Tvångssyndrom OCD

Modul 1: Introduktion till internetbehandling

Välkommen till den första modulen i din behandling!

Under de kommande 12 veckorna kommer du att genomgå ett behandlingsprogram för tvångssyndrom, OCD. Vi vet utifrån forskning att internetförmedlad KBT fungerar vid tvångssyndrom. Den behandling som du kommer genomgå har nämligen testats i studier, vilka har visat att majoriteten av de som genomgår behandlingen upplever en stor förbättring.

I denna första modul kommer du att få en genomgång av behandlingen. Du kommer också att få läsa om kognitiv beteendeterapi (KBT) och tvångssyndrom. Detta första steg fungerar som en introduktion till hela behandlingen.

Behandlingen finns också inspelad som ljudbok och går att lyssna på i din dator eller mp3-spelare. Se detta som ett komplement till den text du förväntas läsa, då vissa figurer och exempel endast finns med i textversionen

Behandlingen

Nedan följer en beskrivning om hur behandlingen ser ut, hur kontakten med din psykolog kommer att gå till samt hur du kommer att arbeta med arbetsblad och målsättningar.

Behandlingen du kommer att genomgå består av totalt 10 moduler. Varje modul består av ett textavsnitt, ett antal hemuppgifter och avslutande frågor. Dessa moduler kommer du att arbeta dig igenom i tur och ordning under de kommande 12 veckorna. Du har alltså 2 extra veckor till godo ifall något skulle komma i vägen såsom sjukdom, semester etc. eller ifall du skulle vilja repetera eller fördjupa dig extra i någon modul. När du genomfört hemuppgifterna och besvarat frågorna får du tillgång till nästa modul. Hemuppgifterna till varje modul hittar du på sista sidan och i navigeringen till höger.

Modul 1-4: Förberedelser

De fyra första modulerna består av en introduktion till KBT och information om tvångssyndrom. Här får du läsa om vad tvångssyndrom är och hur man kan förklara det ur ett psykologiskt

perspektiv. Utöver detta får du också veta hur tankar, beteenden och obehag hänger ihop och varför ditt tvång inte försvinner trots att du gör ditt bästa.

Dessa moduler handlar om att analysera och beskriva din situation. Du bestämmer själv i vilken takt du vill arbeta med varje modul, men arbetet bör inte ta mer än en vecka per modul. Vi ser helst att du gör modul 1-4 inom 2-3 veckor.

Under de första modulerna kommer du att föra dagbok för att uppnå kunskap om hur tvånget påverkar dig i vardagen och vilka tvångshandlingar du fastnar i.

Modul 5-6: Fördjupning och övningar

De senare modulerna är mer praktiskt inriktade och innehåller övningsrapporter där du och din psykolog gemensamt planerar övningar som du sedan utför. Under din behandling kommer du och din psykolog arbeta löpande med att teckna ned dina mål med behandlingen. Du kommer att börja med allmänna mål för att sedan göra dessa mer specifika. Målet är att anpassa och göra behandlingen relevant för dig och din livssituation.

Under modul 5-10 kommer du att arbeta med exponering med responsprevention. Det är den absolut viktigaste delen i behandling för tvångssyndrom. Exponering handlar om att du får träna på att utsätta dig för situationer och tankar som väcker obehag. Responsprevention innebär att sluta med beteenden som kortsiktigt lindrar oron, men som håller kvar den på lång sikt. Du kommer här att få lära dig att hantera situationer som du upplever som obehagliga. Detta genomförs stegvis där man börjar med de situationer som är minst obehagliga för att sedan öka på svårighetsgraden. Varför ska du göra detta? Jo, om du kan stanna kvar i obehaget lär du dig att situationen inte är farlig. Detta kommer i sin tur hjälpa dig att på sikt bli av med ditt tvång.

I den sista modulen kommer du få tillfälle att arbeta med att planera framåt och utarbeta strategier för att hantera eventuella bakslag.

Din psykolog

Under hela behandlingstidens gång har du kontakt med din psykolog. Din psykolog kommer att fungera som ett stöd för dig under dessa 12 veckor genom att ge dig feedback på genomförda hemuppgifter, besvara dina frågor och ge förslag på hur du kan lösa problem som uppstår.

Du sköter kontakten med din psykolog under menyalternativet Behandlarkontakt. Ett kuvert vid det menyalternativet betyder att du har ett oläst meddelande från din psykolog. Ett tips är att i menyn behandlarkontakt gå in på rubriken konversationsvy när du vill läsa meddelanden. Detta möjliggör att du lätt kan följa konversationen mellan dig och din psykolog. Om du vill ha ett sms varje gång din psykolog skickar ett meddelande till dig i plattformen så kan du klicka i detta alternativ under behandlarkontakt och sms-inställningar

Det här är ett självhjälpsprogram där du förväntas ta stort eget ansvar att läsa samtliga texter noggrant och följa behandlingen så gott du kan. Även om din psykolog kommer att finnas där för att hjälpa dig på vägen är det alltså du som kommer att behöva göra det största arbetet själv.

