

Psyriske lidelser og Adfærdsmæssige forstyrrelser

F40-49 OCD – Tvangssymptomer

OCD er en angstlidelse, det er en forkortelse af diagnosen Obsessive Compulsive Disorder.

OCD er personer der bliver fanget i mønstre, af tilbagevendende tvangshandlinger. Disse tvangshandlinger er meningsløse og frustrerende, det er meget vanskeligt at holde op med.

Sygdommen kan i alvorlige tilfælde ødelægge evnen til at fungere på arbejde, derhjemme osv. hvis den ikke bliver behandlet. OCD kan vare hele livet, og er en stræk invaliderende lidelse.

Tvangstanker (Obsessioner)

Tvangstanker er uønskede ideer, som hele tiden bliver ved med at dukke op i tankerne. Det er frygten for at der sker en selv, eller en man holder af noget. Stor frygt for at blive beskidt, smittet, en overdreven trang til at gøre ting korrekt eller perfekt. Man kan opleve tanker om at folk kommer til skade, hvis man ikke gør det rigtigt.

Tvangstanker kan fx få en til at vaske sig, gå i bad hyppigt, fordi frygten for ellers at blive smittet er stor, eller at man selv skader sit eget barn.

Disse tanker bliver oftest af personen selv opfattet som meningsløse og ubehagelige, men de er meget svære at komme af med. Det kan medføre at den syge isolerer sig, og opgiver kontakten til andre mennesker komplet.

Tvangshandlinger (Kompulsioner)

For at slippe af med de såkaldte tvangshandlinger, vil de fleste oftest gentage handlinger. Det hyppigste er at tjekke ting, eller blive ved med at vaske.

Tvangshandlinger kan også være at gentage ting, tælle, samle på ting, og/eller arrangere ting på bestemte måder for at få dem til at stå i en bestemt orden.

Handlinger som disse kan ende med at være meget tidskrævende fordi handlingerne bliver gentaget, indtil det føles rigtigt. Folk har forskellige ritualer, nogle har faste ritualer som de må gå igennem, mens andre kan have sammensatte ritualer, som ændrer sig.

Udførelsen af ritualer og tvangshandlinger, mildner oftest angsten, men dette er kun midlertidigt, på længere sigt fastholder det en bare i lidelsen.

Undvigende adfærd

Når man lider af OCD, bruger man megen tid på at undvige situationer, hvor man ved at tvangssymptomer kan blive udløst. Situationer hvor man kan føle at blive observeret af andre, føler man at det er flovt og meningsløst, disse situationer prøves at undgås.

Alt dette fører til, at mange bruger unødvendig lang tid på de enkleste opgaver og der må bruges megen energi og tankevirksomhed på ting, som andre gør automatisk.

Det er meget vigtigt, at diagnosen bliver stillet korrekt. I dag ved man, at lidelsen i høj grad kan behandles. Man benytter 2 forskellige former for behandling ved OCD. Dette er medicinsk behandling og adfærd terapi, ofte bliver begge behandlingsmetoder brugt.

Det er meget vigtigt at søge hjælp, fordi sygdommen kan blive meget alvorlig, og føre til selvmord.