



OCD'ens forskellighed, del 1

Af psykologstud. Nanna Ladefoged

OCD'ens forskellighed

OCD (Obsessiv kompulsiv tilstand) er en angstlidelse, som kan vise sig på mange forskellige måder i hverdagen. Alle OCD-belastede oplever dog at have OCD-tanker, indre billeder eller forestillinger, som kan føles ubehagelige, ufrivillige og/eller angstprovokerende. Som en reaktion på dette ubehag udføres OCD-handlinger, som lindrer ubehaget kortvarigt. På den måde har alle OCD-belastede noget tilfælles. At have tanker, der kan føles ubehagelige og ufrivillige, opleves dog af de fleste mennesker af og til. Det er først, når man griber fat i disse tanker og når det får en negativ indflydelse på hverdagen, at man kalder det OCD.

OCD-tanker og -handlinger kan have vidt forskellige udtryk. Der er dog forskellige typer af OCD der går igen. Mange OCD-belastede oplever at have flere forskellige typer. Det kan variere, hvor meget en bestemt OCD-type fylder i hverdagen.

Artiklens første del beskriver tre forskellige typer af OCD. Hvert afsnit indledes af en casebeskrivelse, som bruges til at illustrere hvilke OCD-tanker og handlinger, der kan knytte sig til den pågældende type af OCD. Casebeskrivelserne i nærværende artikel er medtaget for

at give et eksempel på en udviklingshistorie inden for den konkrete OCD-type. Det skal dog understreges, at udviklingen af OCD ser vidt forskellig ud fra person til person.

Artiklens anden del handler om en OCD-type, som involverer seksuelle tvangstanker. Denne kan ligeledes findes på OCD-klinikkens hjemmeside.

OCD-tanker om snavs og bakterier

Bente har, siden hun var lille, været meget renlig og påpasselig med, at få vasket hænder. Hun kunne blive meget vred og ked af det, hvis ikke der var mulighed for at vaske hænder før og efter spisning. Særligt når hun for eksempel var med sin familie ude og spise madpakke i det fri. Da Bente som ung flyttede hjemmefra kom tanker om rengøring til, at fylde meget i hendes hverdag, men det var først flere år senere, at OCD'en for alvor kom til at fylde.

Efter at være blevet fyret fra sit job som pædagog i en daginstitution, begynder OCD-tanker om snavs og smitte, at genere Bente mere og mere. Hun bliver meget bange for, om hun kan blive smittet med noget farligt, og om hun kunne komme til, at føre det videre til andre mennesker i hendes omgivelser, som så kunne blive alvorligt syge pga. hende. Derfor vasker hun hænder, indtil de føles helt rene, hvilket ofte kan være op til 15 gange i træk. Rengøring af huset kan tage det meste af dagen, og selv om Bente ikke rigtig kan overskue at gøre det, føler hun alligevel, at det er nødvendigt.



Dette er en type OCD, hvor OCD-tankerne omhandler snavs og smitte. Det frygtes, at snavs og bakterier kan føre til sygdomme, og om man kunne komme til sprede snavset og dermed øge risikoen for, at de mennesker, der er omkring én, kan blive syge. En katastrofetanke kunne være, at komme til at videregive en livsfarlig bakterie til sin ægtefælle, som dermed ville blive syg og dø. Der kan også opstå et indre forestillingsbillede af ens nærmeste liggende i en hospitalsseng som følge af de bakterier, man har spredt. Dette fører ofte til OCD-handlinger, der involverer overdreven hygiejne, som for eksempel hyppig håndvask og rengøring, som det ses i Bentes tilfælde. Derudover ses for eksempel hyppig

tøjvask og lange bade. Der kan også opstå ritualer, hvor det eksempelvis føles som en nødvendighed, at tælle til noget bestemt, mens man vasker hænder.

Orden og symmetri

Da Peter var barn, havde han et bemærkelsesværdigt rydeligt og pænt værelse sammenlignet med hans jævnaldrende. Hans lidt ældre storesøster, Karen, havde ikke den samme sans for orden og hendes værelse lignede, ifølge Peter, for det meste et "bombet lokum". Karen syntes dog ikke, at det var så slemt og drillede en gang imellem Peter ved at rode lidt i hans farvesorterede legoklodser. Dette endte som oftest med en rasende Peter, som omgående gik i gang med at sortere alle legoklodserne på ny. Også selv om han egentlig skulle noget andet. Da Peter, som ung voksen, valgte at tage på højskole, begyndte ubehaget ved uorden at tage til. På højskolen delte han værelse med tre andre unge, og det var ikke alle, der havde samme kærlighed for orden som Peter. I starten prøvede han ihærdigt at opfordre de andre til at ryde op i deres ting mindst en gang om dagen, men blev oftest mødt med lidt fnisen og et "jaja Peter". Peter følte sig stresset og omgivet af kaos og følte ikke, at de andre tog hensyn. Han begyndte at få hjemve og savnede sin familie meget. En dag da Peter sad på værelset, og var ved at ryde op i nogle noter, dukkede en pludselig tanke op om, at der kunne ske hans familie noget forfærdeligt, hvis ikke han sorterede noter på et helt bestemt måde. Denne tanke blev ved at dukke op i forskellige situationer. Fx når Peter havde børstet tænder, så skulle tandbørsten stå helt rigtigt. Peter begyndte at blive meget fraværende og bruge meget tid på værelset, i stedet for at deltage i aktiviteterne på højskolen. En af højskolens undervisere bemærkede Peters fravær og spurgte ind til, hvordan han havde det. Peter havde det godt med denne underviser og besluttede sig for at dele sine tanker.



