

## **Příloha 1**

*Stručná informační brožura*

## Kde najít dětského psychiatra?

Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb: [nrpzs.uzis.cz/index.php?pg=mapa-poskytovatelu](http://nrpzs.uzis.cz/index.php?pg=mapa-poskytovatelu)

Projekt Nepanikař: [www.nepanikar.eu/mapa-pomoci-psiichiatri](http://www.nepanikar.eu/mapa-pomoci-psiichiatri)

Infolinka vaší zdravotní pojišťovny

## Kde hledat dětského psychoterapeuta?

Adresář psychoterapeutů s KBT výcvikem: [www.cskbt.cz/adresar-terapeutu.php](http://www.cskbt.cz/adresar-terapeutu.php)

Adresář České psychoterapeutické společnosti:

[www.psychoterapeuti.cz/adresar-psychotherapeutu](http://www.psychoterapeuti.cz/adresar-psychotherapeutu)

[www.znamylekar.cz](http://www.znamylekar.cz)

## Kde se mohu dozvědět víc?

### Česky psaná literatura

*Obsedantně kompulzivní porucha u dětí a dospívajících*, Lucie Straková Jirků, nakladatelství Pasparta, rok vydání 2018

### Anglicky psaná literatura

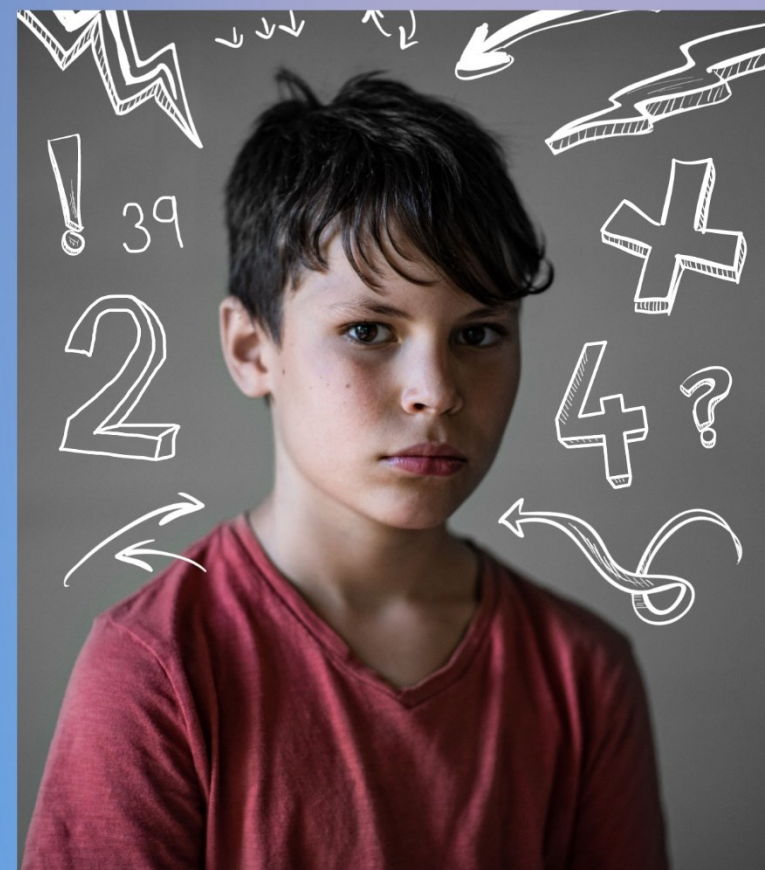
*Freeing Your Child from Obsessive-Compulsive Disorder*, Tamar Chansky, nakladatelství Times Books, rok 2001

*Talking Back to OCD*, John S. March a Christine M. Benton, nakladatelství Guilford Publications, rok 2007

*Helping your child with OCD*, Lee Fitzgibbons a Cherry Pedrick, nakladatelství New Harbinger Publications, rok 2003

Dětská sekce International OCD Foundation: [kids.iocdf.org](http://kids.iocdf.org)

# Obsedantně-kompulzivní porucha u dětí a dospívajících



Informační brožura vznikla jako součást diplomové práce *Léčebné metody obsedantně-kompulzivní poruchy u dětí a dospívajících: expertní perspektiva* v roce 2022

## Co je to obsedantně-kompulzivní porucha?

Obsedantně-kompulzivní porucha (OCD) je psychické onemocnění vyznačující se obsesemi a kompulzemi. Obsese jsou negativní myšlenky, jejichž výskyt dítě dokáže jen stěží ovládnout. Jsou vtíravé, opakují se a vyvolávají strach nebo úzkost. Obsese se u dítěte většinou objeví v návaznosti na nějaký spouštěč, kterým může být věc, situace, prostředí, slovo. Kompulze jsou opakující se vzorce chování, zvyky nebo rituály, díky kterým se dítěti daří strach spojený s obsesemi odstranit, avšak pouze dočasně.

Obsese, kompulze i spouštěče mohou mít mnoho různých podob. Mezi nejčastější podobu obsesí však patří myšlenky na nákazu nemocí, na poranění někoho nebo sebe sama, nebo myšlenky sexuální či náboženské povahy. Kompulze mají nejčastěji podobu mytí, rovnání, ujišťování, počítání, opakování, modlení.

## Vyskytuje se OCD u dětí často?

Výzkumné studie uvádí, že se OCD týká přibližně 2 dětí ze 100.

## Co je příčinou OCD?

Na tuto otázku prozatím neexistuje jednoznačná odpověď. Pravděpodobně se však jedná o souhrn více faktorů – genetických, neurobiologických, environmentálních.

## Jak se OCD léčí?

Především psychoterapií. Podle studií a odborné literatury je doporučováno nejprve vyhledat psychoterapeuta, který prošel výcvikem v tzv. kognitivně-behaviorální terapii (KBT). Rozhodně však není nutné bránit se volbě psychoterapeuta s jiným výcvikem. To, že se nebude jednat o KBT terapeuta, neznámá, že dítěti nepomůže. Je však vhodné si dopředu ověřit, že s dětmi s OCD pracuje, má s nimi zkušenost.

V závažnějších případech může být potřeba podpořit psychoterapii léky. Není třeba se jich obávat. Tzv. SSRI antidepresiva, která se k léčbě ve většině případů předepisují, bývají dětmi velmi dobře snášena.

## Dá se OCD vyléčit?

OCD je odborníky považováno za léčitelné, v případě mírnějších forem dokonce plně. U závažnějších forem je většinou cílem léčby snížit výskyt projevů na takovou úroveň, aby dítě v životě významně neobtěžovaly a aby se s jejich případným výskytem naučilo efektivně pracovat.

