Prolite – Pernah nggak sih, kamu dengar orang bilang, “Aku OCD banget, semuanya harus perfect, rapi dan simetris!”? Eits, tunggu dulu! Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) itu jauh lebih serius dari sekadar suka ngatur-ngatur barang atau ngecek pintu berkali-kali.

Gangguan mental ini bisa bikin hidup penderitanya penuh tekanan dan tantangan. Yuk, kita bahas lebih dalam soal OCD, mulai dari ciri-ciri sampai dampaknya biar kamu lebih paham dan nggak asal nge-judge orang lain lagi!

Pengertian dan Ciri-Ciri OCD

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”,

Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) adalah gangguan mental yang ditandai oleh obsesi dan kompulsi. Apa tuh artinya?

- Obsesi: Pikiran berulang yang nggak diinginkan, seperti takut kuman, takut melukai orang lain, atau butuh segala sesuatu simetris.
- Kompulsi: Tindakan berulang yang dilakukan buat “meredakan” kecemasan dari obsesi, kayak mencuci tangan terus-menerus, memeriksa pintu berkali-kali, atau menyusun barang biar terlihat “sempurna.”

Tapi ingat, OCD bukan cuma soal lupa ngunci pintu atau kepikiran kompor masih nyala. Pikiran dan tindakan ini bisa sangat intens dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Bahkan, diagnosisnya baru bisa diberikan kalau obsesi dan kompulsi ini berlangsung minimal 1 jam sehari, dan dalam kasus berat, bisa makan waktu lebih lama lagi!

Perbedaan OCD dengan Kebiasaan Normal

Kadang kita semua pasti pernah merasa was-was atau suka “ritual” kecil, tapi apa bedanya sama Obsessive-Compulsive Disorder?

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

- Normal: Kamu mungkin ngecek pintu udah dikunci atau belum satu-dua kali, tapi itu nggak bikin aktivitasmu terganggu.
- OCD: Kamu bisa menghabiskan berjam-jam cuma buat ngecek pintu atau menghindari celah trotoar karena kecemasan yang luar biasa.

Jadi, kalau obsesi dan kompulsi ini bikin kamu stres berat dan susah berfungsi normal, itu bisa jadi tanda OCD.

Pola Pikiran dan Perilaku Obsessive-Compulsive Disorder

Ada beberapa tema umum dalam pikiran obsesif penderita, misalnya:

- Takut kontaminasi: Kayak takut banget sama kuman.
- Ketakutan melukai diri sendiri atau orang lain: Misalnya, khawatir udah menabrak orang saat nyetir.
- Kebutuhan simetri: Semua barang harus tersusun “sempurna.”
- Pikiran seksual, agama, atau agresi: Pikiran ini sering muncul tanpa keinginan dari penderita.

Contoh ekstremnya, Mark (28 tahun) selalu takut dia udah melukai orang, padahal itu nggak pernah terjadi. Dia sampai rela bolak-balik ke lokasi tertentu buat memastikan semuanya baik-baik aja, yang bikin dia nggak bisa kerja dan merasa stres setiap hari.

Jenis-Jenis Ritual Kompulsif

Ritual kompulsif pada Obsessive-Compulsive Disorder bisa dibagi jadi lima jenis utama:

1. Membersihkan: Mandi atau cuci tangan berlebihan.
2. Memeriksa: Mengecek pintu, kompor, atau benda lain berkali-kali.
3. Mengulang: Mengulang kata, tindakan, atau gerakan tertentu.
4. Menyusun dan Mengatur: Semua benda harus “sempurna” dan simetris.
5. Menghitung: Menghitung sesuatu tanpa alasan yang jelas.

Ada juga yang ngalamin “kelambatan obsesional primer,” di mana aktivitas sehari-hari kayak makan atau berpakaian jadi sangat lambat karena terlalu fokus sama detail kecil.

Wawasan dan Kesadaran pada Obsessive-Compulsive

Disorder

Menariknya, kebanyakan penderita OCD sadar kalau pikiran obsesif mereka itu nggak masuk akal. Tapi, mereka tetap merasa kesulitan buat menghentikannya. Ada juga kasus di mana kesadaran ini hilang, dan penderita benar-benar percaya bahwa obsesinya nyata.

Baca Selanjutnya
5 Buah Ajaib yang Bikin Gula Darah Tetap Stabil untuk Penderita Diabetes!