Magiczny Kraków

Na niebiesko dla świadomości OCD – Kraków włącza się w międzynarodową kampanię

2026-10-19

17 października kładka im. o. Bernatka rozbłysła na niebiesko, zwracając uwagę na zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (OCD). To symboliczny gest solidarności z osobami, które się z nim zmagają oraz okazja do przypomnienia o znaczeniu rzetelnej wiedzy, właściwego rozpoznania i dostępu do specjalistycznej pomocy.

Od 11 do 17 października obchodzony był Tydzień Świadomości OCD (*OCD Awareness Week*) – międzynarodowa inicjatywa służąca upowszechnianiu wiedzy o tym zaburzeniu, przeciwdziałaniu stereotypom i wspieraniu osób dotkniętych problemami zdrowia psychicznego. W akcję włącza się również Kraków. W sobotę, 17 października, na zakończenie tygodnia świadomości OCD, kładka im. ojca Bernatka została podświetlona na kolor niebieski.

OCD to więcej niż zamiłowanie do porządku

Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, określane skrótem OCD od angielskiej nazwy *obsessive-compulsive disorder*, może znacząco wpływać na codzienne życie, relacje z innymi ludźmi, naukę i pracę. Jego charakterystycznymi objawami są obsesje, kompulsje lub oba te rodzaje doświadczeń jednocześnie.

Obsesje to nawracające, natrętne i niechciane myśli, wyobrażenia lub impulsy, które wywołują lęk, niepokój albo silny dyskomfort. Mogą dotyczyć między innymi obawy przed zanieczyszczeniem, popełnieniem błędu, wyrządzeniem komuś krzywdy czy odpowiedzialnością za możliwe nieszczęście.

Kompulsje to powtarzalne czynności lub działania umysłowe, które osoba odczuwa jako przymusowe. Mogą obejmować wielokrotne sprawdzanie, mycie, liczenie, układanie przedmiotów w określony sposób albo powracające analizowanie sytuacji i poszukiwanie zapewnień, że wszystko jest w porządku. Czynności te mają zwykle zmniejszyć napięcie lub zapobiec obawom, ale przynoszona przez nie ulga jest często krótkotrwała.

OCD nie jest po prostu pedantycznością, perfekcjonizmem ani potrzebą utrzymywania porządku. Osoba doświadczająca tego zaburzenia może zdawać sobie sprawę, że jej obawy są nadmierne, a powtarzane rytuały nie rozwiązują problemu, a mimo to odczuwać silny przymus ich wykonywania. Nie wszystkie kompulsje są też widoczne dla otoczenia – część z nich polega na czynnościach wykonywanych w myślach.

Zrozumienie pomaga przełamywać stereotypy

OCD może przyjmować różne postacie, a jego objawy i nasilenie są indywidualne. Dla niektórych osób największym problemem są obawy związane z zanieczyszczeniem, dla innych wielokrotne sprawdzanie wykonanych czynności lub natrętne myśli dotyczące odpowiedzialności, relacji czy możliwości wyrządzenia komuś krzywdy.

Magiczny Kraków

Szczególnie trudne mogą być myśli o niepokojącej treści. Samo ich pojawienie się nie oznacza jednak, że dana osoba chce je zrealizować ani że odzwierciedlają jej intencje. W przypadku OCD mogą one wywoływać silny lęk właśnie dlatego, że są niechciane i sprzeczne z wartościami danej osoby.

Wstyd, obawa przed oceną i brak zrozumienia ze strony otoczenia mogą utrudniać szukanie pomocy. Dlatego tak ważne jest, aby o OCD mówić rzetelnie, bez bagatelizowania trudności i utrwalania krzywdzących wyobrażeń. Wiedza o zaburzeniu pomaga lepiej zrozumieć doświadczenia osób, których ono dotyczy i tworzyć warunki sprzyjające otwartej rozmowie o zdrowiu psychicznym.

Właściwa diagnoza i leczenie mają znaczenie

OCD może występować zarówno u dzieci i młodzieży, jak i u dorosłych. Jeżeli objawy utrzymują się, powodują cierpienie lub utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się ze specjalistą. Rozpoznanie wymaga profesjonalnej oceny – nie można go wiarygodnie ustalić wyłącznie na podstawie pojedynczych zachowań czy informacji znalezionych w internecie.

Zaburzenie można skutecznie leczyć. Do stosowanych metod należy psychoterapia, w szczególności terapia poznawczo-behawioralna z ekspozycją i powstrzymaniem reakcji (ERP), a w zależności od indywidualnych potrzeb również leczenie farmakologiczne. Odpowiednio dobrana pomoc może ograniczyć nasilenie objawów i poprawić jakość życia.

Istotne jest także wsparcie bliskich oraz życzliwe podejście otoczenia. Unikanie oceniania, gotowość do rozmowy i zachęcanie do skorzystania z profesjonalnej pomocy mogą ułatwić osobie zmagającej się z OCD przejście przez proces leczenia.

Niebieskie światło – symbol solidarności

Tydzień Świadomości OCD jest częścią międzynarodowych działań na rzecz zwiększania wiedzy o zaburzeniu i ograniczania stygmatyzacji. Inicjatywy podejmowane w tym czasie przypominają, że za diagnozą stoją konkretni ludzie, ich codzienne doświadczenia oraz potrzeba zrozumienia i odpowiedniego wsparcia.

Świetlna iluminacja kładki im. ojca Bernatka w sobotę, 17 października, była wyrazem solidarności z osobami z OCD i zachętą do pogłębiania wiedzy na temat zdrowia psychicznego.

Więcej informacji: International OCD Foundation – OCD Awareness Week oraz National Institute of Mental Health – informacje o OCD, jego objawach i leczeniu i NHS – Obsessive compulsive disorder (OCD)