



Nerwica natręctw/zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD)

Poradnik dla rodziców przygotowany przez
„Perły Mocy- Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju Dzieci,
Młodzieży i Rodzin, tel 664-090-022
przygotowała *Monika E. Kwiecińska*

Co może zrobić rodzic aby pomóc nastolatkowi:

Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (OCD), potocznie zwane nerwicą natręctw, to coś znacznie głębszego niż tylko „dziwne zachowania” czy „rytuały”.

To sposób, w jaki dziecko – często w milczeniu i z ogromnym wysiłkiem – **próbuję poradzić sobie z lękiem, napięciem i poczuciem braku kontroli.**

Dla rodzica bywa to bardzo trudne: widzieć, jak ukochane dziecko cierpi, a jednocześnie nie wiedzieć, jak pomóc.

Właśnie wtedy szczególnie ważne jest zrozumienie, że **OCD to nie wybór, nie upór i nie „wymysł”**, lecz objaw wewnętrznego napięcia, z którym można – i warto – pracować.

W „Perłach Mocy” codziennie towarzyszymy rodzicom i dzieciom w przechodzeniu przez te doświadczenia.

Pomagamy znaleźć sens, spokój i poczucie, że nikt nie musi być z tym sam.

1. Zauważ swoje myśli i uczucia wobec dziecka

To, co czujesz wobec dziecka z OCD, ma znaczenie.

Być może pojawia się **bezzradność, złość, smutek** albo **lęk**. Może czujesz się zmęczony, zagubiony, a czasem nawet winny.

To wszystko są naturalne emocje – i to od nich zaczyna się droga do zrozumienia.

Spróbuj przyjrzeć się swoim myślom i uczuciom **bez oceniania**.

Im lepiej zrozumiesz siebie, tym spokojniej będziesz mógł towarzyszyć dziecku.

Ważne jest, byś pamiętał, że **krzywdzące lub przerażające myśli dziecka nie są jego winą**.

To objawy choroby, a nie odbicie charakteru czy moralności.

Pomaga dziecku, gdy usłyszysz:

„Wiem, że to dla ciebie trudne. Wierzę, że dasz radę. Jestem przy tobie.”

Wspólnie możecie stworzyć przestrzeń zrozumienia i akceptacji – bez wstydu, bez przymusu, bez osądu.

Wtedy dziecko zaczyna odzyskiwać wiarę, że **można mówić o swoich myślach bez lęku**, że w domu jest bezpieczne.

2. Wspieraj dziecko poprzez rozmowę i obecność

Czasem trudno zacząć rozmowę o czymś tak delikatnym jak natrętne myśli.

Dziecko często wstydzi się ich, bo wydają mu się „dziwne” lub „złe”.

Tvoja spokojna, czuła obecność może stać się jego kotwicą.

Pomocne słowa:

„Wydajesz się zmartwiony... chcesz mi opowiedzieć, co się dzieje?”

„Každy czasem ma takie myśli, które go niepokoją. Możesz mi o nich opowiedzieć.”

„Zauważyłam, że często powtarzasz tę czynność. Czy to pomaga ci poczuć się bezpieczniej?”

Nie oceniaj, nie przerywaj, nie mów „nie masz się czego bać”.

Twoje dziecko wie, że te myśli są nieracjonalne – ale **nie potrafi ich zatrzymać**.

Tvoja cierpliwość i empatia są jak spokojny oddech w jego burzy.

3. Pomóż odnaleźć „zapalniki” i zrozumieć, co się dzieje w środku

Zauważ, **kiedy** dziecko zaczyna się niepokoić, powtarzać czynności, unikać sytuacji. Czasem powodem jest stresująca scena w grze, czasem szkolny konflikt, a czasem coś trudnego, o czym jeszcze nie potrafi powiedzieć.

Dziecko może „uciekać” w rytuały, bo tylko tam ma poczucie kontroli.

Za każdym razem, gdy robi coś w kółko, próbuje **zredukować wewnętrzny lęk**.

Spróbuj wspólnie odkrywać wzorzec:

- ♦ zapalnik (sytuacja, myśl, emocja)
- ♦ natrętna myśl
- ♦ narastający lęk
- ♦ kompulsja lub unikanie
- ♦ ulga – a potem znowu napięcie

Zrozumienie tego cyklu to pierwszy krok ku zmianie.

Pomaga nie tylko dziecku, ale i rodzicowi – bo zamiast walczyć z objawem, uczymy się **widzieć jego sens**.

4. Pomóż dziecku opanować lęk i napięcie

W chwilach ataku lęku:

- zachowaj **spokój** – Twoja stabilność to jego bezpieczna przystań,
- powiedz:

„Jestem obok. Oddychajmy razem.”