Veckovisa skattningar

Du kommer varje vecka under behandlingen att få fylla i ett antal självskattningar. Dessa kommer att dyka upp automatiskt när du loggar in i plattformen. Dessa skattningar görs för att du själv och din psykolog ska kunna hålla koll på hur det går för dig i behandlingen och hur ditt mående ser ut under behandlingens gång.

Arbetsblad

Vi kommer att be dig fylla i olika arbetsblad löpande under behandlingens gång. De flesta KBT-behandlingar innehåller sådana här arbetsblad och poängen med dem är att hjälpa dig att strukturera behandlingen och komma ihåg vad du ska göra. Alla arbetsblad som du kommer att få arbeta med har förklaringstexter som beskriver hur du ska använda dem.

Vi vill understryka att det är mycket viktigt att du använder dig av arbetsbladen under hela behandlingens gång. Det är med hjälp av arbetsbladen som din psykolog kan hjälpa dig och få en uppfattning om hur det går för dig.

Målsättning med behandlingen

I denna KBT-behandling kommer vi att vara tydliga med vilka mål behandlingen bör ha. Dessa mål bygger både på vad du som patient önskar, men också vad vi vet av erfarenhet att KBT kan hjälpa till med. Realistiska och tydliga mål hjälper både dig och din psykolog att veta vart du är på väg och hur långt du har kommit på vägen.

Det är alltså viktigt att sätta upp mål. Minst lika viktigt är dock också att psykolog och patient är överens om vilka målen i behandlingen är, och hur man ska arbeta för att nå dit. Inte sällan händer det att man har olika synsätt på vad problemet är och därför också hur vägen ser ut för att lösa problemet, vilket oftast leder till att behandlingen inte fungerar. Det är därför viktigt att man diskuterar igenom detta, så att man inte hamnar i en situation där man missförstår varandra och frustration uppstår. Vi vet nämligen att man som patient lätt kan känna sig missförstådd eller uppleva att psykologen inte tar en på allvar i sådana situationer. Vi vill därför redan nu betona det som kan tyckas självklart: Vi finns här för din skull! Vårt jobb är att arbeta med dina problem tillsammans med dig, och vi tror att det synsätt KBT erbjuder kan hjälpa dig att öka din livskvalitet. Vi tillhandahåller en behandling med ett starkt vetenskapligt stöd och vi erbjuder oss själva som stöd i den väg som leder mot ett bättre liv. Det vi begär av dig är att du vågar testa vårt sätt att se på dina problem och att du går in i denna behandling med öppet sinne och med viljan att förändra.

Engagemang och att hantera motgångar

Under behandlingen vill vi att du provar nya beteenden samt att du engagerar dig i övningar och hemuppgifter trots att du kanske tvivlar på att de kommer att fungera. Vi kommer att göra vårt bästa för att hjälpa dig och vi vill att du gör detsamma. Det som till allra största del avgör hur framgångsrik din behandling blir är nämligen hur mycket tid och energi du lägger ned på den!

Det är inte alltid är lätt att arbeta med att förändra sina beteenden - särskilt inte då det innebär att man ska utsätta sig för situationer som väcker obehag. Under stora delar av behandlingen kommer det därför att kännas tufft och jobbigt för dig. Kanske kommer du någon gång också tänka att det känns omöjligt, eller att "det är kört". Att sådana tankar dyker upp under en behandling är ingenting ovanligt, det händer de allra flesta.

Om du skulle hamna i en situation där du känner att allt är kört, eller om du är på väg att ge upp, vill vi att du istället för att ge upp försöker tänka igenom varför du känner just så. Bara för att man har en tanke om att allt är kört, behöver ju inte den tanken vara sann! När det känns extra motigt under behandlingens gång blir det ibland så att man drar sig undan från behandlingen, vissa slutar skriva till sin psykolog och läser inte längre modulen. Vi vill uppmana dig att istället försöka ha extra tät kontakt med din psykolog när det är som tuffast i behandlingen, berätta vad du tänker och hur det känns så ökar chanserna att ni tillsammans kan hitta en väg framåt! Skulle du drabbas av bakslag, kom då ihåg att vi kommer att finnas där som stöd och hjälpa dig att komma i gång igen. Genom att anmäla dig till denna behandling har du redan visat ett första prov på styrka, en vilja att förändra ditt liv. Det var första steget - nu ska vi jobba tillsammans resten av vägen!

I tabellen nedan har vi sammanfattat ett antal allmänna åtaganden som är centrala för denna behandling. Målen gäller både för dig och för oss.