OCD-belastede, som oplever symptomer inden for orden og symmetri, kan have OCD-tanker af magisk karakter, såsom angstprovokerende tanker om, at ens nærmeste dør, hvis konkrete ting ikke står på en helt bestemt måde. Disse ting kan fx være pottedplanter, bøger, tandbørste, som hos Peter, eller noget helt andet. Dette giver sig ofte til udtryk i OCD-handlinger, hvor den OCD-belastede rykker rundt på ting ind til det "føles helt rigtigt".

Andre med denne type OCD oplever ikke konkrete tanker, men en stærk følelse af uro, hvis der ikke er orden omkring dem. Her kan en OCD-handling være at sortere alle bøger efter farve eller i alfabetisk rækkefølge. Der opleves ofte en stor trang til, at ting skal gøres helt perfekt ellers er det ikke godt nok og må gøres om. Andre med denne type OCD har et stort behov for at føle symmetri og ligevægt. Dette kan komme til udtryk i OCD-handlinger, hvor den OCD-belastede for eksempel skal klø sig på venstre ben, hvis personen lige har kløet sig på højre ben.

Tjekkeadfærd

Lis oplevede som barn at der var indbrud i det hus, hvor hun boede med sin familie. Det skete om natten, mens familien lå og sov. Lis vågnede med et chok, da hun hørte indbrudstyven, men hun turde ikke råbe på sine forældre, da hun var bange for, at tyven ville blive voldelig. I de efterfølgende uger var Lis plaget af dårlig samvittighed over, at hun ikke havde vækket dem, da hun hørte tyven. Også selv om hendes forældre ofte forsikrede hende om, at hun havde gjort det helt rigtige. Men Lis blev ved med at have tanker om, at det var hendes skyld, at indbrudstyven fik lov til, at stjæle ting fra huset. Hun blev også meget bange for, at indbrudstyven kunne finde på at komme igen. Derfor begyndte hun, at tjekke om alle døre og vinduer i huset var ordentlig lukkede og låste hver aften. Dette udviklede sig efterhånden til en rutine, der tog længere og længere tid og snart skulle "tjekkerutinen" udføres op til 5 gange hver aften. Hvis Lis af en eller anden grund var i tvivl om, hvorvidt noget var lukket ordentligt, stod hun gerne op midt om natten for at tjekke igen. Lis begyndte at blive træt og uoplagt, når hun skulle i skole om morgenen, og hendes forældre begyndte at blive bekymrede for hende. Efter et års tid, da Lis' tjek også begyndte at tage lang tid når familien skulle forlade huset, besluttede de sig for at aftale en tid med en psykolog. Lis er en smule utilfreds med denne beslutning, da hun føler, at det er en absolut nødvendighed at tjekke. Hun synes dog også, at det er træls at skulle bruge så lang tid på det, at hun ikke har tid til de ting, hun ellers har lyst til.



Tjekkeadfærd er en OCD-handling, der opstår i sammenhæng med næsten alle typer OCD-tanker. Det er altså en OCD-handling, der ses hos næsten alle typer OCD. Det kan både være ydre og indre (mentale) ting der tjekkes. Eksempler på ydre tjekkeritualer kan være at tjekke, om man har husket at slukke komfuret, adskillige gange inden man forlader hjemmet. Dette kan være pga. OCD tanker omhandlende brand og konsekvenser af at der skulle gå ild i huset, fordi man havde glemt at slukke komfuret. Det kan også være, at man tjekker om bildøren er ordentligt låst ved at tage i håndtaget gentagne gange. På den måde kan det komme til at tage rigtig lang tid at låse bildøren. I casen tjekker Lis om døre og vinduer er ordentligt låste. Det er der mange mennesker, der gør, fordi det kan være en god idé – netop så der ikke sker indbrud. Det kaldes OCD, når man for eksempel begynder, at tjekke de samme ting mange gange eller på en helt bestemt måde, og når det præger ens dagligdag negativt. Som OCD-belastet kan man også opleve et behov for at lave indre (mentale) tjekkeritualer, som kan være, at gennemgå ens handlinger i en konkret situation, for at sikre sig, at man ikke lavede fejl. Det kan også være at tjekke, hvilke tanker man har for at stoppe ”forkerte” tanker. Her kan det blive rigtig besværligt, fordi, det at sikre sig, at man ikke har bestemte tanker, automatisk skaber tankerne. Dette kan illustreres med en øvelse, hvor den eneste regel er, at man virkelig ikke må tænke på en lyserød elefant. Hvis man siger til sig selv, at man ikke må tænke på en lyserød elefant, bliver man nødt til at holde øje med, at den ikke dukker op. Men lige så snart, man skal holde øje med, at den ikke er der, bliver det rigtig vanskeligt netop ikke at tænke på den.

Afrunding

Dette var tre eksempler på OCD-typer, som mange OCD-belastede oplever. Som nævnt tidligere oplever mange OCD-belastede forskellige OCD-typer på samme tid og det kan være forskelligt hvor meget hver enkelt fylder. Det er også meget forskelligt fra person til person, hvordan OCD'en udvikler sig. I de fleste tilfælde er det svært at finde én bestemt grund til, at OCD'en opstod. OCD-typer kan også forskyde sig, så man går fra at være udfordret af én OCD-type til at være udfordret af en anden.

Du kan læse videre i artiklens del 2 for at lære mere om en OCD-type, der centrerer sig om seksuelle OCD-tanker.