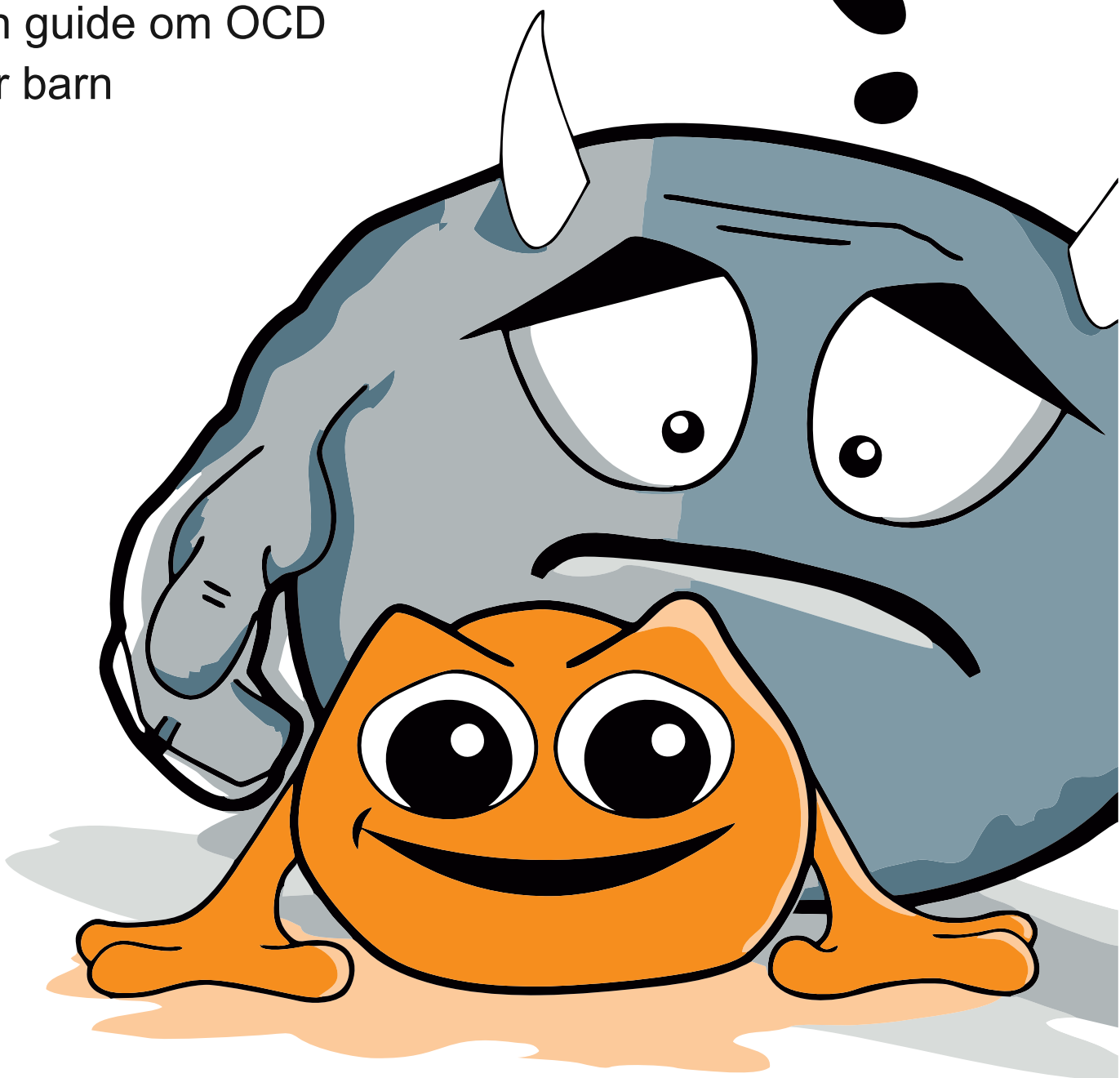
OCD ?