Din insats för en lyckad behandling	**Vår insats för en lyckad behandling**
• Att du gör ditt bästa för att förstå KBT-modellen • Att du prövar på nya beteenden, fastän det kan kännas svårt • Att du förlåter dig själv och fortsätter med övningarna även om det inte alltid går som du hoppats • Att du väntar med att utvärdera behandlingen tills den avslutas om 12 veckor	• Att arbeta enligt vetenskap och beprövad erfarenhet • Att tydliggöra varför och hur du ska göra för att komma över dina tvångssyndrom • Att finnas tillgängliga för att svara på frågor som uppstår under behandlingens gång • Att arbeta för att du efter avslutad behandling ska vara din egen självständiga KBT-behandlare • Att vara ett stöd för dig

Vad är KBT?

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en psykologisk behandlingsmetod där man:

- arbetar med metoder som visat sig effektiva i forskning
- arbetar med förändring i nuet

- arbetar målinriktat
- arbetar med hjälp till självhjälp

KBT handlar om att du ska kartlägga och förändra dina tankar och beteenden som du har med målet att även förändra dina känslor. Det handlar alltså om vad du gör eller inte gör och tänker i din vardag. Betyder detta att ens uppväxt och tidigare liv är ointressant i KBT? Vi låter en liknelse få beskriva:

En patient kommer till doktorn och det visar sig att hon har ett förhöjt kolesterolvärde. Orsakerna till problemet ligger förmodligen i att hon har ätit fel och rört sig för lite. Men hur man än gör så kan man aldrig göra sitt liv ogjort, man kan aldrig förändra det förgångna. Det är omöjligt att ha fjolårets gräddsåser oätna, lika lite den gångna helgens chipspåse. Det är alltså patientens historia som orsakat problemen, men det är i nuet och inte i förra veckan som patienten måste börja förbättra sitt kolesterolvärde genom att äta bättre och motionera mera.

Samma sak gäller för hur vi tänker inom KBT: dina problem har uppkommit genom dina tidigare erfarenheter i livet, och dessa kan ingen förändra. Däremot kan du försöka ändra det du gör (eller inte gör) och tänker idag. Tidigare erfarenheter kan ge viktig information om den problematik du upplever i nuet. Kanske har vår patient i exemplet ovan försökt lägga om kosten förut, men misslyckats. Sådana erfarenheter behöver vi ta tillvara, eftersom de kan ge lärdomar för hur förändringsarbetet denna gång ska läggas upp.

Hjälp till självhjälp

KBT handlar om hjälp till självhjälp. I denna behandling kommer du att få lära dig hur du kan se på dina problem ur ett KBT-perspektiv och du kommer också att få lära dig hur du kan hantera ditt tvång på ett nytt sätt så att det inte dominerar ditt liv.

Ingen kan dock förändra dina tankar och beteenden åt dig - det kan bara du göra. Det är därför du som kommer att sköta det mesta av själva förändringsarbetet på egen hand. Vi kommer att finnas bredvid dig för att stödja dig i ditt arbete.

Grunden i KBT och i ditt eget förändringsarbete är hemuppgifterna som du kommer att jobba med varje vecka. Att göra dessa hemuppgifter är den viktigaste delen i arbetet för att behandlingen ska lyckas. Hemuppgifterna skapar också en bra grund för att du ska kunna fortsätta att jobba på egen hand även efter avslutad behandling.

Känns det vi nu beskriver arbetsamt? Tänk då på att du går i denna behandling en väldigt liten del av ditt liv. Du arbetar med den i ungefär 6-7 timmar i veckan i 14 veckor. Jämför sedan detta med alla de år av obehag och undvikande som du kanske har bakom dig, eller kommer att vara med om ifall du inte kommer tillrätta med problemen. Kanske känns det värt det ändå? Ge den här behandlingen en chans under de närmsta veckorna!

Planera behandlingen

Det är viktigt att du sätter av tid åt denna behandling och det kan vara en god idé att lägga vissa andra åtaganden åt sidan just under denna behandlingsperiod. Vi kommer att svara dig inom 24 timmar just därför att du ska få möjlighet till en intensivbehandling. Forskning har nämligen visat att om man jobbar med KBT för tvångssyndrom intensivt under en begränsad period får man bättre effekter.

Vad är tvångssyndrom?

Att lida av tvångssyndrom innebär att man har tvångstankar och utför tvångshandlingar.

Två viktiga begrepp.

Vi har försökt vara sparsamma med tekniska ord i denna behandling. Två viktiga begrepp som dock är viktiga för dig att kunna är "tvångstankar" och "tvångshandlingar".

Tvångstankar är ett samlingsnamn för obehagliga tankar, bilder eller impulser som framkallar obehag för dig. Observera att tvångstankar är ett brett begrepp. Det kan vara bilder, siffror. melodier, impulser, osäkerhetskänslor eller tydliga tankar. Gemensamt för dessa är att de framkallar obehag för dig.