## **Příloha 2**

*Informovaný souhlas s účastí ve druhém výzkumném šetření*

### **Informovaný souhlas s poskytnutím výzkumného rozhovoru pro rigorózní práci**

---

**Název práce:** Proces léčby obsedantně-kompulzivní poruchy u dětí a dospívajících

*Výzkum je prováděn pro potřeby zpracování rigorózní práce na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze.*

**Hlavní řešitelka výzkumného projektu a kontakt:** Mgr. Viktorie Mašková,  
viky.maskova@seznam.cz, +420607102895

**Období realizace výzkumného projektu:** 2022–2023

#### **Předmět a provedení:**

Výzkum se bude sestávat z rozhovorů s jedinci, kteří v období dětství či dospívání podstoupili léčbu obsedantně-kompulzivní poruchy, a s jejich rodiči. Tím bude tematicky navazovat na předchozí autorčinu diplomovou práci, která mapovala zkušenosti odborníků s psychoterapeutickou a psychiatrickou léčbou dětí a dospívajících s OCD. Cílem výzkumu v rámci rigorózní práce bude prohloubení vhledu do průběhu léčby OCD u dětí a dospívajících v ČR, včetně hlubšího porozumění jejich zkušenostem s onemocněním. Cílem je kromě toho identifikace problematických oblastí souvisejících s léčebným procesem. Díky tomu by mohlo dojít k zachycení limitů, které respondenti v souvislosti se systémem péče vnímají.

Data budou získávána formou rozhovoru, který bude nahráván na diktafon. Zvukový záznam bude sloužit pouze pro potřebu jeho přepisu do textové podoby a bude k dispozici výhradně řešitelce práce Mgr. Viktorii Maškové. Zvuková nahrávka tedy bude přepsána do textové podoby a bezprostředně poté smazána, slouží pouze k tomu, aby autorce neunikly některé důležité informace v průběhu rozhovoru. Zaznamenaný rozhovor bude anonymizován. Data budou prezentována formou kazuistik. Kazuistiky budou obsahovat základní anamnestické údaje se zaměřením na symptomy OCD, stěžejní část bude věnována zkušenostem, které se týkají absolvování procesu léčby. Všechny veřejně přístupné výstupy z výzkumu a jeho analýzy budou citovány anonymně tak, aby byla zaručena ochrana všech osob zmíněných v průběhu

rozhovoru, a aby nebylo možné tyto osoby na základě anonymizovaného přepisu identifikovat. Zpracovaná kazuistika bude účastníkovi zaslána k odsouhlasení předtím, než se stane součástí práce. Veškerá práva a povinnosti při zpracování osobních údajů se řídí zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. V případě, že by získaná data mohla být využita pro potřeby jiné práce, bude účastník výzkumu požádán o nové udělení souhlasu s poskytnutím dat.

Účast na výzkumném projektu je zcela dobrovolná a obnáší poskytnutí rozhovoru. Svůj souhlas může účastník výzkumu bez udání důvodu odvolat v jakékoli části výzkumu. V případě odstoupení od studie budou údaje získané z rozhovoru zničeny, pokud o to účastník výzkumu požádá.

Pokud bude mít účastník výzkumu zájem, bude mu rigorózní práce v případě úspěšného dokončení a obhájení zaslána.

#### **Prohlášení:**

a.	Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu a porozuměl/a mu.	<input type="checkbox"/>
b.	Prohlašuji, že jsem byl/a poučena o možnosti klást otázky a tyto mi byly uspokojivě zodpovězeny. Rovněž prohlašuji, že všem výše uvedeným skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a beru je na vědomí. Nemám žádné další otázky ani nejasnosti a vyslovuji svůj výslovný svobodný souhlas s účastí na výzkumném projektu.	<input type="checkbox"/>
c.	Prohlašuji, že jsem plně způsobilý/á k právním úkonům a jako takový/á prohlašuji, že jsem informován/a o skutečnosti, že má účast v projektu je dobrovolná a jsem oprávněn/a kdykoliv z výzkumného projektu odstoupit.	<input type="checkbox"/>

Jméno a příjmení:

Podpis:

(Podpis zákonného zástupce):

## Příloha 3

*Dokument inzerovaný na Facebooku*

### **Prosba o zapojení do výzkumu při rigorózní práci**

Název rigorózní práce: Proces léčby obsedantně-kompulzivní poruchy u dětí a dospívajících

Autorka: Mgr. Viktorie Mašková

Konzultantka: Mgr. Veronika Šporclová, PhD.

#### **Kdo jsem?**

Jsem absolventkou jednooborové psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. V současné době absolvuji postgraduální studium na téže univerzitě. Zároveň pracuji na pozici psychologky ve zdravotnictví v ambulanci klinické psychologie.

#### **Čeho se výzkum týká?**

Zajímám se o zkušenosti lidí, kteří se v dětském věku potýkali s OCD, a o zkušenosti rodičů, jejichž dítě se s OCD potýká/potýkalo. Výzkum je zaměřen nejen na to, jak se OCD projevovalo, jak zasahovalo do Vašeho života, ale také na to, jaké to bylo najít odborníka na léčbu (ať už psychoterapeuta, psychologa či psychiatra), jak léčba probíhala, co Vám nevyhovovalo, nebo naopak vyhovovalo.

#### **Koho hledám?**

- rodiče, jejichž dítě se potýká/potýkalo s OCD a docházelo v souvislosti s její léčbou k odborníkovi
- osoby v jakémkoli věku, které se v dětství či dospívání potýkaly s OCD a docházely z daného důvodu k odborníkovi

#### **Jakou bude mít Vaše účast podobu?**

Bude se jednat o rozhovor v délce maximálně 60 minut (osobně či online dle Vaší preference). Místo a čas konání bude přizpůsoben Vaším možnostem. Všechny informace budou anonymizovány, nikde nebudou uvedeny Vaše osobní údaje.

#### **Jaký bude mít výzkum přínos?**

Pomůže odborníkům i širší veřejnosti hlouběji porozumět tomu, co obnáší zkušenost s OCD v dětství a jak probíhá její léčba v praxi v ČR. Také pomůže poukázat na to, s jakými potížemi se rodiče a děti v souvislosti s léčbou OCD potýkali. Na základě toho vypracuji návrh na zlepšení péče o děti s OCD v ČR. Vaše zkušenosti mohou dále pomoci lidem v podobné situaci. Myslím si, že se jedná o téma, o kterém je třeba ve společnosti více hovořit.

Za účast obdržíte drobný dárek, vypracovanou rigorózní práci v digitální podobě a brožurku týkající se OCD u dětí a dospívajících vyhotovenou autorkou práce.

