

EKSEMPLER

Tjekkeadfærd

For nogle er det behovet for at tjekke, at ovnen er slukket, kassen er talt korrekt, eller at der er gjort ordentligt rent. En mere mental form for tjekkeadfærd kan være en konstant overvågning af tankestrømmen for at sikre sig, at de ubehagelige tanker og billeder har forladt bevidstheden og ikke kommer tilbage. På samme måde kan der være et behov for at tjekke ens følelser, for at skabe en sikkerhed om, at man reagerer "normalt" (og ikke er sindsyg, pædofil e.l.) eller at man elsker sin kæreste/børn tilstrækkeligt.

Undgåelse

Undgåelsesadfærd forekommer næsten altid. Det er blot et spørgsmål om, hvad der søges undgået. Undgåelse kan f.eks. være et resultat af OCD-tanker om selvskaide eller at skade andre via ens handlinger. Den OCD-belastede vil her undgå objekter og steder, der vurderes farlige, f.eks. knive, biler, kemikalier eller lægehuse.

Neutralisering / magiske tanker

Når man som OCD-belastet møder genstande, der vækker ubehag, kan der være en trang til at neutralisere ubehaget igennem en handling. Dette kan være af fysisk karakter, f.eks. at banke 3 gange på dørkarmen inden man går ud. Der kan også være mentale ritualer eller tankemønstre, såsom at sige en bestemt sætning eller tælle til et bestemt tal, for at neutralisere en OCD-tanke, da man ellers har en fornemmelse af, at tanken bliver virkelig. Her kunne den magiske OCD-tanke være, at hvis man tænker, at ens mor dør, så vil dette ske.

Flytte og rette på genstande

Nogle OCD-belastede oplever stort ubehag, hvis ting omkring dem ikke står præcis, som de ønsker. Her rettes på tingene indtil der opstår en kropslig fornemmelse af, at det er "helt rigtigt". Dette kan være utroligt tidskrævende, da man skal sikre sig, at hver enkelt detalje er i orden - og måske endda også sikre sig, at der ikke undervejs er gået "uorden" i allerede ordnede detaljer. Der kan derfor opstå langsommelighed i disse handlinger.

Argumentation / informationssøgning

OCD-reaktionen kan bestå i næsten udelukkende argumenterende adfærd (at diskutere med OCD'en i tankerne), hvor det handler om at finde beviser på, at det frygtede ikke er sandt. Samtidig bliver det meget angstprovokerende, da man igennem denne adfærd stimulerer tvivl og angst. Emnerne kunne f.eks. være studievalg, viden om bakterier, sygdomme, forurening.

BEHANDLING

Den mest anerkendte metode til behandling af OCD er Kognitiv Adfærdsterapi (KAT). KAT er en psykologisk behandlingsmetode, hvor man beskæftiger sig med den måde, man forholder sig til sine tanker samt laver adfærdsovelser. Behandlingen foregår altid i et samspil mellem klient og behandler, sværhedsgraden øges gradvist, og du vil aldrig blive presset til noget, du ikke har mod på.



OCD fungerer essentielt på samme måde for alle uanset hvad man er bange for, og derfor er det væsentligt, at man i behandlingen arbejder med den måde, man håndterer sine angstfyldte tanker, frem for indholdet af tankerne.

Medicin kan være gavnligt, men bør kun være et supplement til terapi og ikke en selvstændig behandling.

OCD er ikke en kronisk tilstand, og med den rette metode kan tilstanden behandles. Visse livsomstændigheder kan dog gøre tilstanden mere eller mindre vedholdende, hvorfor behandlingslængden kan variere.

Der vil som led i behandlingen altid indgå undervisning i angstsysteiet, og hvordan OCD mekanismerne fungerer. Igenem forståelse af systeiet og samtidige nye erfaringer, vil det opleves, at symptomerne aftager

LÆS MERE

Artikler om OCD: www.ocdklinikken.dk

Forening for OCD: www.ocd-foreningen.dk

OCD

Tidligere på dansk kaldet
tvangstanke og tvangshandlinger



OCD er en angstlidelse,
der belaster mindst 200.000 danskere

Mange er ikke klar over,
at det er et problem, der har et navn
- og som man kan gøre noget ved

HVAD ER OCD?

Obsessiv-kompulsiv tilstand (Obsessive-Compulsive Disorder) er en alvorlig angstlidelse. Personer med OCD oplever påtrængende og uvelkomne tanker, som ofte følges af gentagne, uhensigtsmæssige reaktioner - enten fysiske eller mentale. Tidligere kaldte man de påtrængende tanker for tvangstanke og reaktionerne for tvangshandlinger, hvilket udspringer af en gammel freudiansk forståelse af OCD fra tiden, før man kunne behandle det.