En guide om OCD
for barn



Bli kjent med

Hoppla og Grumle

som forklarer hva OCD er

Bekymrer du deg mye? Veldig mye!

Alle bekymrer seg for ting i livet: familien, skolen, venner og så videre. Men for noen blir bekymringene så STORE at de får dem til å gjøre ting de verken vil eller trenger å gjøre.

Disse bekymringene kan ta så mye tid at det blir lite tid igjen til det de liker, som å leke med venner eller være sammen med familien. Bekymringene kan få oss til å gjøre bestemte ting for å prøve å få det bedre, men de kommer stadig tilbake og plager oss.

Dette har et navn: OCD, eller tvangslidelse, hvis du vil bruke det lange, vanskelige navnet!

Møt

Hoppla og Grumle



Hoppla er som regel glad, men Grumle plager ham mye.

Hva er OCD?

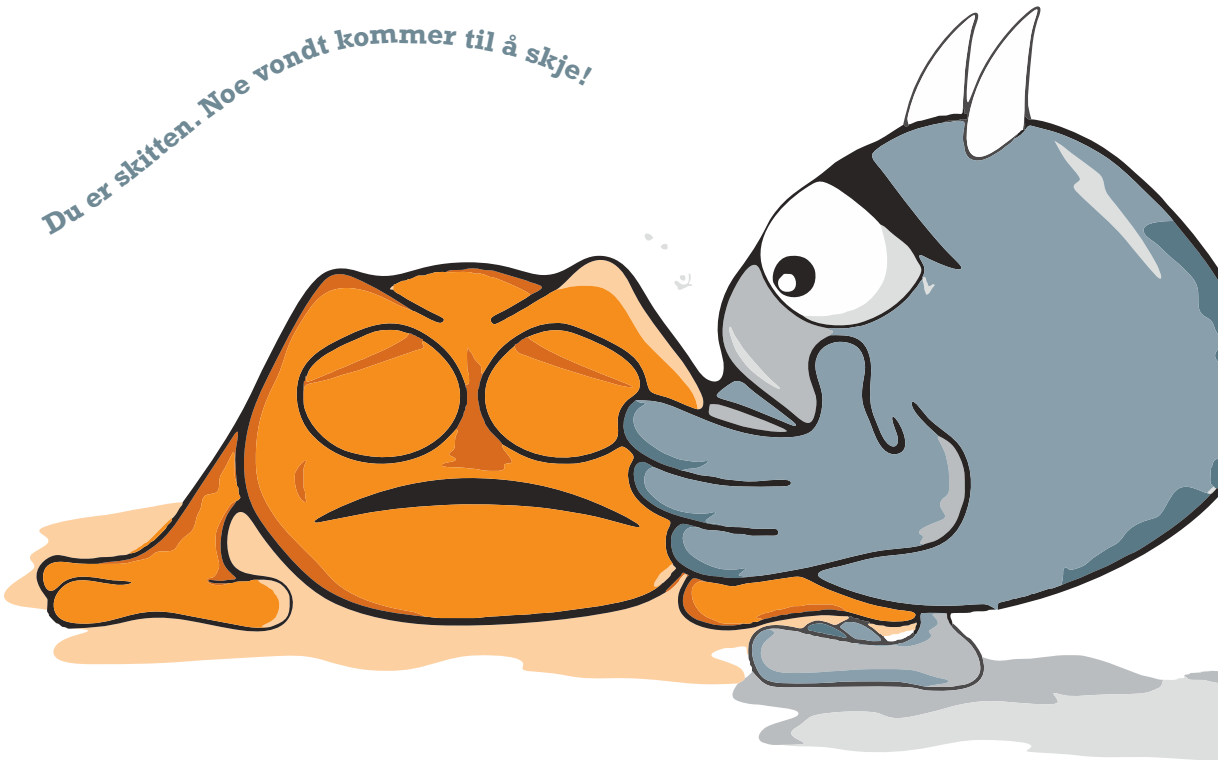
Alle bekymrer seg for noe av og til. Men OCD kan få folk til å bekymre seg ALT FOR MYE.
OCD er en slem bølle som kommanderer deg rundt og gjør deg lei deg. OCD kan gi sterkt ubehag. Noen med OCD føler seg bekymret, andre er triste, og noen føler at ting rett og slett ikke kjennes helt riktige.

