

Information till dig som möter personer med OCD i ditt yrke

Informationsbladet är skrivet av oss på OCD- mottagningen Lerum för att hjälpa dig förstå personer (brukare/klient/patient) med tvångssyndrom (OCD) och innehåller även konkreta tips på hur du kan stötta dem.

Innehåll:

Information till dig som möter personer med OCD i ditt yrke.....	1
Vad är OCD?	1
Obehagliga känslor	2
Tvångstankar	2
Tvångshandlingar	2
Varför försvinner inte tvångstankarna?.....	3
Behandling- Exponering med Responsprevention (ERP)	4
Att leva med tvångssyndrom	4
Hög ångestnivå	4
Social isolering	4
Brist på positiva aktiviteter	4
Skam.....	4
Hur ska jag bemöta en person med tvångssyndrom?	5
Empati	5
Samtal i fredstid.....	5
Uppmuntra till positiva aktiviteter och vanor	5
Att hjälpa till med behandlingen	6

Vad är OCD?

Tvångssyndrom eller OCD (Obsessive Compulsive Disorder) kännetecknas av återkommande tvångstankar och/eller tvångshandlingar. När du har tvångssyndrom måste du tänka på ett visst sätt eller göra vissa saker på ett speciellt sätt. Annars får du ångest eller tror att någonting hemskt kommer att hända. Dessa tankar och handlingar kan ta mycket tid och påverka vardagen negativt.

Tvångssyndrom består av två delar:

- **Tvångstankar** - Påträngande och ofrivilliga tankar, impulser eller inre bilder som väcker starkt obehag/ångest.
- **Tvångshandlingar** - Det man gör för att minska ångesten/obehaget som tvångstankarna ger.

Varför går OCD inte över av sig själv? Det beror ofta på att *tvångshandlingarna tillfälligt lindrar ångesten*, vilket gör att hjärnan tror att de fungerar och då fastnar man i en ond cirkel.

Det är vanligt att tvångstankar kretsar kring de saker man värderar mest i sitt liv eller kring en rädsla att inte vara en tillräckligt bra person.

Obehagliga känslor

Det är vanligt att känna ångest vid tvångssyndrom. Andra vanliga känslor är äckel, skuld, skam eller att det känns "fel".

Alla människor har obehagliga känslor. Vissa upplever obehag oftare och starkare än andra och det kan då bli ett hinder i vardagen.

Ångest, precis som andra obehagliga känslor, fyller en viktig funktion och går därför inte helt att bli av med. Dock går det att begränsa ångesten och obehagets inflytande över livet.

Tvångstankar

Tvångstankar är tankar som alla människor kan få. Ingen människa har full kontroll över vad man tänker och ibland kan vi alla få tankar som känns helt orimliga, konstiga eller skrämmande. När en person lider av OCD skapar tvångstankarna stark ångest. Tankarna kan röra väldigt olika områden, i princip vad som helst. Vanliga områden av tvångstankar är:

- **Smitta.** Att vara rädd att bli smittad av en dödlig sjukdom eller att råka smitta någon annan.
- **Skada andra eller orsaka skada.** Att vara rädd att råka skada andra i sin omgivning. Exempelvis tankar på att orsaka brand genom att inte ha stängt av spisen eller annan elektronik i hemmet eller att man glömt låsa dörren och att det då blir inbrott.
- **Känsla av att något är fel.** Vissa tvångstankar kan handla om en stark känsla av att något är fel. Kan triggas av att något är osymmetriskt eller att man måste göra någon typ av ritual innan man går hemifrån för att det ska kännas "rätt". Den här tvångstanken vara svår att förstå för den som inte lider av OCD, men föreställ dig att du har dukat väldigt fint till en middag med allting väldigt noga placerat. Om någon sen skojar med dig och "stökar till" din dukning skulle det nog kännas ganska fel om du lät det vara, även om du vet att det egentligen inte skulle göra något om du inte rättar till det. Även siffror eller ord kan ge upphov till den här känslan av fel men det kan även vara så att siffrorna är kopplade till någon specifik händelse såsom ett datum, en person eller en händelse.
- **Oacceptabla tankar.** Vissa personer lider av tankar som skapar mycket stark ångest eftersom de går emot ens värderingar. Ofta är det sexuella eller aggressiva teman som gör personen rädd för att vara dålig eller farlig. Tankarna kan också handla om religion eller moral.

