

OCD er meget mere end bare håndvask!

Af stud. psyk. Amalie Gersbo-Møller

OCD er meget mere end bare håndvask!

Obsessiv-kompulsiv tilstand, eller OCD, som det ofte forkortes til, er kendetegnet ved vedvarende irrationelle tanker, som er ubehagelige, angstprovokerende og forstyrrende. Disse tanker fører til gentagende handlinger, som tjener det formål at reducere angsten og ubehaget, som tankerne forårsager.

"Peter kunne ikke slippe tankerne om, at det var hans ansvar, at dørene var låst og vandhanen slukket, når familien skulle forlade lejligheden. Skødesløshed på dette punkt kunne være skyld i, at hans familie og naboer kunne komme til skade og lejlighederne kunne brænde eller blive oversvømmet. Disse tanker var grunden til, at det nogle gange kunne tage Peter 2 timer at komme hjemmefra. Alt skulle nemlig tjekkes og gen-tjekkes, før Peter kunne være sikker på, at alt var gjort helt korrekt, men selv efter at have forladt huset kunne Peter komme i tvivl, om han nu også fik låst døren"

Med udgangspunkt i Peters OCD-problematik kan man sige, at OCD tankerne omhandler tvivlen om, hvorvidt døren blev låst, om ovnen blev slukket og om det ansvar, som Peter har overfor ikke bare sin familie men også resten af nabolaget. Handlingerne, som følger i et forsøg på at fjerne eller dæmpe det ubehag, som er affødt af tvivlen, er i Peters tilfælde at tjekke og gen-tjekke, at alt er lukket og slukket korrekt.

Når vi snakker om handlinger snakker vi om adfærd



Peters handlinger kan vi nok alle nikke genkendende til. Vi har måske allerede en forestilling om, at det netop er den slags adfærd, der er kendetegnende for OCD. Vi har hørt om folk, der vasker hænder 70 gange om dagen, tænder og slukker på kontakten 3x3 gange eller skal sørge for, at alle kuglepennene på skrivebordet ligger helt perfekt på række. Med andre ord; dét vi ser i medierne eller hører om på Facebook kan have ført til en forestilling om, at OCD-adfærd typisk er observerbar og består af fysisk aktivitet. Mindre kendt er det dog, at OCD-adfærd rent faktisk også kan være mental. Mental adfærd er en vigtig del af OCD, og viden om denne type adfærd er essentiel for forståelsen af selve mekanismerne, som ligger bag OCD. Sagt med andre ord kan OCD altså udspille sig på mange måder. Nogle af dem er måske ret nemme at få øje på, som når Peter skal tilbage og tjekke, at døren er låst 10 gange, inden han kan forlade hjemmet. Andre former for OCD-handlinger er nemmere at skjule. Nogle forskere har været fremme med

overvejelser omkring, at der eksisterer en særlig form for OCD, som kun består af tanker, der slet ikke er fulgt af OCD-handlinger. Dette kaldes også Pure-O (O'et står for obsessiv). Nyere forskning har dog vist, at handlingerne ved denne type af OCD bare i højere grad er mentale og dermed usynlige for det utrænede øje. OCD med tanker af seksuel, voldelig eller religiøs karakter fører oftere end andre typer af OCD til mental adfærd.

Hvad er så mental adfærd?

”Rebecca var begyndt at tænke mere og mere på Gud og Satan. Hun kunne ikke slippe tanker om, hvad Gud anser for at være rigtigt eller forkert. Rebecca frygtede, at dét, at hun havde ugudelige tanker, ville kunne medføre straf for de personer, hun havde kær, så de ville blive dømt til at skulle i Helvede. I begyndelsen skyndte Rebecca sig bare at sige et hurtigt Fadervor, når hun kom til at gøre noget forkert, som at tænke en dårlig tanke, sige noget grimt eller læse noget om Satan. Efterhånden kunne overskrifter, der begyndte med et stort S, eller folk i sort tøj også lede Rebeccas tanker hen på Satan, og hurtigt skulle der mere end Fadervor til at fjerne ubehaget. Nu var det nødvendigt også at sige Trosbekendelsen, samt en remse Rebecca selv havde fundet på, for ordentligt at få forsaget djævelen”.

