

TVÅNGSSYNDROM

Att uppleva återkommande tvångstankar och/eller tvångshandlingar kallas för tvångssyndrom, ett annat namn för tillståndet är OCD (Obsessive-Compulsive Disorder).

Tvångstankar definieras som påträngande tankar eller inre bilder som är oönskade och väcker ångest. Tvångstankarna har ofta olika teman som exempelvis att skada någon annan, att bli kontaminerad eller starkt behov av ordning och symmetri.

Tvångshandlingar utförs i syfte att minska obehaget som tvångstankarna väcker. Tvångshandlingarna kan vara faktiska beteenden såsom att tvätta händerna, rätta till föremål eller be om försäkran från andra. De kan också vara tankemässiga beteenden som att tänka specifika ord eller talföljder. Tvångshandlingarna är ofta upprepades och återkommande.

Många som lider av tvångssyndrom upplever starka känslor av skam och skuld över sina tankar och beteenden. Detta leder ofta till undvikanden för att minska risken att tankar och handlingar ska triggas samt minska risken för att andra ska lägga märke till dessa.

Att använda sig av tvångshandlingar och undvikanden för att minska obehag är ofta hjälpsamt på kort sikt. Problemet med dessa beteenden är att de hjälper till att vidmakthålla, och i vissa fall till och med förvärra, problematiken på sikt. Genom att ständigt hantera tvångstankarna genom tvångshandlingar lär vi oss inga alternativa strategier och kommer tvingas vara kvar i samma mönster.

Hur kan jag lära mig hantera min tvångsproblematik?

Den bästa metod vi har för att lära oss hantera tvångsproblematik kallas för *exponering med responsprevention* (ERP). Exponering med responsprevention innebär att gradvis närma sig det vi upplever obehagligt, i de här fallen tvångstankarna, utan att utföra något av de beteenden, tvångshandlingar, som minskar ångesten i stunden. På så sätt lär vi oss att stå ut med att obehagliga tankar kommer och går utan att detta ska behöva begränsa vår livskvalitet.

Exponering med responsprevention upplevs ofta som en tuff och krävande metod och planeras utifrån behov gradvis för att möjliggöra förändring. Under tiden du jobbar med exponering med responsprevention är det viktigt att du verkligen ger metoden en chans, även när det känns motigt.