

FRÅGOR OCH SVAR OM OCD

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vad är OCD?.....	1
Varför får man OCD?	1
Vilka drabbas?	2
Kan man bli frisk?	2
Hur många lider av OCD?	2
Hur behandlar man tvång?.....	2
Finns det fler behandlingsalternativ?	3
Hur kan det se ut om man inte söker behandling?	3
Var söker man behandling?.....	3
Vad kostar behandling?.....	4
Hur kan man få hjälp som anhörig?	4
Hur ser behandlingsresultaten ut på OCD-Centret?.....	4
Referenser:	5

VAD ÄR OCD?

OCD, som är en förkortning av engelskans Obsessive-Compulsive Disorder, kallas på svenska också för tvångssyndrom. Det innebär att man lider av påträngande tankar som kallas för tvångstankar. För att hantera dessa tankar och obehaget de väcker brukar man utföra så kallade tvångshandlingar. Det är oftast synliga handlingar som personen känner sig tvungen att utföra för att minska de obehagliga känslor som tankarna för med sig. Dessa tvångshandlingar kan också vara osynliga och kallas då för mentala ritualer.

Här är några förenklade exempel på hur tvångssyndrom kan se ut:

Johan känner sig smutsig och är rädd att bli smittad av någon sjukdom varje gång han varit på toaletten. Därför ägnar han flera timmar åt att tvätta händerna, om och om igen.

Sofia är livrädd att hennes lägenhet ska börja brinna. Hon kontrollerar därför spisen och strykjärnet varje gång hon ska gå ut. Ofta får hon gå tillbaka flera gånger och kolla igen, och hon känner sig ändå inte lugn.

Andreas får tankar om att han ska skada någon som han möter på gatan. Därför ser han till att aldrig ha vassa föremål på sig. Dessutom brukar han stanna upp och inte fortsätta gå förrän han har "rätt tanke" i huvudet.

Några vanliga områden för tvångstankar är: **Smitta** (t.ex. rädsla att bli smittad av sjukdom eller att smitta andra), **skada** (t.ex. rädsla att skada andra), **ofullständighet** (t.ex. att ordna, sortera eller repetera saker tills det "känns rätt") och **oacceptabla tankar** (t.ex. sexuella eller religiösa "förbjudna" tankar).

VARFÖR FÅR MAN OCD?

Det finns olika teorier om varför man utvecklar tvångssyndrom. De flesta kan inte komma på någon enskild händelse som startade problemen utan det brukar snarare handla om ett obehag som ökade gradvis och tvångshandlingar som tog längre och längre tid.

Liksom för många andra psykiska sjukdomar brukar man tala om en samverkan mellan arv och miljö. Gener och balansen i hjärnans signalsubstanser kan till viss del förklara sjukdomen. Psykologiska inlärningsteorier kan också ge förståelse. Dessa teorier kan till viss del förklara hur tvången utvecklades p.g.a. att man kopplade ihop ett obehag som man kände med en viss plats, situation eller ett visst objekt. När obehaget sedan uppstår vid kontakt med dessa objekt utför man sina tvångshandlingar och obehaget minskar på kort sikt. Det är därför som man fortsätter med tvångshandlingarna trots att de på lång sikt gör att livet begränsas.

VILKA DRABBAS?

Det är inte någon viss typ av människor som drabbas av tvångssyndrom. Det kan vara så att man har en generell sårbarhet i form av genetik eller tidiga upplevelser. Sedan kan en viss händelse eller långvarig stress utlösa problemen. Tvångssyndrom är ungefär lika vanligt bland kvinnor som hos män.

KAN MAN BLI FRISK?

Många kan få stor hjälp av behandling. Om man vågar utmana sina tvång och genomför hela behandlingen får de allra flesta en minskning av sina symtom. Även om man inte blir helt fri från sina tvång kan man ändå lära sig att göra det man vill trots visst obehag och på så vis ändå få en högre livskvalitet.

HUR MÅNGA LIDER AV OCD?

Alla kan uppleva att man har fixa idéer och kanske går man ibland tillbaka och kollar att spisen är avstängd en extra gång. För att det ska klassas som tvångssyndrom krävs det dock att exempelvis kontrollerandet eller tvättandet sker flera gånger och tar mer än en timma varje dag. Om man har tvångssyndrom upplever man det också som handikappande i sin vardag.

Forskning har visat att det är ca 2 % av befolkningen som har så stora problem med sina tvång att de uppfyller kraven för diagnosen tvångssyndrom. Detta skulle motsvara cirka 200 000 personer i Sverige som har OCD. På grund av skam och rädsla att söka hjälp kan mörkertalet också vara stort.

HUR BEHANDLAR MAN TVÅNG?

På OCD-Centret behandlar vi tvång med kognitiv beteendeterapi (KBT). Mest fokus ligger på beteendeterapi och den behandling som rekommenderas kallas för *exponering med responsprevention (ERP)*. Exponering innebär att gradvis, kontrollerat och med hjälp av professionellt utbildad personal utsätta sig för det man är rädd för. Det kan handla om att tänka sina obehagliga tankar eller ta i "smutsiga" objekt. Responsprevention innebär att man inte ska utföra sina tvångshandlingar, t.ex. att genomföra sina mentala ritualer eller att tvätta händerna flera gånger. Målet är att man ska sluta undvika det man är rädd för, få nya inlärningserfarenheter och gradvis minska obehaget som man känner.