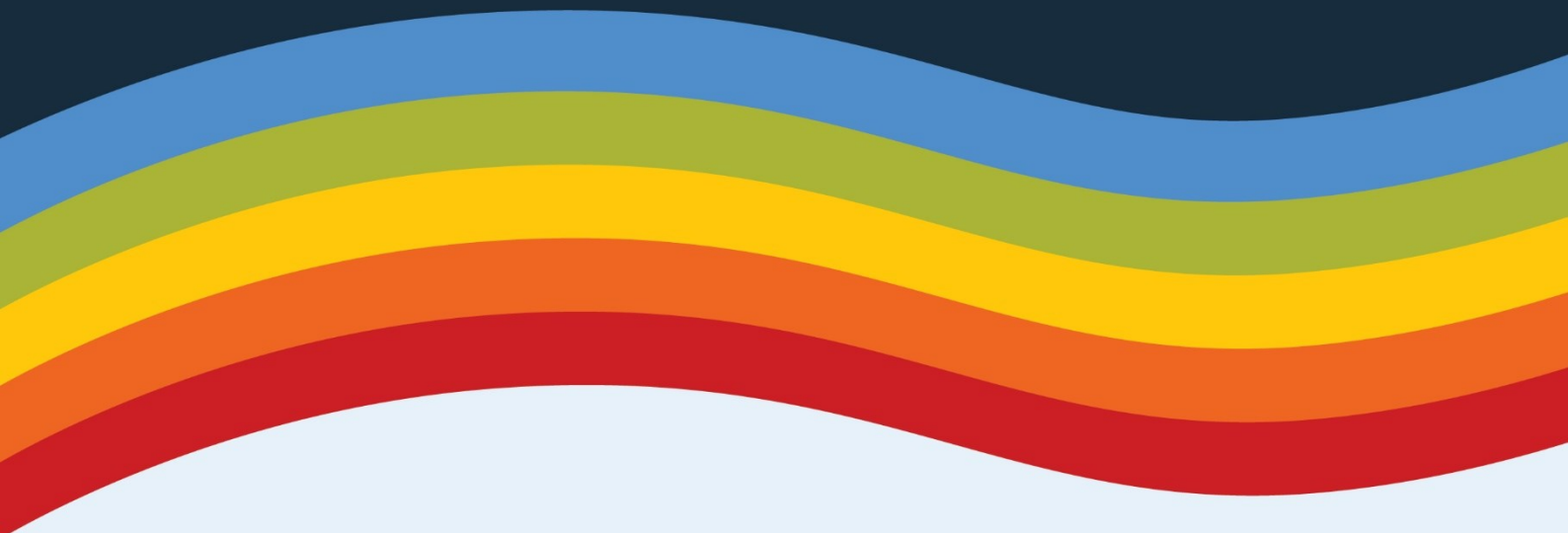
V případě zájmu mě prosím kontaktujte prostřednictvím e-mailu, telefonu či facebooku. Ráda poskytnu další informace, zodpovím jakékoli dotazy a případně se s Vámi domluvíme na podrobnostech ohledně realizace rozhovoru.

Mgr. Viktorie Mašková  
+420 [REDACTED]

## **Příloha 4**

*Rozšířená informační brožura*

# Obsedantně-kompulzivní porucha u dětí a dospívajících



Informační brožura pro rodiče dětí, které se potýkají  
s obsedantně-kompulzivní poruchou, ale i pro každého,  
kdo se chce o tomto tématu dozvědět více.

Mgr. Viktorie Mašková



© 2023

Zpracováno při rigorózní práci autorky.

Děkuji konzultantce své práce, Mgr. Veronice Šporclové, Ph.D.,  
která svými podněty ke vzniku brožury přispěla.

## Úvod

Tato brožura hovoří především k rodičům dětí, které se potýkají se symptomy obsedantně-kompulzivní poruchy (zkráceně OCD). Nicméně těžit z ní mohou i další zájemci o toto téma. Jsou v ní poskytnuty základní informace o obsedantně-kompulzivní poruše u dětí ve formě odpovědí na základní a nejčastější otázky. OCD u dětí je obsáhlé téma, které nelze shrnout v několika větách. Doufám však, že níže uvedené informace vám umožní lépe porozumět tomu, co OCD je, jak se léčí a jak dítěti s OCD můžete pomoci vy sami. Na jejím konci naleznete odkazy na další literaturu a doporučení, kde hledat odborníka, který by dítěti, případně i vám, mohl pomoci.

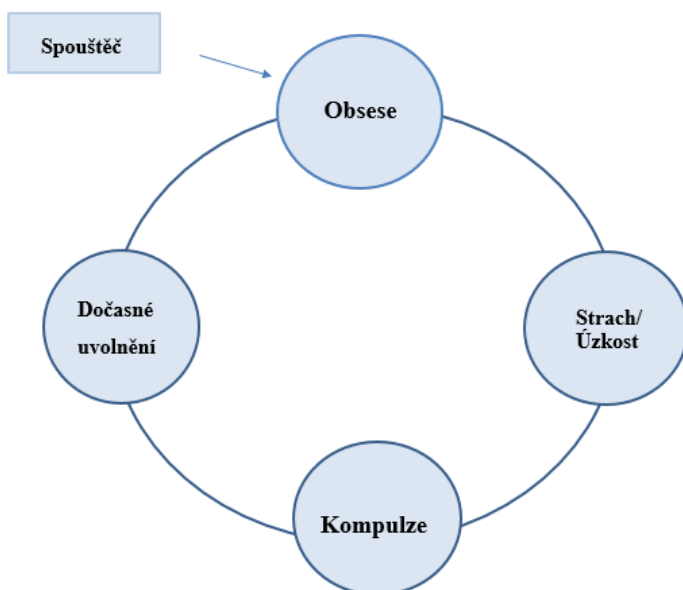
OCD je psychické onemocnění, které je v určitých ohledech svízelné a je potřeba jej okamžitě léčit. A to proto, aby nepřecházelo do závažnějších forem a nezačalo až příliš omezovat jak běžný život dítěte, tak život celé vaší rodiny. Jedná se však o onemocnění velmi dobře známé a hlavně řešitelné. Není třeba se této diagnózy obávat, je potřeba jí čelit. Což je možné hlavně pomocí systematické spolupráce s odborníkem. Odborník problém nepomůže vyřešit hned. Bude to nějakou dobu trvat a bude zapotřebí vašeho aktivního zapojení a určité formy práce v domácím prostředí. Pokud tomu tak bude, je zde velmi vysoká pravděpodobnost, že u dítěte dojde ke zmírnění, případně úplnému vymizení potíží.

## Co vlastně OCD je?

Obsedantně-kompulzivní porucha (OCD) se vyznačuje, jak je z jejího názvu patrné, obsesemi a kompulzemi. **Obsese** jsou negativní myšlenky, jejichž výskyt dítě dokáže jen stěží ovládnout. Jsou vtíravé, opakují se a vyvolávají v dítěti strach nebo úzkost. Jejich tématem může být násilí, nemoci, smrt a mnoho dalších nepříjemných obsahů. Konkrétní obsese se u dítěte v daný okamžik objeví většinou v návaznosti na nějaký **spouštěč**, což může být věc, situace, prostředí, slovo. Takže například vždy, když se dítě dotkne předmětu, který není dokonale vydezinfikovaný, vytanou mu vtíravé myšlenky (obsese) týkající se nákazy závažnou nemocí. **Kompulze** jsou opakující se vzorce chování, zvyky nebo rituály, díky kterým se dítěti daří strach spojený s obsesemi odstranit, avšak pouze dočasně. Mohou mít podobu opakovaného mytí rukou, opakovaného překračování prahu u dveří, opakovaného počítání do deseti a mnoho dalších. Takže například, aby dítě odstranilo strach z nákazy po dotyku nevydezinfikované věci, jde si na 30 minut mýt ruce a u toho počítat do deseti. Díky tomu u něj dojde k dočasnému uvolnění. Dítě si je většinou vědomo nesmyslnosti rituálů, nezná však jiný efektivní způsob, jak odstranit nepříjemné myšlenky a s nimi spojenou úzkost. Obsese, spouštěče a kompulze spolu mohou i nemusí na první pohled logicky souviset. Zdlouhavé mytí rukou při strachu z nákazy by nám určitý smysl dávalo, ale počítání do deseti už tolik ne.

