

Tvångssyndrom

– information till dig som är ung

Länsverksamhet Barn- och ungdomspsykiatri



Region
Västernorrland

Tvångssyndrom - OCD

Alla kan ha tvångsliknande tankar och idéer ibland. Det är vanligt att känna att man behöver dubbelkolla saker ibland, såsom att man låst ytterdörren eller att man stängt av spisen, eller att göra på ett visst sätt för att undvika otur. När dessa tankar tar mycket tid och påverkar hur man fungerar i vardagen, orsakar ångest och tankar kring att något hemskt kommer att hända om man inte gör eller tänker på det särskilda sättet, kallas det för tvångssyndrom (OCD).

Tvångssyndrom kan bestå av både tankar och tvångshandlingar (tvångsritualer) och brukar utvecklas över tid. Ofta kan man ha perioder helt utan tvångstankar och tvångshandlingar, ibland försvinner dessa 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.



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 väcka 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 gå bort. Det är också vanligt att vara väldigt rädd för bakterier eller att bli smittad av olika sjukdomar.

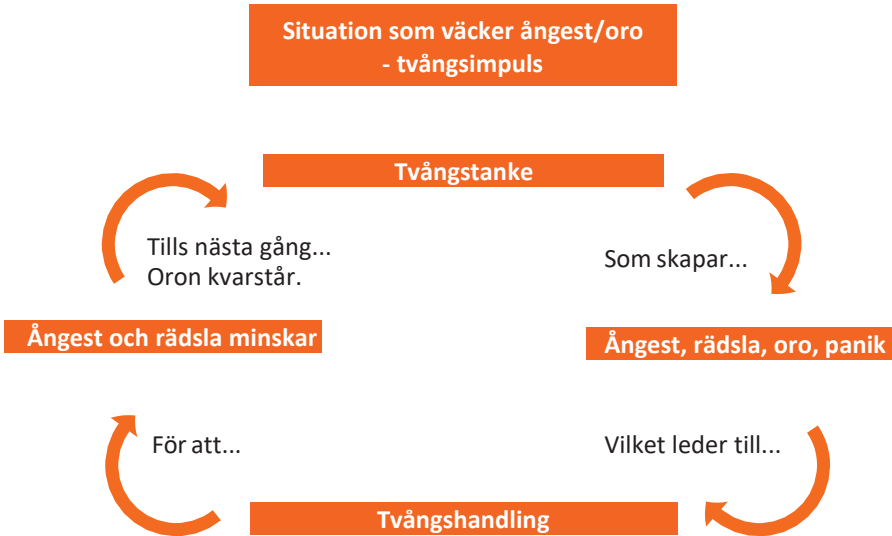
Vad är tvångshandlingar för något?

Tvångstankar väcker starka känslor av obehag och kan leda till tvångshandlingar - att man gör olika saker med 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 kontrollera att man stängt av hushållsapparater.



Tvångsfällan



Bli uppmärksam på vad som påverkar ditt mående!

Att lära känna vad som påverkar ens tankar och känslor och ökar tvångstänkarna eller tvångshandlingarna kan vara hjälpsamt för att på sikt kunna minska dem. Saker som kan påverka ens mående kan vara exempelvis hunger, trötthet, fysisk sjukdom, stress, att ha träffat för mycket/ för få personer under dagen eller att ha gjort för mycket eller för lite aktiviteter.

Alkohol och droger påverkar även mående, tankar och känslor negativt. Stäm av med dig själv och gå igenom vad som kan tänkas påverka dig och ditt mående, och försök därefter att göra positiva förändringar.

Om att stå emot och stå ut

Det kan kännas nästintill omöjligt att stå emot tvånget i början - men det går! Det kan kännas som att ångesten kommer att bli jättestark och hålla i sig länge. Faktum är att ångesten kommer att nå en viss nivå, för att sedan klinga av och försvinna. För varje gång du lyckas stå emot tvånget, kommer din ångest att gå ner litegrann.

Träna på att stå emot och stå ut

Till en början kan man försöka att stegvis öka tiden mellan tvångsimpulsen och tvångshandlingen. Lyckas du med detta, har du kommit en bra bit på vägen.

Bestäm dig för hur länge du ska börja träna på att stå emot tvånget. Ställ en klocka och sysselsätt dig med någonting annat medan du låter tvångstanken vara. När klockan ringer och tiden gått, och när tvångstanken dyker upp igen, ökar du tiden litegrann och gör på samma sätt igen. Genom att stå emot och stå ut kommer din ångest och tvångsimpuls att 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 eller kompis.
- Spela ett mobilspel.
- Lyssna på musik du tycker om.
- Se en film eller serie.
- Lyssna på musik.
- Rita av någonting i detalj.

**Saker jag kan testa medan jag tränar på
att stå emot tvånget:**

KONTAKTUPPGIFTER BUP

Ni kommunicerar enklast med oss på BUP via
1177.se Vårdguidens e-tjänster
alternativt kontaktar oss per telefon.

Sundsvall 060-18 14 02

Härnösand 0611-844 80

Sollefteå 0620 - 192 74

Örnsköldsvik 0660 - 894 40

Öppettider:

Måndag till fredag 08:00 - 16:00

Besöksadress BUP

Lasarettsvägen 21, Sundsvall

Södra Vägen 3-5, Härnösand

Lasarettsgatan 1, Sollefteå

Nygatan 56 D, Örnsköldsvik