Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Częste mycie może być dla niektórych problemem

Mycie rąk jest jednym z najlepszych sposobów na zabezpieczenie się przed koronawirusem. Mydła, płyny antybakteryjne, maseczki, odzież ochronna to obecnie najbardziej pożądane produkty. Wśród nas są tacy, dla których to zawsze było podstawą funkcjonowania. W dobie

powszechnych nawoływań do częstego mycia rąk u osób z zaburzeniami lękowymi i natręctwami najprawdopodobniej dojdzie do intensyfikacji objawów.

Nerwica natręctw, fachowo nazywana zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi (od angielskiego skrótowca - OCD) charakteryzuje się występowaniem nawracających, natrętnych myśli (obsesji) i/lub czynności (kompulsji). Nie jest tak, że osoby cierpiące z powodu tych zaburzeń nie zdają sobie sprawy ze szkodliwości ulegania obsesji i kompulsji, wprost przeciwnie: wiele z nich wie, że tego rodzaju działania są bezsensowne i często próbują je ignorować, pomijać, zatrzymywać lub „nie myśleć o tym". Natura tego zaburzenia polega jednak na tym, że każda próba powstrzymania się od takiego działania wywołuje niepokój, napięcie oraz narastający przymus wykonania jakiejś czynności (np. mycia rąk), która uśmierzy nieprzyjemne doznania.

Pomimo licznych wysiłków podejmowanych przez osoby cierpiące na OCD, aby uniknąć przykrych i niechcianych myśli, one wciąż powracają, powodując wzrost lęku, frustracji i stresu i prowadząc do obsesyjnych zachowań. W ten sposób powstaje błędne koło charakterystyczne dla OCD.

Niepokój związany z nowym koronawirusem a OCD

W czasach epidemii, w której jednym ze sposobów na zminimalizowanie ryzyka jest częste mycie rąk zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne nabierają realnego kontekstu.

- Osoby, które zwyczajnie na co dzień przestrzegały higieny, teraz myją ręce 10 razy częściej niż kiedyś. Tymczasem ci, którzy już wcześniej myli je 100 razy dziennie teraz będą myć jeszcze częściej, a do tego będą mieć wytłumaczenie, że to uzasadnione – mówi prof. Piotr Gałecki, kierownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii. - Podstawą jest przyjmowanie leków, wskazane byłyby też interwencje psychoterapeutyczne przez telefon, które dzięki specustawie mają być rozliczane przez NFZ. Poza tym dobrze byłoby, aby bliscy rozmawiali z chorym i przekonywali go, że to, czy umyje ręce 15 razy, czy 115, nie wpłynie na zmniejszenie ryzyka zakażenia – radzi psychiatra.

Osoba doświadczającaj zaburzeń kompulsywno-obsesyjnych ma jednak prawo do tego, by przeżywać trudne emocje i rozmawiać o nich, zwłaszcza o zdarzeniach, które wzbudzają lęk. W takiej rozmowie warto skoncentrować się na odwróceniu myślenia od czynników lękowych. Trzeba też pamiętać, że osoby z tego rodzaju zaburzeniami powinny dawkować sobie dopływ informacji, które wpływają na podnoszenie poziomu stresu.

- I nie chodzi o odcinanie się od informacji, bo lęk karmi się niewiedzą, lecz pilnowanie żeby się nieprzebodźcować – zwraca uwagę psycholog i terapeutka rodzinna Maria Rotkiel.

A więc oglądać wyłącznie rzetelne programy informacyjne, takie w których eksperci informują o bieżącej sytuacji, wspierają i radzą co robić, a nie straszą.

- Po obejrzeniu najnowszych wiadomości - co powinno trwać określony, niezbyt długi czas - przełączyć na serial, poczytać książkę, lub zaangażować się w coś, co daje szansę na skoncentrowanie uwagi wyłącznie na tej czynności – radzi Maria Rotkiel.

Zbyt częste mycie szkodzi

W przypadku osób, które mają objawy nerwicy natręctw charakteryzującej się zbyt częstym myciem

rąk warto zasugerować wyznaczenie sobie limitu tych czynności: jeśli nie wychodzę z domu, myję ręce rano, w ciągu dnia po zakończeniu jakiejś czynności i wieczorem. Jeśli wychodzę na zewnątrz - także po powrocie.

- Warto przy tym zwrócić uwagę osobom, które mają czynności i myśli natrętne związane z nadmierną czystością czy zakażeniem – że nadmiarowość higieny jest równie niebezpieczna jak jej brak. Fakty są takie, że zbyt częste mycie rąk niszczy prawidłową florę bakteryjną, która jest na skórze i otwiera wrota dla patogenów – podkreśla prof. Gałecki.

Nie powinno się także nadużywać środków bakteriobójczych, gdyż, jak pokazują badania przeprowadzone w 2006 roku przez naukowców z Norweskiej Agencji Medycznej, może to prowadzić do uodpornienia się na nie bakterii.

Koronawirus a stan napięcia

Natręctwa są swego rodzaju rytuałami, które rozładowują napięcie. Najlepszym sposobem na nie jest więc znalezienie sposobu na rozładowanie tego napięcia poprzez inne czynności – mówi Maria Rotkiel.