Spouštěče, obsese a kompulze tvoří takový „bludný kruh“, ve kterém je dítě uvězněno. Příklad bludného kruhu může být následující. Spouštěč (např. pohled na kostel) u dítěte vyvolá obsesi (např. smrt matky). Tato negativní představa vede ke strachu či úzkosti. Dítě však ví, že když provede kompulzi (např. se 20× pomodlí), špatné myšlenky zmizí a uleví se mu. Ale pouze do doby, než se opět setká se spouštěčem (pohled na kostel). Většinou se u dítěte nevyskytuje pouze jeden spouštěč, jedna obsese, jedna kompulze. Je jich více a mají tendenci se na sebe postupem času nabalovat. Například odchod do školy s sebou zpočátku z pětiminutového překračování prahu u dveří po čase může obnášet 30 rituálů, kterými dítě zahání obsedantní myšlenky. Pro dítě je těžké z bludného kruhu vystoupit, protože mu to strach nedovoluje. Obává se, co by se asi stalo, kdyby kompulzi nevykonalo? Co kdyby se pak negativní myšlenky opravdu staly reálnými? Co když se prožívaný strach bude do nekonečna zvětšovat? Jako bezpečnější se mu tedy jeví provést rituál, je to efektivní způsob, jak myšlenky zahnat. Jedná se však o dočasné řešení, které OCD fixuje a rozpíná.

Zde je demonstrace tzv. „bludného kruhu“:



Obsese, kompulze a spouštěče mohou mít u každého dítěte různou podobu a frekvenci výskytu. Bylo však zjištěno, že existují některé typy obsesí a kompulzí, který bývají u dětí nejčastější. Jsou vypsány níže. V závorce je uvedeno několik z mnoha příkladů, jak takový typ obsese a kompulze může vypadat.

Nejběžnější obsese:

- **Nákaza nemocí** (obava z nákazy smrtelnou nemocí sebe samého nebo blízkých)
- **Agresivní obsahy** (poranění někoho nebo sebe nožem, přejetí zvířete na kole)
- **Sexuální obsahy** (různé vtíravé sexuální obrazy)
- **Religiózní obsahy** (obava, že jsem špatnou a provinilou osobou, strach, že se špatně modlím nebo se modlím k ďáblu)

Obsese mohou mít kromě negativních myšlenek podobu pocitu, že vše není v pořádku. Projevují se určitou potřebou vykonat kompulzi z pocitu neúplnosti, neuspořádanosti, špatného pocitu. Případně z pocitu, že když nedojde k vykonání kompulze, stane se něco špatného, co je v danou chvíli neurčité.

Nejběžnější kompulze:

- **Mytí/čištění** (opakované a zdlouhavé mytí rukou, sprchování)
- **Kontrolování** (opakované kontrolování vypnuté trouby či zamčených dveří)
- **Ujišťování se** (opakované tázání se rodičů, zda se opravdu nestane něco špatného potom, co dítě vykonalo určitou činnost, třeba zda se opravdu nenakazí smrtelnou nemocí, když se dotklo míče při hře s kamarády)
- **Opakování** (opakované otevírání a zavírání dveří, opakované přepisování a čtení domácího úkolu)
- **Počítání** (počítání do deseti při čištění zubů nebo při jiné činnosti, zesílení hlasitosti televize vždy do konkrétního stupně hlasitosti, počítání lamp po cestě do školy)
- **Symetrie** (převazování bot, aby vypadaly úplně stejně, mrkání pravým okem, pokud předtím došlo k mrknutí okem levým)
- **Rovnání** (opakované rovnání hracích postaviček do určitého tvaru)
- **Modlení** (zdlouhavé modlení se, přiznávání každé špatné myšlenky, neustálé omlouvání se)

Kromě opakujících se činností může mít kompulze podobu vyhýbavého chování. Děti často moc dobře vědí, které situace v nich vyvolávají negativní myšlenky a úzkost, a snaží se jim proto vyhnout. Což může vypadat například tak, že v MHD nesahají na tyče, aby se u nich nevyskytla obsese nákazy vážnou nemocí a s tím související strach. Nebo nedělají domácí úkoly, aby se u nich nevyskytl pocit neúplnosti v případě, kdy 10× nepřečtou každou stránku. Vyhýbavé chování je však úplně stejně neprospěšné, jako provádění kompulzí, má podobnou funkci. Dodejme ještě, že ne vždy jsou kompulze viditelné. Mohou probíhat pouze v hlavě dítěte (například počítání v duchu).

### **Jak zjistím, jestli se u mého dítěte vyskytuje OCD?**

Zda se o OCD opravdu jedná, či nikoli, může říci pouze kvalifikovaný odborník. Níže však zmiňuji některá vodítka, která by mohla na OCD poukazovat.

Může se stát, že se vám dítě přímo svěří, že ho často a opakovaně napadají negativní, nepříjemné myšlenky, kvůli kterým se bojí. Nebo zmíní, že pořád dokola musí opakovat některé činnosti. Můžete se ho zeptat, co ty myšlenky obsahují, kdy se vyskytují a za jakých okolností zmizí. Případně se podrobněji tázat, jaké činnosti musí opakovaně vykonávat a kdy.

Může se také stát, že vy sami budete pozorovat, že dítě opakovaně vykonává nějakou neobvyklou činnost, kterou dříve nedělalo. Například tráví dlouhý čas o samotě v koupelně mytím rukou,

opakovaně překračuje práh u dveří tam a zpět, vyhýbá se dotyku některých věcí aj. Může vás také opakovaně žádat o ujištění, že se nestane nějaká špatná věc.

Může se také stát, že budete pozorovat zhoršení běžného života dítěte. A to například ve formě pozdních příchodů, zhoršeného školního prospěchu, nezájmu o styk s přáteli nebo realizaci oblíbených aktivit. Zkuste se ho zeptat, zda by vám o těchto změnách nechtělo něco říct, proč k nim dochází.

Kromě pozorovatelných kompulzí (což je hlavním vodítkem) dále u dětí s OCD často dochází k:

- nadměrným emočním reakcím na běžné situace. Např. pláč v případě, kdy má dítě jíst jídlo u stolu. Je možné, že u stolu pláče, protože mu OCD „našeptává“, že stůl je špinavý a kvůli tomu onemocní. Nebo že když nesní chléb dostatečně rychle, stane se něco špatného.
- problémům s usínáním (výskyt obsedantních myšlenek a úzkosti před spaním je poměrně častým jevem).
- nedochvilnosti (vzhledem k tomu, že děti mnohdy potřebují zrealizovat před odchodem do školy či jinam mnoho rituálů, stává se, že se kvůli tomu zpozdí).
- úkony běžného typu mu berou až příliš času (večerní hygiena, psaní domácích úkolů aj.).

Všechna zmíněná vodítka, včetně pozorovaného rituálního chování, však ještě nemusí znamenat souvislost s OCD. Může se jednat o běžné chování, případně o jiný problém. Například šlapání pouze na tmavé dlaždičky bývá běžnou součástí dětské hry. Stejně tak určitá forma tzv. magických představ je v dětském věku normální. Je tedy na místě, aby závažnost a charakter potíží zhodnotil odborník.