Tvångshandlingar är det du gör för att dämpa obehaget. Tvångshandlingar har funktionen att dämpa obehaget som kommer med tvångstankarna.

Lägg dessa på minnet då de är grunden för att vi ska kunna jobba med ditt tvång och kommer återkomma genom hela behandlingen.

Lida av tvångssyndrom eller bara vara extra försiktig?

Alla människor kollar spisen en extra gång då och då. De flesta nyblivna föräldrar är lite extra uppmärksamma och kontrollerar kanske sitt barn på olika sätt emellanåt. Detta är vanligt, och är oftast att betrakta som uttryck för extra försiktighet. Att tvätta händerna en extra gång ibland betraktas nog av de flesta som ett normalt beteende. Det finns heller ingenting "onormalt" i att saker står symmetriskt. Många människor känner sig tryggare i miljöer som är symmetriska.

Vad är normalt och vad är ”normalt" - dvs när blir det till ett tvång? För att diagnosen tvångssyndrom ska sättas krävs det att personen upprepar beteendet vid ett och samma tillfälle. Det räcker alltså inte med att göra endast en kontroll, utan obehaget kvarstår trots upprepade försök att bli av med det. En annan viktig del i definitionen av tvångssyndrom är att tvångstankarna och tvångshandlingarna blivit så besvärande för personen att de stör honom eller henne i vardagen och inverkar på livskvaliteten, dvs att man tydligt lider av det.

Tvångstankar

Som vi nämnde tidigare så innebär tvångssyndrom att man får tankar/bilder/impulser som väcker obehag:

Tvångstankar ⟶ Väcker obehag

Tvångstankar är:

- Tankar/bilder/impulser och tvivel som du inte vill ha.
- Tankar/bilder/impulser du försöker nonchalera eller trycka bort.
- Tankar/bilder/impulser som skapar obehag för dig.
- De kommer automatiskt och kan inte påverkas med viljan.

Nedan följer några exempel på tvångstankar:

Typ av tvångstanke	**Exempel**
Ansvar för att orsaka skada eller begå misstag	Tänk om jag tappat pillren på golvet och ett barn har svalt dem? Tankar om att saker kommer gå snett om inte böckerna står symmetriskt i bokhyllan Tänk om jag är ansvarig för att orsaka en brand? Jag kanske har skadat någon med bilen utan att ha märkt det? Siffran 13 kan orsaka otur hos någon jag älskar.
Smuts, bakterier, sjukdomar, gift och äckel	Tankar om att jag har bakterier från dörrhandtaget på huden. Tänk om jag skakat hand med någon som inte tvättade händerna efter toalettbesöket? Tänk om jag fick HIV nu av den där röda fläcken som kanske var blod!
Ordning och symmetri	Tankar om att ha sagt någonting elakt eller "fel". Tankar om att skada eller döda någon jag älskar. Tänk om jag tappar kontrollen och gör någonting hemskt? Tankar på att mina föräldrar har sex. Impuls att stirra på någons kön. Är jag helt säker på att jag inte är pedofil? Idéer om olämpliga sexuella relationer. Oönskade tankar om Jesus på korset med erektion. Tänk om jag gjort någon synd utan att ha märkt det? Gud kanske är arg på mig?

Observera att man kan ha tvångstankar om egentligen vad som helst. Själva innehållet i tankarna behöver inte alls ha någon förankring i vad som exempelvis är rimligt eller fysiskt möjligt. Här följer några exempel på sådana typer av tvångstankar:

- Lena är rädd för att bli smittad i vissa geografiska områden i Stockholm och undviker därför dessa.
- Tomas har ständiga tankar om att han kan bli gravid.

- Erik besväras av tankar om att han oavsiktligt skulle ha råkat ha sex med en främling och inte komma ihåg det.

Vi har nu listat ett antal tvångstankar för att visa hur de kan se ut. Om du inte känner igen dig helt i exemplen ovan så betyder det inte att denna behandling inte passar dig. Denna behandling är strukturerad för alla typer av tvång och du kommer tillsammans med din psykolog reda ut vad just dina tvång består i. Viktigt att komma ihåg är också att tvångstankar ofta blir så automatiserade att de inte märks (eller inte väcker obehag eftersom tvångshandlingar och undvikanden blivit automatiserade). Därför finns det en möjlighet att du ännu inte riktigt kan känna igen dina tankar så här på en gång. Ha tålamod, vi kommer att återkomma till detta i kommande moduler!