- Powstrzymywanie się od nierobienia ich powoduje ogromny dyskomfort, a to sprawia, że napięcie jest wtedy większe. Warto więc znaleźć sobie jakieś zajęcie np. ćwiczenia fizyczne, sprzątanie, rozmowa z kimś, coś co odwróci uwagę. Ważne jest także, aby domownicy zdawali sobie sprawę z tego jak ważne jest zaangażowanie tej osoby w jakąś inną czynność i wspieranie go w tym – mówi psycholog.

Takie odwracanie uwagi fachowo nazywa się dystrakcją.

- Nie chodzi jednak o to, aby siadać, spinać się i powtarzać: nie mogę umyć rąk po raz 50-ty. Lecz raczej aby znaleźć sobie angażujące zajęcie, np. zrobienie porządków w albumach ze zdjęciami, ściągnięciu zdjęć ze wszystkich starych aparatów telefonicznych i ułożeniu ich w album – sama to ostatnio robiłam i bardzo mnie to zaangażowało i pozwoliło odwrócić uwagę od zmartwień – opowiada Maria Rotkiel.

Chodzi o znalezienie zajęcia, które maksymalnie pochłonie naszą uwagę. Powinno być angażujące, ciekawe, może nawet trudne, bo wtedy jest szansa, że zajmie nas na dłużej.

Czas epidemii, kiedy dociera do nas dużo niepokojących informacji, wywołuje stan napięcia, który dla osób cierpiących na depresję, obniżenie nastroju, lęk uogólniony, fobie - jest szczególnie trudny. Często te osoby są w jakimś procesie terapeutycznym, mają więc różne wskazówki jak monitorować stan swojego napięcia, jak łagodzić symptomy jeżeli się nasilają. Dobrze, jeśli bliscy także je znają, mogą wtedy aktywnie pomagać choremu wyłapać moment, kiedy sytuacja zaczyna wymykać się spod kontroli i zaradzić coś zanim ten stan się „rozkręci" – podpowiada Maria Rotkiel.

Może zdarzyć się, że różne symptomy, które występowały pojedynczo, teraz nasilą się lub skumulują, bo to czas, który wystawia naszą odporność psychiczną na próbę. I ci, którzy są słabsi psychicznie, którzy nie znają konstruktywnych narzędzi do rozładowywania stresu i zarządzania emocjami, mogą odczuwać teraz dyskomfort, nasilenie schematu destrukcyjnego w sposób zauważalny przez otoczenie. Warto jednak wziąć pod uwagę, że to nie jest czas na podejmowanie interwencji, które mają chorego zderzać z rzeczywistością i przysparzać im dodatkowego stresu.

- Lepiej starać się złagodzić stres, np. mówiąc: rozumiem, że czujesz niepokój, wszyscy go czujemy,

rozumiem, że już wcześniej obawiałeś się podobnych sytuacji, dlatego to szczególnie trudne. I tutaj postawić kropkę, dać zrozumienie, nie bagatelizować, nie oceniać źle. Dajmy innym prawo do tego, by źle się czuli – mówi psycholog i radzi, by w tym momencie raczej skupić się na odwracaniu uwagi chorego od stresujących go informacji, zaangażować w jakieś działanie.

- Kiedy zaczyna panikować, nadmiernie się martwić, czy włączy jakiś destrukcyjny czy autodestrukcyjny schemat zachowania, np. nałogowy, dajmy mu do zrozumienia, że jest bardzo ważny i potrzebny. To zadziała lepiej niż wysyłanie sygnałów, że ma problem, który wymaga wizyty u specjalisty, o tym warto i trzeba rozmawiać, ale w spokojniejszych okolicznościach – zaleca specjalistka.

Świetnie sprawdza się w takich przypadkach zaangażowanie tej osoby w pomoc komuś innemu: naprawę popsutego sprzętu babci czy zrobienie porządków w zabawkach dziecka. Działania pomocowe sprawiają, że jesteśmy skłonni zostawić na boku własne zamartwianie się i poczujemy się potrzebni. To z kolei daje nam poczucie sprawczości i kontroli nad sytuacją – dodaje Rotkiel.

Jeśli mamy do czynienia z osobą, która dotychczas nie zdawała sobie sprawy ze swoich problemów, dobrze jest namówić ją, aby kiedy sytuacja się uspokoi, wybrała się do specjalisty. Warto przekonać taką osobę, że psycholog lub psychiatra wie jak radzić sobie z lękiem i niepokojem, podpowie jak rozładować stres, jak się uspokajać, gdy podenerwowanie staje się nie do zniesienia. Ale trzeba to zrobić w sposób, który wyraźnie pokaże, że nie chodzi nam o zrobienie z tej osoby przewrażliwionej lecz o pomoc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i ulżenie w jego cierpieniu.

Źródło: pap.pl

https://laboratoria.net/aktualnosci/29526.html

22-01-2026

Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026

Praktyka, technologia i wiedza dla branży laboratoryjnej.

15-01-2026

Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem.

15-01-2026

Odmrożenia – co robić?

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń.

15-01-2026

Mikrobiom a ból pleców

Czy bakterie w jelitach mogą wpływać na ból pleców?

15-01-2026

Szczepienia mogą dawać więcej korzyści

Mogą przynosić korzyści wykraczające poza ochronę przed patogenami.

15-01-2026

Piramida kontrowersji

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje.

15-01-2026

Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Przygotowanie do kolonoskopii jest dość inwazyjne dla organizmu.

05-01-2026

Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.

Informacje dnia: Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom

a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji

Partnerzy