### **Vyskytuje se OCD u dětí často?**

Ano, jedná se o poměrně častou diagnózu. Výzkumné studie uvádí, že se OCD týká přibližně 2 dětí ze 100. Přesné číslo je však těžké odhadovat, jelikož se děti za myšlenky a rituály často stydí, skrývají je, případně je v nižším věku považují za normální. Proto se na dané onemocnění obvykle přichází až po několika letech, mnohdy až v dospělosti.

### **Co je příčinou OCD?**

Nikdo nezná přesnou příčinu vzniku OCD. Existují různé teorie, avšak žádná z nich nebyla jednoznačně potvrzena. Je pravděpodobné, že se na vzniku nepodílí pouze jeden faktor, ale jejich vzájemná interakce. Teorie zmiňují vliv genetických faktorů, ale také vliv okolního prostředí nebo vlivy neurochemické související s mozkovou činností. Také často dochází k rozvoji symptomů OCD v návaznosti na nějakou stresovou událost (například rozvod rodičů). Na tuto otázku tedy prozatím neexistuje jednoznačná odpověď, pouze teorie, z nichž ani jedna nevysvětluje vznik OCD absolutně.

### **Dá se OCD vyléčit?**

OCD je většinou odborníků považována za léčitelnou, nikoli však plně vyléčitelnou. V případě mírnějších forem OCD lze téměř plného vyléčení docílit. U závažnějších forem se většinou usiluje o redukci symptomů na takovou úroveň, aby dítě v životě významně neobtěžovaly a aby se s jejich případným výskytem naučilo efektivně vypořádat. I když léčba pomůže, běžně se stává, že se OCD po čase v nějakých situacích objeví. V rámci psychoterapie by se však dítě mělo naučit, co udělat, když se tak stane.

### **Jak se OCD léčí?**

Existují dvě hlavní metody léčby OCD – psychoterapie a farmakoterapie (léčba pomocí léků). Psychoterapie je hlavní a klíčovou metodou, která je pro léčbu OCD nezbytná. Poskytuje ji kvalifikovaný

psychoterapeut. Farmakoterapie je nezbytná v případě závažnějších symptomů. Poskytuje ji dětský psychiatr.

### **Neuškodí mému dítěti užívání léků?**

Základními léky, které se k léčbě OCD u dětí předepisují, jsou antidepresiva z tzv. SSRI skupiny. Jejich efektivita i dobrá snášenlivost byla prokázána v řadě výzkumných studií, stejně tak v praxi. Jako u většiny léků se u dítěte mohou objevit vedlejší účinky, nebývají však výrazné. Kdyby se přeci jen stalo, že by dítě léky hůře snášelo, je třeba diskutovat to s psychiatrem, který buďto změní jejich dávkování, případně typ tak, aby dítěti vyhovovaly. Obecně však bývají dětmi dobře snášeny a neexistuje jediný doklad o tom, že by měl být tento typ léků pro dítě škodlivým.

### **Co vlastně je psychoterapie?**

Ve stručnosti si lze pod pojmem psychoterapie představit formu léčby nebo odborné pomoci, jejímž cílem je zmírnit nebo odstranit potíže klienta. Využívá různých psychologických prostředků. Probíhá převážně pomocí rozhovoru, u dětí se však může jednat také o využití dalších způsobů komunikace (hry apod.).

### **Co mám udělat, když u svého dítěte zaznamenám projevy OCD?**

Co nejdříve objednejte dítě k psychoterapeutovi a dětskému psychiatrovi. Vyhledání adekvátní pomoci je jedinou správnou cestou, i když vyžaduje trochu odvahy a hodně aktivity.

### **Musí se za léčbu platit?**

Pokud má odborník uzavřenou smlouvu s vaší zdravotní pojišťovnou, je péče hrazena z vašeho zdravotního pojištění. Pokud pracuje tzv. na přímou platbu, musíte za léčbu zaplatit vy. Psychiatři i psychologové by tuto informaci měli mít uvedenou na svých internetových stránkách včetně případných poplatků za péči. Pokud tomu tak není, doporučuji se na to daného odborníka předem zeptat. Vzhledem k tomu, že většina rodin preferuje péči hrazenou ze zdravotního pojištění, bývají u odborníků pracujících na pojišťovnu delší čekací doby než u odborníků pracujících na přímou platbu. Dětské psychiatry ve většině případů pracují na pojišťovnu, u psychoterapeutů je to různé.

### **Jaký je rozdíl mezi psychoterapeutem, psychologem a psychiatrem?**

Kvalifikovaný psychoterapeut je absolventem několikaletého psychoterapeutického výcviku. Existují psychoterapeutické výcviky různého zaměření, což je podrobněji rozebráno níže u otázky, která se týká volby psychoterapeuta. Psychoterapie tedy není vysokoškolským oborem. Většinou ji však poskytují psychiatři a psychologové, kteří kromě vysokoškolského studia ve svém oboru absolvovali také psychoterapeutický výcvik. Kromě nich se může jednat také o absolventy jiných oborů, například speciální pedagogiky.

Psycholog je absolventem vysokoškolského oboru psychologie. Jeho činnost se odvíjí od toho, v jakém odvětví pracuje. Možnosti jeho uplatnění jsou pestré. Na rozdíl od psychiatra nemůže předepisovat léky. Pracuje hlavně pomocí rozhovoru. Psychologové mají často absolvovaný psychoterapeutický výcvik a psychoterapii poskytují.

Psychiatr je absolventem oboru všeobecné lékařství a má atestaci z dětské a dorostové psychiatrie, případně z dospělé psychiatrie. Oproti absolventům oboru psychologie může předepisovat léky. Psychiatři mají též často absolvovaný psychoterapeutický výcvik, takže se běžně setkáte s tím, že poskytují i psychoterapii.

## **Kterého psychiatra mám oslovit?**

Mělo by se jednat o dětského psychiatra (nebo jinak řečeno pedopsychiatra), tedy psychiatra s atestací z dětské a dorostové psychiatrie. Česká republika v současnosti bohužel čelí enormnímu nedostatku dětských psychiatrů, proto je velmi pravděpodobné, že vám bude nabídnuta několikaměsíční čekací doba. Osobně doporučuji několikaměsíční čekací dobu přijmout a mezitím zkoušet kontaktovat další dětské psychiatry pro případ, že by měl někdo čekací dobu kratší.

## **Kterého psychoterapeuta mám oslovit?**

Při hledání psychoterapeuta doporučuji ověřit si, zda má daný jedinec vystudovanou vysokou školu, která je blízka psychologickému oboru (psychologie, psychiatrie, speciální pedagogika apod.) a že absolvoval psychoterapeutický výcvik. Může se totiž stát, že se určitý člověk prezentuje jako „terapeut“, ale odborné vzdělání v oboru nemá.

Na základě studií a odborné literatury je doporučováno volit primárně psychoterapeuta, který má absolvovaný výcvik v tzv. kognitivně-behaviorální terapii (zkráceně KBT). Efektivita této formy psychoterapie u dětí s OCD byla prokázána v řadě výzkumů. Neznamená to však, že by vašemu dítěti nemohl pomoci i psychoterapeut s jiným výcvikem. Výcviků je mnoho (gestalt psychoterapie, rodinná terapie, integrativní psychoterapie...). Při objednání k danému psychoterapeutovi je však vhodné zmínit, že se vaše dítě možná potýká s OCD a ověřit si tak, že daný psychoterapeut s dětmi s tímto typem potíží pracuje/má s nimi zkušenost. Na konci brožury je uvedených pár tipů, kde psychoterapeuta pracujícího s dětmi hledat.

