

FAKTABLAD OM

Vad är tvångssyndrom?

Tvångssyndrom, även kallat OCD (Obsessive Compulsive Disorder), är en funktionsnedsättning som kännetecknas av upprepade tvångstankar och tvångshandlingar. Tvångstankar är ihållande, ofrivilliga tankar och fantasier som ger upphov till ångest och oro. Exempel på tvångstankar är; tänk om det börjar brinna, blir översvämning eller jag skadar någon. För att bli kvitt känslorna utför man tvångshandlingen, som består av upprepande beteenden eller ritualer. Exempel på ritualer är handtvätt eller upprepade kontroller av kranar, lampor, spisen, kaffebryggaren etc. innan man går ut. Men minst lika vanliga är mentala ritualer som att räkna, rabbla ramsor eller ge sig själv försäkringar.

Tvångssyndrom drabbar minst två procent av befolkningen. Ändå träffar de flesta psykiatriker under sin yrkesutövning endast ett fåtal människor med OCD. Detta beror delvis på att många av de berörda skäms över sina symtom och inte vill att någon utomstående ska känna till dem. De anhörigas iakttagelser är därför ofta den viktigaste källan till kunskap om hur påverkad personen faktiskt är i sin vardag.

Flera teorier

Det finns flera teorier om orsaken till tvångssyndrom. Det senaste årtiondet har hjärnans signalsubstans serotonin väckt stort intresse. Men det är inte så enkelt att det totalt handlar om ett överskott eller en brist på serotonin i hjärnan. Snarare rör det sig om störningar i ett högst komplicerat samspel mellan olika nervbanor där serotonin är en av pusselbitarna. Den främsta delen av hjärnan kallas pannloben och styr det sociala beteendet och kontrollen. Det är troligt att överdriven ämnesomsättning kan leda till ångest, pedanteri och i slutändan tvångstankar och tvångshandlingar.

Beteendeoriktade forskare studerar hur inlärningsmekanismen påverkar hur syndromet utvecklas och kvarstår. Utgångspunkten är att det finns ett samspel mellan ångestladdade situationer, den drabbades tolkning och ett bestämt beteende. Kopplingen mellan beteendet och ångestdämpningen blir allt starkare.

Att leva med OCD

När man har tvångssyndrom lever man ett liv med starkt försämrad livskvalitet. När det är som svårast går nästan all energi åt till sjukdomen. Man försöker leva så att ångesten och tvånget, som ofta

är mycket starkt, ska hålla sig borta. Detta gör livet mycket begränsat.

En person med OCD utför ritualer för att hålla ångesten och tvånget borta. Ofta kräver man också att de närmaste skall anamma dessa ritualer. Påfrestningarna för hela familjen kan bli enorma. I de flesta fall vet personen med OCD att ritualerna man utför är konstiga och oförnuftiga, men man kan ändå inte låta bli. Det gör att människor som lider av OCD ofta tiger om sina problem. Man söker istället för andra problem, som handeksem, sömnsvårigheter, oro, nedstämdhet etc.

Kunskapen om OCD inom såväl barn- och ungdomspsykiatri som inom den vuxenpsykiatriska öppenvården är fortfarande otillräcklig. Många personer med OCD tycker att de mötts av okunnighet och ringa förståelse för sina problem.

Behandling

Den bästa evidensen finns idag för behandling antingen med kognitiv beteendeterapi eller medicinering med SSRI-preparat. Dessa läkemedel, som alla förstärker effekten av signalämnet serotonin, kallas serotoninupptagshämmare och tillhör de antidepressiva läkemedlen. De har effekt på tvångssymtom oavsett om man samtidigt är deprimerad, och kan också ha god effekt mot panikattacker, social fobi och irritationsbenägenhet.

Forskning har ännu inte kunnat bevisa att behandlingen blir mer effektiv om man kombinerar medicinering och kognitiv beteendeterapi. För barn och tonåringar är KBT förstahandsval.

De flesta blir inte helt fria från sina tvångstankar

och tvångshandlingar, men väsentligt mycket bättre, oavsett om de behandlats med kognitiv beteendeterapi eller läkemedel. För många kan behandlingen medföra att de, kanske för första gången, kan leva ett normalt liv.

Vården måste individanpassas

En psykisk sjukdom är liksom en fysisk sjukdom bara en del av personen, även om konsekvenserna för den sjuka och omgivningen kan bli stora. Därför måste vården ingå som en del i individens hela livssituation. Medan det för en person räcker med psykologisk behandling eller medicin, så måste en annan person få ett mer omfattande stöd. Behovet av stödgrupper är stort, en insats där man kan utbilda de berörda och deras anhöriga om sjukdomen. Under själva behandlingen behöver många stöd både från anhöriga och från en stödperson. Ibland måste de närstående själva få stöd för att kunna stödja. Det finns därför ett stort behov av samarbete mellan öppenspsykiatri, socialtjänsten och den berörda familjen.

Tips till anhöriga

1. Skaffa kunskap om sjukdomen och lär dig känna igen symtomen.
2. Ställ inte för stora krav på den sjuke under "dåliga dagar". Den som sovit eller ätit dåligt har svårare att stå emot sitt tvång.
3. Ge stöd och beröm framstegen, även de små. Att motstå tvångshandlingarna är en oerhörd prestation och det ska den sjuke få beröm för.
4. Sätt gränser och behåll friska familjerutiner. Försök att inte delta i tvångshandlingar eller att ge ständiga försäkringar.
5. Stötta behandlingen och undergräv inte de instruktioner som läkaren eller terapeuten har givit.
6. Skapa tid för egen del, och ta inte en överdriven hänsyn. Låt inte den sjuke regera hela familjens liv, för då kommer den inte att orka med på sikt.
7. Använd humorn som ett hjälpmedel att skaffa distans till påfrestningarna.
8. Var rak och ge klara budskap samtidigt som du förmedlar medkänsla och omtanke.

För mer information:

Kontakta närmaste psykiatriska klinik eller BUP-mottagning om det gäller utredning eller medicinsk behandling. Du kan också ta kontakt med Svenska OCD-förbundet Ananke som är en rikstäckande ideell förening med uppgift att stödja människor med tvångssyndrom och deras anhöriga, se www.ocdforbundet.se

Lästips

Bejerot Susanne. *Att förstå tvångssyndrom.* Pfizer AB

Bejerot, Susanne. *Nycklar på bordet.* Cura Bokförlag och Utbildning AB

Beattie, Melody. *Bli fri från ditt medberoende.* Norstedts akademiska förlag.

Thomsen, P.H. *När tankar blir till tvång. Barn- och ungdomar med tvångssyndrom.* Natur och kultur

Wadström Olle. *Shuta älta och grubbla.* Psykologinsats AB

Wadström Olle. *Tvångssyndrom - om orsaker och behandling i ett beteendeterapeutiskt perspektiv.* Psykologinsats

Attentions alla faktablad finns att köpa i en faktabladssamling, se www.attention-riks.se/butik

Faktablad 6:1, uppdaterat juli 2012 ©. Texten är skriven av Riksförbundet Attention i samarbete med OCD-förbundet Ananke, läs mer på www.attention-riks.se och www.ocdforbundet.se