Tvångstankar kan alltså se väldigt olika ut men gemensamt för alla tvångstankar är att *de alltid skapar väldigt stark ångest/obehag som personen försöker minska med hjälp av tvångshandlingar.*

Tvångshandlingar

Tvångshandlingar är det du gör för att minska ångesten när tvångstankarna kommer. Det kan handla om att du känner att du måste göra på ett visst sätt så att det du tänker inte ska hända i verkligheten.

Det kan vara en yttre handling, alltså något personen gör rent fysiskt. Det kan även vara en "inre" handling, som att tänka särskilda tankar för att minska sin ångest. Eftersom tankarna rör sig inom olika områden gör även ofta handlingarna det och samma tvångsbeteende kan triggas av flera olika tvångstankar.

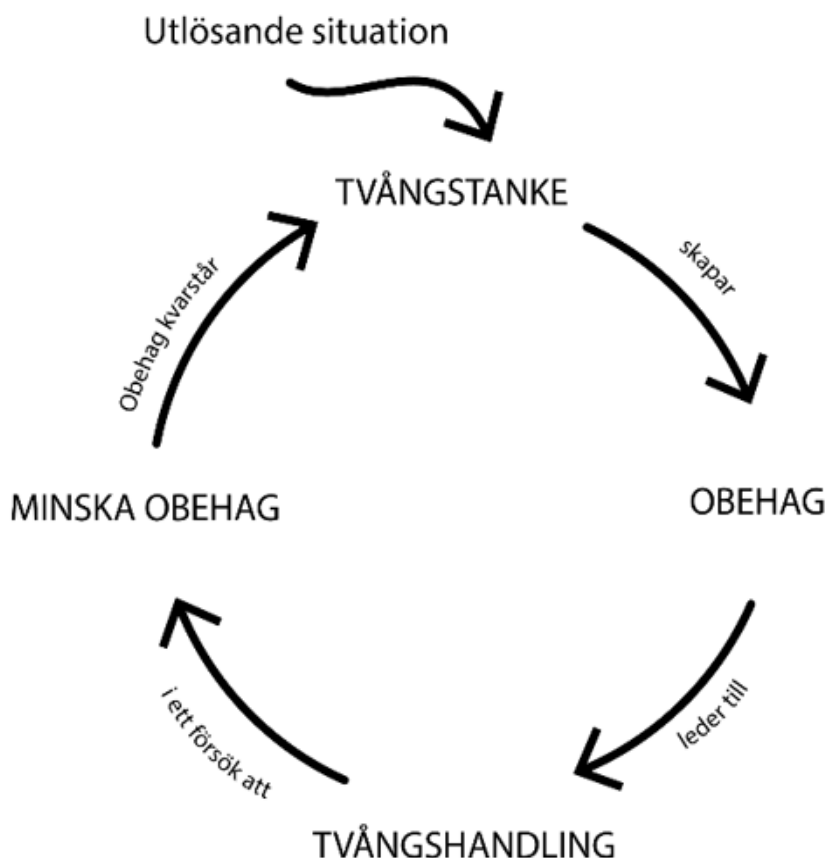
Exempel på tvångshandlingar:

