



Tvång

-information till dig som är ung

Barn- och ungdomsentrén



Region
Västernorrland

Vad är tvång?

Alla kan ha tvångsliknande tankar och idéer ibland, det är något som är vanligt under uppväxten. Det är vanligt att känna att man behöver dubbelkolla saker ibland, såsom att man låst ytterdörren eller att göra på ett visst sätt för att undvika otur, olyckor eller sjukdom. Det kan också vara så att det känns som att man behöver upprepa vissa saker t.ex. tvätta händerna, räkna, bädda eller ordna sitt rum på ett visst sätt.

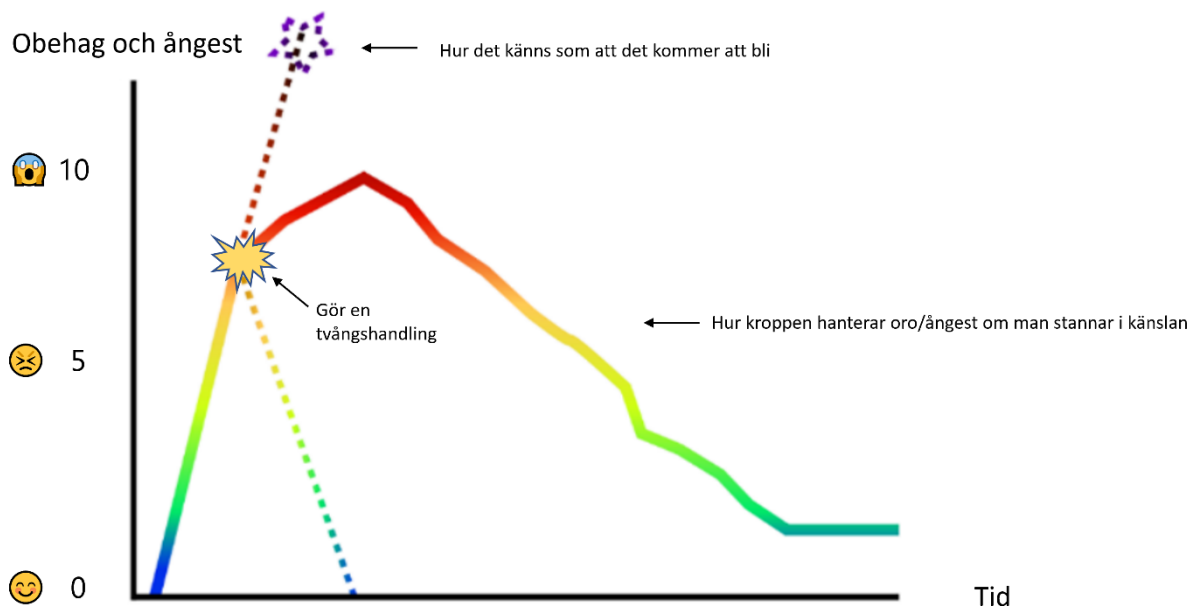
Vad är tvångstankar för något?

En tvångstanke kan komma plötsligt och kan kännas påträngande, obehaglig och skrämmande. Tvångstankarna kan vara tankar och fantasier som kommer fast man inte vill. De kan vara svåra att styra och väcker känslor av skuld, skam och äckel. Man kan exempelvis ha tvångstankar om sex, att skada andra eller om att någon man står nära kommer att bli skadad eller dö. Det är också vanligt att vara väldigt rädd för bakterier eller att bli smittad av olika sjukdomar. Tvångstankar är ofarliga men obehagliga. Ofta är det så att ju mer man försöker få bort dem, desto mer kommer de. Tankar är bara tankar, att man tänker något betyder inte att det är sant eller kommer att hända.



Vad är tvångshandlingar/beteende för något?

Tvångstankar väcker starka känslor av obehag och kan leda till tvångshandlingar – att man gör olika saker i syfte att minska det inre obehaget. Tvångshandlingarna kan exempelvis vara att räkna saker, rabbla ett visst ord tyst för sig själv eller att ordna saker på ett visst sätt tills det känns bra och det inre obehaget minskat. Andra tvångshandlingar kan vara att tvätta händerna mycket ofta, dra av hår eller känslan av att behöva kontrollera saker. Ibland kan det kännas som att även andra behöver kolla eller säga saker för att obehaget ska minska. Det är vanligt att man börjar fråga om det, t.ex. "inte kommer du dö, eller bli sjuk?". Oftast känns detta bra för stunden men gör ofta att obehaget kommer tillbaka om en stund eller nästa dag igen. Ibland kan det vara svårt att skilja på vad som är en ritual, vana eller ett tvång.



