

Humørets betydning for OCD

Artikel af psykologistuderende Nicolai Korch



Hos den OCD-belastede er humøret ofte præget af alvor, hvilket er tyngende. Heldigvis kan et positivt engagement få horisonten til at blive mere farverig og skabe positive forandringer i humør

Humørets betydning for OCD

Denne artikel belyser humørets betydning for OCD og vice versa. Det er mit håb, at artiklen giver læseren en tro på, at man som OCD-belastet kan ændre sit humør gennem positive engagementer.

OCD er en alvorlig lidelse, der samtidig trives, vedligeholdes og forstærkes i alvor. Derfor kan man give den dårligere arbejdsbetingelser ved at engagere sig i en hobby eller en underholdende aktivitet, som skaber ændringer i tænkning og humør præget af alvor.

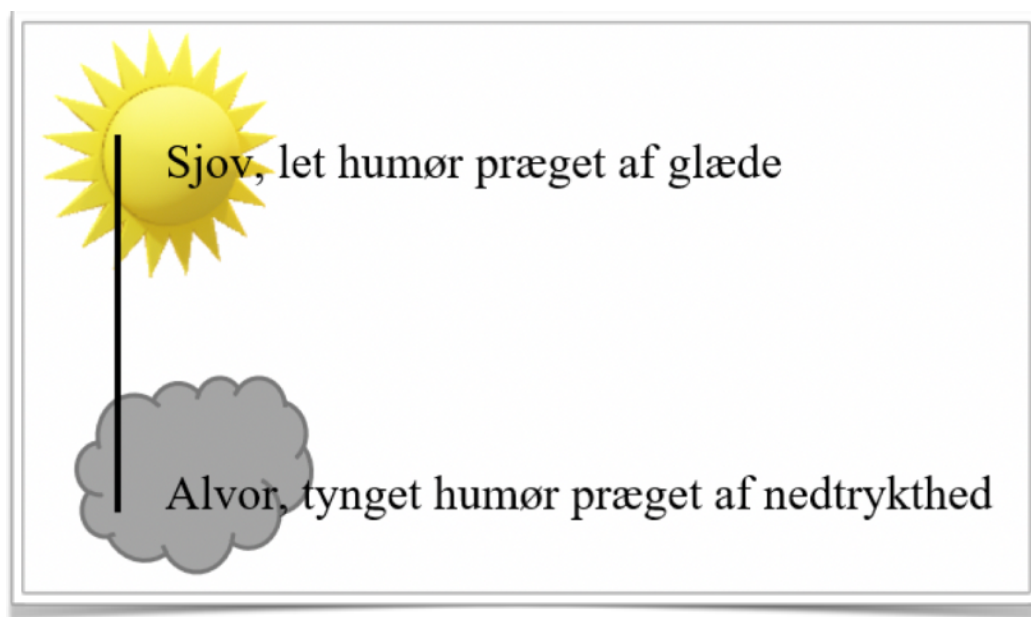
Jeg vil artiklen igennem benytte begrebet positivt engagement som en fællesbetegnelse for det at engagere sig i enten en hobby eller i en underholdende aktivitet.

Indledningsvis introducerer jeg humørskalaen, og belyser sammenhængen mellem humør og OCD. Efterfølgende beskriver jeg, hvordan det at skabe et positivt engagement fører til positive forandringer i humør og dermed kan øge ens livskvalitet. I forlængelse heraf vil jeg komme med råd til, hvordan dette kan gøres. Herefter introducerer jeg begrebet flow, og forklarer hvordan denne positive tilstand skaber motivation og et stærkere selv. I artiklens næste del forklarer jeg den teoretiske baggrund for sammenhængen mellem handlinger (adfærd) og humør, illustreret gennem praktiske eksempler og figurer. I artiklens sidste del tilbyder jeg en forståelsesramme for baggrunden for vores bekymrende tanker og humør og de generelle udfordringer der er ved at føle glæde, hvilket har store konsekvenser for OCD-belastede. Det er således ikke særegent for OCD-belastede at føle nedtrykthed og have bekymrende tanker, men et fænomen, der er mere normalt end de fleste tror.