- **Smitta** - städa, rengöra eller på olika sätt försöka förhindra bakterier, virus, smuts eller gift från att på något sätt skada personen eller närstående.
- **Skada andra eller orsaka skada** - att kontrollera att olika saker stängts av eller låsts korrekt. Kan även ta hjälp av anhöriga/personal genom att be dem kontrollera/stänga av eller bekräfta att det är avstängt/låst.
- **Känsla av att något är fel** - försöka bli av med känslan av att något är fel. Det är vanligt att upprepa saker tills det känns rätt eller att ställa i ordning/arrangera tills det känns rätt. Laddade ord och siffror är det vanligt att försöka motverka med att säga eller tänka på bra siffror eller ord i stället.
- **Oacceptabla tankar** - att på olika sätt försöka neutralisera (oskadliggöra) innehållet i tankarna, exempelvis genom att tänka lugnande tankar eller bra tankar. Det är vanligt att undvika sådant som kan sätta i gång tankarna, exempelvis media med våldsamt, sexuellt, omoraliskt eller på annat sätt laddat innehåll.

Varför försvinner inte tvångstankarna?

Syftet med tvångshandlingarna är att lindra ångesten som tvångstankarna orsakar, varför får då personen fler och svårare tvångstankar? Fungerar inte tvångshandlingarna? Varför fortsätter man då att utföra dem?

Svaret på detta är att tvångshandlingarna dämpar ångesten *på kort sikt*. En tvångshandling minskar ångesten i stunden men *senare kommer det fler tvångstankar med ännu mer ångest*. "Tvångets onda cirkel" som du ser till höger visar hur det fungerar.



Behandling - Exponering med Responsprevention (ERP)

Förstahandsvalet vid behandling av OCD är Exponering med Responsprevention (ERP). Det går ut på att personen med OCD får möta det som väcker ångest och träna på att avstå från sina tvångshandlingar. Syftet är att få nya erfarenheter och att leva sitt liv utefter vad man tycker är viktigt och sätter värde på, istället för att låta OCD-n styra tillvaron. Innan man börjar med ERP är det viktigt att ha gått igenom och analyserat problemen tillsammans med behandlaren.

Bra genomförd ERP kräver rätt kunskap, mod och beslutsamhet. Räkna med att en person som exponerat kan vara väldigt trött efteråt och behöva vila. Du kan vara ett jätteviktigt stöd i att hjälpa personen göra de exponeringar hen har bestämt tillsammans med sin behandlare.

Att leva med tvångssyndrom

Att leva med tvångssyndrom ser olika ut för olika personer. Problemen kan se olika ut beroende på personlighet, socialt skyddsnät, sysselsättning, ekonomiska förutsättningar och så vidare. Nedan beskriver vi vanliga problem som uppstår när man lider av tvångssyndrom:

Hög ångestnivå

Tvångstankar skapar en hög ångest och eftersom tvångstankarna är återkommande har ofta personer med OCD en högre ångestnivå generellt. De kan ofta få väldigt hög ångest om deras tvångstankar triggas igång av olika saker i personens vardag. En hög ångestnivå kan leda till nedstämdhet, trötthet, stresskänslighet, sömnsvårigheter, kroppslig spänning, tunnelseende på saker eller händelser som väcker ångest, med mera.

Social isolering

Detta kan bero på att personen har tvångstankar som inbegriper andra, såsom att de bär med sig smitta eller att hen ser sig som en fara för sin omgivning. Många tvångsbeteenden kan dessutom uppfattas som konstiga av andra vilket kan leda till skamkänsla. Social isolering kan också vara resultatet av en trötthet till följd av ständiga tvångstankar som gör att hen helt enkelt inte har energi att träffa vänner och familj.

Brist på positiva aktiviteter

Tvångssyndrom är väldigt begränsande. Personen bygger oftast upp väldigt hårda "inre regler" för att hantera ångesten och går hen emot dessa regler skapas en stark ångestreaktion. Detta begränsar ofta aktiviteter eller sysselsättning som hen värdesatt innan insjuknandet. Även den höjda ångestnivån kan leda till en nedstämdhet och trötthet vilket leder till att personen inte orkar göra sådant som hen hade glädje av innan.