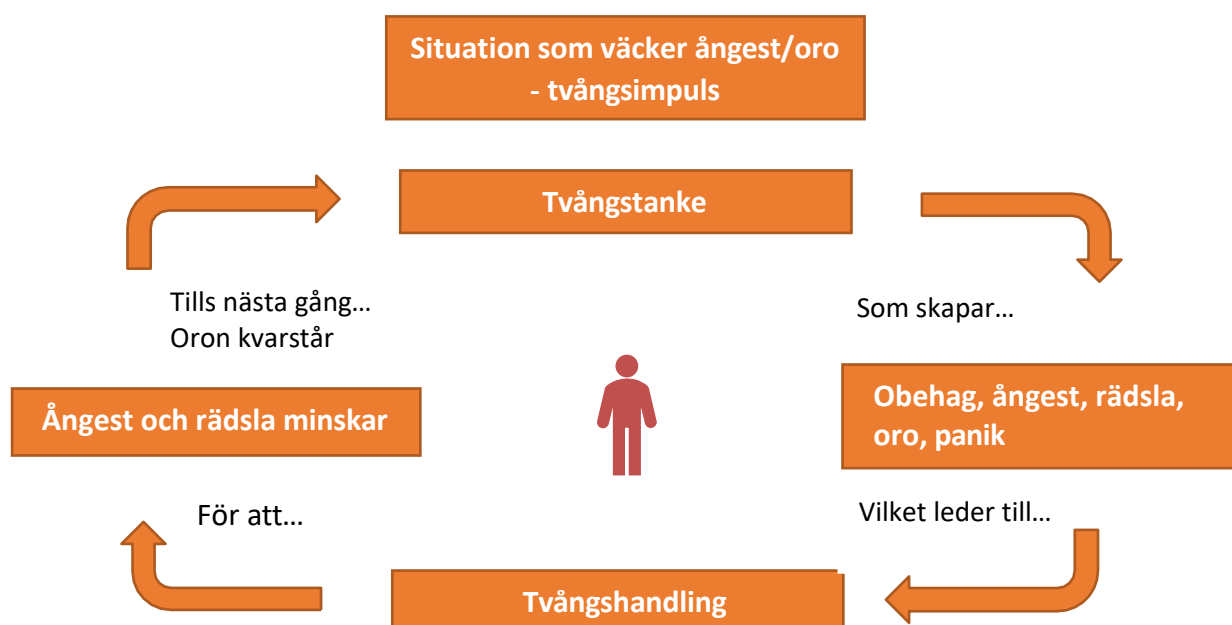
Ett sätt att förklara hur känslor och tvångshandlingar/beteenden hänger ihop är med ångestkurvan ovan. Känslan av obehag/ångest ökar snabbt. Den känns ofta skrämmande och det kan kännas som att den bara kommer fortsätta öka och aldrig ta slut. För att hantera denna känsla gör vi en tvångshandling. Handlingen får den obehagliga känslan att minska. Om vi hade stannat kvar i obehaget/ångesten hade vi märkt att den bara ökar en stund för att sedan börja minska och försvinna av sig själv.

Tvångssyndrom (OCD)

När tvånget tar mycket tid och påverkar hur man fungerar i det dagliga livet kan det bli mer problematiskt. Då kan tankarna och handlingarna ta alltmer tid från saker som man vill eller behöver göra tex. sova, gå i skolan eller vara med kompisar. Oftast har man då en starkare oro eller obehag och det kan kännas väldigt svårt att bryta eller sluta. Om detta tar för stor plats av ens liv så kan det kallas för tvångssyndrom (OCD, obsessive compulsive disorder).

Tvångssyndrom kan bestå av både tankar och handlingar/beteenden och de kan ändras över tid. Ofta kan man ha perioder helt utan tvångstankar och tvångshandlingar, ibland försvinner dessa även av sig själv. Det är vanligast att ha både tvångstankar och tvångshandlingar. En del personer kan besväras av enbart tvångstankar. Det är viktigt att komma ihåg att tvångstankar är just tankar, även om de känns starka i stunden betyder det inte att något hemskt kommer att hända.

Tvångsfällan



Du är inte ditt tvång

Det är viktigt att veta att du inte "är tvång" eller "är OCD". Tvånget är de tvångstankar du har eller de tvångshandlingar du gör. För vissa är det hjälpsamt att tänka på tvång som ett monster. Monstret ger dig tvångstankar och får dig att göra vissa saker, även om du inte vill! Varje gång du lyssnar på monstret växer det sig starkare, det är som att du matar monstret. Innan man börjar utmana monstret kan det vara bra att ha lite strategier för att stå ut, vilket det står lite mer om här nedanför.

