

Tvångssyndrom

Tvångssyndrom – en ångestsjukdom

Att kunna registrera faror och risker är något som har varit gynnsamt för människor under evolutionen. De som kunnat förutsäga farligheter och vidtagit lämpliga skyddsstrategier har troligen överlevt i högre utsträckning än de som missat risksituationer. Priset för detta skydd kan sägas vara vaksamhet och i viss mån även ångest. Ytterligare en nackdel med att se faror i hög utsträckning kan vara att man ägnar onödigt mycket tid och kraft åt att trygga eller säkra livet. Detta genom att kontrollera överdrivet mycket eller upprepa handlingar som förknippas med trygghet.

Skillnad mellan tvångstankar och tvångshandlingar

Att ha tvångssyndrom innebär att titt som tätt drabbas av ofrivilliga idéer eller bilder som leder till ångest eller obehagskänslor. För att minska obehaget som uppstått gör man oftast något – detta något är det som kallas för tvångshandling. Tvångssyndrom är ofta förenat med en stark känsla av osäkerhet och tvivel.

TVÅNGSTANKE = TANKE, BILD ELLER IMPULS SOM ÖKAR ÅNGEST
TVÅNGSHANDLING = DET MAN GÖR FÖR ATT MILDRA ELLER MINSKA ÅNGEST

Tvångstankarna kretsar gärna kring det temat. Till exempel:

- "Stängde jag av spisen?"
- "Att den där våldsamma bilden dök upp nu, betyder det att det står för en inre önskan hos mig?"
- "Kan det där vara en blodfläck? Från någon som kan ha HIV?"
- "Om jag inte ordnar sakerna på ett exakt sätt så kommer något hemskt att kunna hända"
- "Kan jag ha kört på den där personen jag passerade?"

Vid stark osäkerhet som är förenad med ångest är det naturligt att försöka hitta sätt att minska den besvärliga känslan. Sätten att göra detta är ofta invecklade och tidskrävande. De kan vara synliga för en annan person men de kan också ske i form av tankeverksamhet. Ofta är man med tvångssyndrom endast delvis medveten om alla sätt man gör för att känna sig säkrare. Exempel på tvångshandlingar kan vara:

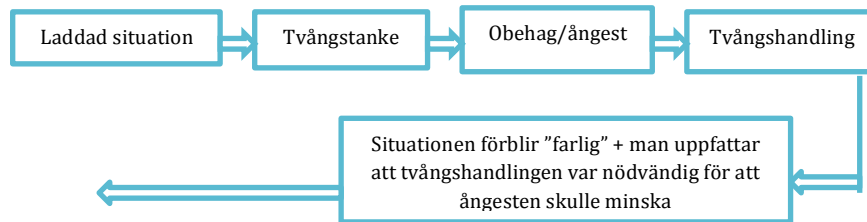
- Att kontrollera spisen/dörren/kranen upprepade gånger
- Att gå igenom händelseförlopp i huvudet för att försäkra och lugna sig
- Att ställa frågor till en anhörig som gäller det man befår kan ha hänt
- Att ordna saker på ett bestämt och exakt sätt
- Att räkna eller använda ramsor för att förhindra katastrofer
- Att tvätta sig överdrivet noggrant och länge

Hur tvångssyndromet vidmakthåller sig självt

Ofta upprättas ett slags beroendeförhållande till tvångshandlingarna man ägnar sig åt. Man bara måste utföra dem för att få lite ro eller för att det ska kännas okej eller rätt.

Tvångshandlingen blir en slags ritual som måste gå till enligt ett visst system – annars kvarstår obehaget.

Har man tvångssyndrom har man ofta försökt att strunta i eller ändra på tvångshandlingen – eftersom de tenderar att störa ens övriga liv alltmer. Men likt ett beroende är detta oftast väldigt svårt att göra på egen hand. Så man går tillbaka till att göra på ett sätt som känns tryggare och som minskar ångest. Problemet med att tvånget stör det övriga livet, såsom relationer och arbete, kvarstår dock och kan utan professionell hjälp förvärras.



