कही बार मरीज ऐसा बताते है कि ओ दो दिन मे पुरा का पुरा साबण खतम करते है । क्यू कि उनका मन नहीं मानता है । कि उसका हाथसाफ हुआ है।

- तो ये **Obsession** और **Compulsion** बन के हो जाता है **Obsessive Compulsive Disorder (OCD)** ।

- अब **OCD** का लक्षण जो हमने **Discuss** किया एक तरीके का लक्षण है । ऐसे कोई और भी लक्षण होते है ।



❖ **Obsessive Compulsive Disorder** कैसे विकसित होता है। इसका कारण क्या है ?

1. Biological Causes : -

- इसका मुख्य कारण दिमाग में एक Particular Chemical की कमी आती है।
- जिसको हम कहते हैं Serotonin। Serotonin के Deficiency से या better word रहेंगा Disregulation, की वजह से ब्रेन में ठीक से काम नहीं होता है, इसलिए OCD Develop हो जाता है।
- आमतौर पर हम सबके मन में कुछ व्यर्थ विचार, बेकार के विचार, मन में हर बार आते हैं।
- लेकिन हमारे माइंड में एक Normal defence Mechanism है जो व्यर्थ विचारोंको रोकता है।
- ऊपर दिमाग तक पोहोचने से रोकता है। लेकिन कुछ लोगो में ये Mechanism खराब हो जाता है Serotonin के कमी से।
- और इन लोगों में ये विचार आते रहते हैं। Research हे की दिन में एक Circuit है, जिसको हम लोग बोलते हैं Cortico - Striato- Thalamico - Cortical - Circuit है, जोकी ब्रेन के Cortex में आता है।
- ये जो Circuit है Brain का इसके अंदर Disturbance होने की वजह से OCD के Symptoms आते हैं।



- तो आमतौर पे OCD के Symptoms 1 लोगो को आते हैं । दिन में दो चीजें पाई जा सकते हैं।
- **2) Genetic History :-**
 - इसमे - Genetic Cause, Family History में यह बिमारी पाई जा सकती है जैसे परिवार वाले 48 % व्यक्तीको कोई मानसिक बीमारी है, OCD है Schizophrenia है या Depression है । तो अनुवांशिक कारण हो सकता है ।
- **3) Stressors :-**
 - Life के कुछ Stressors जैसे कि, Exam में फेल हो गए, नौकरी नहीं मिली, Relationship Problem हो गयी है, Family में मृत्यु हो गयी । इस प्रकार की चीजें Stress Create करती है और यही Stress - OCD के Symptoms को बड़ा सकता है ।



4) विशेषतः गंभीर अपघात, नैसर्गिक ,आपत्ती ,भूकंप ,युद्ध ,प्रिय व्यक्तीचा मृत्यु ,नोकरी जाणे, घटस्फोट, दरोडा पडणे, खून, बलात्कार, इत्यादी दुर्दैवी अपघात प्रसंगाचा व्यक्तीच्या जीवनावर दूरगामी परिणाम होऊन विकृती उद्भवतात.



❖ Major Presenting Symptom (मुख्य तक्रारी लक्षणे)

• Obsession :-

- Concern or disgust with bodily wastes or secretions (urine, stool, saliva), dirt, germs, environmental toxins कचरा / घाण / शारीरिक स्राव / विषाणू विषयी चिंता (मूत्र, मळ, लाळ) (45%)

(माझे हात स्वच्छ नाही असा विचार येणे उदा माझ्या हाताला विषाणू, मल, मूत्र, लाळ लागली आहे असे वाटते.)

- Fear something terrible may happens (fire, death or illness of loved one, self or other)

(काहीतरी भयंकर घडण्याची भीती आग मृत्यू एखाद्या प्रिय व्यक्तीचा आजार आता बदल आजाराची भीती इत्यादी मनात विचार येतो की माझ्या प्रिय व्यक्तीला काहीतरी होईल होईल काही तरी दुर्घटना घडेल.)

- Concern or need for symmetry, order or exactness (31%)

(पुस्तके व्यवस्थित कपाटात त्याच ठिकाणी असले पाहिजे असे वाटणे.)

- Scrupulosity (excessive praying or religious concerns out of keeping with patients background)

(मूर्खपणा जास्त प्रार्थना करणे, रुग्णांच्या पार्श्वभूमीवर लक्षणे ठेवता जास्त प्रार्थना करणे देवाचे नाव मनातल्यामनात पुटपुटणे मनातल्या मनात नामस्मरण करणे.)

- **Lucky and unlucky number भाग्यवान / दुर्दैवी संख्या**



Forbidden or perverse sexual thoughts, image or impulses (26%) (वर्जित केव्हा विकृत

लैंगिक विचार, प्रतिमा किंवा प्रेरणा)

- जिस मे पेशंट को भगवान के बारे में गंदे गंदे विचार आते है ।
- कुछ कभी गंदी गालिया लैंगिक विचार (Sexual Thoughts) उनके मन मे आते है ।
- या कभी कभी उनको अपने आप आपको या उनके Relative को उनकी तरह से कोई हानी या Injury होगा इस तरीके का डर लगता है ।
- उदाहरण :- भगवान के बारे मे, या अपनी बेटी के बारे मे, बहन के बारे में , Sexual Thoughts आते है । जिस से पेशंट काफी विचलित हो जाते है)
- **Intrusive nonsense sound, words or music मनात घुसणारे अर्ध विरोधी आवाज,शब्द किंवा संगीत**
- **Aggressive (28%)**
- **Multiple Comparisons (48%)**
- **Other (13%)**



• Compulsion :-

- Excessive or ritualized hand washing, showering, bathing, tooth brushing, or grooming (सतत हात धुणे, स्नान करणे, दात घासणे किंवा आवरणे.) (50%)
- Repeating rituals (r.g. going in and out of door , up and down from chair) (पुनरावृत्ती चे विधी (आत जाणे बाहेर येणे वर खाली करणे)
- Checking doors ,locks, stove, appliances, car brakes. (दरवाजे, कुलूप, गॅस, गाडी, कारचे ब्रेक तपासणे.) (63%)
- Cleaning and other rituals to remove contact with contaminants (दूषित पदार्थाचा संपर्क टाळण्यासाठी एखादी वस्तू वारंवार धोणे.)