Tvångshandlingar

Som vi nämnde tidigare så har tvångshandlingar funktionen att lindra obehaget som kommer med tvångstankarna: tvångshandlingar är alltså allt du gör för att lindra eller neutralisera obehaget som kommer med tvångstankarna. Trots upprepade försök att bli av med det så kommer obehaget tillbaka, vilket får till följd att du fortsätter med tvångshandlingar eller helt enkelt undviker situationer som triggar igång tvångstankar. En annan viktig del i definitionen av tvångshandlingar är att de leder till sänkt livskvalitet eller stör dig i ditt vardagliga liv. Ibland kan man uppleva det så att man snarare får obehag av att göra tvångshandlingar. Så kan det ofta vara när man haft sitt tvång under lång tid. När man började med sina tvångshandlingar så upplevde man kanske att de tillfälligt lindrade obehaget, men att man nu bara inte kan låta bli att göra dem, fastän de inte "funkar" längre. Så varför fortsätter man då? De har ju funkat en gång så man hoppas att de gör det fast det inte längre känns så, man fortsätter av gammal vana, man vågar inte riskera att kanske inte hjälper osv.

Det finns fyra olika typer av tvångshandlingar:

- Synliga tvångshandlingar som endast involverar en själv
- Synliga tvångshandlingar som involverar andra (återförsäkringar)
- Mentala tvångshandlingar
- Undvikanden

Nedan följer några exempel på tvångshandlingar:

Typ av tvångshandling	**Exempel**
Synliga tvångshandlingar som endast involverar en själv	Tvättar händerna upprepade gånger Kollar spisen upprepade gånger Trycker på lampknappen fyra gånger Tittar så att mitt barn andas var fjärde minut

Synliga tvångshandlingar som involverar andra (återförsäkringar)	Frågar sambo om spisen verkligen är avslagen Ringer och frågar kollega om hon verkligen fått brevet jag skickade med internposten Frågar prästen upprepade gånger om han tror att Gud kommer att bli arg för att jag inte levt upp till hans krav
Mentala tvångshandlingar	Går igenom i huvudet i detalj att jag verkligen stängde av spisen Försöker tänka logiskt - "sannolikheten är ju bara x promille att jag skulle drabbas av..” Försöker hitta förklaringar "Det kanske beror på någonting jag gjorde för flera år sedan som gjorde att x inträffade" Försöker tänka positivt "Nejdå, det är ingenting farligt" Försöker förbereda sig inför framtiden, tänker ut i förväg varje tänkbart dåligt scenario som kan inträffa
Undvikande	Undviker barn av rädsla för att jag kanske skulle kunna förgripa mig på dem Undviker knivar av rädsla för att jag kanske skulle råka skada mitt barn Undviker spisen för att inte bränna ned huset Undviker tunnelbanan för att inte råka putta ned någon på spåret Undviker att hämta barnen på dagis av rädsla för att bli smittad av någon sjukdom

Som du märker kan tvångshandlingar, precis som tvångstankar, vara av väldigt skiftande karaktär. Detta betyder att dina problem kan vara vitt skilda från de problem andra patienter som lider av tvångssyndrom har. Detta är dock i sig inget hinder för att just du ska kunna bli hjälpt. KBT-modellen för tvångssyndrom har nämligen komponenter som gäller för alla drabbade. En av dessa komponenter är att alla kämpar för att dämpa obehaget med tvångshandlingar.

Obehag kan bestå av många olika känslor!

Forskning har visat att det finns två olika slags känslotillstånd hos personer med tvångssyndrom när de får tvångstankar. En del personer får tydliga katastroftankar om att t.ex. huset ska brinna ned eller att man är pedofil. Här får man alltså tydliga tankar som signalerar katastrof. Andra får

istället en mer subtilt obehaglig tanke att det "inte är riktigt rätt" om man inte får utföra sina tvångshandlingar. Många personer som får tvångstankar om smuts känner starkt äckel.

Oavsett tema så består tvångssyndrom alltså av tvångstankar som framkallar obehag.För att dämpa obehaget tar man till tvångshandlingar.

Kerstin, Samir, Johanna & Jan: fyra exempel på tvång

Vi kommer nu att introducera fyra olika personer: Kerstin, Samir, Johanna samt Jan. Dessa personer symboliserar några vanliga typer av tvångsteman och kommer att förekomma som exempel genom hela behandlingsprogrammet. I denna modul kommer du att få läsa igenom alla fyra personers problematik för att bestämma vilken som är mest överensstämmande med dina problem. I kommande moduler kommer du att klicka på en länk med den person som du tycker är mest relevant för din problematik. Det finns naturligtvis möjlighet att läsa igenom alla personer ifall du vill.