- ▶ Positivt engagement er en fællesbetegnelse for det at engagere sig i enten en hobby eller i en underholdende aktivitet
- ▶ Positivt engagement skaber positive ændringer i tænkning og humør
- ▶ Kan desuden bringe personen i flow - en tilstand der er stærkt motiverende og styrker selvfølelse

Humør

Hvis du prøver at visualisere en vertikal skala (eller ser figur 1), hvor et humør præget af alvor er placeret i bunden og et humør præget af lethed er placeret i toppen, så befinder og trives OCD bedst i bunden. Når OCD griber ind, har den tendens til at trække en mørk sky af alvor ind over personens tænkning og humør. Den skaber således følelser af alvor og tristhed samt en dikotom (sort/hvid) tænkning, hvilket tynger den OCD-belastede. Det er samtidig også derfor, at man er mere sårbar i situationer, hvor ens humør er meget påvirket af alvor og tristhed. Dette kan fx være ved dødsfald i familien eller efter et skænderi med chefen. Her vil OCD-tanker lettere opstå, også selvom begivenheden ikke har nogen direkte relation til ens OCD. På den måde kan humøret være med til både at vedligeholde og forstærke både OCD-tanker og -handlinger.



Figur 1- Humørskalaen. OCD trives, vedligeholdes og forstærkes i alvor

Positivt engagement påvirker dit humør positivt

I klinikken oplever vi ofte klienter, der helt har glemt aktiviteter, de tidligere har fundet stor lyst og glæde ved. Prøv at spørge dig selv, hvad der tidligere gjorde dig i godt humør? Du kan helt sikkert komme i tanke om en eller flere aktiviteter. Det kan også være, at du tidligere har haft en hobby, hvor du kunne fordybe dig og for en stund glemme tid og sted. Spørg så dig selv, hvad der skal til for igen at engagere dig i disse aktiviteter eller i din hobby.

Udover, at det at engagere sig i en aktivitet eller hobby ændrer humøret, har det ofte også den sidegevinst, at det slukker OCD'en for en tid.

Mange OCD-belastede indretter deres liv således, at de undgår situationer, som udløser deres OCD. De indskrænker med tiden deres egen bevægelses- og mentale frihed, og lader sig styre af deres OCD og alt dens alvor. Som et resultat oplever mange, at de mister (og med tiden glemmer) interesser og hobbyer, de tidligere har fundet stor glæde ved.

En central måde, man kan påvirke sit humør i en positiv retning på, og derved komme op ad humørskalaen, er ved at skabe positive forandringer i sin hverdag gennem engagement i aktiviteter, der gør en glad. For nogle klienter handler det om at slippe kontrollen lige-nu-og-her, ved fx at lave en fjollet aktivitet, som at spille højt musik og danse. For andre virker det bedre at engagere sig i en hobby, de kan fordybe sig i. Her handler det om personlige præferencer, og hvad man synes giver mening for én selv. Nogle synes at fjollede aktiviteter er dumt og meningsløst, mens det for andre er befriende at slippe kontrollen og få sig et godt grin. Begge former for positivt engagement har den effekt, at de forårsager ændring i humør, og samtidig kan bringe en i en såkaldt flow-tilstand, hvor man glemmer tid og sted. Som et resultat af denne tilstand, bliver OCD'en udelukket fra bevidstheden for en stund.

Flow-tilstanden

Flow er en mental tilstand, hvor man er fuldstændig opslugt af og engageret i den aktivitet man beskæftiger sig med.

