

ALLA ÅLDRAR

OCD

- Till dig som har OCD



April 2024



Region Örebro län

Innehållsförteckning

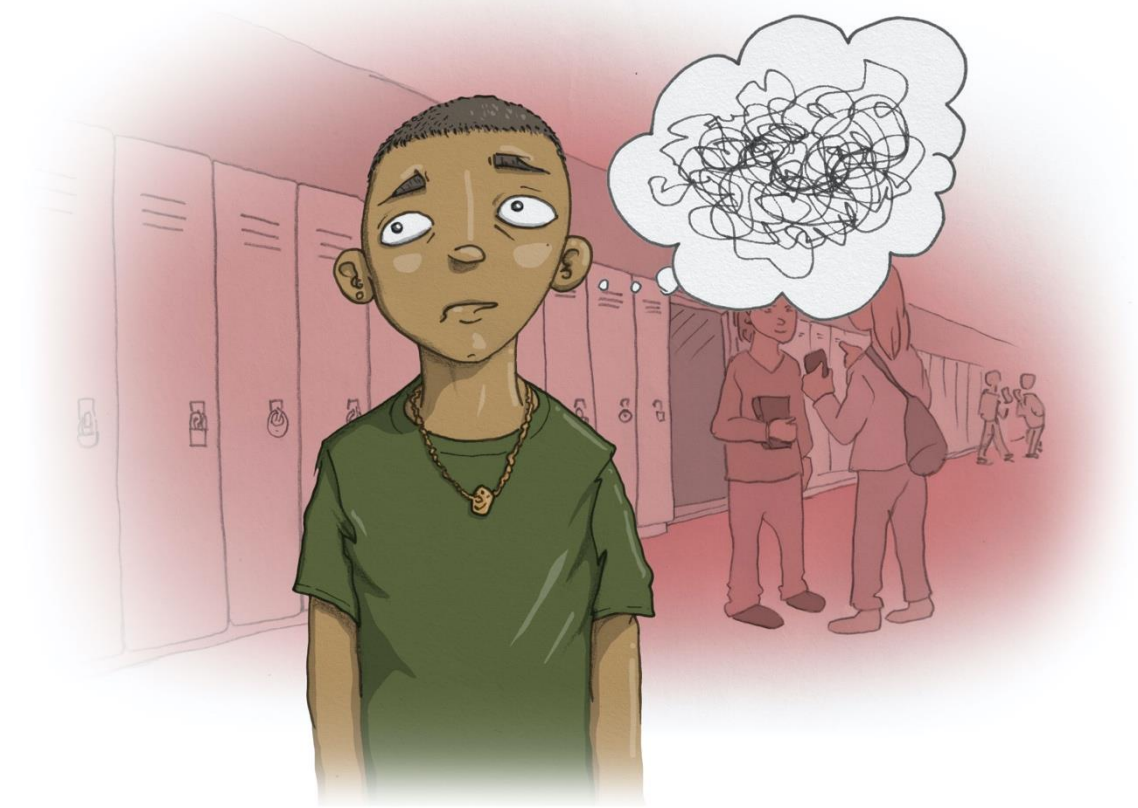
| | |
|---|---|
| Till dig som har OCD | 3 |
| OCD är vanligt..... | 4 |
| Det här är ångest..... | 5 |
| Informationsfilmer om ångest | 5 |
| Därför får du problem med OCD | 6 |
| Hjärnan varnar | 6 |
| Hur du märker att du har ångest | 6 |
| Kroppen | 7 |
| Tankarna..... | 7 |
| Känslorna..... | 7 |
| Beteende - göra och undvika att göra | 7 |
| Jobbigt med OCD - men det går att göra något åt dem | 8 |
| Det är också viktigt att du tar hand om dig själv | 9 |



Till dig som har OCD

Tvångstankar är störande tankar, impulser eller inre bilder som hela tiden återkommer fastän du inte vill det. När du har tvångstankar kan du också känna dig tvingad att göra saker vilket kallas för tvångshandlingar.

Tvångstankar kan vara tankar om att någonting hemskt kommer att hända, eller att någonting känns smutsigt eller ojämnt. Det kan också vara tankar om att du själv kommer att göra eller säga någonting farligt, elakt eller pinsamt utan att du kan kontrollera det. I vissa fall kan tankarna kännas ”fel” eller ”förbjudna” som till exempel tankar om sex. Tvångstankar känns ofta jättejobbiga och det är lätt att förstå att du vill bli av med dem.



Tvångstankar kan kännas mycket svåra att styra och väcker ofta känslor av skam, äckel och skuld.