OCD-tanker

OCD har to sider. Den ene er OCD-tanker, et annet navn på bekymringstanker. Bekymringstankene fyller hodet igjen og igjen, uansett hvor hardt du prøver å få dem til å forsvinne.

OCD-tanker kan se veldig forskjellige ut:

- å føle at hendene dine ikke er rene
- å bekymre seg for bakterier
- å være redd for at du kan skade noen du er glad i
- å føle at du må telle til et bestemt tall
- å føle at noen tall betyr flaks eller uflaks
- å føle at alt må være pent og ryddig
- å være redd for at noe vondt skal skje med deg eller noen du er glad i, som mamma eller pappa, en bror eller søster eller en kosebamse
- eller noe helt annet



Men du trenger ikke å bekymre deg. Disse vonde, ubehagelige tankene er nettopp det: bare tanker!

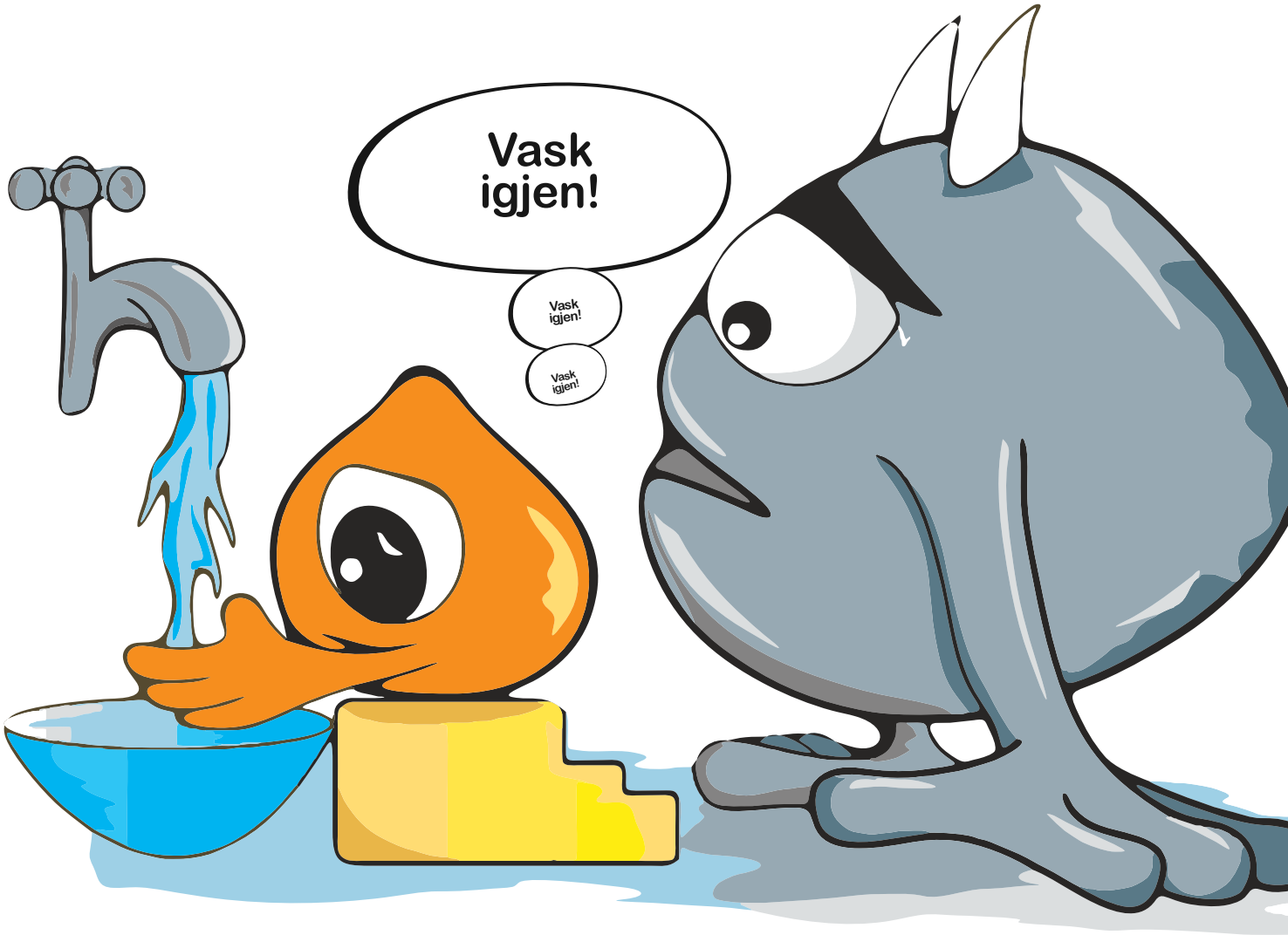
Ikke la OCD vinne!

