

OCD

- DEN HEMMELIGE SYGDOM

Af psykologstud. Kia Lauridsen

Forskningen i OCD rundt omkring i verden viser, at langt fra alle, der lider af OCD, søger behandling, og de, der rent faktisk modtager behandling, venter mellem 3,28 og helt op til 17 år, før de søger hjælp (García-Soriano, Rufer, Delsignore & Weidt, 2014). Tilsvarende resultater er fundet i en dansk undersøgelse af medlemmer af OCD-foreningen (Sørensen, Kirkeby & Thomsen, 2004). Her fandt man, at der gennemsnitligt går 13 år, fra OCD-ramte oplever de første symptomer, til diagnosen stilles. Studiet fandt også, at OCD-ramte gennemsnitligt venter i 7 år med at fortælle deres familie om symptomerne. OCD-symptomer, der får lov at 'være i fred', ubehandlede, igennem længere tid, må forventes at forlænge behandlingsforløbet. Den lange ventetid komplicerer OCD'en, og derigennem bliver den ofte sværere at behandle. Det er derfor yderst relevant at stille spørgsmålet;

Hvorfor holdes OCD så ofte hemmeligt, både for behandlere og familie?

OCD er kendetegnet ved tilbagevendende tvangstanker og/eller tvangshandlinger. Tvangstanker er uønskede tanker eller forestillingsbilleder, som er påtrængende og ubehagelige, og indholdet er ofte skræmmende. Det er i dette indhold, vi kan finde svaret på, hvorfor mange OCD-ramte skjuler deres lidelse i årevis.



Symptomerne angriber vores værdier

Personer med OCD undrer sig ofte over *hvorfor*, de har udviklet lige netop den eller de typer symptomer, de har. Tvangstanker kredser ofte om emner, som er utroligt vigtige for personen selv, eller for de mennesker, personen holder allermest af. Et eksempel er en nybagt forælder, der oplever tvangstanker om at skade sit nyfødte barn. Tvangstanker omhandler ikke blot dét, som er meget dyrebart for den OCD-ramte, men de strider også mod personens holdninger, moral og følelser.

Eksempler på sammenhænge mellem personlighedstræk og OCD (Bohni & Bennedsen, 2014):

- Tvangstanker om at være ansvarlig for fejl opleves ofte af personer, der er omhyggelige og forsigtige

- Tvangstanker vedrørende snavs og bakterier opleves ofte af personer, der lægger vægt på renlighed, og for hvem eget og andres helbred betyder meget
- Aggressive tvangstanker opleves ofte af følsomme, omsorgsfulde, venlige personer
- Religiøse og seksuelle tvangstanker opleves ofte af personer, der har en høj moral og stor grad af ansvarlighed over for andre

For at forstå denne tilsyneladende modsætning, kan man overveje dette; vil en person, der ønsker at handle aggressivt – handle på sine tanker – være *plaget* af tilstedeværelsen af disse tanker? Skammen, væmmelsen, ubehaget og angsten, den OCD-ramte oplever i forbindelse med tvangstanker, forekommer netop, fordi de strider imod personens værdier.

OCD-ramte er ikke altid klar over, at de tvangstanker, de oplever, skyldes en sygdom. I stedet tænker mange, at det handler om dårlige egenskaber hos dem selv. Set i lyset af dette, er det ikke svært at forstå, hvorfor mange er yderst skamfulde over indholdet af deres tvangstanker. Af frygt for at blive afvist af familie og venner, opfattet som sindssyg eller blive indlagt på en psykiatrisk afdeling, er mange OCD-ramte derfor tilbageholdende med at fortælle om deres symptomer, og nogle holder dem hemmeligt for evigt. ”*De ville ikke holde af mig, hvis de kendte mine inderste tanker*”, er en frygt, mange kan nikke genkendende til.

Alle mennesker oplever ufrivillige tanker

Det er ganske almindeligt at tro, at man er alene om at have ufrivillige tanker, og at andre ville tage afstand fra dem, hvis de kendte til dem. Men i virkeligheden er det helt normalt at have de tanker, som personer med OCD kæmper med.