My name ~~is~~ is ~~Raj~~ Raj. My
age ~~is~~ is ~~thi~~ thirteen. I
~~study~~ study in ~~the~~ Podar
International school.

❑ Touching Ordering and arranging Measures to prevent
harm to self or oyers (E.g. hanging cloths a certain way)

(सतत स्पर्श करणे स्वतःला किंवा इतरांना इजा होऊ नये म्हणून
उपाययोजना ची व्यवस्था करणे. (कपड्यांना ठराविक मर्जीने लटकवणे)

Xyz नावाचा पेशंट आहे. त्याला जे लिहायला सांगतात त्यावेळी तो
लिहितो आणि परत खोडतो तर त्याला असे वाटते की ते लिहिलेले
व्यवस्थित नाही जर मी ते परत लिहिले नाहीतर माझ्या वडिलांचा मृत्यू
होईल असे त्याला वाटत असते.



COMPLUSIVE BEHAIOUR



- **Asymmetry :-** जिसमे पेशंट को हर एक चीज एक Specific Type मे Specific Pattern मे Specific Symmetry में तरह से रखी हुई कोई भी चीज में थोडासा भी बदलाव सहन नहीं होता है।
- ये पेशंट का Maximum Time चीजें Arrange करने, चीजें ढंग से रखने मे ही जाता है। बाकी अपने काम मे समय नहीं दे पाता। जितना समय उनको देना चाहिए तो इनका समय इस में खराब हो जाता है।
- **Compulsions :-**
- **Checking तपासणे 63%**
- **Washing धुने 50%**
- **Counting मोजणे 36%**
- **Need yo ask or confess सतत विचारणे 31%**
- **Symmetry And Precision सुसूत्रा / अचूकता 28%**
- **Hoarding तुलना 18%**



- लोगों को False मैसेजस आते ही कि मेरे को बार-बार हाथ धोना चाहिए, मैं किसी का खून करना चाहिए, बार-बार भगवान को पैर पड़ना चाहिए नहीं तो मेरा मृत्यु हो जाएगा ।
- मेरे वाइफ को बाहर नहीं भेजना चाहिए क्योंकि वह बाहर जाएगी तो उसका Accident हो जाएगा ।
- मेरे Wife का बाहर किसी के साथ अफेयर है ।
- इसलिए मेरे Wife का मर्डर कर लूंगा ऐसे फॉल्स मैसेजेस, फॉल्स सिग्नल ब्रेन हमें continue की देता है ।
- OCD मैं यह समझना जरूरी है कि फॉल्स सिग्नल को फॉल्स मैसेज को हमें रोकना चाहिए ।
- अगर हम धीरे-धीरे फॉल्स सिग्नल, फॉल्स मैसेजेस से को ध्यान में आए तो वह गलत, उनकोनिकालना है ।



CLEANING

4-10-15

स्वच्छता



बार बार हाथ धोना



ज्यादा देर तक नहाना

DOUBTS

(L) (A)



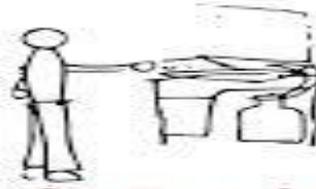
चेक लिखने के लिए ज्यादा वक्त लगाना



भगवान की बार बार पूजा करना पूजा बराबर नहीं हुई है ऐसा वहम होना



लॉक बराबर बंद हुआ है क्या बार बार चेक करना

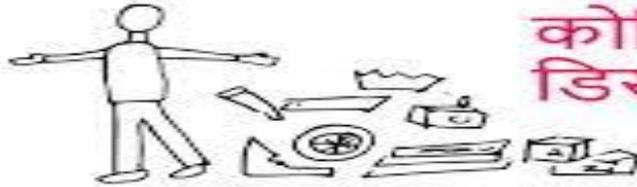


गैस नॉब बंद है क्या बार बार चेक करना



लाईट स्विच बंद है क्या बार बार चेक करना

ओब्सेसिव कोम्पल्सिव डिसऑर्डर हिंदी



निरुपयोगी चीजों को घरमें जमा कर के रखना



खुद के ऊपरका नियंत्रण छुट जाएगा ऐसा डर लगना

HEALTH DISEASE DOUBTS

PATHOLOGY



बार बार अलग अलग डॉक्टरों को मिलना खून एक्स रे सोनोग्राफी तपास कराना

खुद के लिए अजीब नियम बनाना



ऑफिस जाते वक्त खम्बे को स्पर्श करना अनिवार्य है ऐसा लगना, अन्यथा कुछ अशुभ भरे साथ घट सकता है ऐसा डर लगना

DOUBTS



अपनेआपको कोई बड़ा बिमारी है ऐसा सोचकर गले को बार बार स्पर्श करना आईने में बार बार देखना

❖ Course Of Illness :-

- **Continuos सतत 85%**
- **Deteriorative 10%**
- **Episodic कमी होत असलेला 2%**
- **Not present वरचेवर उद्भवणारा सध्या नसलेला 71%**
- **Present सध्या असलेला 29%**

DSM-IV



- **Presence of Obsessions, Compulsions, or both:** (DSM IV नुसार चे वर्गीकरण इतर प्रकाराच्या OCD मध्ये केलेले आहे.)
- **Obsessions are defined by (1) and (2)** (वारंवार येणारे विचार करून कृती किंवा दोन्ही DSM IV Obsession (विचार) म्हणजे)
- **Recurrent and persistent thought, urges, or images That are experienced, at some time During the disturbance, as intrusive and unwanted, and that in most individuals cause marked anxiety or distress.**

(वारंवार परत परत नको असलेला विचार आकृती, चित्र मनामध्ये इतक्या कमी प्रमाणात येतात की ज्यामुळे पेशंटला खूप त्रास होतो (काळजी/ बेचैनी) वाटत राहते.)

- **The individual attempts to ignore or suppress such thought, , urges, or images, or to neutralize them with neutralize them with some other thought or action (i.e, by performing a compulsion).** (आणि हा नको असलेला विचार थांबवण्यासाठी त्या पेशंटला एखादी कृती वारंवार करावी लागते.)



Compulsions are defined by (1) and (2)

- Repetitive behaviors (e.g., Hand washing, ordering, checking) or mental acts (e.g., praying, counting, repeating words silently) that the individual feels driven to perform in response to an obsession or according to rules that must be applied rigidly.