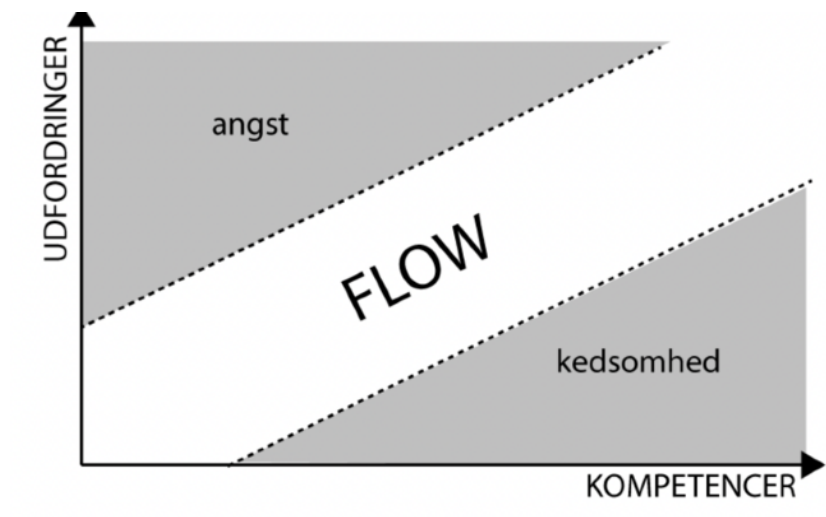
At opnå en tilstand af flow kan være et mål i sig selv, men er ikke et kriterie for at slukke for OCD'en. Det skal nærmere forstås som en sidegevinst ved det positive engagement.

Flowoplevelsen opstår, når den aktivitet eller hobby, vi beskæftiger os med, balancerer ens færdigheder og de udfordringer, vi stilles overfor. Er færdighederne mindre end udfordringen, kan det resultere i bekymring og i værste fald en angstlignende tilstand. Er færdighederne omvendt større end udfordringen, resulterer det let i kedsomhed og manglende motivation (se figur 2). Derfor bør man engagere sig i en hobby eller aktivitet, der netop skaber denne balance. Har man svært ved at vurdere dette, kan man med fordel få hjælp af sin psykolog eller

en person, man er tæt på og tryk ved. Nogle gange skal man forsøge sig med flere forskellige aktiviteter for at finde den passende balance. Når den rigtige aktivitet eller hobby er fundet, vil man handle med et dybt, men uanstrengt engagement, som fjerner bekymringer fra bevidstheden. Det er vigtigt at forstå, at vi selv er i stand til at bringe os i en tilstand af flow, enten på eget initiativ eller med hjælp fra en anden person. Som tidligere nævnt kan det være svært selv at sætte gang i aktiviteter, når man er helt nede på humørskalaen, og derfor kan man med fordel lave en aftale med en god ven eller et familiemedlem om at hjælpe med at igangsætte aktiviteten. Når man først er kommet i gang, vil humøret hurtigt gå op, og når man rammer flow-tilstanden, vil man være så opslugt af aktiviteten, at man glemmer tid og sted, og dermed slukker for OCD'en.

- Flow-tilstanden optræder, når der er en balance mellem udfordring og færdigheder
- Vi må kunne koncentrere os om det, vi gør
- Vi handler med et dybt, men uanstrengt engagement, som fjerner bekymringer fra bevidstheden
- Vi har muligheder for at udøve kontrol over vores handlinger
- Selvet vil opleves stærkere, når flow-oplevelsen er forbi
- Fornemmelsen af tid og sted ændres, timer føles som minutter og minutter føles som timer

En anden vigtig pointe er, at tilstanden er stærkt motiverende og når man opnår den, vil man være motiveret for at fortsætte det positive engagement. Aktiviteten eller hobbyen bliver et lyspunkt i dagligdagen, og skaber øget livsglæde. Endeligt vil selvet opleves stærkere, når flow-tilstanden ophører blandt andet fordi man oplever en fornemmelse af kontrol over sit liv og dermed også over OCD'en.