Et udpluk af forekomsten af påtrængende tanker hos den almene befolkning (Bohni & Bennedsen, 2014):

Tanke	Kvinder	Mænd
Tanker om at køre dyr eller mennesker ned med vilje, når man kører bil	46%	54%
Tanker om at få en køns-sygdom ved at røre toilet-bræt eller vandhane	60%	43%
Tanker om at hoppe ud, når man står på et højt sted (f.eks. bro eller bygning)	39%	46%
Tanker om at have sex med en person, man aldrig ønsker at have sex med	48%	63%
Tanker om at indgå i seksuel adfærd, der går imod ens seksuelle præference (f.eks. homo-seksuel, heteroseksuel)	19%	20%
Tanker om, at man lod komfur eller lys være tændt, så der kan opstå ildebrand, selvom man ved, at det nok ikke er rigtigt	79%	66%

Det kan være en stor lettelse for den OCD-ramte at høre, at han eller hun ikke er alene om at have denne type tanker. I virkeligheden er der intet overraskende eller mærkeligt ved, at de fleste mennesker oplever disse tanker. En person har omkring 4.000 forskellige tanker på en almindelig dag (Klinger, 1996), og omtrent 30% af de tanker, vi oplever i løbet af dagen, forekommer imens sindet ’vandrør’ (Kane et al., 2007). Det vil sige, at spontane tanker optager så meget som en tredjedel af vores vågne liv.

Der er altså ingen forskel på mængden af ufrivillige, spontane tanker, vi oplever som mennesker, og der er heller ikke forskel på indholdet af disse tanker – men for de OCD-ramte er tankerne forbundet med voldsom ubehag og angst. Hvordan kan det være? Her taler man om, at tankerne tillægges mening og værdi, eller *betydningssættes*.

Når tankerne betydningssættes

Nogle OCD-ramte oplever såkaldte 'magiske tvangshandlinger'. Her er der ofte tale om muligheden for at kunne forhindre noget frygteligt i at ske gennem en handling, der ingen sammenhæng har med dét, den skal forhindre.

Mand med tvangstanker omhandlende symmetri: Hvis konservesdåserne i skabet ikke står snorlige, vil mandens nabo og hele hans familie køre galt den følgende dag.

Andre er plaget af tanker og forestillingsbilleder om upassende adfærd, og frygter, at tvangstanker rent faktisk vil medføre denne adfærd. Disse tanker kan eksempelvis omhandle frygten for at være pædofil, eller tvangstanker om at stikke en kniv i sin bedste ven eller noget helt tredje. OCD-ramte er ofte overbevidste om, at bare det at have tankerne, er lige så slemt som at udføre handlingerne, eller rent faktisk betyder, at de *ønsker* at udføre handlingerne. Dertil kommer, at det faktum at

tankerne bliver ved med at vende tilbage, ofte tages som et tegn på, at de er sande. Med andre ord opfattes tankerne som meningsfulde – de betydningssættes.

Det er altså den mening, tankerne tillægges, der udløser følelserne af skam, væmmelse og angst hos den OCD-ramte. Især skamfølelsen spiller en stor rolle i den forsinkelse, vi ser, fra symptomerne starter, til der søges behandling – en forsinkelse, vi véd, påvirker hvor langvarig behandlingen vil være. Der er dog ingen grund til skam. Resten af befolkningen oplever de samme tanker, blot tillægges de ikke nogen større betydning og er derfor hurtigt glemt igen.

Tekst: Stud. psyk. Kia Lauridsen

Peer-Review: Psykolog Jesper Krogholt, specialist i OCD
Stud.psyk. Amalie Gersbo-Møller

Billede: I'm so ashamed of this new manicure!
af Ajay

Licens: CC BY-ND 2.0

Referencer:

Bohni, M. K. & Bennedsen, B. E. (2014). *OCD – sygdom og behandling. For patienter og pårørende*. Hans Reitzels Forlag

Klinger, E. (1996). *The contents of thoughts: interference as the downside of adaptive normal mechanisms in thought flow*. I: Sarason, I. G., Pierce, G. R. & Sarason, B.R. (Eds.), *Cognitive interference: theories, methods, and findings* (3-23). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, publishers

Kane, M. J., Brown, L. H., McVay, J. C., Silvia, P. J., Germeys, I. M. & Kwapil, T. R. (2007). *For whom the mind wanders, and when: an experience-sampling study of working memory and executive control in daily life*. *Psychological Science*, 18(7), 697-720

García-Soriano, G., Rufer, M., Delsignore, A. & Weidt, S. (2014). *Factors associated with non-treatment or delayed treatment seeking in OCD sufferers: A review of the literature*. *Psychiatry Research*

Sørensen, C.B., Kirkeby, L. & Thomsen, P. H. (2004). *Quality of life with OCD. A self-reported survey among members of the Danish OCD Association*. *Nordic Journal of Psychiatry*, 58, side 231-236

Mere om OCD

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

www.ocdklinikken.dk