

# Zwangspersönlichkeitsstörung (OCPD) Vs OCD: Die Unterschiede

<https://www.unitedwecare.com/> Juni 1, 2022



Obwohl OCPD und OCD das Leben einer Person stören können, kann die richtige Behandlung heilen und der Person helfen, die Symptome effektiver zu bewältigen.

# OCPD vs OCD: Unterschied zwischen Zwangspersönlichkeitsst örung und Zwangsstörung

Zwangspersönlichkeitsstörung und Zwangsstörung, oft auch als **OCPD** bzw. **OCD** bezeichnet, sind unterschiedliche psychische Erkrankungen mit unterschiedlichen Symptomen und Behandlungsmethoden. Es gibt jedoch eine beträchtliche Überschneidung zwischen ihnen.

Bei der Diskussion über **OCPD vs. OCD** muss man wissen, dass der Hauptunterschied darin besteht, dass OCPD eine Persönlichkeitsstörung ist, während OCD eine Angststörung ist.

## Was ist eine Zwangsstörung?

Zwangsstörungen werden durch ein Muster unerwünschter Angst (Obsessionen) und irrationaler Gedanken definiert, die jemanden dazu bringen, bestimmte sich wiederholende Verhaltensweisen (Zwänge) auszuführen, trotz aller Bemühungen, den Teufelskreis zu durchbrechen. Der Zustand trägt zu alltäglichem Stress bei und kann die täglichen Aktivitäten beeinträchtigen.

# Was ist eine zwanghafte Persönlichkeitsstörung?

**Zwangspersönlichkeitsstörung** zeichnet sich durch extremen Perfektionismus, Ordentlichkeit und Ordnung aus. Solche Menschen haben das dringende Bedürfnis, ihre Standards in ihrer Umgebung durchzusetzen. Sie sind übermäßig starr in Bezug auf Regeln, Listen, moralische und ethische Kodizes, die sie in ihrem täglichen Leben umzusetzen versuchen.

Sogar in ihren Beziehungen neigen sie dazu, andere zu kontrollieren und wollen, dass sie sich gemäß diesen festgelegten Standards verhalten.

## OCPD-Ursachen und Symptome

Die genaue Ursache der OCPD ist unklar. Aber eine Kombination aus Kindheitserfahrungen und Genetik kann zu einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung führen

Zu den Symptomen einer **zwanghaften Persönlichkeitsstörung** gehören:

- Starre Manierismen.
- So perfekt sein, dass es die Fähigkeit, Aufgaben zu erledigen, beeinträchtigen kann.
- Übermäßige Liebe zum Detail.
- Extremer Gerechtigkeitssinn.
- In Geldangelegenheiten sehr geizig sein.
- Ein enormes Bedürfnis, pünktlich zu sein.
- Hingabe an die Arbeit auf Kosten von Familie und sozialen Beziehungen.
- Lagern Sie abgenutzte oder unbrauchbare Dinge.
- Unfähigkeit, Verantwortung zu teilen, weil man befürchtet, dass andere sie nicht korrekt ausführen.

# Zwangsstörungen Ursachen und Symptome

Die Ursachen von OCD können sein:

- Eine genetische Komponente.
- Biologische Faktoren.
- Allmählich lernen, indem man andere beobachtet.

Im Allgemeinen unterscheiden sich OCD-Symptome im Laufe des Lebens in ihrer Schwere. Die Besessenheitssymptome sind:

- Intensiven Stress erleben, wenn die Dinge nicht symmetrisch oder nicht in Ordnung sind.
- Unerwünschte und unangenehme Gedanken zu Themen wie Religion, Sex oder anderen.
- Schwierigkeiten, Vagheit zu tolerieren.
- Ständige Angst vor Schmutz oder Kontamination.
- Aggressive Gedanken darüber, sich selbst oder andere zu verletzen.

Einige Beispiele können sein:

- Vermeiden Sie Händeschütteln, um eine Kontamination zu vermeiden.
- Sich gestresst fühlen, darüber nachdenken, ob sie die Tür abgeschlossen oder den Herd ausgeschaltet haben.

OCD-Zwänge haben Themen, darunter:

- Überprüfung.
- Zählen.
- Reinigen und Waschen.
- Beruhigung wollen.
- Ausübung einer strengen Routine.

Einige Beispiele für solche Situationen können sein:

- Wiederholtes Überprüfen der Türen.
- Wiederholen einer bestimmten Phase.
- Immer wieder Hände waschen.

## OCPD vs. OCD: Was ist der Unterschied?

Um die Verwirrung zu beseitigen, lesen Sie weiter, um sich mit den Unterschieden vertraut zu machen:

- Menschen mit Zwangsstörungen sind sich in der Regel bewusst, dass ihre Zwangsgedanken unvernünftig sind, was zu großem Leid führt.

Auf der anderen Seite glauben Menschen mit **zwanghafter Persönlichkeitsstörung**, dass ihre Art, Dinge zu tun, die beste und ideale Art ist.

- Das Verhalten, die Gedanken und die Konsequenzen, die mit OCD verbunden sind, sind in der Regel nicht relevant für Situationen im wirklichen Leben.

Aber in OCPD sind die Menschen darauf fixiert, Regeln zu befolgen, selbst um Routineaufgaben zu bewältigen.