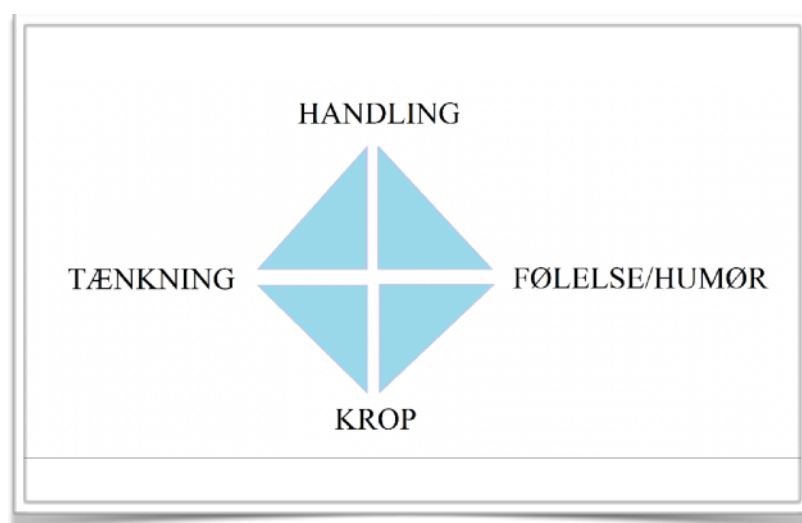


Figur 2 – Flowtilstanden. Tilstanden er ikke et kriterie for at slukke/dæmpe OCD'en.

Hvorfor virker det positive engagement?

I OCD Klinikken arbejder vi ud fra et kognitivt adfærdsterapeutisk paradigme.

Kognitiv adfærdsterapi opstod i midten af 1960'erne og er kendetegnet ved at lægge vægt på kognition (tænkningens) og adfærd (handlingens) betydning for følelseslivet og for psykiske problemer og symptomer.



Figur 3 - Den kognitive diamant. Tænkning, kropslige reaktioner, følelser og handling påvirker hinanden gensidigt.

Sammenhængen mellem tanke, følelse, krop og adfærd er helt grundlæggende for kognitiv adfærdsterapi og kan illustreres i ”den kognitive diamant” (se figur 3), fordi deres gensidige indbyrdes påvirkning ligner mønstret i en diamant, ligesom de reflekterer (påvirker) hinanden.

For at skabe ændringer i humøret kan man både arbejde med ændringer i kognition (tænkning) og adfærd. For at forklare dette, følger her eksempler på, hvordan man kan ændre humøret, først gennem sin tænkning og derefter gennem sin adfærd.

Nedenstående eksempel illustrerer, hvordan tanker påvirker humøret (se også figur 4).

En kvinde skal mødes med nogle veninder efter arbejde. Da hun ankommer i god tid, ser hun til sin overraskelse, at de andre allerede er ankommet og står sammen og griner. Kvinden får tanken ”de andre har aftalt at mødes før, fordi de gerne vil have tid sammen uden mig, hvilket må betyde, at de ikke kan lide mig”. Kvinden bliver trist (følelse), hendes hjerte slår hurtigere, hun mærker mavepine (kropslig reaktion), og hun trækker sig fra veninderne (adfærd/handling).

I eksemplet ser vi, hvordan tanken ”de kan ikke lide mig” skaber en negativ kædereaktion, der påvirker humøret. Den beskrevne gensidige påvirkning kan man arbejde med, ved at ændre det man tænker om situationen, og eksemplet kunne i stedet se således ud:

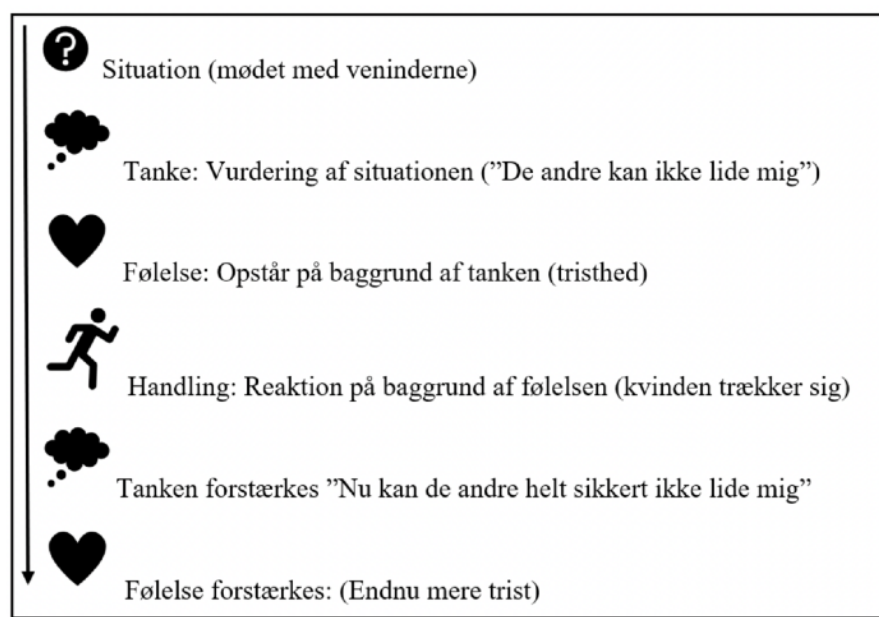
En kvinde skal mødes med nogle veninder efter arbejde. Da hun ankommer i god tid, ser hun til sin overraskelse, at de andre allerede er ankommet og står sammen og griner. Kvinden tænker ”de er selvfølgelig ankommet sammen, fordi de har delt en taxa, da de bor tæt på hinanden. Det har jo intet med mig at gøre, og må betyde, at de reelt faktisk godt kan lide mig”. Hun mærker i stedet en følelse af glæde og ingen ubehagelige kropslige reaktioner, og går derefter hen til veninderne.