Rebeccas bønner og remser er eksempler på mental adfærd. Som sådan bliver der ikke udført nogle fysiske handlinger, og omgivelserne ved måske ikke en gang, hvad der foregår. De kan udføres hurtigt (i hvert fald i starten), usynligt og samtidig med daglige aktiviteter – selv under samtale.

Mentale handlinger er en vigtig del af selve mekanismen i alle former for OCD og med til at gøre sygdommen så vedholdende.

Der findes mange forskellige former for mentale handlinger, og de er sjældent helt ens fra OCD-ramt til OCD-ramt. De er udtryk for problem-løsningsstrategier – strategier, der skal fjerne

ubehag – og hvis man én gang har oplevet, at ubehaget er blevet reduceret ved en given strategi, så vil man automatisk søge hen mod denne igen.

OCD handlinger

(eksempler på reaktioner på OCD tanker)

- Remser, gentagelser af ord/sætninger
- Neutraliserende forestillingsbilleder
- Historik-analyser
- Følelsetjek
- Diskussion med OCD-tankerne
- Informationssøgning, fx. Google-søgninger
- Selvafstraffelse
- Fysiske handlinger der skal reducere uro
- Bekræftelsesadfærd
- Ansvarsoverførsel
- Rekonstruktionsadfærd
- Testadfærd
- Sikkerheds-/undgåelsesadfærd

Kilde: OCD-model af Psykolog Jesper Krogholt

Af figuren fremgår en række typisk forekommende strategier. I det følgende vil fire af disse blive uddybet.

Neutralisering af tanke/forestillingsbillede

Uvelkomne og angst-fremkaldende tanker kan føre til OCD-handlinger, som har til formål at fjerne eller ”lukke for” ubehaget – dette kaldes også neutralisering. Neutralisering kan ske ved egentlig fysisk handling, som f.eks. håndvask; ved en mental handling, som f.eks. bøn; eller ved brugen af et modbillede. Modbilleder er

forestillingsbilleder, som bruges som en slags forsikring, der erstatter den dårlige tanke med noget positivt. Et eksempel kunne være moderen, der er bange for at skade sine børn. Når tanken melder sig, neutraliseres den med et modbillede, som forsikrer kvinden om, at hun elsker sine børn og ikke kunne finde på at gøre dem fortræd. Moderne selvhjælpsbøger råder ofte til bare at "tænke positivt", når OCD-tanker melder sig: "Karina havde svært ved at slippe tanken om, at det kunne været farligt for andre, når hun smed sine brugte pilleglas til genbrug. Hun havde læst i en bog, hun havde lånt på biblioteket, at hun i stedet skulle tænke, at det jo er godt for miljøet at genbruge og i hvert fald bedre end bare at smide ud. At vende det til noget positivt hjalp også for en kort tid, men der gik som regel ikke længe, inden tvivlen kom igen". Selvom modbilleder for en stund kan være med til at fjerne ubehaget, er de desværre ikke hensigtsmæssige, men kan tværtimod være med til at forstærke og vedligeholde OCD-tankerne.

Historik-analyse/rekonstruktion

En historik-analyse er en mental gennemgang af et hændelsesforløb med henblik på at afklare, hvorvidt man har udsat sig selv eller andre for fare.

Et eksempel kunne være en mand med bakterieangst, der efter hvert toiletbesøg minutiøst gennemgår alt, hvad han har rørt ved for at sikre sig, at han har overholdt sine procedurer. Disse procedurer, som han nøje har gennemtænkt, skal sikre ham mod at komme i kontakt med bakterier. Et andet eksempel er teenageren, der efter at være kommet hjem fra skole skal gennemgå alle, han har været i kontakt med for at sikre sig, at han ikke er kommet til at stikke dem med en kniv. Historik-analyser er problematiske af flere årsager, men især fordi de baserer sig på hukommelsen, som jo ikke altid er lige tilregnelig.