- daj dziecku przestrzeń, by mogło się wyciszyć, nie zmuszaj do rozmowy,
- po wszystkim, delikatnie porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło.

W spokojniejszym momencie możesz pomóc mu zrozumieć, że **lęk zawsze mija**.

Razem możecie tworzyć nowe sposoby radzenia sobie z napięciem: głęboki oddech, ruch, muzyka, kontakt z naturą, śmiech, przytulenie.

W „Perłach Mocy” uczymy rodziców i dzieci prostych technik regulacji emocji i budowania odporności psychicznej – tak, by rodzina potrafiła wspólnie przechodzić przez trudne emocje.

5. Umacniaj świadomość, że „myśl to tylko myśl”

To jedno z najważniejszych przesłań.

Myśl, nawet bardzo trudna czy przerażająca, **nie jest faktem ani działaniem**.

Każdy człowiek – także dziecko – ma w głowie tysiące myśli dziennie.

Niektóre są absurdalne, inne dziwne, a jeszcze inne przerażające.

Pomóż dziecku zrozumieć:

„Myśli nie mają mocy sprawczej. To tylko sygnały, które można zauważyć i puścić dalej.”

Ucz, że można **patrzeć na myśl, zamiast w niej tonąć**.

To daje ogromną ulgę i buduje w dziecku poczucie sprawczości.

6. Wzmacniaj autonomię i dojrzewanie emocjonalne

OCD często sprawia, że dziecko czuje się „słabe” lub „inne”.

Pomóż mu doświadczać, że wciąż ma wpływ na swoje życie.

Zachęcaj do samodzielnych decyzji, nawet drobnych.

Chwal za odwagę, nie za perfekcję.

Nie rób za dziecko wszystkiego – pokaż, że **wierzysz w jego możliwości**.

Każdy mały krok – pójście do szkoły mimo lęku, powstrzymanie rytuału choćby na chwilę – to ogromny sukces.

Warto go zauważyć i docenić.

7. Pomagaj dziecku żyć wśród ludzi, nie tylko wśród myśli

Natrętne myśli potrafią zamknąć dziecko w świecie wewnętrznych obaw.

Dlatego ważne jest, by utrzymywało kontakt z rówieśnikami, miało swoje pasje, doświadczało radości.

Wspólne aktywności, sport, ruch, śmiech – to nie są dodatki, to **terapia przez relację**.

Dziecko uczy się wtedy, że życie to nie tylko walka z lękiem, ale też bliskość, zabawa i odkrywanie świata.

8. OCD to nie Twoje dziecko – to tylko jego objaw

To bardzo ważne.

Natrętne myśli, rytuały, kompulsje – to nie jest „charakter” dziecka.

To jego sposób radzenia sobie z trudnym napięciem.

Za każdym objawem stoi dziecko, które **próbuję się ochronić**, które bardzo chce czuć się dobrze.

Patrz z czułością głębiej – na jego wrażliwość, inteligencję, wyobraźnię, potrzebę bezpieczeństwa.

9. Zadbaj też o siebie

Pomaganie dziecku z OCD to ogromne emocjonalne wyzwanie.

Rodzic też potrzebuje troski, wsparcia i zrozumienia.

Masz prawo do zmęczenia, do łez, do przerwy.

Nie musisz być idealny – wystarczy, że jesteś **wystarczająco dobrym rodzicem**, który stara się rozumieć, a nie oceniać.

„Nie można nalać z pustego kubka.”

Zadbaj o siebie, by móc dawać dziecku spokój i obecność.

W „Perłach Mocy” wspieramy również rodziców – pomagamy im odnaleźć równowagę, zrozumieć siebie i nauczyć się wspierać dziecko z miejsca spokoju, a nie lęku.

10. W Ośrodku „Perły Mocy” znajdziesz wsparcie i zrozumienie

W Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Dzieci, Młodzieży i Rodzin „Perły Mocy”

pomagamy rodzinom, które zmagają się z lękiem, natręctwami, napięciem i trudnościami emocjonalnymi.

Pracujemy z dziećmi, młodzieżą i rodzicami, oferując:

- psychoterapię indywidualną dzieci i nastolatków,
- terapię rodzinną i systemową,
- konsultacje i wsparcie rodziców,
- warsztaty emocjonalne i edukacyjne,
- współpracę z psychiatrą dziecięcym.

Wierzmy, że **każde dziecko i każdy rodzic mają w sobie siłę, by odnaleźć spokój i zrozumienie.**

Towarzyszymy Wam w tym procesie z troską, mądrością i sercem.

Bo w „Perłach Mocy” wierzymy, że zrozumienie uzdrowia.

*Monika Elżbieta Kwiecińska
Psychoterapeuta dzieci i młodzież*