एखादी सततची कृती (सतत हात धुणे, पुन्हा पुन्हा तपासणे.) मानसीक कृती (नमस्कार, प्रार्थना करणे, मोजणे, शब्द परत परत उच्चारणे)

- The behaviors or mental acts are aimed at preventing or reducing anxiety or distress, or preventing some dreaded event or situation; however, these behaviors or mental acts are not connected in a realistic way with what they are designed to neutralize or prevent, or are clearly excessive.
- **Note : Young children may not be able to articulate the aims of these behaviors or mental acts.**



The obsession or compulsions are time – consuming (e.g., take more than 1 hour per day) or cause clinically significant distress or impairment in social, occupational, or other important areas of functioning.

(वारंवार येणारे विचार व कृती या वेळ खाऊ आहेत एक तासापेक्षा जास्त काळ प्रतिदिन ज्यामुळे व्यक्तीच्या सामाजिक आर्थिक आणि कार्यक्षमतेवर परिणाम होतो .)

C) The obsessive – compulsive symptoms are not attributable to the physiological effects of a substance (e.g., a drug of abuse, a medication) or another medical condition.

(OCD हा आधार कोणत्याही औषधाच्या दुष्परिणामामुळे किंवा व इतर वैद्यकीय कारणामुळे होत नाही.)

D) The disturbance is not better explained by the symptoms of another mental disorder.

(आजाराची चांगली किंवा साधारण कल्पना असलेली व्यक्तीला आजाराबद्दल पूर्ण कल्पना असते)

• With good or fair insight : The individual recognizes that obsessive – compulsive disorder beliefs are definitely or or that they may not be true.

• (आजाराची थोडी जाणीव नसणे पेशंटला हे विचार खरे आहेत असे वाटते.)

- **With poor insight** : The individual thinks obsessive compulsive disorder belief are probably true.
- **Tic-related:-**The individual has a current or past history of a tic disorder.



Vidya Balan



Ayushmann Khurrana



Farhan Akhtar



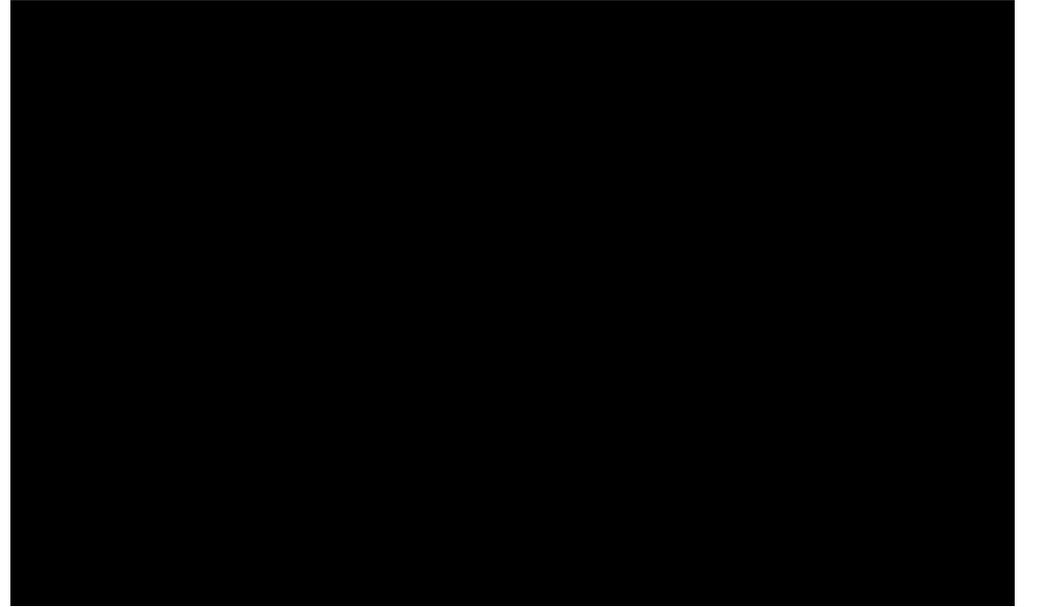
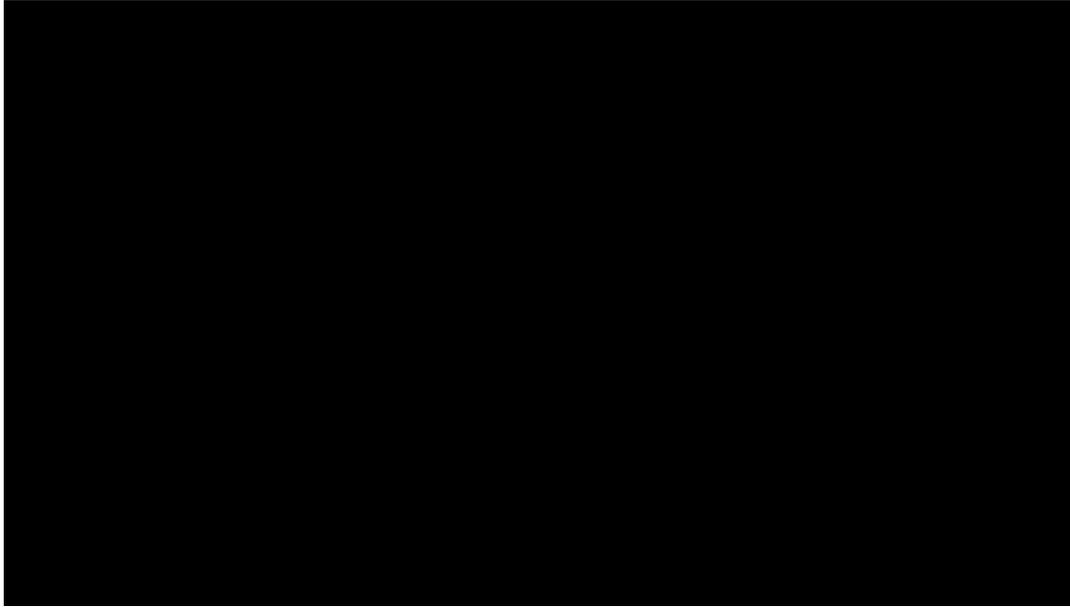
Leonardo DiCaprio