OCD-reaksjoner

«OCD-reaksjoner» er ting OCD får oss til å tro at vi må gjøre. Vi gjør det OCD vil, for å føle oss bedre og tryggere.

Det kan for eksempel være å:

- vaske hendene om og om igjen, eller på en bestemt måte
- telle eller si ting inni hodet
- stille det samme spørsmålet om og om igjen
- unngå bestemte tall når du teller
- rydde rommet eller gjøre rent om og om igjen, selv om alt allerede er pent og rent
- unngå kniver og sakser
- sjekke stikkontakter om og om igjen
- sjekke om og om igjen at døren er låst



OCD kan få deg til å føle deg presset når du er på skolen, hjemme, ute med familien, prøver å sovne eller når som helst ellers.

Prøv å stå imot OCD-reaksjonene!

Hvordan føles det å ha OCD?

OCD er slem og gir seg ikke. Den prøver å gjøre deg lei deg når den kan. For eksempel kan den hindre deg i å gå i bursdag fordi du tror at noe vondt vil skje hvis du går. Den kan også få deg til å tro at det vil gå dårlig på skolen hvis du tenker på et bestemt tall eller ord, eller gjør en bestemt bevegelse.

OCD kan gjøre deg redd og nervøs, gi deg sommerfugler i magen eller gjøre deg kvalm. Noen ganger kan den få deg til å ville løpe vekk, gjemme deg eller gråte. OCD kan gjøre noen veldig triste, opprørte eller flaue. Du kan føle at ingen forstår hvordan du har det.



Noen ganger er OCD alt du kan se

Hvorfor har jeg OCD?

Ingen vet helt hvorfor noen får OCD og andre ikke. Men én ting vet vi sikkert: Det er ikke din skyld. Det er som å ha astma eller å stamme.

OCD betyr IKKE at:

- du har vært slem
- mamma eller pappa er sint på deg
- du er sprø
- du er gal
- du er svak

OCD er ikke uvanlig. Man regner med at omtrent 1–2 av 100 barn og unge har OCD. Hvis du har OCD, er du altså slett ikke alene.



Hva kan jeg gjøre?

HUSK at OCD ikke er din skyld. OCD er en psykisk lidelse, slik astma og diabetes er fysiske sykdommer. Og HUSK at du kan lære å håndtere OCD, akkurat som du kan lære å spille fotball.

Hvis du har slike bekymringer, husk at du slett ikke er den eneste som har det sånn. Omtrent 1–2 av 100 barn og unge har OCD. Det gode er at mange kan hjelpe deg. Det kan være skummelt å fortelle noen om bekymringene, men det er veldig viktig å si hvordan du har det, slik at de kan hjelpe deg.