Pro doplnění dodám, že se někdy může stát, že si psychoterapeut s dítětem „nesedne“. Pokud dítě, případně vy, budete cítit, že spolupráce nefunguje, doporučuji oslovit jiného psychoterapeuta.

## **Čím se vyznačuje KBT?**

Jedná se o poměrně krátkou formu psychoterapie (většinou v rozsahu 12 sezení), která je primárně zaměřená na řešení přítomného problému. Popis toho, co KBT typicky zahrnuje, by byl poměrně dlouhý. Zde zmíním pouze ty úplně základní aspekty. Podrobnější popis můžete nalézt například v knize od Lucie Strakové Jirků – „Obsedantně kompulzivní porucha u dětí a dospívajících“.

Klíčovou technikou KBT je tzv. „expozice se zábranou rituálu“. Probíhá tak, že nejdříve dojde k vytvoření podrobného seznamu obsesí, kompulzí a spouštěčů. Dítě pak na stupnici 0-10 každý spouštěč a obsesi ohodnotí dle toho, jak moc velký strach nebo úzkost při nich prožívá a jak moc náročné by pro něj bylo nevykonat obvyklý rituál. Psychoterapeut spolu s dítětem pak pracují tak, že postupně vybírají položky ze seznamu a trénují neprovedení rituálu. Dítě díky tomu zjišťuje, že obavy spojené s obsesemi nerostou donekonečna a že dokonce po čase klesají. Také zjišťuje, že navzdory nevykonanému rituálu se obavy nenaplnují. Pro lepší představu uvádím následující příklad.

*Devítiletý Tomáš má strach, že se nakazí nějakou vážnou nemocí. Obává se dotknout čehokoli, co jeho OCD označí za špinavé a nechutné. Jednou z položek v Tomášově seznamu obsesí, který s psychoterapeutem sestavili, je obava z dotyku podlahy, která spouští obsedantní myšlenky týkající se nákazy vážnou nemocí. Vždy, když se špinavé podlahy dotkne, musí si běžně 30 minut mýt ruce (kompulze). Právě na dotyk podlahy se psychoterapeut spolu s Tomášem zaměřili v rámci jednoho ze sezení. Tomáš „dotyk podlahy“ ohodnotil strachem stupně 7. Psychoterapeut v rámci setkání Tomáše pobídl, ať zvolí konkrétní místo na podlaze, kterého se pokusí dotknout, a nabídl mu, že se může dotknout podlahy před ním, aby viděl, že terapeut se dotyku země nebojí. Tomáš řekl, že to zvládne sám a podlahy se dotknul. Následně se psychoterapeut Tomáše tázal na jeho pocity a na jakém stupni škály by své současné obavy ohodnotil. Tomáš odpověděl, že se cítí odporně a zvolil 7. nebo 8. stupeň škály.*

*Normálně by Tomáš šel do koupelny a myl si dlouhou dobu ruce. Psychoterapeut však Tomáše povzbudil, že zkusí společně nějakou dobu počkat, hrát si s míčem a uvidí, co se stane. Asi po pěti minutách se ho psychoterapeut opět zeptal na pocity a na míru jeho strachu. Tomáš se cítil lépe a jeho subjektivně hodnocená úzkost klesla na hodnotu 2.*

Kromě expozice se zábranou rituálu se v KBT používají i další techniky, které pomáhají dítěti pracovat s obsesemi a se strachem, který v něm vyvolávají (psychoedukace, kognitivní restrukturalizace atd.). Více informací k danému tématu naleznete v doporučené knize.

### **Co mám očekávat od návštěvy psychoterapeuta?**

Každý psychoterapeut je zvyklý pracovat trochu jinak. Práce každého psychoterapeuta se často odvíjí od toho, jaký absolvoval psychoterapeutický výcvik. Jak jste se již dočetli, existují různé druhy psychoterapeutických výcviků. Každý pracuje s jinými technikami, různě pohlíží na příčiny a řešení problémů. Psychoterapeuti se také liší v tom, že někteří pracují s celou rodinou, jiní převážně s dítětem, další tyto dva přístupy kombinují. Nedá se říci, že by některý z přístupů byl lepší, nebo horší. Každý z psychoterapeutů pracuje takovou formou, která se mu v jeho praxi osvědčila.

Většinou psychoterapie probíhá jednou za týden nebo jednou za dva týdny. Pravidelnost psychoterapeutických sezení je velmi důležitá. Jedno setkání běžně trvá 50 až 60 minut, ale i to je variabilní. To, kolik sezení bude dítě potřebovat, se odvíjí od mnoha faktorů (závažnost OCD, motivace dítěte, typ psychoterapeutického výcviku aj.).

V rámci prvního setkání většinou dochází k vzájemnému seznámení se, vyjasnění očekávání od psychoterapie, vyjasnění toho, jak bude vzájemná spolupráce probíhat. Následuje podrobnější rozhovor o tom, jak vypadají symptomy OCD, ale také o dalších problémech, které dítě trápí. Pak bude následovat realizace různých cvičení, technik nebo také her, které směřují k tomu, aby u dítěte došlo ke zmírnění symptomů OCD a zvýšení psychické pohody. Psychoterapie končí v momentě, kdy došlo do dostatečné míry ke zmírnění či vymizení symptomů OCD a dítě je schopné se s případnými symptomy OCD efektivně samo vypořádat.

### **Co mám očekávat od návštěvy psychiatra?**

Při první návštěvě se psychiatr bude pravděpodobně vás i vašeho dítěte ptát na to, jaké problémy vaše dítě trápí, jak se projevují, jak dlouho přetrvávají. Je proto vhodné dítě před první návštěvou pozorovat a zapsat si případné projevy OCD, abyste si na ně při rozhovoru s psychiatrem vzpomněli. Psychiatr na základě rozhovoru zhodnotí, zda se jedná či nejedná o OCD. Také zhodnotí, jak moc se OCD jeví být závažné a zda by bylo či nebylo na místě předepsání léků. Psychiatr by vás také měl informovat o tom, v jakém množství a kdy léky užívat a jaký bude jejich efekt. Nebojte se ho zeptat na cokoli, co vás zajímá. Klidně si to, co říká, zapisujte, abyste se k informacím mohli kdykoli vrátit.

Pokud psychiatr usoudí, že by předepsání léků bylo na místě, nejedná se o nic, za co byste se měli stydět. Jedná se o běžnou praxi a způsob, jak dítěti co nejrychleji ulevit a také dopomoci tomu, aby mohlo co nejvíce těžit z psychoterapie. Zároveň to automaticky neznamená, že vaše dítě bude muset léky brát po zbytek života.