Donald Trump

• Case No 1 :-

- X.Y.Z नाम का एक पेशेंट था उनके मन में विचार आते थे । और Animal & छोटे लड़की से संबंध रखे हैं , और Sex किया है।
- ऐसे विचार मन में आते थे मुझे कोई HIV की Injection लगाए हैं, मुझे ऐसा लगता है कि HIV हुआ है, ऐसे बार-बार मन में खयाल आता है ।
- मेरा कोई तो Shooting कर रहा है ।
- मन उदास होता है ।
- बर्तन को पैर लगा तो उसको नमस्कार करता है, और पैर नहीं लगा तो भी पैर पड़ते हैं ।
- उनका आत्मविश्वास कम होता है ।
- उनके सामने पुरुष आ गए तो उनके मन में HIV हुआ है ऐसे लगता है ।
- छोटी लड़की दिख गयी तो उनके साथ ही Sex किया है ऐसा लगता है।
- कुत्ता, बिल्ली दिखाई दीया तो उनके साथ ही Sex किया है ऐसा लगता है।



★ Management :-

- Investigations
- Treatment

• Investigations :-

- BSL – Blood Sugar Level
- RFT – Renal Function Test
- TFT –Thyroid Function Test
- USG – Ultrasound Sonography Test
- CT SCAN – Computerized Tomography
- MRI – Magnetic Resonance Imaging
- To R/O DM/ HTN / Metabolic Disorder Etc.
- Other Organic Causes
- Psychology Test-
- ROR - (Rorschach inkblot test)
- EPQR – Eysenck Personality Questionnaire Revised





❖ Treatment (उपचार पद्धती) :-

- 1. PHARMACOTHERPY
- 2. COUNSELLING
- 3. ECT (Electro Convulsive Therapy)
- 4. Combined Therapy
- 5. HYPNOTHERAPY
- 6. TDBS [Transcranial Deep Brain Stimulation]
- 7. RTMS [Transcranial Magnetic Stimulation]



1) MEDICATION / PHARMACOTHERPY:-

- इसका Main Purpose है कि Serotonin के Level को Increase करना। ऐसे दवाईयां जो Serotonin के Level को Brain में Increase करती है। जो कि OCD के लक्षण को कम करने में कारगर होती है। जैसे कि SSRI's (Selective Serotonin Reupatake Inhibitor's) कुछ TCA's (Tricyclic Anti - Depressants) को भी इस्तेमाल किया जा सकता है।
- अब इन दवाईयाँ के इस्तेमाल के Time के बारे में कुछ बातें याद रखना बहुत जरूरी है।

1) यह दवाईयां धीरे-धीरे काम करती है शुरू में फर्क दिखने के लिए 10 - 15 दिन लगते हैं। अच्छा फरक दिखने के लिए 4 - 6 हफ्ते लगते हैं। इसलिए दवाईया Continue करना पड़ता है।



2) OCD में दवाइयों के Dose धीरे धीरे Increase करना बहुत जरूरी रहती है क्योंकि जैसे जैसे शरीर को Tolerance होता रहता है / आदत पढ़ती जाती है थोड़ीसी Doses हम बढ़ाते जा सकते है। क्योंकि Higher Doses पे Better Result आते है।

3) **Side - Effect :-** Side - Effects से बहुत डर लगता है। क्योंकि हर मरीज को Allopathy से ज्यादा डर लगता है, Psychiatry में कुछ ज्यादा ही डर लगता है। लगता है की आदत ना पड जाए। जिंदगी भर दवाईयाँ ना खानी पड़े, यह नींद की गोलियां तो नहीं दे रहे हैं। इसी बीच आफ पेशेंट के मन में आते हैं।

- देखिए यह सब चीजें सही नहीं है। छोटे- मोठे Side - Effect हो सकते हैं जैसे के, Acidity / जलन, थोड़ासा उलटीसा, नींद ज्यादा आना इन सब Side - Effect को Dose / दवाईयां को Change कर के Manage कर सकते हैं। तो Side - Effect से बिना कारण डरिए मत क्योंकि किसी भी चीज का हो Side Effects सकता है लेकिन आमतौर पर होता नहीं है।

4) OCD के बारे में एक चीज है जो Important है, जो की Duration Of Treatment, देखिए OCD बहुत धीरे धीरे से Develope होता है। 6 महीने या 1 - 2 साल बीत जाते हैं। इसलिए इसका इलाज लंबा चलता है कम से कम 1 से 2 साल का इलाज चाहिए ही चाहिए।



- लोग अक्सर डरने लगते हैं कि Dose कम कर दो Number of Tablets गोलियां कम कर दो ।
- OCD में या किसी भी मानसिक बीमारी में या Psychiatric Problem में सबसे जरूरी है लक्षणों को पूरी तरह से Control करना और खतम करना चाहिए ।
- वह दो गोलियों से खतम करो या 5 गोली से खतम हो । अगर 2 गोलीयां खाके Symptoms 20% Improve है ।
- और 5 गोली से Symptoms 99% Improve है तुम्हें तो कहता हूं 5 गोली ही लेना है ।
- Symptoms पूरा खत्म हो जाते हैं तभी गोलियों को कम करने का सिलसिला शुरू होता है ।
- बाद में दवाइयां धीरे-धीरे कम कर सकते हैं 5 से 4 पे आएंगे, 4 से 3 पे आएंगे 3 से 2 और 1 पे आ के बंद हो जाएंगे ।
- इसका मतलब ये नहीं कि हर मरीज में 5 गोलियां ही खाना पड़ती है ।
- क्योंकि एक Example था । किसी में एक गोली से काम होता है । किसी में 3 गोली से कम होता है।

• Counselling



• Relative Pt & Counselling

1) Relabel

2) Reattribute

3) Refocus

4) Revalue

B) Relabel :- मतलब क्या

- हमें समझना है कि OCD के ये बीमारी है । ये OCD बीमारी के कारण ये मुझे तकलीफ हो रही है ।
- ये खुद के कारण ये तकलीफ नहीं हो रही है । और खुद के कारण तकलीफ नहीं हो रही । हमें ये जबाबदार खुद को नहीं पकड़ना है ।
- बीमारी को खुद जबाबदारी देनी है guilt फील हो जाता है ।