Skam

Skam är vanligt hos personer med tvångssyndrom. Tvångstankar med sexuellt och våldsamt innehåll känns ofta extremt obehagliga och tabubelagda eftersom de ofta drar den felaktiga slutsatsen om att deras tankar betyder att de är dåliga människor. Skam uppstår också när tvångshandlingar görs som personen på ett logiskt plan vet är överdrivna, ologiska eller udda men hen inte vågar låta bli att utföra. Detta leder till en känsla av skam och ofta självhat, i synnerhet om tvångshandlingen utförs inför andra människor. Personen vet hur andra människor lever och frågar sig själv varför den bara inte kan "skärpa sig" eller "bete sig normalt".

Hur ska jag bemöta en person med tvångssyndrom?

Empati

Det viktigaste är förståelse och empati för det lidande som personer med OCD lever med och tvingas möta varje dag. Det första steget till detta är kunskap om OCD, som den du tagit del av i det här informationsbladet. Det är viktigt att veta att tvångssyndrom är en sjukdom som från utsidan kan verka märklig och oregelbunden, men det är en sjukdom med en tydlig intern logik och drivs av saker som alla människor kan känna igen sig i. *Alla människor har ett behov av att känna sig trygga, ha kontroll över sin omgivning och undvika ångest.*

Eftersom många redan vet och förstår orimligheten i sitt handlande är det viktigt att bemöta med respekt och förståelse. Det innebär inte att man alltid behöver gå med på exakt vad personen begär. Det går absolut bra att ställa en motfråga och utmana personen. Det är viktigt att visa respekt och att du förstår att det är svårt samtidigt som du utmanar, exempelvis genom att säga:

- "Jag vet att det är svårt att gå emot ditt tvångssyndrom och att du får väldigt mycket ångest av det. Trots detta, kan du försöka att..."

Samtidigt är det viktigt att *inte tvinga* någon att gå emot sina tvångsbeteenden. Det är ofta mycket påfrestande att bli tvingad och de har själva rätt att bestämma om de vill utmana sig eller inte.

Försök att vara positiv i ditt bemötande och beröm när hen går emot sitt tvångssyndrom, även om hen inte verkar ha gjort något utmanande. Saker som kan verka lätta för dig kan vara mycket svåra för någon med OCD att klara av och där är beröm viktigt för att de ska orka ta sig vidare.

Samtal i fredstid

Det är lätt att man vill försöka lösa problem i stunden men om personen har hög ångest så kommer det bara ge ytterligare stress och påfrestning. Vänta till en lugn stund när hen kan tänka klart, sätt er ner och prata igenom hur ni ska göra nästa gång personen blir triggad av sin OCD och ångesten stiger. Det kan också vara bra att komma överens om ett kodord som kan användas för att enkelt kunna kommunicera att det är OCD:n som ställer till det i en situation.

Uppmuntra till positiva aktiviteter och vanor

Även om det är svårt för personen att göra positiva saker i sin vardag är det viktigt för deras mående att kunna göra positiva saker och inte bara undvika ångest så mycket som möjligt. Det kanske är jobbigt att komma iväg på en aktivitet men det ger nästan alltid en långsiktig positiv effekt på måendet och miljöombyten kan bryta grubblande och tvångstankar som upptar hens vardag. Det ger dessutom en känsla av kompetens av att klara av sin vardag.

Ångest känner vi i kroppen. Därför finns det enkla saker vi kan göra för vår kropp för att minska vår känslighet för ångest. Ett sätt att hjälpa till är att uppmuntra till att göra följande:

- Äta regelbundna måltider och gärna varierad kost.
- Gå och lägga sig vid regelbundna tider och sov så mycket kroppen behöver. Alla människor har olika sömnbehov men de flesta behöver 7-9 timmars sömn.
- Regelbunden fysisk aktivitet, gärna utomhus. Uppmuntra till rörelse och följ gärna med på promenad eller träning om det underlättar. Det kan ta emot i

början av eller under träning men den positiva effekten av fysisk aktivitet kommer efter träningspasset eller när man kommit in i vanan.