Det gælder både for personer med og uden OCD, at det er svært at ændre tænkningen direkte, og det er ligeledes dømt til at gå galt, hvis man siger til folk ”du skal bare tænke anderledes”. Nogle gange kan det være mere hensigtsmæssigt at tage udgangspunkt i den del af den kognitive diamant, der omhandler adfærd (handlinger). Således kan ændringer i adfærd føre til ændringer i tænkning og humør (følelser).

Mange OCD-belastede er fanget i en dagligdag præget af rutiner og ritualer, de ingen glæde finder i, men som det føler trang til at udføre for at nedbringe den angst eller det ubehag, der er forbundet med deres OCD-tanker. Dette påvirker uundgåeligt både tanke- og følelsesliv, og kan være med til at fastholde én i et humør præget af alvor og nedtrykthed.

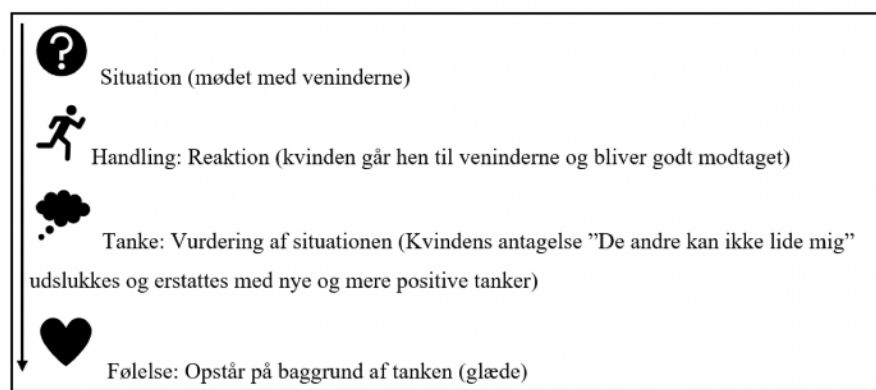
Hvis man forsøger at erstatte nogle af disse rutiner og rituelle handlinger med sjove aktiviteter eller en hobby, så vil det kunne påvirke humøret i en positiv retning.

Hvis vi igen vender os mod eksemplet med kvinden, der skal mødes med veninderne, og kigger på adfærdsdelen, ser vi, at når kvinden trækker sig fra selskabet forstærker det tanken ”de kan ikke lide mig” (se figur 4).



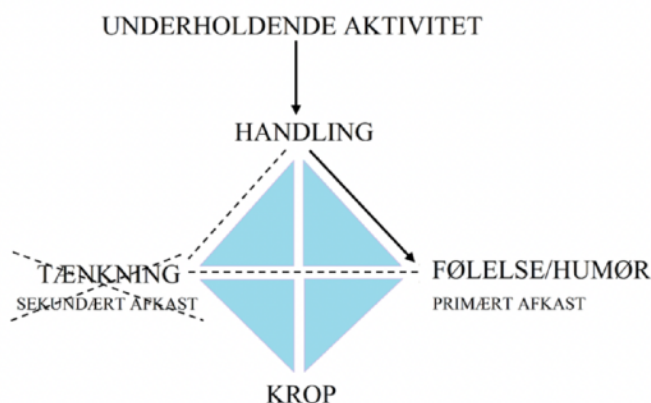
Figur 4 - Situationen opstår, den (fejl)vurderes, hvilket fører til negative følelser og en (uhensigtsmæssig) reaktion opstår, hvilket igen forstærker både tanken og følelsen