- **2) Reattribute :-** ये बीमारी मुझे क्यों हो रही है। Brain में Biochemical, abnormality हो रही है ऐसे chemistry खराब हो रही है।

- और उसके कारण मुझे OCD की बीमारी रही है। उसमें मेरा कौनसी contributions नहीं है। मैं इसके लिए Responsible नहीं हूँ। यह समझना बहुत जरूरी है इसे बोलते हैं Reattribute।

- **3) Refocus :-** मैं बीमारी का वजह नहीं हूँ। मुझे यह बीमारी हो रही है। हमने हमारा Focus कैसे बदलना हमें सीखना है।

- **4) Revalue :-** ये बीमारी को Value करना है। ये बीमारी किं Value कितनी है।

- और मैं कौनसे एक्शन लूंगा उसके कारण बीमारी Value की धीरे-धीरे कम होते जाएगी और मेरा पूरा Focus नई नई चीजों पे करते जाऊंगा। और एक बीमारी पूरी तरह नष्ट हो जाएगी।

- इसलिए 4 Point समझना जरूरी है। साथ ही मैं आपको कुछ Point बता देवूंगा।

- जिसके कारण Obsessive Compulsive Disorder हो रहा है। और बीमारी है। उसके अपने पूर्णता Complete मुक्त हो सकते हैं

- सबसे पहले चीज ही समझना जरूरी है की OCD को ब्रेन को फॉल्स सिग्नल और मैसेजेस आते हैं। फॉल्स सिग्नलस और False मैसेज समझना बहुत जरूरी है।



- **B) Counseling :-**

- तो Medication के अलावा दूसरा जो Important Treatment का तरीका है ओ है Counselling या फिर Better Term, Psychotherapy /

A) Exposure & Response Prevention Therapy (ERPT)

- देखिए दो शब्द है Exposure और Response Prevention ।
- आप दोस्तों इसके अंदर Obsession को हटाने की Act है । इस में Recondition है वो Step by Step करनी होती है । ऐसे नहीं होता हमें जिससे सबसे ज्यादा Anxiety होती है ।
- Direct वही Recondition Start किया जाता है । इसके अंदर Security के आधार पर अलग-अलग level तैयार किये जाते हैं ।
- सबसे पहले 0 - 10 Point से Divide कर सकते हैं । 0 पे हम इस प्रकार पे रखते हैं कम Anxiety वाले रखते हैं ।
- और 10 नंबर पे Severe Anxiety वाले रखते हैं । Severe Anxiety वाले सिधा जायगे तो बहुत तकलीफ होती है ।



- या 0 (Zero) शुरू किया जाता है। मानो किसी व्यक्ति को गंदे की से Obsession है।
- और उसके मन बार-बार Obsessive है बार-बार Thought आते है।
- Compulsive Behaviour यह तो गंदेगी से Start होते हैं। बाहर के चीज पे Start होते हैं फिर घर के अंदर में वो गंदी चीजें हैं उसे Start होते हैं।
- घर अंदर गंदे चिजे हैं उस पे भी Start होता है और साफ सफाई के ऊपर होता है। सबसे पहले घर की वस्तुओं को टच करने के लिए हाथ को Gloves पहनने के टच करते हैं।
- जब टच करते हैं तब उनके मन में गंदगी की Anxiety आती है। उसी समय Relax Technique Use करना है तो साफ सफाई पर Comulsive Behaviour करने की जरूरत नहीं है Relief फिल करों गे।
- बाद में एक दोस्त के घर जाना है। और उसके साफ चीजें है उसको बिना Gloves के बिना टच करना है।



- जिसको पानी से फोबिया है मार देते हैं छलांग पूरा छलांग मार देते हैं।
- किसी को टॉयलेट से घबराहट है। चल उठ और टॉयलेट के पास रखो टॉयलेट के ऊपर हाथ बस करें सहन करे Anxiety को जब घंटा दूर ना होती तब तक करते रहो।
- जब आधे घंटे में Anxiety Zero पर आ जाए फिर Session खत्म होता है। ये एक Technique हे आप Use कर सकते हैं इसको थेट Counselling जरूरी पड़ती है।
- आपके पेशेंट को पता होना चाहिए Draw back हो सकता है। आपको Mentally Prepared करना होगा। इसके अंदर यह जरूरी है।
- और Relax Technique को Use करना है। Gloves बीना से टच करना है।
- Gloves पहनने के बात भी टच करना है उसके घर में Toilet Use करना है।
- फिर दोस्तों के घर Public में बिना Gloves टच करना है। और धीरे-धीरे Anxiety कम होती जाएगी। और Obsessive Thought साथ हमारे जो Relax Technique के साथ Recondition होती जा रही है।



- हम Exposure हो रहा है हम condition कर रहे हैं Relaxion कि Exposure कैसा Low Severe

To High Severe ऐसा Exposure हो रहा है।

- Exposure का condition हो रहा है। जैसे Relaxion कि condition हो रहा है। आपका Level भी बढ़ता जायेगा। आपको Compulsive Behaviour की जरूरत नहीं।
- एक Page देया है वो निकालना है। कि वक्त के साथ जमाना बदल गया था ? ERP की इस दिक्ते के कारण Modifie किया गया।
- इसमें क्या है कम Trigger वाले चीजें हैं। इनका आमना सामना किया जाता है। Public Restroom Toilets उसको Anxiety or Distress होता है। और उसका Highest Trigger हो गया। Trigger Point तैयार करना होता है
- इसमें जैसे 0 - 10 तक सारे Objective लिखने होते हैं। जैसे Public Toilets है 10 से ऊपर है वह लिखना है। जिसे 9 नंबर पे उठ था है।
- जिसे 9 नंबर की Anxiety होती है। उसके बाद 3rd नंबर में 8 नंबर का होता है। 0 - 10 तब सारे लिखने हैं। वो चार्ट पहले तयार करनी है।
Hierarchy बोलते हैं (Anxiety Hierarchy)
- तैयार करने के बाद फिर नीचे से तैयार करना है। जिस Trigger Point Related 10 - 5 उसे आमना सामना करना है। कोई दिक्त नहीं फिर level बढ़ाना है। इसको एक साथ में Modify किया गया था।