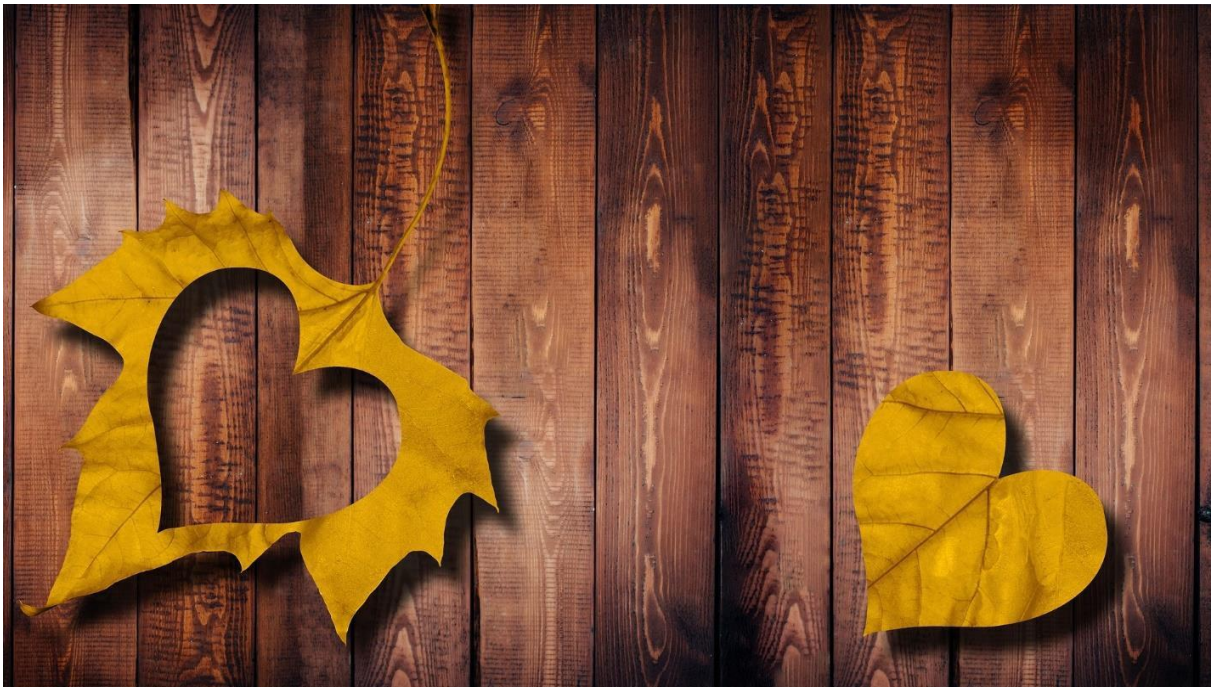
När ni känner er redo är det viktigt att komma ihåg två saker:

1. Monstret ljuger alltid
2. Gör alltid tvärtemot det monstret säger



Bli uppmärksam på vad som påverkar ditt mående

Att lära känna vad som påverkar ens tankar, känslor och ökar tvångstankarna eller tvångshandlingarna kan vara mycket hjälpsamt för att på sikt kunna minska dem. Saker som kan påverka ens mående kan vara exempelvis hunger, trötthet, fysisk sjukdom, att ha träffat för mycket/för få personer under dagen eller att ha gjort för mycket eller för lite aktiviteter. Stress och andra problem i livet kan också påverka svårigheter med tvång.





Om att stå emot och vara kvar med obehag

Det kan kännas nästintill omöjligt att vara kvar med obehaget som tvånget ger i början – men det går! Det kan kännas som att oron och obehaget kommer att bli jättestarkt och hålla i sig länge. Faktum är att obehaget kommer att nå en viss nivå, för att sedan klinga av och försvinna. För varje gång du lyckas stå emot tvånget, kommer ditt obehag att minska litegrann.

Träna på att vara kvar med obehag

Till en början kan man försöka att stegvis öka tiden mellan känslan och impulsen att jag "måste" göra tvångshandlingen. Lyckas du med detta, har du kommit en bra bit på vägen.

Bestäm dig för hur länge du ska börja träna på att vara kvar med obehaget. Ställ en klocka och sysselsätt dig med någonting annat medan du låter tvångstanken/handlingen vara. När klockan ringer och tiden gått, och när tvångstanken/handlingen dyker upp igen, ökar du tiden litegrann och gör på samma sätt igen. Genom att vara kvar med obehaget kommer känslan och impulsen av att du måste minska obehaget bli lite svagare för varje gång!

Kom ihåg

Det är viktigt att ta hand om sig själv genom att äta, sova och röra på sig. Om man hittar strategier för att må lite bättre i vardagen kan det bli lättare att hålla tvångstankarna och tvångshandlingarna på avstånd. Vad kan vara hjälpsamt när det uppstår stunder med tvångstankar? Vinn tid genom att hitta strategier för att lugna dig själv, trötta ut dig och/eller distrahera dig.



Hur kan jag distrahera mig?

- Fokusera på dina andetag. Känn dem och räkna dina andetag.
- Spänn en kroppsdel i taget, räkna långsamt till 10, slappna av och spänn nästa kroppsdel (händerna, fötterna, låren, ansiktet och så vidare).
- Uppmärksamma din omgivning, beskriv en sak som du kan se, höra, känna eller dofta.
- Ring och prata med en förälder, vän eller en hjälplinje.
- Spela ett mobilspel.
- Lyssna på musik du tycker om.
- Se en film eller serie.
- Rita av någonting i detalj.

Kontaktuppgifter Barn- och Ungdomsentrén, BUE

Ni kommunicerar enklast med oss på BUE via **1177.se**
(skanna QR-koden nedan)
Där har ni möjlighet ta kontakt via **chatt** samt formulär **"Kontakta mig"**



Alternativt kontaktar ni oss per telefon: **060-67 76 00**

Besöksadress BUE

Torggatan 4, Sundsvall

Nygatan 8C, Örnsköldsvik

Vi finns även på Instagram



@BARNOCHUNGDOMSENTREN