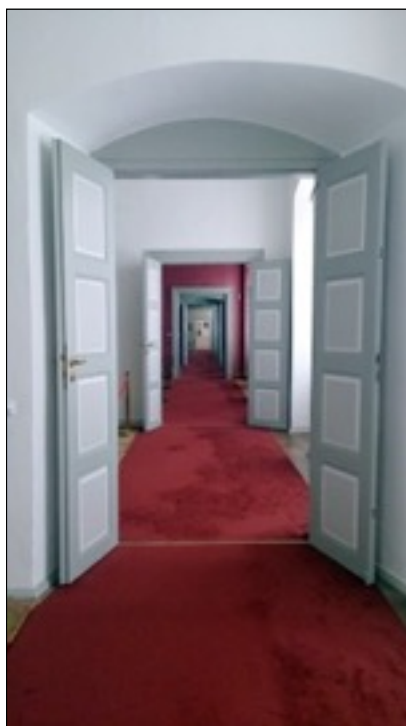


Er jeg ved at blive sindssyg?

– når OCD-symptomerne ændrer sig

Af psykologstud.
Kia Lauridsen

Alle OCD-problematikker er unikke, og det er en af grundene til, at OCD kan være så svær at forstå. Det er samtidig helt normalt at opleve, at symptomerne ændrer sig, og det kan gøre OCD'en endnu sværere at forstå. Symptomforskydning, som det betegnes, sker paradoksalt nok ofte i forbindelse med bedring. Man kan tænke på OCD'en som en slags 'mulighedsgenerator', som altid er på jagt efter noget nyt at skræmme os med. Den OCD-ramte er dog ikke altid klar over dette; at de nye symptomer også er en del af OCD'en. Det er derfor vigtig viden, når man lider af OCD, at sygdommen kan have utallige ansigter og skifte disse ud undervejs. Det er alt sammen "blot" en del af OCD'ens væsen.



Ikke to er ens

Obsessiv-kompulsiv tilstand (også kendt som OCD) kendetegnes ved tilbagevendende og ubehagelige angstfremkaldende tanker. For at dæmpe ubehaget ved, eller annullere indholdet af disse ubehagelige tanker, udføres såkaldte tvangshandlinger, som både kan være fysiske og mentale. Næsten enhver slags tanke eller adfærd

kan udvikle sig til at blive et tvangssymptom.

OCD opdeles ofte i undergrupper som eksempelvis bakterieangst eller symmetri og ordens-OCD. Denne opdeling betyder dog ikke, at har man én type OCD, oplever man ikke symptomer relateret til andre typer, ej heller at alle inden for samme undergruppe oplever de samme problematikker. I virkeligheden kan OCD præsentere sig på

vidt forskellige måder selv inden for samme symptomtype. Mens nogle OCD-ramte kun har én slags symptomer (eksempelvis tjekke-adfærd), har andre to eller flere forskellige typer samtidigt. For nogle kan det variere, hvilke symptomer, der er til stedet i én periode, eller hvilke som er mest dominerende. Andre OCD-ramte kan have en enkelt eller få symptomtyper over hele deres sygdomsforløb. Hver eneste OCD-problematik er unik, og dette er med til at gøre OCD svær at forstå – både for dem, der lider af sygdommen, samt for pårørende og behandlere.

Når symptomerne ændrer sig - mulighedsgeneratoren

Nogle gange opstår der nye symptomer i takt med, at de gamle forsvinder. Nogle gange er der tale om ”gamle” symptomer, der vender tilbage, men andre gange opstår der nye og hidtil ukendte symptomer. Ofte ses dette, paradoksalt nok, i forbindelse med bedring under behandlingen. Der kan eksempelvis være tale om, at de mest dominerende symptomer er forsvundet under behandlingen, således at den OCD-ramte bliver opmærksom på mindre symptomer, der ikke tidligere var så tydelige. Symptomskiftet, eller symptomforskydning, kan dog også opfattes som en del af OCD’ens væsen

– OCD’en står altid klar til at kaste sig over noget nyt, der kan gøres farligt, eller betydningssættes.

Det kan være hjælpsomt at tænke på OCD’en som en ’mulighedsgenerator’, som altid vil forsøge at betydningssætte tanker, og som udnytter, at vi ikke plages af noget, vi er ligeglade med. Netop derfor skifter symptomerne ofte i takt med, den OCD-ramte oplever, at behandlingen virker – andre værdier udfordres, når de tidligere symptomer ikke længere er angstfremkaldende.

Symptomforskydning

Symptomforskydning er betegnelsen for et fænomen, OCD-ramte ofte oplever: at deres symptomer ændrer sig. OCD’en flytter – eller forskyder sig – fokus, og nye, hidtil ukendte, symptomer opstår, eller ’gamle’ symptomer vender tilbage.

Symptomforskydning hænger også nogle gange sammen med større begivenheder i livet, og disse behøver ikke nødvendigvis være negative. Forskydning kan både ses i forbindelse med fødsel, et nyt job eller forelskelse, men også negative påvirkninger som stress og dødsfald i familien kan lede til en ændring (og forværring) af symptomerne.

Når symptomerne ændrer sig, er OCD-ramte ikke altid klar over, at de nye symptomer også er en del af OCD’en.

Det kan, forståeligt nok, være svært at kæde sammen, når der pludselig opstår en angst, der aldrig tidligere har været oplevet.

Kvinde med angst for, uforvarende, at komme til at forgifte sin familie: ”Forleden morgen startede jeg som altid med grundig håndvask, inden jeg begyndte at forberede morgenmaden. Pludselig blev jeg i tvivl, om jeg havde rørt noget på badeværelset, som kunne smitte mig med AIDS. Jeg tænker mere og mere på AIDS for hver dag, der går. Jeg kan næsten ikke tænke på noget andet... jeg føler, jeg er ved at blive sindssyg”.

Dét kvinden oplever, er at OCD'en finder en ny måde at prikke til hendes værdier og hendes angst på – en angst for at skade sin familie, enten gennem forgiftning eller gennem en sygdom som AIDS. Men fordi denne nye frygt opstår uden advarsel, og ikke på indlysende vis hænger sammen med kvindens tidligere tanker, opfatter hun den ikke som et OCD-symptom, men som et tegn på, at hun er ved at blive vanvittig. Den OCD-ramte kvinde tænker mere og mere på AIDS, som dagene går. Tanken vokser sig større og større og vil til sidst slet ikke lade hende i fred. Dette er også med til at fodre hendes tvivl om hvorvidt, hun er ved at blive sindssyg. Det er en ond cirkel – jo mere man forsøger på ikke at tænke en bestemt tanke, jo mere

tænker man den. Hertil kommer, at dét, at tankerne bliver ved med at vende tilbage, for den OCD-ramte ofte bliver et tegn på, at de er sande.

Eksemplet med den OCD-ramte kvinde viser, hvordan mulighedsgeneratoren fungerer, når den er på arbejde – OCD'en finder en ny måde, hvorpå den kan 'prikke til' hendes værdier; i dette tilfælde kærligheden til hendes familie.

OCD kan altså have utallige ansigter og skifte disse ud undervejs, og det er vigtig viden, når man lider af OCD. Tankerne og de medfølgende tvangshandlinger kan ændre sig fra dag til dag – men det er alt sammen ”blot” **en del af OCD'ens væsen.**

Mere om OCD

Du kan læse mere om
OCD og OCD behandling på
OCD klinikkens hjemmeside:
www.ocdklinikken.dk