OCD-belastede personer oplever tanker, der tager form som vedvarende og ukontrollerbare tanker, billeder, impulser, frygt eller tvivl. De er påtrængende, uønskede og forstyrrende, og samtidig vanskelige at ignorere. OCD-reaktioner har dels til formål at fjerne ubehag/angsten, som OCD-tankerne har medført, dels at reducere muligheden for, at tankerne kommer igen. Reaktionerne er fysiske eller mentale løsningsstrategier på et problem, der er fremprovokeret af angstsystemet. Bekymringstanke hører også blandt disse.

Hvornår har man OCD?

OCD-lignende adfærd opleves formodentlig af de fleste mennesker fra tid til anden, når man bliver stærkt optaget af noget, som bliver uforholdsmæssigt tidskrævende eller som virker pudsigt/anderledes på andre. Forskellen på disse optagetheder / små særheder og OCD er når ubehag og de uønskede OCD-tanker og OCD-reaktioner påvirker en persons funktionsniveau i hverdagen i stor udstrækning. OCD diagnosticeres, når OCD-tankerne og OCD-reaktionerne tager overdrevent meget af ens tid, forårsager markant ubehag og påvirker ens daglige liv hjemme, i skole eller på arbejdspladsen.

OCD kan være meget invaliderende, og er af Verdenssundhedsorganisationen (WHO) rangeret blandt de 10 mest invaliderende af alle sygdomme på baggrund af tabt arbejdsfortjeneste og livskvalitet. Lidelsen rammer ca. 3% af en befolkning, hvilket svarer til omkring 200.000 danskere.



En OCD-belastet med angst for at få kræft vil f.eks. kunne finde på at tjekke hele sin krop dagligt for knuder eller modermærkeforandringer. Angsten for at få kræft er en naturlig angstreaktion på en reelt livstruende sygdom, men her reagerer personen ved at holde skarpt øje med normale og ufarlige forandringer på kroppen. Angstsystemet går ud fra den præmis, at enhver hudforandring er et tegn på kræft og skal tages alvorligt, og dermed bliver det livsnødvendigt at tjekke kroppen grundigt hver dag.

OCD-tanker kan udvikle sig

OCD-tankerne er selvforstærkende, hvorfor en association til noget frygtet kan blive til en ny OCD-tanke. Et eksempel på dette er en OCD-belastet, der er bange for at skade andre og ser en film med en seriemorder i gul regnfrakke. Han bliver herefter bange for gule regnfrakker, fordi den minder ham om at skade andre. Hvis OCD'en får lov at udvikle sig, kan han med tiden blive bange for alt, der er gult. Dette sker, fordi associationen til seriemorderen har gjort farven gul til en ny frygt. På dette tidspunkt er det ikke sikkert, at han er opmærksom på, hvor frygten kommer fra.

ANGSTSYSTEMET OG OCD

Angstsystemet

Angst er en naturlig reaktion, som vi alle sammen oplever indimellem. Angstsystemet reagerer automatisk på ting, der potentielt kunne være farlige, for at beskytte os mod farer. Angst er dermed ikke kun en naturlig reaktion men også meget vigtigt for vores overlevelse. Personer med OCD har et helt normalt angstsystem, det reagerer blot på falske forudsætninger.

Tvivl

Tvivlen er ofte et vigtigt komponent i OCD-lidelsen. Alle mennesker kommer i tvivl om dagligdags ting som f.eks. om man huskede at låse døren, men ofte vælger vi at ignorere tvivlen. Man kan ignorere tvivlen, hvis man vurderer risikoen til at være ganske lille, f.eks. hvis man vurderer, at risikoen for indbrud ved en ulåst dør, er ganske lille. Hvis ens frygt for indbrud er meget stor, er selv en lille risiko for stor at løbe, og selv den mindste usikkerhed bliver et stort problem. Derfor vil man tjekke døren igen og igen for at være sikker. Imidlertid fungerer hjernen sådan, at jo flere gange man tjekker noget, der er meget vigtigt for én, desto mere i tvivl bliver man.

Formålet med OCD-reaktionerne

OCD-reaktionerne er forholdsregler, som skal sørge for, at det, man frygter, ikke sker. Desværre er den lettelse, som OCD-reaktionerne skaber, kun midlertidig. OCD-reaktionerne forstærker den oprindelige OCD-tanke, og skaber derved en negativ spiral, der forværrer OCD'en.

Behandleren vil forklare meget mere om, hvordan OCD fungerer, og du vil igennem nye erfaringer og ny viden få en forståelse for OCD som gør, at din belastning vil reduceres betydeligt og med tiden vil du kunne blive symptomfri.