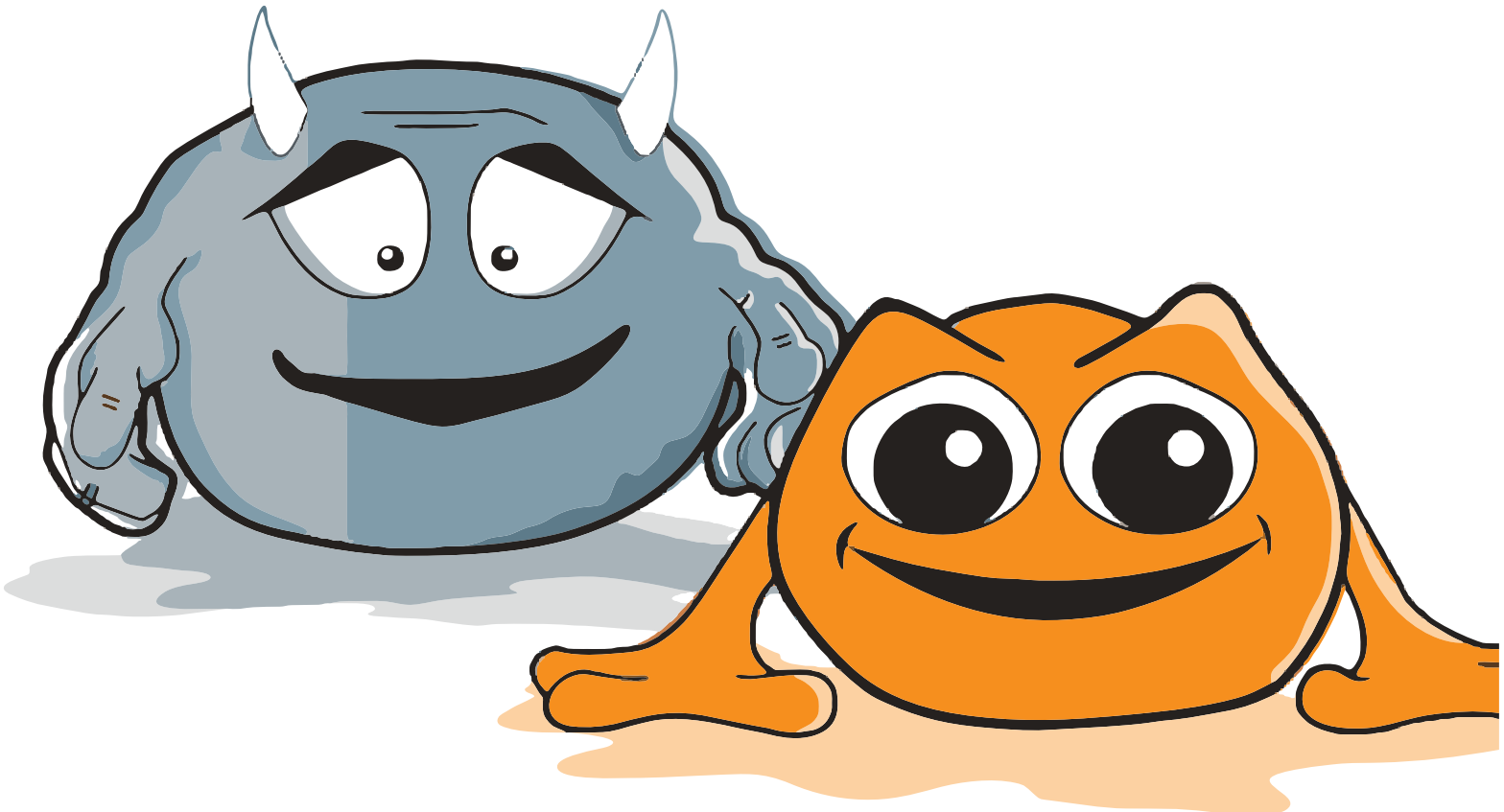
Du kan snakke med:

- mamma eller pappa
- bestemoren din, en tante eller en onkel
- en storesøster eller storebror
- læreren din på skolen
- fotballtreneren eller musikklæreren din
- eller en annen du vet vil høre på deg

Hva skjer hvis jeg forteller det til noen?

Hvis du forteller noen om bekymringene dine, vil de hjelpe deg med å finne hjelp. Du trenger en spesiell type hjelp for å forstå OCD og lære å la være å høre på Grumle.

