

Psykoedukation vid tvångssyndrom

De flesta människor känner att de behöver dubbelkolla saker ibland eller göra på ett visst sätt för att undvika otur. Men om du får ångest om du inte tänker eller gör på ett visst sätt, kan du ha tvångssyndrom. Det kan vara väldigt jobbigt men det finns bra hjälp att få.

Vad är tvångssyndrom?

Alla kan ha tvångsliknande tankar och idéer ibland. Att kolla att dörren är låst en extra gång eller få för sig att det kan betyda otur att nudda strecken på trottoaren är några exempel. Det är vanligt och brukar oftast inte vara tvångssyndrom. Men om tankarna påverkar dig mycket, om tvånget tar mycket tid, får dig att må dåligt eller gör att du inte kommer i väg till skolan kan du ha tvångssyndrom.

Du är inte ensam om att ha tvångssyndrom och det finns bra behandling. Tvångssyndrom kallas också för OCD (engelsk förkortning för Obsessive Compulsive Disorder).

Tvångstankar och tvångshandlingar

Du som har tvångssyndrom har så kallade tvångstankar. **Tvångstankar** är tankar eller fantasier som kommer fast du inte vill. De kan vara störande och göra att du får ångest, känner obehag eller äckel. Tvångstankarna kan vara så starka att du får svårt att fokusera på annat. Exempel på vanliga tvångstankar är:

- Tänk om jag har rört vid något smittsamt.
- Tänk om jag har råkat svälja något giftigt.
- Tänk om jag har glömt att låsa dörren eller stänga fönstret ordentligt.

Det är även vanligt att ha tvångstankar med sexuellt innehåll, att man ska skada någon eller orsaka en katastrof. Rädsla för baciller, att bli smittad av olika sjukdomar är också vanliga teman.

Det är också vanligt att man känner att man behöver göra något när man får dessa tankar för att minska obehaget eller ångesten. Detta kallas för **tvångshandlingar**. Tvångshandlingar kan vara att du sorterar saker på ett visst sätt eller rabblar ett visst ord tyst för dig själv, att du tvättar händerna ofta av rädsla för smuts eller bakterier. Eller kollar att spisen är avstängd igen och igen, för att du är rädd att det ska börja brinna annars. Tvångshandlingar kan även vara sådant du gör i ditt huvud som ingen annan märker, till exempel att tänka en viss tanke, räkna eller upprepa vissa ord.

Det vanligaste är att man har både tvångstankar och tvångshandlingar men det förekommer även att man endast har tvångstankar. Hur mycket tid tvångstankarna och tvångshandlingarna tar är olika för olika personer. Du kan känna mer tvång under vissa perioder och mindre under andra.

Vad kan jag göra för att må bättre?

Det är viktigt att förstå att de störande tankarna, känslorna och handlingarna är ett problem. Och att du kan bli bättre. Många gånger kan tvången minska, genom att du förbättrar din situation, tar hand om dig och försöker minska din stress. Det kan till exempel handla om att:

- Röra på dig. Du kan till exempel promenera eller gå och träna. Det brukar minska ångest och oro.
- Sov ordentligt och ät regelbundet.

Det är vanligt att försöka dölja sina tankar och beteenden när man har tvångssyndrom så att andra inte ska märka något. Men det är alltid bättre att be om hjälp än att hålla det som är svårt för sig själv.

- Prata om dina tankar och känslor med någon du litar på, till exempel en kompis, förälder, släkting eller skolsköterska.
- Öva på att låta jobbiga tankar och känslor komma utan att försöka bli av med dem. Tvångstankar och tvångshandlingar ökar om du försöker undvika dem. Men om du bara låter tankar och känslor komma kan de minska efter ett tag.
- Du kan också träna på att låta bli att göra dina tvångshandlingar när du får tvångstankar. Du kan börja med något som känns enkelt och öka svårighetsgraden efter hand.

Vad kan jag som vårdnadshavare/närstående tänka på?

- Stötta och uppmuntra ditt barn när hen kämpar mot tvånget.
- Läs på om tvångssyndrom till exempel på 1177.se eller UMO.se.
- Undvik gradvis att göra saker för att ditt barn ska slippa uppleva ångest, exempelvis att byta kläder när du varit utomhus om tvånget handlar om smuts. Det kan kännas svårt men är hjälpsamt på sikt.

Vilken hjälp kan jag få?

Vilken hjälp du får beror på hur dina problem ser ut. En vanlig behandling är terapi. Då får du tillsammans med en behandlare träna på att steg för steg utsätta dig för det som känns jobbigt, och sedan låta bli att göra tvångshandlingar. Till exempel kanske du får smutsa ner händerna och sen arbeta mot ångesten genom att inte tvätta dig på en gång, om det är det som du tycker är obehagligt. Efter en stund brukar ångesten minska utan att du har tvättat händerna.

Källor och lästips:

- Lästips: Fri från tvång av Mia Asplund och Elin-Love Rosengren
- 1177.se
- UMO.se

