

Vad känner du igen dig i av det som står i texten?

Vad känner du inte igen dig i?

Kommer du på några frågor som du vill ställa till din psykolog, skriv i så fall dem här och ta med till nästa besök!

Moment Psykologi

Drottninggatan 99, 5tr, 113 60 Stockholm • kontakt@momentpsykologi.se
www.momentpsykologi.se • Telefon: 08-533 315 43 • Org.nr: 556821-2780



Tvångssyndrom

Emma är 13 år och går i sjuan. När Emma ska göra sig i ordning på morgonen tar det väldigt lång tid. Emma har tvångstankar om smuts. När hon tänker att hon är smutsig får hon en hemskt jobbig känsla i kroppen och tänker att hon måste tvätta sig. Det gör att hon tillbringar mycket tid i badrummet. När hon tvättar sig går det till på ett visst sätt och pågår tills hon känner sig tillräckligt ren för att kunna gå ut. Det har gjort att Emma har sår och är torr om händerna och nästan alltid är sen till skolan. Emma har ingen aning om varför det känns som att hon måste tvätta sig hela tiden men hon får en känsla av att något hemskt skulle kunna hända annars. Emma berättar att hon är ledsen för att hennes tvångstankar och tvångshandlingar tar så mycket tid och går ut över skolan, familjen och kompisarna.



VAD ÄR TVÅNGSSYNDROM?

Tvångssyndrom kan delas in i två delar:

- Tvångstankar (tankar, bilder eller fantasier som ger en jobbig känsla i kroppen)
- Tvångshandlingar (det man gör för att det jobbiga ska bli mindre i stunden)

Tvångshandlingar kan synas, till exempel att tvätta sig. Men det kan också vara sådant som inte syns, till exempel räkna tyst i huvudet. Exempel på vanliga tvångstankar är: *Har jag låst dörren, stängde jag av plattan* men det kan också vara en bild av att något hemskt händer.

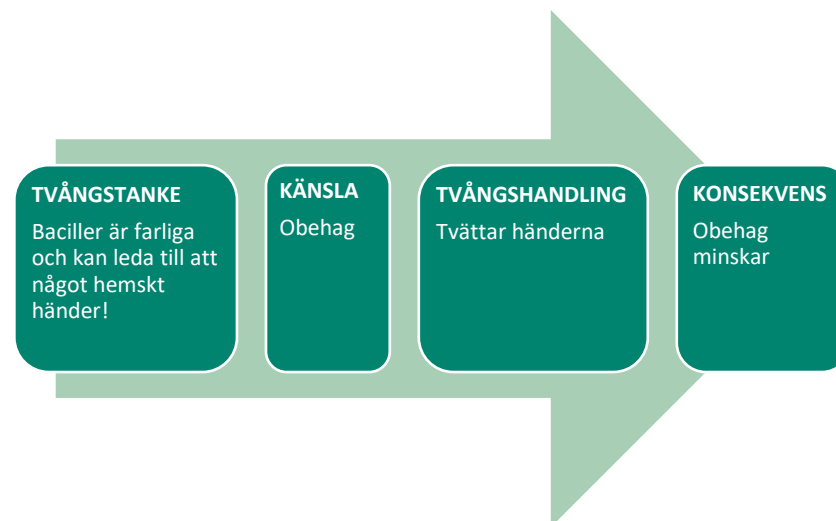
Tvångshandlingar kan till exempel vara att tvätta sig, städa, räkna, göra samma sak om och om igen eller dubbelkolla flera gånger att dörren är låst eller att man stängt av plattan.

HUR VANLIGT ÄR DET?

Upp till 4 av 100 barn och ungdomar besväras av tvångs-syndrom. Många av dessa barn har tvångsliknande symptom utan att ha diagnosen tvångssyndrom.

VARFÖR FÅR MAN TVÅNGSSYNDROM?

Många människor tänker tvångstankar emellanåt. Problemet för Emma är att hon tror på sin tvångstanke och tolkar den som farlig. Emmas tvångstanke säger: "Baciller är farliga och kan leda till att något hemskt händer." Det här leder till starkt obehag hos Emma och hon använder tvångshandlingen tvätta händerna för att få bort bacillerna så att obehaget minskar.



Obehaget försvinner i stunden men den här slutsatsen har Emmas hjärna och kropp dragit:

Eftersom obehaget blir mindre när jag tvättar händerna måste jag tvätta händerna för att hålla obehaget borta!

VILKEN HJÄLP FICK EMMA?

När Emma träffade psykologen fick hon reda på att när man tänker en jobbig tanke och känner ett starkt obehag så är det naturligt att göra något för att obehaget ska för-svinna. Problemet är att obehaget bara försvinner i stunden, sedan kommer det tillbaka. Därför fick Emma lära sig ett nytt sätt som gör att obehaget minskar på lång sikt. Emma var modig och litade på psykologen och vågade tänka sin tvångstanke - utan att tvätta händerna! Till slut lärde Emma sin hjärna och kropp att det inte sker något farligt om hon inte tvättar händerna och därför försvann också oron och tvångstankarna så småningom. Psykolo-gen fick nyss ett mail från Emma där hon berättade att hon nu alltid kommer i tid till skolan och att hennes händer är lena och mjuka!