OCD

Informasjon til voksne



OCD viser seg gjennom påtrengende tanker, tvil, synlige og mentale tvangshandlinger og unngåelse.

Behandling bryter sirkelen og gir friheten tilbake.

EKSEMPLER

Sjekkeatferd

Sjekkeatferd kan innebære å kontrollere at komfyren er slått av, at kassen er telt opp riktig, eller at rengjøringen er gjort ordentlig. Sjekkingen kan også foregå mentalt ved at personen går gjennom tanker, minner, kroppslige fornemmelser, følelser eller relasjoner. Gjentatt sjekking søker sikkerhet, men skaper ofte ny tvil.

Unngåelse

Unngåelse innebærer å holde seg borte fra situasjoner, gjenstander, mennesker eller informasjon som kan utløse tvil eller ubehag. En som er redd for å skade seg selv eller andre, kan unngå kniver, biler, kjemikalier eller legesentre. Unngåelse kan også innebære å utsette avgjørelser, overlate oppgaver til andre eller slutte med aktiviteter. Det demper ubehaget en kort stund, men gir OCD større plass.

Nøytralisering og magisk tenkning

Ved nøytralisering brukes en handling eller en mental regel for å oppheve ubehag eller forhindre en fryktet konsekvens, for eksempel å banke tre ganger, gjenta en setning, telle eller tenke en motsatt tanke. Ved magisk tenkning kan det føles som om en tanke eller handling påvirker om noe annet skjer. Trangen til å nøytralisere kan være sterk selv om personen forstår at sammenhengen er ulogisk.

Orden, symmetri og følelsen av at noe er «akkurat riktig»

Noen med OCD opplever sterkt ubehag eller en følelse av ufullstendighet hvis gjenstander ikke er plassert nøyaktig, symmetrisk eller på riktig måte. De flytter og justerer dem til det føles «akkurat riktig». Dette kan ta mye tid og gjøre det vanskelig å avslutte handlingen og gå videre.

Mental argumentasjon og søk etter informasjon

En reaksjon på OCD kan bestå av gjentatte forsøk på å argumentere mot en tanke eller bevise at det personen frykter, ikke er sant. Personen kan gå gjennom detaljer eller søke et endelig svar hos andre eller på nettet. Nye unntak og spørsmål kan dukke opp etter hvert svar og holde tvilen i gang.

Søking etter beroligelse

Å søke beroligelse innebærer å spørre andre om noe er trygt, riktig eller normalt. Spørsmålet kan gjentas eller formuleres på nytt når svaret ikke føles tilstrekkelig. Svaret kan dempe tvilen en kort stund, men øker behovet for å få sikkerhet fra andre når tvilen kommer tilbake.

TRUSSELSYSTEMET OG OCD



Trusselsystemet

Trusselsystemet er kroppens automatiske alarmsystem. Det retter oppmerksomheten vår mot mulige trusler og gjør oss klare til å handle. Ved OCD fungerer systemet normalt, men det kan aktiveres av tanker, tvil eller sanseinntrykk som det føles viktig å reagere på.

Trusselsystemet kan ikke avgjøre om en tanke er sann eller sannsynlig. Det reagerer på betydningen tanken får. En tanke kan derfor utløse sterk uro, avsky, trang eller en følelse av ufullstendighet, selv når det ikke finnes nye tegn på en reell trussel.

Ved helse-OCD kan en person undersøke kroppen hver dag for kuler eller endringer i føflekker. Jo mer personen undersøker kroppen, desto viktigere begynner vanlige endringer å føles. Sjekkingen kan dempe ubehag eller tvil en kort stund, men lærer samtidig trusselsystemet at disse endringene må overvåkes. Derfor kommer tvilen tilbake, og behovet for å sjekke vokser.

Når oppmerksomheten stadig rettes mot et bestemt signal, blir signalet lettere å legge merke til og vanskeligere å overse. Sjekkingen blir dermed en del av det som holder alarmen i gang.

Når OCD-mønsteret sprer seg

OCD kan spre seg gjennom assosiasjoner. En tanke, gjenstand, farge eller situasjon som forbindes med noe personen frykter, kan gradvis bli en ny utløser for tvil og ubehag.

En person som er redd for å skade andre, kan se en film med en seriemorder i gul regnfrakk. Etterpå kan en gul regnfrakk utløse den samme tvilen. Over tid kan også andre gule gjenstander utløse tvilen, selv om den opprinnelige forbindelsen til filmen blir mindre tydelig.

Når personen reagerer på de nye utløserne med sjekking eller unngåelse, får utløserne større betydning, og OCD-mønsteret sprer seg. Mønsteret brytes ved å endre reaksjonen på utløserne, ikke ved å prøve å unngå eller fjerne dem alle.