Dessa råd kan göra en mindre känslig för ångest vilket i sin tur gör det lättare att motstå tvångshandlingar och öka orken till fler positiva aktiviteter.

Att hjälpa till med behandlingen

Du som deltar i personens vardag har en ovärderlig position för att bidra till behandlingen. Som behandlare träffar vi oftast personen på mottagningen och gör sällan hembesök. Här har du en stor möjlighet att underlätta behandlingen och göra den ännu bättre.

Behandlare och personen med OCD kan tillsammans göra upp riktlinjer för hur du bäst hjälper till. Det är viktigt att behandlare ger tydliga riktlinjer för vad som ska och inte ska göras med syfte att hjälpa personen avstå från tvångshandlingar.

Behandlare kan exempelvis be en boendestödjare att hjälpa personen utföra Exponering med responsprevention (ERP). Alltså att vara med när hen möter det som trigger tvångstankar och tränar på att avstå att göra tvångshandlingar. Då är det viktigt att hålla sig till den uppgiften behandlaren planerat och inte avvika från vad som är sagt.

Eftersom ERP skapar ångest kan det ibland smyga sig in en tvångshandling eller ett undvikande både innan och under ERP. Hur detta ser ut är olika för olika personer och det är viktigt att behandlaren tydliggör vad en ska vara uppmärksam på att inte göra under ERP.

En tumregel, om inte annat är sagt, är att försöka vara tyst under ERP så fokus ligger på uppgiften. Att be om lugnande besked för att lindra sin ångest är också vanligt. Då är det bra att man tydliggör detta innan, att under exponeringen pratar vi inte eller svarar på frågor, utan det tar vi efter exponeringen.

Att vara med vid ERP kan vara tufft och inte bara för personen med OCD, utan även för dig som medverkar. Det kan bli så att hen ber dig om hjälp för att du ska bli en del av hens tvångshandlingar under ERP och det ska du inte medverka i. Det kan vara svårt att neka någon hjälp som har mycket ångest och sedan blir väldigt upprörd av ens nekande. Då är det viktigt att komma ihåg att om man deltar i någons tvångshandlingar minskar man deras ångest **lite grann där och då**. Men då kommer deras problem finnas kvar på lång sikt.

Om du däremot håller dig till din del av uppgiften som behandlaren utformat och inte hjälper personen att utföra tvångshandlingar eller undvika ERP så kan de i framtiden leva med mindre ångest. Ångesten är tillfällig och kommer minska av sig självt utan tvångshandlingarna.

Fiktivt exempel: En person, "A", har OCD som kretsar kring smitta. Hen vill absolut inte tömma soporna men har fått i hemuppgift av sin behandlare att göra detta två gånger per vecka. Du har fått instruktionen att inte bära ut soporna åt A eftersom det är hens hemuppgift. När det väl är dags för A att gå ut med soporna ber hen dig att lägga soppåsen i en annan påse innan hen går ut med den eftersom A tycker den är smutsig. Då är det bra att fråga vad behandlaren sagt och säga att det är bäst att hålla sig till behandlingsplanen. Om A fortsatt försöker få dig att lägga soppåsen i en ny påse kan du försöka bekräfta att hen har jobbiga känslor och samtidigt uppmuntra A att utföra sin hemuppgift. Om A försöker be dig om lugnande besked innan exponeringen såsom "Visst kommer jag inte bli sjuk om jag tar i soppåsen?" så kan du säga att behandlaren sagt att du inte ska lämna lugnande besked. Det kan bli så att A blir upprörd till följd av att hen känner stark ångest och frustration och det bästa man kan göra då är att falla tillbaka på vad behandlaren sagt.

Det är viktigt, om man som stödperson ska vara en tillgång under behandlingen, att man vet vad behandlaren satt upp för ramar och att hålla sig till dem.

Tack för att du vill lära dig mer om
OCD och lycka till!

OCD-mottagning Lerum

Södra Älvsborgs sjukhus