

Στην νοσολογική ομάδα των αγχώδων διαταραχών συμπεριλαμβάνονται ψυχικές διαταραχές με κύριο χαρακτηριστικό της κλινικής τους ψυχοπαθολογίας το **άγχος**. Σύμφωνα με το σύστημα ταξινόμηση ICD-10 στις **νευρωσικές, συνδεδεμένες με στρες και σωματόμορφες διαταραχές** υπάγονται :

- *Οι διαταραχές φοβικού άγχους*, όπως είναι η αγοραφοβία, οι ειδικές φοβίες και οι κοινωνικές φοβίες
- *Άλλες αγχώδεις διαταραχές*, όπως είναι η διαταραχή πανικού και η διαταραχή γενικευμένου άγχους
- *Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή*
- *Η αντίδραση σε έντονο στρες και διαταραχές προσαρμογής*

Παράγοντες κινδύνου πρόκλησης αγχώδους διαταραχής είναι μεταξύ άλλων η ηλικία, το φύλο, για ορισμένες διαταραχές η γενετική, η έλλειψη απασχόλησης, η οικογενειακή κατάσταση, στρεσογόνα γεγονότα και η το οικογενειακό περιβάλλον. Σύμφωνα με έρευνες που έχουν υλοποιηθεί ειδικότερα για την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή ο κίνδυνος νόσησης αυξάνεται κατά 8% περίπου, όταν η ηλικία έναρξης της νόσου είναι μικρότερη από τα 14 έτη.

Με τον όρο **ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή** νοείται η διαταραχή κατά την οποία σύμφωνα με το ταξινομητικό σύστημα DSM-IV το άτομο βιώνει καταναγκασμούς και ιδεοληψίες, τις οποίες χαρακτηρίζει παράλογες και του προκαλούν έντονη δυσφορία αλλά και έκπτωση λειτουργικότητας.

Πρέπει να σημειωθεί βέβαια σε αυτό το σημείο ότι σύμφωνα με το ταξινομητικό σύστημα ICD-10 θα μπορούσαν μεταξύ άλλων να υπάρχουν οι ακόλουθες κατηγορίες ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής:

- Διαταραχή με προεξάρχουσες ιδεοληπτικές σκέψεις
- Διαταραχή με προεξάρχουσες ψυχαναγκαστικές πράξεις

Το άτομο στην ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή χαρακτηρίζεται από ιδεοληψίες. Με τον όρο **ιδεοληψίες** νοούνται έμμονες σκέψεις, εικόνες και παρορμήσεις που προκαλούν έντονο αίσθημα ενόχλησης και δυσφορίας, άγχος, αηδία και ανασφάλεια στο άτομο. Τις ιδέες αυτές το άτομο δεν μπορεί να τις ελέγξει, παρεισφρύνουν, ενώ ο ίδιος προσπαθεί συνήθως να τις εξουδετερώσει με άλλη σκέψη ή να τις αγνοήσει. Συνηθισμένο περιεχόμενο των ιδεοληψιών είναι η μόλυνση, η βία, το σεξ, η θρησκεία και η αμφιβολία.

Για να μπορέσει να αντιμετωπίσει το άτομο τις ιδεοληψίες του, συχνά καταφεύγει σε καταναγκασμούς. Με τον όρο **καταναγκασμοί** νοούνται επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές τις οποίες το άτομο νιώθει αναγκασμένο να υλοποιήσει ως απάντηση σε μία σκέψη. Οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να:

- Είναι φανερές ή συγκαλυμμένες
- Είναι αποτρεπτικές κάποιου γεγονότος που προκαλεί στο άτομο φόβο
- Λειτουργούν για το άτομο προσωρινά αγχολυτικά
- Έχουν τις ακόλουθες διαστάσεις: τάξη, καθαρισμό, έλεγχο, αποθησαύριση

Σύμφωνα με το ταξινομητικό σύστημα DSM-IV το άτομο πρέπει να καταναλώνει πάνω από μία ώρα την ημέρα στην πραγματοποίηση των καταναγκασμών και να είναι εμφανής η έκπτωση της λειτουργικότητάς του.

Κύριο χαρακτηριστικό ενός ατόμου που πάσχει από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι η κατανόηση του παράλογου και του υπερβολικού στοιχείου που ενέχουν οι πράξεις του. Καταλαβαίνει δηλαδή ότι η συμπεριφορά του αγγίζει τα όρια του υπερβολικού, ότι προξενεί τα σχόλια των άλλων, αλλά νιώθει αδύναμος να την ελέγξει. Επίσης χαρακτηρίζεται από:

- αδυναμία ολοκλήρωσης πράξεων,
- δυσκολία λήψης μιας απόφασης,
- τελειοθηρία,
- παθολογική αμφιβολία
- αδυναμία αποτίμησης του πραγματικού κινδύνου.

Μία καθοριστική ερώτηση που τίθεται συχνά είναι **πότε γίνεται εμφανές ότι κάποιο άτομο πάσχει από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή**. Η απάντηση δεν είναι απλή και εύκολη, επειδή υπάρχουν πολλές πιθανές μορφές συμπτωματολογίας και πιθανή συννοσηρότητα με μείζονα κατάθλιψη. Θα μπορούσε να ειπωθεί όμως ότι υπάρχει μία έντονη έκπτωση της λειτουργικότητας, ιδεοληψίες και καταναγκασμοί, το άτομο βιώνει υψηλά επίπεδα ανασφάλειας, θέλει να εξετάζει επίμονα διάφορα πράγματα, προβαίνει σε επαναλαμβανόμενες πράξεις, χαρακτηρίζεται από τάξη και ανάγκη ελέγχου της κατάστασης, έχει υψηλά επίπεδα ανησυχίας, δεν θέλει να παρεμβαίνει κάποιος στην πραγματοποίηση μιας διαδικασίας που έχει αναλάβει (π.χ. μαγείρεμα) γιατί κινείται με βάση τα βήματα που έχει προκαθορίσει.

Για την **θεραπευτική αντιμετώπιση** της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής προτείνεται τόσο φαρμακευτική θεραπεία, ψυχοθεραπεία ή και συνδυαστική αντιμετώπιση. Το άτομο πρέπει να έχει υποστήριξη από το οικογενειακό του περιβάλλον, να σταματήσει να κάνει αποφυγές και να σταματήσει να λαμβάνει διαβεβαιώσεις από τους οικείους του. Επίσης, θα πρέπει με τη βοήθεια ενός ειδικού ψυχικής υγείας να εκθέσει τον εαυτό του στα φοβογόνα και αγχογόνα ερεθίσματα, χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές και στοχεύοντας στην αύξηση της αυτοπεποίθησής του.