Det kan låta som en jobbig behandling, men man ska tänka på att allt sker i små steg och under kontrollerade former. Det är samtidigt så att det krävs en hel del

eget arbete av den som genomgår behandlingen. Samtidigt som man arbetar med att minska tvångshandlingarna försöker man öka andra aktiviteter som man kanske har undvikit länge och som är i linje med behandlingsmålen.

Exponeringen sker dels tillsammans med psykolog, men också som hemuppgifter som utförs på egen hand eller med stöd av kvälls- och helgpersonalen.

FINNS DET FLER BEHANDLINGSMÖJLIGHETER?

Tvångssyndrom kan också behandlas med läkemedel. Man använder då läkemedel som från början utvecklades för att behandla depression. Dessa har visat sig ha god effekt, men antalet återfall är högre än om man behandlar med beteendeterapi. Dessutom är biverkningar av läkemedlen inte ovanliga.

Det finns även andra psykologiska behandlingar, men forskningen visar entydigt att det är beteendeterapi och just exponering med responsprevention som har bäst effekt och därför rekommenderas i första hand.

HUR KAN DET SE UT OM MAN INTE SÖKER BEHANDLING?

OCD är en ångeststörning som sällan blir bättre utan behandling. Hur mycket besvär man har kan dock variera beroende på var i livet man befinner sig och hur mycket stress man utsätts för. Det finns personer vars tvång försvinner med åren, men det är sällsynt och chanserna att bli fri från sina tvång ökar markant om man får rätt behandling.

Utan behandling kan tvången också ofta förvärras. Både tvångstankar, handlingar och undvikanden riskerar att öka och man kan få svårt att leva ett normalt liv med arbete, studier eller andra aktiviteter.

VAR SÖKER MAN BEHANDLING?

Om man vill ha hjälp med sina tvångsproblem vänder man sig i första hand till sitt hemlandsting. De kan sedan slussa vidare till lämplig vårdgivare. Man kan också söka direkt till OCD-Centret. Vanligast är dock att man kommer via en landstingsremiss och/eller ett placeringsbeslut enligt socialtjänstlagen. Sedan genomförs ett bedömningsamtal där man tar ställning till om en placering på centret är aktuell.

VAD KOSTAR BEHANDLING?

Vanligen bekostar landstinget vården på behandlingshem. Det förekommer också att man själv finansierar sin vård. Vårddygskostnaden på OCD-Centret är för närvarande 4380 kr.

HUR KAN MAN FÅ HJÄLP SOM ANHÖRIG?

OCD är en av de psykiska sjukdomar som påverkar anhöriga mest. Det beror delvis på att tvången är väldigt handikappande för den som har dem och att det är påfrestande att se en närstående lida. Dessutom brukar anhöriga ofta "dras med" i sjukdomen genom att den som har tvångssyndrom ber om så kallade försäkringar. Försäkringar innebär en fråga som har ungefär samma funktion som tvångshandlingen. Istället för att utföra sin tvångshandling kanske personen frågar "Är de här besticken rena, kan jag äta med dem?" Om den anhöriga då svarar ja minskar obehaget och det känns säkert.

Både att ge och få försäkringar kan kännas skönt eftersom att obehaget minskar. Tyvärr bidrar det till att tvången fortsätter och ofta kommer det efter hand att krävas fler och fler försäkringar.

Som anhörig är man en mycket viktig person i behandlingen. Det är därför bra om man kan medverka på bedömningssamtal och nätverksmöten. Man kan där bidra med viktig information om hur tvången brukar se ut. Då behandlingen närmar sig slutet bjuds anhöriga in till en utbildning för att lära sig hur de ska förhålla sig till tvångsproblematiken och hur de kan hjälpa till att upprätthålla de nya beteenden som lärts in.

HUR SER BEHANDLINGSRISULTATEN UT PÅ OCD-CENTRET?

Behandlingsresultaten på OCD-Centret utvärderades nyligen inom ramen för en psykologexamensuppsats. Man kom då fram till att 87 % av personerna som behandlats på centret hade minskat sina tvångssymtom. Av alla som behandlats var det 62 % som fått en så kallad kliniskt signifikant förbättring. Det innebär att tvångssymtomen hade minskat med mer än 25 %. Även depression och ångest minskade och livskvalitén ökade efter behandlingen.

Dessa resultat kan jämföras med en stor undersökning som gjordes av Statens beredning för medicinsk utvärdering. De kom fram till att ca 50 % av de som behandlats med exponering med responsprevention minskade sina symtom.

REFERENSER:

Olle Wadström (2008) "Tvångssyndrom – orsaker och behandling i beteendeterapeutiskt perspektiv"

Sandra Bates och Anna Grönberg (2010) "Om och om och om igen – att behandla tvångsproblem med KBT"

Henrik Engelmark och Niclas Stagnér (2012) "Exponering med responsprevention för tvångssyndrom i ett kliniskt sammanhang - en behandlingsutvärdering på OCD-Centret i Uppsala"