### **Jak mohu jako rodič pomoci?**

Jak už jsem zmínila, OCD má u každého dítěte svá specifika, každé dítě má jiné vlastnosti a potřeby. Jak můžete dítěti nejefektivněji pomoci je proto vhodné konzultovat s psychoterapeutem či psychiatrem, který má vaše dítě v péči. Nicméně existuje několik všeobecně platných doporučení, která můžete následovat, a podpořit tak proces léčby dítěte.



Nejzásadnějším doporučením je dítě objednat k odborníkovi (psychoterapeutovi nebo k dětskému psychiatrovi), aby mohlo co nejdříve dojít k řešení OCD. Poté je velmi důležité, abyste se do léčebného procesu aktivně zapojovali tím, že budete pravidelně komunikovat s odborníkem, který má vaše dítě v péči, a následovat jeho instrukce. Také průběžně pozorujte, jak se OCD projevuje a jak ovlivňuje vaši rodinu. Nikdo nezná vaše dítě lépe než vy, jste tedy cenným zdrojem informací pro psychoterapeuta a psychiatra.

Je nutné uvědomit si, že OCD a chování dítěte s tím spojené není vinou dítěte. Na vině je onemocnění – tedy OCD –, za které vaše dítě nemůže. Většinou ho to samotného trápí a neví si s ním rady. Všechny rituály a zasahování do rodinného fungování nedělá proto, že chce zlobit. Dělá to proto, že neví, jak jinak prožívanému strachu a úzkosti ulevit. Není tedy vhodné vinit ho za jeho chování spojené s OCD, ani na něj vyvíjet velký tlak na změnu chování. Samozřejmě je normální, když někdy cítíte vztek a na dítě se zlobíte. Zkuste však uvažovat tak, že tyto emoce nepatří dítěti. Patří OCD, které to všechno způsobuje a které je potřeba společnými silami porazit. Zdůrazňujte, že to, co se děje, není vina dítěte, je to vina OCD. Vyjádřete, že proti OCD bojujete společně a že jste tu, abyste ho v boji podporovali a pomáhali mu. Pokud vás dítě bude žádat opakovaně o ujištění nebo o vykonávání nějakých z rituálů, připomeňte mu, že se právě ozývá OCD.

Je důležité, aby dítě bylo motivováno k léčbě. Děti, které motivované nejsou a nechtějí se OCD zbavit, prospívají v léčbě hůře. Možná se ptáte, proč by se dítě negativních myšlenek a rituálů zbavit nechtělo. OCD pro dítě totiž představuje určitou formu bezpečí. Díky tomu, že vykoná rituál, ví, že se nestane nic špatného, vnímá to jako jistotu. Oproti tomu vykročení z „bludného kruhu“ pro něj znamená pocit nejistoty. Snažte se proto dítěti připomínat, co všechno by mohlo být jinak, kdyby tu OCD nebylo (např. by se opět mohlo těšit na fotbal s přáteli). Vhodné je jeho motivaci podporovat také odměnami. Můžete mu dávat drobné odměny za to, že zvládne OCD neposlechnout, nebo za to, že pravidelně navštěvuje odborníka.

Snažte se doma vytvářet bezpečné prostředí. Je důležité, aby dítě vědělo, že se na vás může kdykoli obrátit. Podporujte ho, neodsuzujte ho. Neviňte ho za provádění rituálů, spíše mu vysvětlete, že se opět ozvalo OCD, proti kterému zkusíte bojovat tak, aby už k rituálům nemuselo docházet. Připomínejte mu, co všechno se mu už podařilo dokázat. Nedevalvujte jeho strach, akceptujte to, že se bojí. Nabídněte mu, že jste tu, kdyby potřebovalo pomoci. Tématu OCD se doma nevyhýbejte. Připomínejte dítěti, že tu pro něj jste kdykoli s vámi o čemkoli bude chtít mluvit. Můžete se průběžně ptát, jak se mu daří a jestli chce o OCD hovořit. Když by však o OCD mluvit nechtělo, respektujte to. Pocitu rodinného bezpečí napomáhá také pravidelná vzájemná komunikace mezi členy rodiny a společně strávený čas (například výletem, společenskou hrou aj.). Zároveň je důležité nechat dítěti určitý prostor pro sebe samo, nechat mu určitou svobodu v tom, jak se svůj čas rozhodne trávit.

Pomůže také to, že se budete vy, případně vaše dítě, vzdělávat o OCD. Lepší porozumění problému je dalším aspektem, který by měl vám i vašemu dítěti pomoci.

V neposlední řadě je důležité, abyste nezapomínali sami na sebe. OCD není jediná věc ve vašem životě, které byste měli věnovat pozornost. Někdy je dobré na OCD pozapomenout. Udělejte si pravidelně čas na aktivity, které vás baví. Pokud cítíte, že je toho na vás hodně a potřebovali byste si s někým promluvit, získat další rady nebo řešit nějaké úplně jiné trápení, i vy můžete požádat o pomoc psychologa či psychoterapeuta. Není na tom nic špatného. Naopak vám to může dodat sílu, nasměrovat vás v životě, získat rady nebo ulevit od intenzivních emocí.

## **OCD zasahuje do běžného rodinného fungování. Co mám udělat?**

Je velmi časté, že OCD nenarušuje život jenom dítěti, ale i jeho rodině. Dítě se může pokoušet zapojovat členy rodiny do svých kompulzí. Může po nich vyžadovat, aby určité rituály vykonávali s ním nebo aby se jim maximálně přizpůsobovali. Jedním z příkladů daného chování může být to, že dítě se strachem z nákazy nemocí po rodičích vyžaduje, aby vybalovali nákup s gumovými rukavicemi na ruku, aby jednou za hodinu dezinfikovali kliku u dveří, aby prali ručníky po jednom použití. Nebo se může rodičů několikrát za den ptát, zda se opravdu nenakazí vážnou nemocí. Chod rodiny mohou narušovat také zdouhavé ranní rituály dítěte před odchodem do školy, což může vést i k pozdním příchodům rodičů do práce. Rodiče často v „dobré víře“ dítěti vyhoví, protože nechtějí, aby zažívalo pocity strachu a úzkosti. Ve skutečnosti však díky tomu dochází k upevňování a rozvoji OCD.

Je faktem, že vyhovování dítěti v souvislosti s rituálním chováním je pro uzdravení spíše neperspektivní. Jedná se ale o přirozenou reakci každého rodiče. Situace, kdy po vás dítě něco vyžaduje, mohou být velmi nepříjemné. Dítě může plakat, zažívat intenzivní strach. Je přirozené, že mu chcete co nejrychleji ulevit.

V odborné literatuře existují různá doporučení, jak se s podobnými situacemi vypořádat. Například domluvit se s dítětem, že za den dostane pouze dvě ujištění, že se nestane nic špatného. Nebo se mu pokusit vysvětlit, že když mu vyhovíte, „vyhraje“ OCD. Když mu nevyhovíte, může „vyhrát“ nad OCD ono samo. Jedná se však o komplexní problém, na který nelze dát jednoduchou univerzální radu. Odpovědí na tuto otázku tedy je – pokuste se alespoň částečně vyhovování dítěti omezit. Ale hlavně diskutujte konkrétní postup s psychoterapeutem. Požádejte o konzultaci psychoterapeuta, ke kterému vaše dítě dochází, a zkuste ve spolupráci s ním vymyslet způsob, jakým by bylo možné řešit krizové situace tak, aby byly jak pro vás, tak pro dítě co nejméně zraňující.