Omvendt har det en positiv effekt på tænkningen, når hun i stedet går hen til veninderne, og erfarer at de rent faktisk gerne vil være sammen med hende (se figur 5). Igen er det tænkningen, der påvirker humøret direkte, men da adfærden påvirker/forstærker tænkningen, kan man sige, at ens handlinger påvirker humøret indirekte (sekundært afkast), hvilket man som nævnt kan udnytte til at slukke for OCD'en.



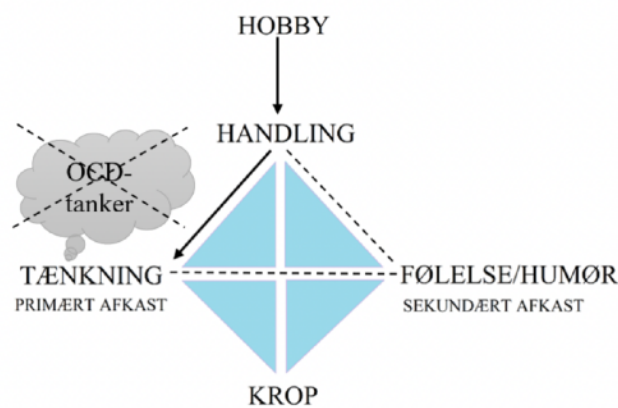
Figur 5 - Adfærden fører til alternativ (positiv)tænkning (primært afkast) og som et resultat opstår følelsen glæde (sekundært afkast)

Figur 6 og 7 illustrerer artiklens budskab, nemlig at vi ved ændringer i adfærd kan påvirke vores humør, enten som primært afkast (figur 6) eller som et sekundært afkast (figur 7). Ved at igangsætte underholdende aktiviteter, der er sjove og fjollede, påvirker vi humøret direkte og tankerne slukkes/dæmpes for en stund og dermed lukkes OCD-tankerne ude af bevidstheden.



Figur 6 – Hvis det positive engagement består i en underholdende aktivitet, opstår der ændringer i humør som det primære afkast. Samtidig slukkes/dæmpes OCD-tankerne, som et sekundært afkast

Ved at fordybe sig i en hobby, skabes der alternativ tænkning, der får én op ad humørskalaen. OCD-belastede kan typisk have tanker som ”min OCD har taget kontrollen over mit liv” eller ”hvis jeg konstant skal have disse ubehagelige påtrængende tanker i mit hoved, så er det ikke værd at leve”. Sådanne tanker viser OCD’ens magt over den OCD-belastede, og gør det svært overhovedet at tænke positivt. Det at engagere sig i en hobby kan som nævnt bryde med denne negative og dikotome tænkning og alternative tanker som ”jeg er faktisk i stand til at tage kontrollen tilbage” eller ”det *er* rent faktisk muligt at slukke for de ubehagelige påtrængende tanker, så livet er værd at leve” opstår. Under selve aktiviteten vil OCD-tanker erstattes med tanker relateret til hobbyen, hvilket vil sige, at når vi bliver optaget af og engageret i noget andet, vil OCD-processen lukkes ned/dæmpes.



Figur 7 - Hvis det positive engagement består i en hobby, sker der ændringer i tænkning som det primære afkast (OCD-tanker lukkes ned/dæmpes), og dermed også ændringer i humør som et sekundært afkast

Det er vigtigt at huske på, at begge former for positivt engagement er effektive og hjælpsomme, og at den ene form for engagement ikke er bedre end den anden. Ligeledes er begge i stand til at bringe os i en tilstand af flow. Det er sandsynligvis hurtigere at komme i flowtilstand gennem en underholdende aktivitet, både fordi de ofte ikke overstiger vores færdigheder, og fordi sådanne aktiviteter er let tilgængelige og derfor hurtigt kan få os til at glemme tid og sted. Til gengæld er flowtilstanden sandsynligvis mere genuin og motiverende ved fordybelse i en hobby.