Testadfærd

Testadfærd er en ret typisk komponent i OCD-problemstillingen og handler om at "mærke efter indeni", om ting føles rigtige eller forkerte i forhold til OCD. For teenageren med bakterieangst er det måske ikke nok at vaske håret én gang i badet, så hun ender med at vaske det 10 gange, indtil det føles helt "rigtigt".

Testadfærd viser sig i alle typer OCD, men kan særligt være et problem i OCD, der omhandler seksuelle OCD-tanker vedr. homoseksualitet og bisexualitet eller pædofili. Det skal understreges, at OCD ramte med disse former for tvivl ikke reagerer, fordi der er noget at tvivle over, men snarere fordi OCD hæfter sig fast på ting, der betyder noget for os og for vores personlige værdier.

Et eksempel på testadfærd, der vedrører pædofili, kunne være den unge mand, der er til familiefødselsdag og sidder på sofaen, da en 5-årig nevø kommer hen og begynder at kravle op på skødet af ham. OCD-tanken, som omhandler frygten for at være pædofil, popper ind i den unge mands hoved. For at forsikre sig selv om, at han ikke er pædofil og ikke bliver opstemt af at have barnet på skødet, "mærker" han efter både indeni og i underlivet, om der er en fysisk reaktion, alt i mens han bliver angst for at netop dette vil ske, eftersom det for ham vil bekræfte tanken om at kunne være pædofil. Problemet bliver så, at denne "mærken efter" betyder, at han bliver overopmærksom på sit underliv, hvilket i sig selv kan føre til en aktivering af seksuelle fornemmelser. Ligeledes vil angstfølelsen føre til boblende fornemmelser i underlivet, som også kan forveksles med at være fysisk opstemt. Som følge af testadfærden får den unge mand altså aktiveret sin krop på en måde, der kan tolkes som ophidselse. For en OCD-ramt kan dette føles som en bekræftelse af mistanken om at være pædofil, netop fordi man jo har forestillingen om, at det kun er pædofile, der oplever sådan en reaktion ved at have et barn på skødet. Testadfærd vil ofte samtidig føre

til undgåelsesadfærd, og kan i dette tilfælde betyde, at man i fremtiden ikke vil lade børn nær sig og endda undgår overhovedet at kigge på børn – hvilket bare bekræfter, at der var ugler i mosen fra begyndelsen! og sådan kører OCD-møllen rundt og rundt, til man ikke længere aner, hvad der er op og ned på noget som helst.

Selvafstraffelse

”Robert havde en helt særlig aftale med sig selv; hvis bare han fulgte ”reglerne”, kunne han se fjernsyn og spille computer, som han havde lyst til. Hvis han derimod kom til at lave fejl i sine remser eller undervejs kom til at tænke på noget, der var forbudt, måtte han ikke spille Xbox resten af dagen”. Denne form for selvafstraffelse er en typisk del af OCD og kan være med til at indskrænke friheden i den OCD-ramtes hverdag. Jo mere komplicerede og omfattende ritualerne og procedurerne bliver, jo større risiko er der for at lave fejl. Selvafstraffelse bliver derved en forstærker, som komplicerer OCD-problemstillingen.

Afrunding

OCD er kompleks og multifacetteret og kan ikke reduceres til noget så simpelt som håndvask eller overdreven ordenssans. Mange mekanismer er på spil for den OCD-ramte – nogle kender til alle, mens andre kan nikke genkendende til en eller to. Fælles for de ovennævnte mekanismer er, at de ofte foregår i det skjulte og nogle gang endda ubevidst. Det er disse mekanismer, der skal anfægtes i behandlingen for at skabe holdbare resultater – det er altså ikke nok at stoppe de fysiske handlinger, men man må ind bag kulissen for at skabe varig bedring.

Tekst: stud. psyk. Amalie Gersbo-Møller

Peer-Review: Psykolog Jesper Krogholt, specialist i OCD
stud.psyk. Kia Lauridsen

Mere om OCD

Du kan læse mere om
OCD og OCD behandling på
OCD klinikens hjemmeside:

www.ocdklinikken.dk