- OCD kann zahlreiche Bereiche des Lebens einer Person wie Familie, Arbeitsplatz, soziales Umfeld beeinträchtigen.

OCPD behindert normalerweise zwischenmenschliche Beziehungen, macht die Leistung am Arbeitsplatz jedoch effizienter, da die Person übermäßig engagiert ist.

- Während Menschen, die an Zwangsstörungen leiden, sich aufgrund ihrer Obsessionen und Zwangshandlungen unsicher fühlen können, können Menschen mit Zwangsstörungen extrem dominant sein.
- Wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie es möchten, fühlen sich Menschen mit Zwangsstörungen eher ängstlich.

Aber unter ähnlichen Umständen können Menschen mit OCPD wütend werden.

- Die Symptome der Zwangsstörung neigen dazu, sich je nach Angstniveau zu ändern.

Verhaltensweisen und Symptome im Zusammenhang mit OCPD sind hartnäckiger.

- Wenn es um **OCPD vs. OCD** geht, variieren auch die Behandlungsmethoden. Die am häufigsten verwendeten Formen der Behandlung von Zwangsstörungen sind:
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs)

Bei der Behandlung von OCPD können Ärzte eine Kombination verwenden aus:

- Medikament
- Psychotherapie
- Kognitive Verhaltenstherapie
  - Psychodynamische Therapie
- Achtsamkeitstechniken
- SSRIs

## Behandlung von Persönlichkeitsstörungen

Eine Persönlichkeits- oder Angststörung kann zu Einschränkungen bei der Bewältigung alltäglicher Probleme und im Umgang mit anderen führen. Eine ideale Mischung aus Therapie und Medikamenten kann den Betroffenen sehr helfen.

Die Behandlung zielt darauf ab, die aufdringlichen Gedanken wahrzunehmen und anzuerkennen, ohne mit Zwängen darauf zu reagieren.

Auch das Erkennen der Auslöser während der Therapiesitzungen kann sich als vorteilhaft erweisen.

Im Fall von OCPD besteht das Ziel der Behandlung darin, den Patienten zu helfen, die strengen Regeln und unerreichbaren Standards zu erkennen, denen sie folgen, und wie diese Faktoren ihr Leben behindern. Außerdem erweitert es ihren Blick darauf, sich selbst nicht nur nach ihren Leistungen zu beurteilen, sondern auch nach anderen Aspekten ihres Lebens.

Gleichzeitig gibt es einige Strategien, die helfen können, mit diesen Bedingungen fertig zu werden.

Dies könnten sein:

- *Stressmanagement*: Finden Sie die perfekten Stresskiller und gehen Sie durchdacht mit Stress um.
- *Selbstfürsorge* : Oft kann eine OCPD oder OCD dazu führen, dass man seine Gesundheit ignoriert. Führen Sie Selbstpflegetechniken ein, um die emotionale, körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern. Einige der Möglichkeiten können sein:
  - Eine gesunde Diät.
  - Ausreichender Schlaf.
  - Sozialisation.
  - Freizeitaktivitäten zum Auftanken der psychischen Gesundheit.
  - Regelmäßiges Training.
- *Meditation*: Meditation kann ein ausgezeichneter Stressabbau sein. Es kann eine beruhigende Wirkung haben und helfen, die Anzeichen von OCPD und OCD zu bewältigen.
- *Sich weiterbilden*: Mehr über die Erkrankung zu erfahren, kann sich als ermutigend erweisen, da es mehr Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten, damit umzugehen, liefern kann.

## Behandlung von Persönlichkeitsstörungen

Wenn Sie Merkmale von OCD oder OCPD haben, sind Sie möglicherweise nicht in der Lage, die Symptome und ihre negativen Auswirkungen auf Ihr Leben zu erkennen. Bevor es also zu irreversiblen Schäden kommt, ist die Suche nach Hilfe und Behandlung durch einen qualifizierten Psychiater zur Behandlung von Persönlichkeitsstörungen unerlässlich. Häufig kann die

Gefahr, einen geliebten Menschen oder einen Arbeitsplatz zu verlieren, Menschen mit OCD oder OCPD dazu veranlassen, einen Arzt aufzusuchen.

Bei United We Care wissen wir, wie wichtig eine angemessene Beratung ist. Wir glauben, dass dies der wichtigste Schritt zum Schutz Ihrer psychischen Gesundheit ist. Wenn Sie oder Ihre Angehörigen also mit OCD oder OCPD zu kämpfen haben, zögern Sie nicht, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Unsere erstklassigen Therapeuten für Persönlichkeitsstörungen können solche Erkrankungen beurteilen, diagnostizieren, behandeln und verhindern und Sie auf die bestmögliche Weise anleiten.

Ob es sich um OCD oder OCPD handelt, Sie finden es möglicherweise schwierig, mit der damit verbundenen Angst umzugehen. Auch zwanghaftes Verhalten, Perfektionismus und starre Kontrollen auf Kosten Ihrer Beziehungen können zu unangenehmen Folgen führen. Flexibel zu sein und offen für neue Erfahrungen zu sein, kann Sie als Person weiterentwickeln.

Wenn Sie also das Gefühl haben, dass OCD oder OCPD Ihre Gesundheit und Ihren Geist belasten, bleiben Sie positiv und übernehmen Sie die Verantwortung, ohne sich von den Symptomen aus der Ruhe bringen zu lassen.