Kerstin: Rädsla för att orsaka skada eller begå misstag

Kerstin besväras ständigt av tankar om att hon ska orsaka skada eller begå misstag (tvångstankar). Ofta när hon går till arbetet får hon en tanke om att hon kanske inte låste dörren ordentligt (tvångstankar). Kerstin går igenom i huvudet och försöker ständigt återförsäkra sig om att hon nog inte glömt låsa dörren (tvångshandling). Tankarna och obehaget kommer dock tillbaka och Kerstin känner sig tvungen att åka hem igen för att kontrollera dörren (tvångshandling). Andra exempel på jobbiga situationer kan vara att hon får en tanke om att hon kan ha råkat tappa ut medicin på golvet som något av barnen fått i sig. Tanken att orsaka skada skapar obehag. För att dämpa obehaget kollar hon ständigt i medicinskåpet att allt står kvar (tvångshandling). Obehaget sjunker tillfälligt men Kerstin får tillbaka tvivlen att hon kan ha gjort fel (tvångstankar). Hon börjar räkna tabletterna i paketet och antecknar varje medicin och räknar hur många tabletter hon har kvar (tvångshandling). Kerstin känner sig lugn någon sekund men obehaget kommer tillbaka (tvångstanke). Hon ringer sin sambo och förklarar läget. Sambon säger att hon inte behöver oroa sig för detta utan han skulle märka ifall det blir fel (tvångshandling). Till detta har Kerstin börjat besväras av bilder kring att hennes nyfödda dotter ska få andningsstopp (tvångstankar). För att dämpa obehaget kollar Kerstin att dottern andas var tionde minut (tvångshandlingar). Till råga på detta så har Kerstin även fått tankar att om hon inte kollar andningen på ett visst sätt så riskerar hon att missa att dottern kan ha fått andningsstopp (tvångstankar). Tvånget har blivit allt mer ritualiserat och Kerstin känner sig t.ex. tvungen att räkna till fyra varje gång hon gör en andningskontroll (tvångshandlingar).

Samir: Rädsla för smuts, bakterier, sjukdomar, gift & äckel

Samir får tvångstankar om att han inte är ren och att han kan ha blivit smittad med HIV (tvångstanke). Tanken att han skulle vara smutsig och nedsmittad orsakar obehag. För att dämpa obehaget tvättar han sig (tvångshandling). Obehaget sjunker tillfälligt men Samir får tillbaka tvivlen att han kan ha kommit åt något i handfatet som smittat honom (tvångstanke). Han tvättar sig igen och räknar hur många gånger han tvålar händerna (tvångshandling). Samir känner sig lugn någon sekund men tankarna och obehaget kommer tillbaka (tvångstanke). Han ropar på sin sambo och förklarar läget (tvångshandling). Sambon säger att han inte behöver oroa sig för att blivit smittad. Sannolikheten är ju minimal att det skulle finnas någonting farligt i

handfatet (tvångshandling)! Samir lämnar badrummet men går igenom i huvudet och försöker ständigt återförsäkra sig om att han inte kommit åt någonting olämpligt (tvångshandling). tvångshandlingarna blir bara värre och värre och Samir undviker offentliga miljöer helt och hållet av rädsla att bli smittad.

Johanna: Ordning & symmetri

Johanna får en jobbig tanke att porslinet inte står rätt i köksskåpen (tvångstanke). Hur hon än gör så kommer hon inte undan den jobbiga tanken att det "inte är rätt". Tanken om att obehaget kommer att hålla i sig orsakar obehag för Johanna. För att dämpa obehaget tar hon ut allt porslin och försöker ställa det i ordning (tvångshandling). Obehaget sjunker tillfälligt men Johanna får tillbaka den jobbiga känslan att det inte är helt rätt (tvångstanke). Hon kollar porslinet igen och börjar räkna till 10 bakifrån och sorterar om tallrikarna (tvångshandling). Johanna känner sig lugn någon sekund men obehaget kommer tillbaka (tvångstanke). Hon sorterar om igen vilket tar c:a en timme (tvångshandling). Under ett års tid har tvånget spritt sig även till bokhyllan och Johanna lägger ned avsevärd tid på att böckerna ska stå "rätt". Dessutom får hon en molande oro om hon inte viskar tyst för sig själv "jag vill inte dö" fyra gånger efter varandra varje gång hon går ut genom vardagsrummet (tvångshandlingar).

Jan: Tvångstankar om våld, sex, moral & religion

Jan besväras ständigt av tankar om att han ska begå något moraliskt fel. När han är tillsammans med sina syskonbarn får han obehagliga tankar om att han är pedofil (tvångstankar). För att minimera risken att han mot sin vilja tafsar på ett barn (tvångstankar)så går han långa omvägar för att inte gå förbi ett dagis eller lågstadieskola (tvångshandlingar), och han undviker situationer där han blir lämnad ensam med barn (tvångshandlingar) eftersom det inte finns något sätt att bevisa att han inte utfört någon sexuell handling mot barnet efteråt (tvångstanke). Tankarna snurrar runt och resulterar i andra obehagliga associationer om att han är en hemsk människa som kanske är farlig och våldsam (tvångstankar). Han försöker distrahera sig från tankarna (tvångshandling) och obehaget sjunker tillfälligt men Jan får åter tillbaka tvivlen att han är en hemsk person (tvångstanke). Han repeterar bra siffror samt memorerar "bra"verser ur bibeln för att påminna sig om att han är en god person (tvångshandlingar). Jan känner sig lugn någon sekund men obehaget kommer tillbaka. Han ber sin sambo om återförsäkringar (tvångshandling) som säger att han inte behöver oroa sig utan att han är en god person. Jan känner sig lugn för stunden men går igenom i huvudet och försöker ständigt återförsäkra sig om att han inte har gjort något fel (tvångshandlingar).