- इसको **Systematic Desensitization** के साथ जोड़ा दिया ।
- **Systematic Desensitization** क्या है ये ? पूरे शरीर को Relax किया जाता है । Mind को भी Relax किया जाता है और पहिले **Imagine** किया जाता है ।
- जो आप मान लेते हैं कि **10** नंबर पे **Anxiety** कौन सी होती है ।
- एक बार तैयार की जे आपका समझ में आयेगा ।(10 -1) 10 - 1 एक - दस तक तयार कि जे क्योंकि समझ में आ जाएंगे ।
- **OCD** के लिए पुराने **Technique** है । यह बहुत ही पाँवर फुल **Technique** है। बहुत जल्दी **Resulte** देती है ।
- इसका **Drawback** हे की यह **Complete** नहीं कर पाते है।
- वो बीच में छोडके जाते है, इसमे **Exposure** बहोत जादा **High** दिया जाता है जो तुकडो में था इस में टुकड़े नहीं होते । पूरी तरह से पूरा **Exposure** होता है ।
- क्या है कि रियल में किसी चीज का डर होता है जैसे किसी को गंदगी का डर है उनको क्या करेगी कि **Dustbin** हाथ डाल दिया पूरे सीधा हाथ डाले रखने हैं जब तक **Anxiety** खत्म नहीं होते तब तक डाले रखना है ।



- पहले हम मरीज को उन चीजों से **Expose** करते हैं जो कि उन विचारों को बढ़ाएं ।
- मन में एक लिमिट तक और इसके बाद प्रयास किया जाता है। कि **Compulsive Behaviour** ना करें। जैसे कि मान लीजिए किसी को **OCD** है।
- बार-बार हाथ धोना तो उनको बोला जाता है कि किसी चीज को छुयीए।
- जैसे कि लक्षण थोड़ा बढ़ जाए / **Anxiety** थोड़ी सी बढ़ जाए और अब उस व्यक्ति को बोला जाता है कि आप उस **Anxiety** को **Control** करिए, **Tolerate** करने का प्रयास करिए ।
- क्योंकि कुछ **Time** बात **Anxiety** कम होगी ही होगी तो मैं एक छोटासा उदा. दे रहा हूं, जो **Proper Therapy** होती है ।
- वह बहुत अच्छे से **Plan** बना के किए जाते हैं बनाकर किए जाते हैं ।
- **Obsessive Compulsive Disorder** बहुत परिचय और **Coman Disorder** है ।



2) RubberBandTechnique :-

- कहीं बार मन में विचार आ रहा है बार-बार मन में खयाल आ रहा है तब हाथ में RubberBand बांधना है और जब मन में विचार आएगा तब RubberBand को खींचना है तभी आपको थोड़ा दर्द हो जाएगा।

• 3) Flooding :-

- किसी को पानी का डर लगता है तो उसको पानी में ढकलने का और उसको कम पानी में ढकलना।
- किसी को कुत्ते का डर लगता है तो उस समय इंसान और कुत्ते को एक रूम में बंद करना है।

• 4) Modelling :-

- किसी इंसान को या व्यक्ति को जब डर लगता है जिस बात का डर लगता है व्यक्ति को उस उस समय उसको एक इमेज या वीडियोस उसको दिखाना है और उसको एक एक कर कर दिखाना है दिखाना है और उससे क्या होगा उसका डर कम होगा ।

• C) Hypnotherapy:-

- Subconscious Mind को Auto suggestion देके Positive Thinking और Rational Thinking Develop कर सकते हैं।



□ Relaxation Technique :-

- Mindfulness जब हमें बार-बार Obsessive Thought's आते रहते हैं ।
- हमे बार- बार विचार आतेहै और विचार आने केबावजू ये Compulsion है, Action है ।
- मैं शांत रहूंगा, मेरे शरीर को फील करूंगा । मेरे शरीर के अंदर Physical Changes फील करूंगा।
- और धीरे-धीरे 10 मिनट 15 मिनट मुझे Relax लगेगा । और बाद मैं Compulsion नहीं करूंगा ।

□ उदाहरण –

- अगर दिमाग में बार-बार विचार आ रहा है हाथ गंदे हो रही है अब मुझे हाथ धोना है तब मैं Mindfulness use कर सकता हूँ ।
- मैं शांति से बैठ लूंगा और मेरे दिमाग में भी जा आ रहा है हाथ गंदा है हाथ धोना है उसको मैं फील कर लूंगा जब बार-बार विचार पहुंचे और मैं फिर के हाथ नहीं हो रहा हूँ ।



- मेरे शरीर Reacte करेगी, मुझे पसीना आएगा ।
- मुझे चिंता आयेगी । में उठ बैठ करूंगा । मेरा दिल धड़कने लगेगा ।
- उसी Changes मैं बदल करूंगा ।
- मैं Mindfulness करूंगा Use करूंगा।
- मैं Relax फील करूंगा । 10 minute बाद 15 minute बाद मेरा जो विचार है ।
- मेरा जो Obsessive Thought है वह चले जाएंगे । और मुझे ये याद आएगा हाथ धोना Important नहीं है ।
- ये जो टिप्स है । Obsessive Disorder में use कर सकते हैं ।
- ये जो टिप्स है हमारा Brain Change कर सकते हैं ।



D) Transcranial प्रत्यक्ष वर्तमान उत्तेजना (TDCS) की मूल बातें:

- Transcranial Direct-Current Stimulation (TDCS) एक पोर्टेबल, पहनने योग्य मस्तिष्क उत्तेजना तकनीक है जो खोपड़ी को कम विद्युत प्रवाह प्रदान करती है। 1 और 2 mA के बीच एक निश्चित धारा आमतौर पर 1 लागू होती है।
- TDCS एक क्षेत्र में इलेक्ट्रोड के माध्यम से एक सकारात्मक (एनोडल) या नकारात्मक (कैथोडल) वर्तमान को लागू करके काम करता है। TDCS एक न्यूरोमॉड्यूलेशन तकनीक है जो मस्तिष्क समारोह में तत्काल और स्थायी परिवर्तन पैदा करती है।
- सिर पर अँनोड और कैथोड इलेक्ट्रोड की स्थिति का उपयोग यह निर्धारित करने के लिए किया जाता है। कुछ नैदानिक अनुप्रयोगों TDCS वर्तमान में अवसाद, सिज़ोफ्रेनिया, वाचाघात, नशे की लत, मिर्गी, पुराने दर्द (माइग्रेन, फ़िब्रोमाइल्जी), ध्यान और मोटर पुनर्वास के लिए पता लगाया जा रहा है।

E) RTMS कैसे काम करता है?