En psykolog hjelper folk som er triste eller redde, slik en lege hjelper folk som er syke. Psykologen vet mye om OCD og er god til å hjelpe barn som bekymrer seg mye.



Med hjelp kan du overvinne OCD!

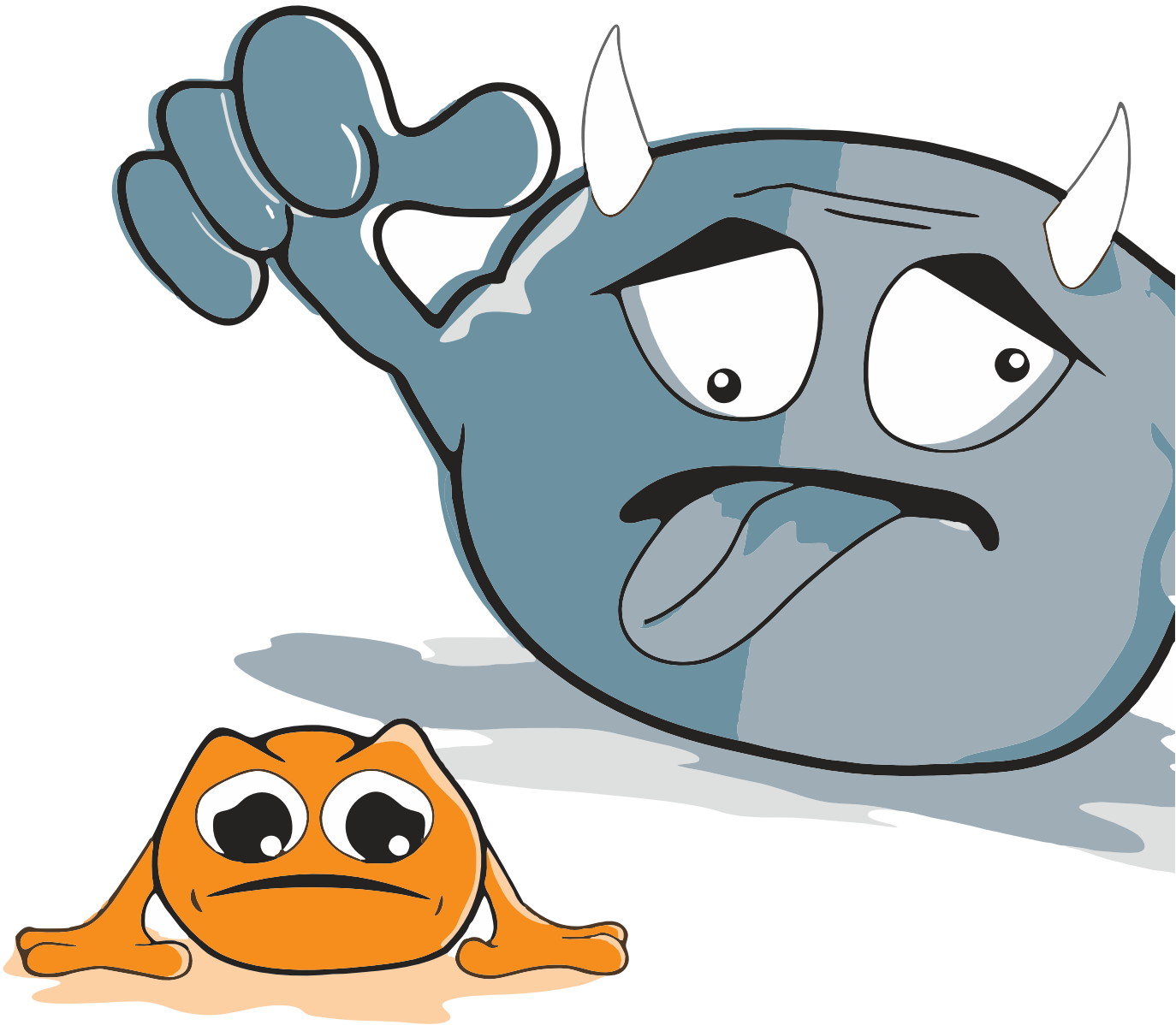
Hva skjer hvis jeg snakker med psykologen?