Kerstin, Samir, Johanna & Jan i exemplen ovan lider av tvångssyndrom, men symptomen uttrycker sig olika. Trots att tvångssyndrom alltså kan se så väldigt olika ut, kan man se ett gemensamt mönster. Personer med tvångssyndrom får tankar, bilder och/eller impulser som framkallar obehag (tvångstankar). Man gör sedan något för att dämpa obehaget (tvångshandlingar).

Övrigt om tvångssyndrom

Hur vanligt är tvångssyndrom?

Forskning har visat att mellan 2 och 3 procent av befolkningen utvecklar tvångssyndrom. Detta skulle innebära att mellan 180 000–270 000 av alla nu levande svenskar riskerar att drabbas av tvångssyndrom någon gång under sin livstid. De allra flesta utvecklar tvångssyndrom i tonåren eller tidig vuxen ålder. Endast en femtedel av de som har tvångssyndrom har utvecklat det efter 35 års ålder. Medan endast 2–3% av befolkningen har tvångssyndrom så har de flesta människor liknande tankar som du har. Det är alltså helt normalt att få jobbiga tankar, bilder eller impulser som framkallar obehag. Vi kommer i modul 2 & 3 att presentera en fördjupad modell som förklarar varför vissa av dessa utvecklar tvångssyndrom.

Varför uppkommer tvångssyndrom?

Det finns forskning som pekar mot att generna spelar en viss roll vid uppkomst av tvångssyndrom. Detta betyder inte att man vid födseln döms till att få dessa problem. Att orsaker till viss del är genetiska är ingenting konstigt och det betyder inte att de är omöjliga att behandla. Det innebär att det finns en större risk att vissa erfarenheter under livet kan komma att påverka en på ett sätt som kan leda till att man drabbas av tvångssyndrom. Kort sagt: gener kan ha gjort dig mer sårbar för att hamna i ett mönster som tillslut gjort att du lider av det man kallar för "tvångssyndrom".

Uppväxtförhållanden kan också ha inverkan på om man utvecklar tvångssyndrom. Ett exempel på detta kan vara att man haft extremt höga krav på sig under uppväxten vilket sedan utvecklats till en överdriven rädsla för att saker inte ska vara ”perfekta”. Våra erfarenheter under uppväxten verkar alltså bidra till utveckling av tvångssyndrom.

Även om det är relativt oklart vilka faktorer som bidrar till uppkomsten av tvångssyndrom är det ur ett KBT-perspektiv inte alls något mysterium varför oro och obehag fortsätter att plåga en och kanske till och med förvärras med tiden. Beteenden och tankar vid tvångssyndrom är mycket lika dem som man upplever vid andra ångestproblem. Beteenden och tankar är något vi kan ändra på, till skillnad från våra gener och vår tidiga barndom.

Sammanfattningsvis uppkommer tvångssyndrom genom samspel mellan arv och miljö. Uppväxtförhållanden och vissa gener fungerar som bidragande faktorer för att utveckla tvångssyndrom. Men varför fortsätter tvånget trots att man gör sitt bästa för att bekämpa det? I modul 2 & 3 kommer vi att presentera en KBT-modell för tvångssyndrom som förklarar varför du ofta fastnar i tvångshandlingar.

Tvånget drabbar ofta där det gör som mest ont

Inte sällan kretsar tvångstankarna just kring de saker man värderar mest i sitt liv. Exempelvis brukar tankar om våld eller att såra någon återfinnas just hos personer som i övrigt är väldigt omtänksamma. Tankar kring att råka skada någon anhörig drabbar oftast just dem som har starka band till sina anhöriga. Religiösa tvångstankar drabbar oftast just de personer som tycker att deras tro är väldigt viktig. Vi kommer att komma till förklaringar om varför det blir så senare i behandlingen.

Introduktion till tvångsdagboken

Tvångsdagboken är ett arbetsblad du kommer att få fylla i varje dag under den kommande tiden. Den är till för att vi tillsammans ska få en bättre och tydligare bild av hur just ditt tvång ser ut. De första veckorna kommer bestå av att genomföra registreringar.

