

Tvångssyndrom

Vad är tvångssyndrom (OCD)?

Tvångssyndrom (på engelska OCD, obsessive-compulsive disorder) är en sorts ångestproblematik som består av två delar: tvångstankar och tvångshandlingar. Tvångstankarna och tvångshandlingarna brukar ofta vara jobbiga och ta mycket tid.

Tvångstankar

Tvångstankar är oönskade tankar som du får gång på gång och som du inte blir av med. Det är vanligt att ha tvångstankar kring att bli smittad eller smutsig, att vara orolig för att skada sig själv eller någon annan, eller att vara rädd för att göra fel.

Exempel på tvångstankar är ”Tänk om jag blir sjuk efter att ha rört vid dörrhandtaget” eller ”Tänk om spisen är på och det börjar brinna”. Tvångstankar kan också vara otäcka inre bilder på teman som våld, död, sex eller religion. Tvångstankar brukar väcka ångest och obehag.

Tvångshandlingar

Tvångshandlingar är handlingar eller beteenden som du känner att du måste göra för att bli lugn. Vanligtvis görs tvångshandlingarna direkt efter

de jobbiga tvångstankarna, just för att minska ångesten och obehaget som tvångstankarna har orsakat. Tvångshandlingar görs oftast om och om igen.

Vanliga exempel på tvångshandlingar är att tvätta sig, kontrollera om dörren är låst, räkna saker, ställa frågor till sina föräldrar eller att ställa i ordning saker i hemmet.

OCD påverkar på flera sätt

OCD kan påverka dig och din familj på olika sätt. Det kan göra dig orolig, ledsen eller arg, och leda till att du slutar göra saker som du tidigare har tyckt om. OCD kan ta mycket tid, ibland flera timmar om dagen. Det är också vanligt att det leder till konflikter i familjen.

Vad beror det på?

Det är inte helt känt varför vissa personer får OCD. Forskning har visat att det kan ärvas inom familjer, men även att händelser i livet och stress kan påverka.

OCD brukar kvarstå på grund av att du gör dina tvångshandlingar. Därför utgår behandlingen från att du ska försöka minska på dina

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När du har fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan du börja din **behandling**.

tvångshandlingar. Det är inte jätteviktigt att veta varför just du har fått OCD, det viktiga är istället att få veta vilken hjälp du kan få.

Behandling

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Den behandling som i första hand används vid OCD är kognitiv beteendeterapi (KBT), som kan ges via internet eller på plats på BUP. Inom KBT används något som kallas för exponering med responsprevention (ERP). ERP innebär att du steg för steg ska utsätta dig för dina tvångstankar och obehag, samtidigt som du tränar på att stå emot dina tvångshandlingar.

Förutom att träna tillsammans med din behandlare på BUP är det också viktigt att träna på hemuppgifter hemma, mellan besöken. Vid dessa tillfällen kommer dina föräldrar att stötta och peppa dig.

Målet med behandlingen är att ditt obehag och dina tvångshandlingar ska minska, och att du ska kunna göra vad du vill utan att hindras av OCD. Det är inte säkert att precis alla dina tvångstankar och tvångshandlingar kommer att försvinna efter behandlingen, men du kommer att lära dig hur du kan hantera dem bättre i vardagen.

Mediciner

Det finns också mediciner som kan hjälpa vid OCD. De brukar även användas vid depression och ångest. Medicinerna kan ges ensamt eller i kombination med KBT. Prata med din behandlare för att avgöra vilken behandling som passar dig bäst.

Vad kan du göra själv?

Om du tror att du har OCD bör du eller dina föräldrar söka hjälp hos BUP, så att du kan få diagnosen bekräftad och möjlighet till behandling. OCD brukar inte försvinna av sig självt, och många som drabbas väntar länge innan de söker hjälp.

Träna på att utmana din OCD

Du kan själv utmana din OCD genom att försöka stå ut med dina tvångstankar och obehag, samtidigt som du försöker att inte göra dina tvångshandlingar. Det här är ingen lätt uppgift eftersom det är jobbigt att känna ångest. Din behandlare på BUP och dina föräldrar kommer att kunna hjälpa dig att träna i lagom stora steg, så att träningen inte blir för svår.

Vill du veta mer?

- 1177 ([1177.se](https://www.1177.se))
- UMO ([umo.se](https://www.umo.se))
- Svenska OCD-förbundet ([ocdforbundet.se](https://www.ocdforbundet.se))