Psykologen vil snakke med deg om bekymringene dine og spørre hvordan du har det. Ikke vær redd: Det er ingen prøve, og det finnes ikke riktige eller gale svar. Psykologen vil bare forstå, slik at du kan få riktig hjelp.

Det er veldig viktig å huske at OCD ikke er deg. OCD er en bølle som prøver å skremme deg. Psykologen kan be deg om å gi OCD-en din et navn eller tegne hvordan den ser ut.

Her er noen navn du kan velge:

- Grumle
- OCD-monsteret
- Bølla
- Dumme OCD
- Tullete tanker
- eller et annet navn du synes passer



Trening for å håndtere OCD

Psykologen vil gjerne snakke med mamma og pappa, slik at de kan hjelpe deg så godt som mulig. Det kan være vanskelig for foreldre å vite hvordan de skal hjelpe, så de trenger også å lære av psykologen.

Du og foreldrene dine får spesiell OCD-trening av psykologen for at du skal få det bedre. Det kalles kognitiv atferdsterapi, forkortet KAT. Psykologen hjelper deg med å øve i små steg som dere blir enige om sammen. Øvelsene kan føles skumle. Si fra hvis et steg er for vanskelig, slik at dere kan justere det sammen.

Hvis det er ekstra vanskelig for deg å kjempe mot OCD, kan psykologen anbefale medisiner for å dempe angsten. Medisinene gir deg litt ekstra hjelp, slik en inhalator gjør det lettere å puste hvis du har astma.

Kommer jeg alltid til å ha disse bekymringene?

Med hjelp fra psykologen, og fra mamma og pappa, kan bekymringene og ubehaget bli mindre. Mange barn får det bedre med behandling.

Tankene trenger ikke å forsvinne for at du skal få det bedre. Du kan lære å la dem være der uten å gjøre som OCD sier. Når du får hjelp tidlig, får du mulighet til å øve på å håndtere OCD og få mer plass til ting du liker, akkurat som …