- यह एक Noninvasive प्रक्रिया है जिसे आमतौर पर प्रदर्शन करने में 30 से 60 मिनट लगते हैं।
- यहाँ आप एक विशिष्ट RTMS उपचार सत्र में क्या उम्मीद कर सकते हैं |
- डॉक्टर के सिर के पास एक विशेष इलेक्ट्रोमैग्नेटिक कॉइल लगाने पर आपको बैठना या झुकना पड़ेगा, विशेष रूप से मस्तिष्क क्षेत्र जो मूड को नियंत्रित करता है।
- कॉइल आपके मस्तिष्क में चुंबकीय दालों को उत्पन्न करता है।
- ये दालें आपके तंत्रिका कोशिकाओं में विद्युत धाराओं का निर्माण करती हैं।
- यह सोचा गया है कि ये विद्युत धाराएं मस्तिष्क की कोशिकाओं को एक जटिल तरीके से उत्तेजित करती हैं और मन की बीमारी को ठीक करते हैं।



□ 6) ECT SOS :-

- **Some patients**
- **Extreme cases that are treatment resistant and chronically Debilitating, electroconvulsive therapy (ECT) and psychosurgery are consideration. ECT should be tried before surgery. A psychosurgical procedure for OCD is cingulotomy , which may be successful in treating otherwise severe and treatment – unresponsive patients.other surgical procedures (e.g. subcaudate tractotomy, also known as capsulotomy) have also been used for this purpose.**
- काही तीव्र स्वरूपाच्या तसेच उपचारा प्रतिरोधक आजारांमध्ये विद्युत चिकित्सा पद्धती (ECT) आणि मेंदूतील काही भागाच्या शस्त्रक्रियेचा आपण विचार करू शकतो. मात्र विद्युत चिकित्सेचा (ECT) उपयोग हा शस्त्रक्रियेच्या अधिकच केला पाहिजे.
- OCD च्या उपचारांमध्ये मेंदूच्या एका विशिष्ट भागावर शस्त्रक्रिया करावी लागते ही शस्त्रक्रिया ओसीडी ची लक्षणे असलेल्या पेशींमध्ये तसेच औषधोपचाराला प्रतिसाद न देणाऱ्या पेशंटमध्ये करावी लागते याच बरोबर इतर काही मेंदूच्या शस्त्रक्रिया सुद्धा व सीडीच्या उपचारामध्ये केला जातात.



- **OLFACTORY Reference Syndrome**

- **Olfactory reference syndrome is characterized by a false belief by the**

patient that he or she has a foul body odor that is not perceived by other. The preoccupation leads to repetitive behaviors such as washing the body or changing clothes. The patient may have good, fair, poor or absent insight into the behaviour. The syndrome is predominant in males and single status. The mean age of onset is 25 years of age. The belief of a subjective sense of smell that does not exist externally may rise to the level of a somatic delusion, in which case a diagnosis of delusional

- **Disorder should be considered. The syndrome has been well documented in the psychiatric literature usually classified as a delusion category is open to question.**

- **In assessing a patient with olfactory reference syndrome, it is important to exclude somatic causes. Some patients with temporal lobe epilepsy may complain of smelling foul odors. Local irritations of the hippocampus from pituitary tumors may also cause olfactory sensations. Patients with inflammation of the frontal ethmoidal, or sphenoidal sinuses may also have a subjective sense of offensive odors. Olfactory reference syndrome is included in the "other specified" designation for obsessive compulsive and related disorder of DSM-5.**

- ORS हा एक असा आजार आहे त्यामध्ये पेशंटला असे वाटत असते की आपल्याला शारीरिक घाणेरडा दुर्गंधी वास येत आहे ते इतर लोकांना कळत सुद्धा नाही
- आणि अशा या समजुतीमुळे पेशंट सतत आंघोळ करणे किंवा सतत कपडे बदलणे अशा क्रिया वारंवार करू लागतात अपेक्षांना आपल्या आजाराबद्दल ची जाणीव कल्पना असतेच असे नाही काही पेशी ना थोडीशी कल्पना असते स्पेशल ना काहीच कल्पना नसते हा आजार प्रामुख्याने अविवाहित आहेत पुरुषांमध्ये सरासरी वयाच्या पंचविसाव्या वर्षापासून सुरुवात होते.
- बऱ्याचदा पेशंट पेशंटला असे वाटत राहते की जो गंध वास अस्तित्व वाटत नाही त्याचे रूपांतर मनोकायिक भ्रमाच्या पातळी पर्यंत जाऊ शकते. ह्या आजाराबद्दल चे वर्गीकरण मानसशास्त्रीय दृष्ट्या डिल्युजयन ऑफ परफेक्शन (समजून घेण्याचे भ्रम) जर ORS PT हे निदान करायचे असेल तर मनोकायिक आजार नाही आधी आपल्याला पाहावे लागेल येणाऱ्या काही पेशंटला सुद्धा दुर्गंधी येऊ शकतो मेंदूमधील विशिष्ट बिघाडामुळे सुद्धा असे भास होऊ शकतात.

HOARDING DISORDER





- कहीं आप भी तो हर पुराना-धुराना कबाड़ जमा नहीं करते ?
- पुरानी लेकिन गैरजरूरी चीजों से हद से ज्यादा मोह भी है बीमारी ।
- क्या आप भी पुराने लेकिन गैरजरूरी सामान फेंक नहीं पाते! पुरानी चीजों से लगाव सभी को होता है लेकिन ये लगाव जब इतना बढ़ जाए कि आप मामूली सा मामूली सामान घर के बाहर फेंक न सकें और पूरा घर कबाड़खाना बन जाए तो हो सकता है.
- कि आप होर्डिंग की बीमारी के शिकार हों. यह एक मनोवैज्ञानिक बीमारी है, जिसका मरीज गैरजरूरी चीजों को भी सहेजकर रखना चाहता है.