## **Mému dítěti se zhoršily výsledky ve škole. Může to být kvůli OCD?**

Ano, OCD může být jedním z důvodů. Poměrně často se stává, že se dítěti v průběhu výuky v hlavě promítají obsese. Ve škole se však dítě může stydět provést svůj běžný rituál/kompulzi, případně to ani není v daném prostředí možné. Proto zažívá úzkost či obavy, kterých se v danou chvíli neumí nikterak zbavit. Což většinou vede ke snížení pozornosti na probíranou látku či úkoly.

Je vhodné konzultovat zhoršení školního prospěchu s psychoterapeutem a pohovořit s ním také o tom, zda by nebylo na místě informovat o OCD učitele ve škole.

## **Kde najít dětského psychiatra?**

Možností, jak vyhledat a kontaktovat dětského psychiatra, existuje několik.

- Zadat do Google vyhledávače „dětský psychiatr“, název kraje, ve kterém bydlíte, a vybrat si z nabízených eventualit.
- Kontaktovat infolinku vaší zdravotní pojišťovny a zeptat se na kontakt.
- Navštívit internetovou adresu <https://nrpzs.uzis.cz/index.php?pg=mapa-poskytovatelu>. Do „oboru péče“ zadáte „dětská a dorostová psychiatrie“, k tomu zvolíte kraj, v rámci kterého chcete odborníky vyhledat. Zobrazí se vám seznam dětských psychiatrů v daném kraji.
- Využít web [www.nepanikar.eu/mapa-pomoci-psychiatri](http://www.nepanikar.eu/mapa-pomoci-psychiatri), kde opět zadáte kraj a zobrazí se vám odborníci poskytující psychiatrickou péči v daném kraji. Zde je však umístěný seznam dospělých i dětských psychiatrů dohromady, proto je třeba dle popisu u konkrétního jména rozlišit, zda se jedná o odborníka na dospělé či dětskou populaci.

## Kde najít dětského psychoterapeuta?

Najít psychoterapeuta pro dítě s OCD může být poněkud náročnější. Prozatím totiž neexistuje jakýkoli seznam, který by psychoterapeuty pracující s dětmi sdružoval podobně, jako výše zmíněné seznamy dětských psychiatrů. Zde jsou varianty, které můžete k vyhledání psychoterapeuta využít.

- Stejně jako při vyhledávání dětských psychiatrů je možné zadat požadavek do Google vyhledávače.
- Další variantou je hledat v adresáři psychoterapeutů s KBT výcvikem, který se nachází na této adrese: [www.cskbt.cz/adresar-terapeutu.php](http://www.cskbt.cz/adresar-terapeutu.php). Opět doporučuji přečíst si specifikaci, zda daný psychoterapeut pracuje s dětmi a dospívajícími. U KBT psychoterapeutů lze předpokládat, že zkušenost s OCD problematikou mají.
- Hledat v tomto seznamu: [www.psychoterapeuti.cz/adresar-psychoterapeutu](http://www.psychoterapeuti.cz/adresar-psychoterapeutu). Dle krajů vám jsou vygenerována jména psychoterapeutů včetně kontaktu. Bohužel zde není uvedena specifikace, zda daný psychoterapeut pracuje s dětmi. To je nutné ověřit si buďto na jeho internetové stránce, případně telefonicky.
- Využít internetovou stránku [www.znamylekar.cz](http://www.znamylekar.cz). Do vyhledávání specialisty zadáte „psychoterapeut“, do vedlejší kolonky kraj vašeho bydliště. U konkrétního odborníka by mělo být napsáno, zda pracuje s dětmi (většinou tam mají uvedený dovětek „dětský psycholog“).

Pokud někomu zavoláte a odmítne vás z důvodu plné kapacity, zeptejte se, zda by neměl doporučení na někoho jiného. Pokud tušíte, že se u dítěte vyskytují symptomy OCD, případně už má vaše dítě stanovenou diagnózu od psychiatra, doporučuji o tom psychoterapeuta při objednání informovat.

## Kde se mohu dozvědět víc?

Česky psaná literatura:

- **Lucie Straková Jirků: Obsedantně kompulzivní porucha u dětí a dospívajících** (nakladatelství Pasparta, rok vydání 2018). V této knize naleznete podrobnější informace o obsedantně-kompulzivní poruše u dětí. Autorka také podrobněji popisuje to, jak může vypadat kognitivně-behaviorálně terapeutická práce s dítětem s OCD. Jedná se o jedinou v češtině psanou knížku týkající se daného tématu.
- **Ján Praško a kolektiv: Obsedantně-kompulzivní porucha a jak se jí bránit** (nakladatelství Portál, rok 2016). Tato publikace je zaměřena na OCD u dospělých. Je však možné vylézt z ní některé užitečné informace. Autor mj. vydal také informační brožuru, kterou lze dohledat zdarma v PDF verzi na této adrese: [psych.fnplzen.cz/sites/users/psych/BrozuraOCD.pdf](http://psych.fnplzen.cz/sites/users/psych/BrozuraOCD.pdf)

Anglicky psaná literatura:

V češtině psaných materiálů o OCD u dětí je prozatím málo. Zahraniční zdroje jsou však mnohem bohatší. Přidávám proto pár doporučení, kde je možné čerpat informace v angličtině.

- **kids.iocdf.org**. Jedná se o sekci internetové stránky mezinárodní nadace pro OCD, kde lze nalézt základní informace o OCD u dětí určené jak rodičům, tak přímo dětem.
- **Film Unstuck: An Ocd Kids Movie**. Na internetové stránce [www.ocdkidsmovie.com](http://www.ocdkidsmovie.com) naleznete film, ve kterém je OCD vysvětleno očima dětí, které se s OCD potýkají. Můžete ho zhlédnout za cenu 6 dolarů (v přepočtu cca 140 Kč).
- **Materiály od Natashy Daniels**. Natasha Daniels se na problematiku OCD u dětí specializuje již dlouhou dobu. Vytvořila řadu informačních materiálů určených rodičům dětí s OCD. Na YouTube lze pod jejím jménem vyhledat několik krátkých informačních videí. Také provozuje

internetovou stránku [www.anxioustoddlers.com](http://www.anxioustoddlers.com). Naleznete zde články, podcasty a praktické rady. Také se můžete stát členem komunity rodičů dětí s OCD, díky čemuž obdržíte další materiály, možnost poradenství, možnost účastnit se pravidelných schůzek rodičů aj.

- **Tamara Chansky: Freeing Your Child from Obsessive-Compulsive Disorder** (nakladatelství Three Rivers Press, rok 2001). Jedná se o poměrně obsáhlou knihu zahrnující všechny důležité informace podané tak, aby byly pro rodiče dětí s OCD co nejpřínosnější a nejsrozumitelnější. A to od obecných informací o OCD a její léčbě až po praktické rady, jak jednat v konkrétních situacích, ve kterých se OCD projeví.
- **Lee Fitzgibbons a Cherry Pedrick: Helping your child with OCD** (nakladatelství New Harbinger Publications, rok 2003). Jedná se o pracovní sešit a souhrn praktických rad pro rodiče dětí s OCD.