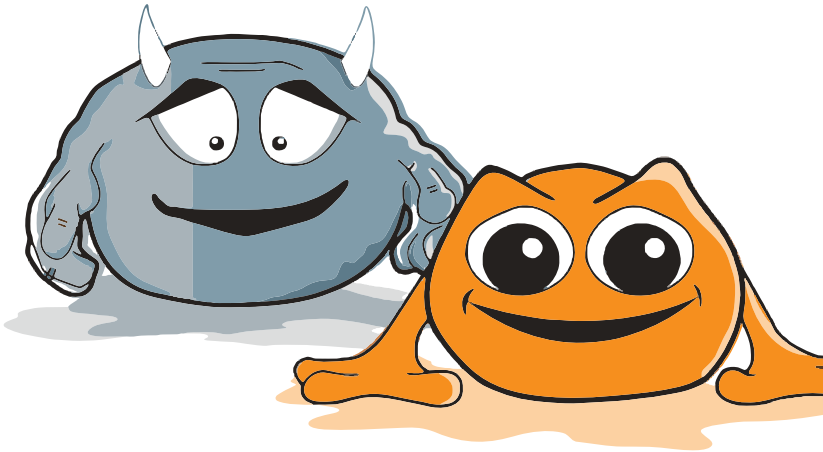


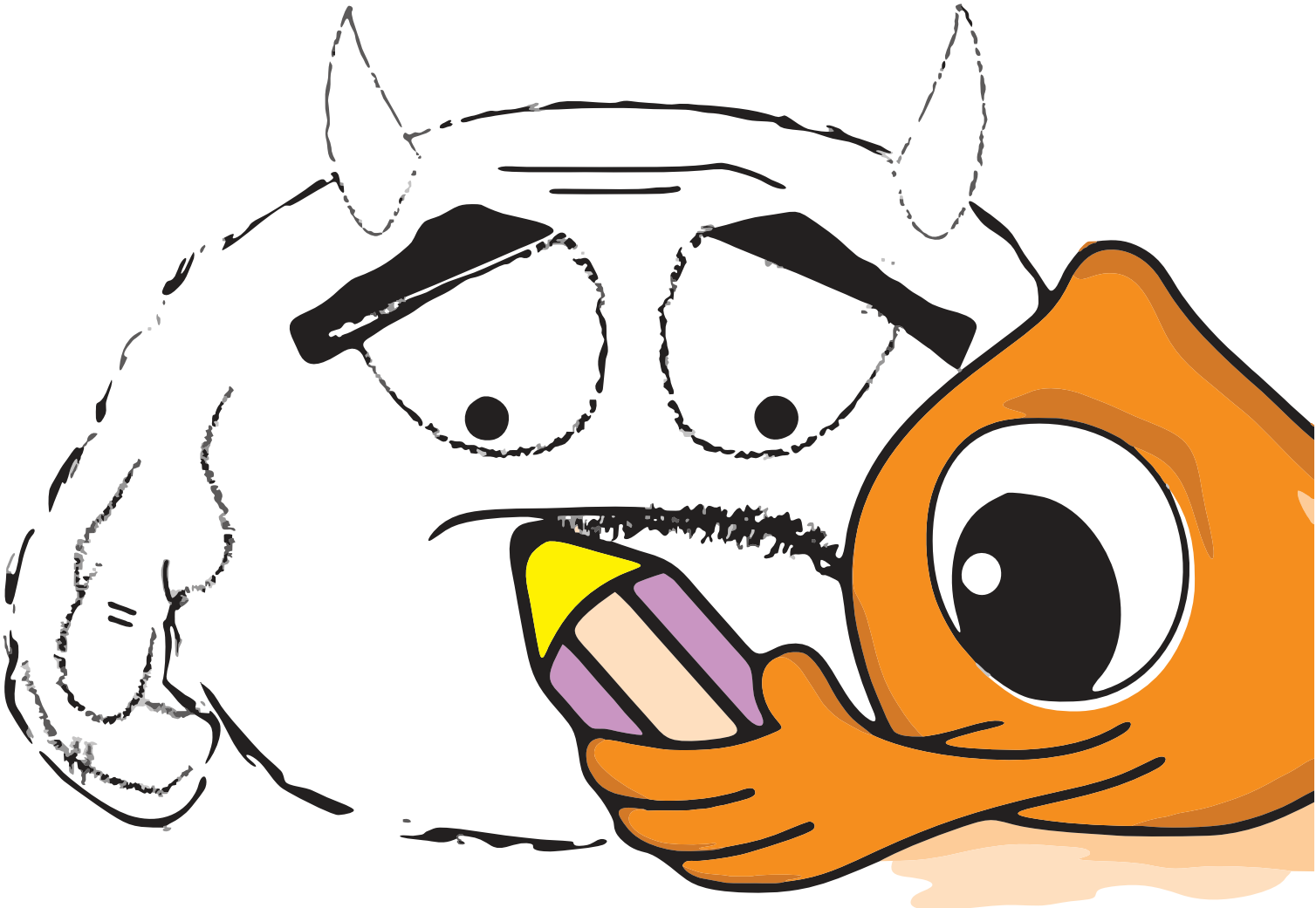
Lag din egen tegning

Du kan tegne hvordan OCD ser ut for deg, eller hvordan det føles. Du kan også tegne Hoppla, Grumle eller noe du liker.

Du kan bruke farger, former eller figurer. Tegningen din trenger ikke å ligne på bildene i denne guiden.

Du kan oppbevare tegningen din på et trygt sted, eller vise den til en voksen du stoler på, hvis du har lyst.







UNCOMPELLED

uncompelled.world

Denne OCD-guiden er gjengitt med tillatelse fra OCDUK.org av Jesper Krogholt, klinisk psykolog med autorisasjon i Danmark og OCD-spesialist.