पहचानें इन लक्षणों से

- इसके मरीज की लाइफस्टाइल काफी प्रभावित रहती है.
- घर चाहे कितना ही छोटा या बड़ा हो, वे इस हद तक कबाड़ जमा करते हैं कि चलने-फिरने की भी जगह न बचे.
- घर की अलमारियों से लेकर, प्लेटफॉर्म और सीढ़ियों तक में कबाड़ जमा हो जाता है.
- घर की बालकनी या आंगन भी सामान से पटे रहते हैं. ये बीमारी माइल्ड से लेकर सीवियर हो सकती है.
- रिश्तों से दूर भागते हैं
- मर्ज के गंभीर होने पर होर्डर का रुटीन बदल जाता है.
- वो सारे वक्त सामानों की रखवाली करने लगता है कि कहीं घरवाले या दोस्त उसका सामान हटा न दें.
- इससे रिश्तों पर विपरीत असर होता है. छोटी-मोटी बातों पर नोकझोंक मरीज को डिप्रेशन में भी ला सकती है. वक्त के साथ इसका इलाज मुश्किल होता जाता है.





• डरते हैं

- चीजों के लिए ये इंसानों को भी छोड़ने को तैयार हो जाते हैं. इन्हें लगता है कि हर चीज का अपना महत्व है, और फेंकने या खो जाने पर वे खुद को असहाय महसूस करने लगते हैं.
- होर्डर अमूमन गैरजरूरी मैगजीन्स, अखबार, कागज की कतरनें, प्लास्टिक बैग, तरह-तरह के डिब्बे, टूटे-फूटे सजावटी सामान, यहां तक कि फटे हुए कपड़े भी जमा करते हैं.
- डर पर भी इनका सामान रहने लगता है.
- ये भी है आदत
- कई लोगों को जानवरों के संग्रह का मर्ज हो जाता है.
- वे घर के भीतर तरह-तरह के जीव-जंतु रखते हैं, यहां तक कि घर पर उनके रहने की जगह नहीं बचती, उनकी देखभाल ठीक तरह से हो नहीं पाती, वे बीमार पड़ने लगते हैं.
- लेकिन होर्डर फिर भी और जानवर लाते जाते हैं.



- तब दें ध्यान

- आमतौर पर 11 से 15 की उम्र के बीच इसके लक्षण सामने आते हैं और अनदेखी करने पर वक्त के साथ गंभीर होते जाते हैं.
- इस मनोवैज्ञानिक बीमारी के कई कारण हो सकते हैं. किसी बड़ी तकलीफ के बाद ऐसा हो सका है या फिर ये बीमारी हेरेडिटी में भी आ सकती है.
- होर्डिंग बीमारी के मरीज के साथ समस्या ये होती है कि वो इसे कोई समस्या मानने को तैयार ही नहीं होता.
- यही कारण है कि इलाज बहुत मुश्किल होता है. मनोवैज्ञानिक काउंसलिंग के अलावा परिवार और दोस्तों का साथ इन्हें इस बीमारी से निजात दिला सकता है.
- एक विकार जो निरंतर और आवर्ती तर्कहीन विचारों (जुनून) की उपस्थिति से विशेषता है, जिसके परिणामस्वरूप उस चिंता को कम करने की कोशिश करने के तरीके के रूप में चिह्नित चिंता और दोहराव अत्यधिक व्यवहार (मजबूती) होती है।

□ होर्डिंग विकार के लक्षण

- निम्नलिखित लक्षणों से होर्डिंग विकार का संकेत मिलता है:
- संपत्ति को फेंकने में असमर्थता
- गंभीर चिंता
- संकट
- जुनूनी विचार और कार्यवाही
- रहने की जगह, परिवार या वैवाहिक विवाद, वित्तीय कठिनाइयों के नुकसान सहित कार्यात्मक हानि
- वस्तुओं को छूने वाले अन्य लोगों का संदेह
- संपत्तियों का आयोजन करते समय कठिनाई
- चीजों के बारे में अनिश्चितता



□ निम्नलिखित कारकों में होर्डिंग विकार की संभावना बढ़ सकती है:

- परिवार के इतिहास
- तनावपूर्ण जीवन की घटनाएं
- पुराने वयस्कों
- स्वभाव व्यक्तित्व
- होर्डिंग विकार से निवारण
- हाँ, होर्डिंग विकार को रोकना संभव है निम्न कार्य करके निवारण संभव हो सकता है:
- व्यक्तिगत स्वच्छता में सुधार
- पौष्टिक आहार का उपभोग करें
- उचित पशु चिकित्सा देखभाल बनाए रखें



□ होर्डिंग विकार की उपस्थिति



- मामलों की संख्या
- हर साल दुनिया भर में देखे गये होर्डिंग विकार के मामलों की संख्या निम्नलिखित हैं:
- 1K - 10 के मामलों के बीच बहुत दुर्लभ
- सामान्य आयु समूह
- होर्डिंग विकार किसी भी उम्र में हो सकता है।
- सामान्य लिंग
- होर्डिंग विकार किसी भी लिंग में हो सकता है।
- होर्डिंग विकार के निदान के लिए प्रयोगशाला परीक्षण और प्रक्रियाएं
- होर्डिंग विकार का पता लगाने के लिए निम्न प्रयोगशाला परीक्षण और प्रक्रियाओं का उपयोग किया जाता है:
- डीएसएम -5 मानदंड (मानसिक विकारों का नैदानिक और सांख्यिकीय मैनुअल): डीएसएम -5 में सूचीबद्ध लक्षणों की तुलना करना.



- उपचार योजना के लिए चिपकें: होर्डिंग के लक्षणों को कम करें और प्रेरित रहें
- व्यक्तिगत स्वच्छता: व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें इससे बेहतर महसूस होता है
- उचित पोषण का सेवन: होर्डिंग समस्याओं को कम करने के लिए
- होर्डिंग विकार के उपचार के लिए वैकल्पिक चिकित्सा
- निम्नलिखित वैकल्पिक चिकित्सा और उपचार होर्डिंग विकार के इलाज या प्रबंधन में मदद करने के लिए जाने जाते हैं:
- संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा: होर्डिंग विकार के लक्षणों में सुधार करने में मदद करें
- होर्डिंग विकार के उपचार के लिए रोगी सहायता
- निम्नलिखित क्रियाओं से होर्डिंग विकार के रोगियों की मदद हो सकती है:
- दोस्तों और परिवार का समर्थन: भावनात्मक भावनाओं से मुकाबला करने में मदद करता है



shutterstock

IMAGE ID: 735649525
www.shutterstock.com