Vår erfarenhet är att många patienter ibland kan tänka något i stil med "kan vi inte hoppa över de här onödiga förberedelserna och BÖRJA någon gång?". Att få sådana tankar under de första veckorna är helt normalt. Här ber vi dig att lita på vår erfarenhet att behandla tvångssyndrom. Att du fyller i tvångsdagboken är helt avgörande för att kunna planera din behandling. Det är tvångsdagboken som ligger till grund för att sedan kunna förändra ditt liv!

Som vi nämnt tidigare så kan människor med tvångssyndrom ha väldigt olika beteenden till följd av sitt tvång. Därför finns det ingen färdig mall som alla passar in i, utan man får plocka ihop sin egen.

Under ditt arbete med tvångsdagboken, är det viktigt att du påminner dig om att den uppgift du fått inte är lätt. Du måste därför vara ödmjuk mot dig själv. Vi är vanligtvis inte vana att registrera allt vi gör eller inte gör i vardagen, och det är inte heller meningen att du ska klara av att hitta alla dina beteenden första dagen. Ge därför tvångsdagboken lite tid! Du kommer att bli bättre med lite träning.

Kom också ihåg att det alltid är bättre att skriva för mycket än för lite när du fyller i din dagbok. Det gör det nämligen lättare för både dig och oss att verkligen identifiera hur just dina problem ser ut.

Att fundera över i modul 1-4: Vad gör du för att dämpa obehag?

Ditt uppdrag under denna period är att försöka identifiera alla de tvångshandlingar och undvikanden du tar till för att dämpa obehag. Detta är inget lätt jobb. För att komma i gång kommer du därför att få en lång lista med exempel till din hjälp.

Vissa av dina tvångshandlingar kanske kan vara svåra att finna på grund av att du har hållit på med dem så länge att de blivit vanor, saker du gör mer eller mindre automatiskt. Vissa tvångshandlingar kanske du inte heller uppfattar som direkt negativa, eftersom du upplever att de hjälper dig. Dock kan det vara så att även de mindre jobbiga tvångshandlingarna i längden kan få långsiktiga negativa konsekvenser som i slutändan sänker din livskvalitet. Därför är det viktigt att du skriver ner alla beteenden som skulle kunna kopplas till ditt tvång, även om du bara misstänker att de skulle kunna vara det vi kallar för tvångshandlingar. Skriv hellre för många beteenden än för få!

När det gäller undvikanden så kan de också vara svåra att identifiera, kanske just på grund av att du gjort dem under en så lång tid. När du arbetar med att identifiera dina undvikanden, kan det därför vara till hjälp att försöka tänka tillbaka på vad du skulle vilja göra men som du inte gör idag på grund av ditt tvång.

Ta hjälp av dina anhöriga i kartläggandet!

Tvångssyndrom inverkar ofta negativ på relationer med nära och kära. Inte sällan påverkas familj och vänner och blir till en del av problemet. Kanske tar du hjälp av någon när du känner dig osäker på om du låst dörren eller att du verkligen drog ut kontakten till brödrosten. Varför blir det så? Jo, därför att din vän eller anhörig bryr sig om dig och mår dåligt av att se dig osäker eller orolig. För att dämpa obehaget gör de sitt bästa för att ge dig återförsäkringar eller kanske tar över hushållssysslor som ger dig obehag. Ibland kan tvångshandlingarna leda till frustration, dålig stämning och/eller gräl. På vilket sätt kan din vän eller anhörig hjälpa dig i behandlingen? Som vi nämnde tidigare är mycket tvång helt automatiserat och man tänker inte alltid på när man utför tvångshandlingar. Att ha en vän eller anhörig med som en extra observatör kan därför värt mycket!

Du kommer i hemuppgifterna på nästa sida att bli ombedd att utse en eller flera stödpersoner och involvera dem i behandlingen löpande. I det första steget kan du ta hjälp i att registrera ditt tvång.

Obs! Ibland är det inte möjligt att skaffa sig en stödperson och det kan också vara så att din omgivning inte är så involverad i dina tvångshandlingar. Om detta är fallet så finns det ingen anledning att tro att denna behandling kommer fungera sämre för dig. Att ha en stödperson är en extra tillgång men inte nödvändigt för att du ska få bra effekt av denna behandling!

Veckans uppgift

I tvångsdagboken (formulär 1) ska du dagligen besvara följande frågor:

- Vad har jag gjort idag för att minska obehag?
- Vad har jag undvikit idag på grund av mitt tvång?
- Vad har jag gjort eller haft med mig idag för att känna mig säker?

När du fyllt i ett arbetsblad är det mycket viktigt att komma ihåg att klicka på Spara, annars försvinner allt du fyllt i!

Nästa gång vi hörs ska vi diskutera tvångsdagboken och ge feedback. Kom ihåg att allt inte behöver vara perfekt första gången!

OCD-programmet
Psykiatri Sydväst
Röntgenvägen 3
141 52 Huddinge
08-123 857 22

Internetpsykiatri.se