BEHANDLING

Behandling av OCD bygger vanligvis på kognitiv atferdsterapi, inkludert eksponering med responsprevensjon. Den undersøker sammenhengen mellom tanker, tolkninger, kroppslige reaksjoner og handlinger, og hva som holder OCD-mønsteret i gang.

Ved eksponering øver personen bevisst på å møte situasjoner, tanker eller fornemmelser som aktiverer OCD. Responsprevensjon innebærer å la være å følge OCDs krav om sjekking, analyse, kontroll, søking etter beroligelse eller unngåelse. Dette gjelder både synlige handlinger og mentale strategier.



I behandlingen kartlegges konkrete utløsere, tolkninger, synlige og mentale tvangshandlinger og unngåelse. Det viser hvor OCD får tak i hverdagen, og hvor personen kan begynne å reagere annerledes.

Øvelsene tar utgangspunkt i personens eget OCD-mønster og gjennomføres både i terapien og i hverdagen. Personen øver på å møte tvil og ubehag uten å reagere med synlige eller mentale tvangshandlinger, som å gå gjennom noe, argumentere eller sjekke følelser.

Behandlingen handler ikke om å bevise at innholdet i tanken er feil, men om å endre reaksjonen på tvil og ubehag. Gjentatte erfaringer med å la tvilen stå ubesvart svekker OCD-mønsteret og gir personen større frihet i hverdagen.

UNCOMPELLED

Les mer om OCD og behandling

uncompelled.world/nb/

HVA ER OCD?

Tvangslidelse (OCD) kjennetegnes av påtrengende og uønskede tanker, bilder, impulser eller tvil, ofte omtalt som tvangstanker. De kan føles viktige å avklare eller reagere på. Personen kan derfor begynne å sjekke, analysere, unngå, søke beroligelse eller utføre andre synlige eller mentale tvangshandlinger.

Disse reaksjonene har vanligvis som mål å oppnå sikkerhet eller kontroll. På kort sikt demper de ubehag eller tvil. Når de gjentas, lærer de trusselsystemet at tanken eller situasjonen krever handling. Tvilen kommer tilbake, og behovet for å reagere vokser.

Det avgjørende er ikke temaet i tanken, men hvordan personen blir fanget i forsøk på å avklare, kontrollere eller nøytralisere den. Svært ulike temaer kan derfor inngå i det samme OCD-mønsteret.

Tvangshandlinger er ikke alltid synlige. Mental gjennomgang, indre argumentasjon, sjekking av følelser og forsøk på å kjenne etter en indre reaksjon kan ha samme funksjon som synlige handlinger.

Når er det OCD?

De fleste opplever påtrengende tanker, tvil eller gjentatte vaner fra tid til annen. Det er ikke i seg selv OCD. Ved OCD blir det vanskelig å la tankene og tvilen stå ubesvart, samtidig som synlige og mentale tvangshandlinger og unngåelse får en sentral rolle.

OCD diagnostiseres når mønsteret tar mye tid, gir betydelig ubehag eller hemmer hverdagen vesentlig, for eksempel i relasjoner, familieliv, utdanning eller arbeid. OCD kan være svært belastende, men lar seg behandle.

OCD kan dreie seg om ett område eller påvirke flere deler av hverdagen. Temaet kan endre seg mens behovet for å sjekke, analysere, nøytralisere eller unngå fortsetter. Derfor vurderes hele mønsteret, ikke bare den enkelte tanken.

TVIL OG REAKSJONER PÅ OCD

Tvil

Tvil står sentralt i mange OCD-mønstre. Alle kan lure på om de låste døren, men klarer vanligvis å la tvilen stå ubesvart. Ved OCD kan selv litt usikkerhet føles for viktig til å overse, særlig når den gjelder noe personen frykter eller tillegger stor betydning.

Ved OCD finnes det ikke noe klart sluttpunkt for sikkerheten. Selv etter grundig sjekking kan ny tvil oppstå.

Jo mer en person sjekker for å bli sikker, desto vanskeligere kan det bli å stole på hukommelsen og følelsen av å ha gjort det riktig. Gjentatt sjekking løser derfor ikke tvilen. Den kan øke behovet for å sjekke på nytt.

Formålet med reaksjonene på OCD

Reaksjoner på OCD er forsøk på å redusere tvil, ubehag eller en opplevd risiko. Det kan dreie seg om sjekking, analyse, mentale ritualer, unngåelse eller andre strategier. Disse reaksjonene letter presset på kort sikt, men virkningen varer ikke.

Når ett spørsmål er avklart, flytter tvilen seg ofte til et nytt unntak eller en ny detalj. Mønsteret brytes derfor ikke ved å finne det endelige svaret, men ved å endre hvordan personen reagerer på tvilen. Når tvilen får stå ubesvart, svekkes behovet for å reagere. Det gir personen større frihet til å handle uten først å oppfylle OCDs krav om sikkerhet.