En anden vigtig pointe er, at begge former for positivt engagement dæmper eller lukker ned for OCD-processen, fordi tænkningen ændres/lukkes.

Det er altså muligt at ændre sit humør og tage kontrol over sit liv. Det er samtidig værd at bemærke, at op i mod 95 % af befolkningen oplever påtrængende ubehagelige tanker. Fænomenet er altså på ingen måde unormalt, hvorfor det også er interessant at forstå baggrunden for vore bekymrende tanker og dermed også hvorfor det er så svært at føle glæde. Jeg vil i den sidste del af artiklen forklare baggrunden for dette ud fra et evolutionspsykologisk perspektiv.

Hvorfor er det så svært at føle glæde?

Det gælder især for OCD-belastede, at glædesfølelsen er svær, både at opnå og opretholde, men i virkeligheden er det et almenmenneskeligt fænomen. For at forstå baggrunden for dette, er vi nødt til at rejse tilbage i tid og skæve mod evolutionen. Det moderne menneskelige sind, med sin utrolige evne til at analysere, planlægge og kommunikere, har gennemlevet en signifikant udvikling over de sidste hundredetusinde år, siden vores art, *Homo sapiens*, første gang dukkede op på planeten Jorden. Men vores sind har ikke udviklet sig for, at vi skal føle os glade. Vores sind har udviklet sig med det formål at sikre vores overlevelse. Det har rent udviklingshistorisk betalt sig for vores art at have en skærpet opmærksomhed på potentielle farer og undgå disse. Jo bedre vores forfædre var til at foregribe og undgå farer, jo længere overlevede de og jo større chance havde de for at reproducere. Evolutionen har ført os til, hvor vi er i dag, på godt og ondt. Dette indebærer, at det moderne menneskelige sind er på vagt og hele tiden vurderer alt, hvad vi møder. Godt/dårligt, sikkert/farligt, skadeligt/hjælpsomt? Men som vi alle ved, er det nogle helt andre ”farer” vi møder i dag. Det er således ikke længere (i hvert fald ikke på vores breddegrader) farlige rovdyr som vores sind advarer os imod, men derimod afvisning, arbejdsløshed, sociale sammenhænge eller en helt fjerde bekymring. Derfor bruger de fleste mennesker uanede mængder tid på at bekymre sig over noget, der ofte slet ikke hænder.

Et andet aspekt, der har sikret artens overlevelse, har været det sociale, dvs. at tilhøre en gruppe. Vores sind har udviklet sig til at lave sammenligninger med de andre i gruppen, for derved at tilpasse sig gruppens normer og i sidste ende undgå at blive afvist og udstødt. Dette aspekt plager mange i dag, ikke mindst OCD-belastede. Tanker som ”passer jeg ind?”, ”gør jeg nu det rigtige?” eller ”er jeg mon ligeså god som de andre?” er typiske eksempler på, hvordan vores sind advarer os mod afvisning og sammenligner os med resten af samfundet. Det gælder både vores nærmeste miljø, men også med glamourøse mediebilleder i tv og på de sociale medier. Når vi sammenligner os med disse glansbilleder, får vi ofte en følelse af mindreværd og skuffelse med vores liv.

Afrunding

Grundet vores udviklingshistorie, har vi mennesker en tendens til at bekymre os. Det er således normalt, at glædesfølelsen er svær, både at opnå og opretholde. At det forholder sig sådan, har store konsekvenser for OCD-belastede, fordi OCD trives, vedligeholdes og forstærkes i alvor.

Det er mit håb, at artiklen har givet læseren en forståelse for - og en tro på - at man selv kan gøre en aktiv indsats, for at ændre sit humør gennem positive engagementer. Budskabet er således, at du kan tage kontrol over dit liv ved at ændre din adfærd, din tænkning og dermed også dit humør.

Mere om OCD

Du finder flere artikler og videoer på
OCD Klinikken's hjemmeside:

www.ocdklinikken.dk