Till tvångssyndrom hör ofta också att man försöker minska risken för att tvångstankarna överhuvudtaget ska dyka upp. Inte en lätt uppgift! Situationer eller aktiviteter förknippade med den ångest och osäkerhet som tvångstankarna väcker blir "laddade" med fara. Och så som vi människor ofta gör när något uppfattas som skrämmande och ångestladdat så börjar vi undvika. Tyvärr innebär detta att aktiviteter och platser förblir förknippade med fara.

Ett annat sätt att slippa undan ångest är genom att försöka hålla undan skrämmande tankar alternativt snabbt skjutsa undan dem när de dyker upp. Att skjuta tankar ifrån sig eller försöka förhindra deras existens är dessvärre ofta ännu svårare än att undvika särskilda miljöer. De tankar man försöker hålla ifrån sig har en tendens att dyka upp ännu oftare. Tankar man spanar efter och försöker förhindra brukar också dugga tätare än sådana som man har ett neutralt förhållningssätt till.

Innan man söker hjälp

Många med tvångssyndrom beskriver hur de kämpat länge med sina tankar och impulser och att livsutrymmet blivit alltmer begränsat, ju längre man har haft problemet. Tvångshandlingarna kan växa och bli mer och mer omfattande, fler och fler situationer känns obehagliga att vara i. Man upplever ofta att man är fast samtidigt som delar av livet som tidigare bidrog på ett positivt sätt krymper. Detta kan vara en process som pågår över många år innan man söker hjälp. Inledningsvis kanske man har tyckt att tvånget varit möjligt att leva med. Ett annat skäl till att man väntar med att söka hjälp kan vara skamkänslor förknippade med tvånget. Många tvångstankar har ett tema som gäller huruvida man är "normal" eller inte, eller till skuld för saker vilket kan göra det skrämmande att berätta för andra om hur man mår.

Vad kan hjälpa mot tvångssyndrom?

Något som man i forskning kommit fram till verkar kunna hjälpa mot tvångssyndrom är att försöka bryta den onda cirkel som tvånget innebär. Detta gör man genom en KBT-baserad metod som går ut på att lära sig att den negativt laddade situationen inte behöver undvika och att tvångshandlingarna inte är nödvändiga. Metoden kallas för exponering (att utsätta sig) med responsprevention (avstå från tvångshandlingen). KBT är den psykologiska behandlingsmetod som leder till påtagliga och bestående

förändringar för flest personer med tvångssyndrom. Bland de som genomgår behandling av det här slaget verkar ca 75% kunna få måttlig till mycket god effekt och en påtaglig minskning av sitt tvång.

Medicinering är ett annat sätt att angripa problematiken. Detta har liksom KBT studerats flitigt. Resultaten hitintills pekar på ungefär likvärdiga resultat, KBT verkar dock kunna motverka återfall i bättre utsträckning. En kombination av behandlingarna är ytterligare en väg att gå.

Anhörigas roll

Anhöriga blir ofta påverkade när en familjemedlem mår dåligt såsom vid tvång. Det kan vara svårt att hjälpa på ett bra sätt. Att låta sin partner eller förälder få ta del av det som behandlingen innebär brukar kunna vara hjälpsamt. Det är något som man själv kan informera om eller göra tillsammans med sin terapeut. Som anhörig kan det annars vara svårt att hjälpa på ett konstruktivt sätt. Styrkan i tvångstankarna och den ångest som de väcker blir tydlig för närstående och ofta försöker de hjälpa. Att göra detta utan kunskap om tvångssyndrom kan dock tyvärr ofta spå på den destruktiva process som man är inne i. Lugnande besked lindrar kanske för stunden men brukar på sikt öka ångesten och tvivlet. För att hjälpa kan anhöriga då underställa sig de krav och regler som tvångstankarna manar till – såsom att saker behöver utföras, sägas, hanteras eller kontrolleras på ett bestämt sätt. Med hjälp av en terapeut kan man få hjälp att informera nära och kära vilken roll som är mest konstruktiv att ta. Forskning tyder vidare på att det kan ge förbättrade behandlingsresultat att involvera anhöriga i behandlingen av tvångssyndrom.

Egna reflektioner

- Vad i texten känner du igen dig i?
- Vad känner du inte igen dig i?
- Frågor till din psykolog?