Det är ganska vanligt att du som har tvångstankar också utför tvångshandlingar. Om du utför tvångshandlingar känner du dig tvingad att göra saker till följd av en tvångstanke. En tvångshandling kan vara något konkret och som syns, till exempel att du tvättar händerna väldigt noga eller placerar dina saker i en viss ordning. Det kan också vara mentala handlingar som inte syns och som utförs inuti ditt eget huvud. Sådana handlingar kan till exempel vara att tänka på vissa ord eller meningar samtidigt som du lämnar ditt rum, eller att räkna tyst för dig själv.

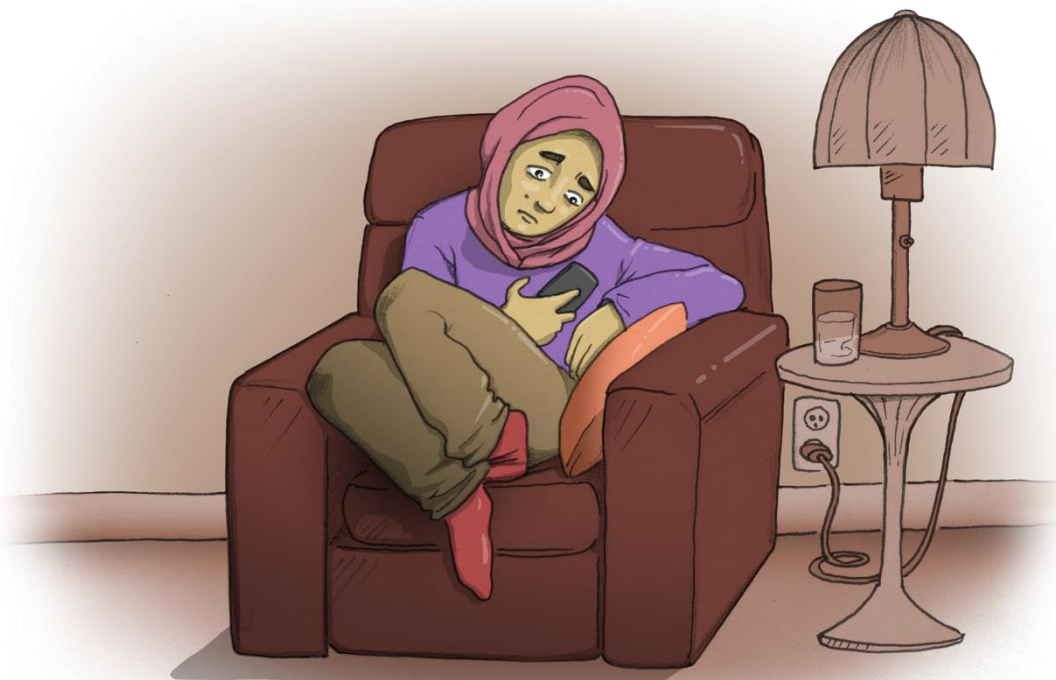
Några kan göra tvångshandlingar för att tanken säger att det går att förhindra att någonting dåligt kommer att hända. Andra kan göra dem för att de kraftigt minskar en väldigt obehaglig känsla. Den obehagliga och jobbiga känslan kallas för ångest. Alla människor har ångest ibland. För vissa blir det jobbigt i vardagen.



OCD är vanligt

Tvångstankar och tvångshandlingar är vanliga och du är inte ensam om att ha dem. Många kan känna igen sig i att ha enstaka tvångstankar eller utföra tvångshandlingar ibland.

Det är jobbigt att ha tvång. Men tvångstankar och tvångshandlingar kan minska genom att du lär dig hur de fungerar och tränar på nya sätt att möta dem på.





Det här är ångest

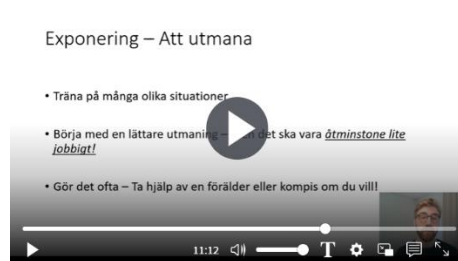
Oro och rädsla är viktiga känslor som hjälper dig att överleva och att vara på din vakt om något farligt har hänt eller kan hända. Oro och rädsla är kroppens eget larm som hjälper till att hålla dig säker och beredd på att komma undan en fara genom att till exempel fly, slåss eller frysa till (det kallas också för flykt- och kampreaktioner).

Oro och rädsla kan ge ångest

Ångest kallas det när du känner stark oro eller rädsla trots att den verkliga faran inte är så stor. Man kan säga att ångest är kroppens falsklarm. När du har ångest överdriver du faran. Alla människor har ångest ibland.

När du har ångest är det vanligt att du känner obehag i kroppen, och i huvudet snurrar ofta tankar på allt farligt som kan hända. När du har ångest kan du bland annat känna dig rädd, orolig, blyg, arg eller nervös.

Informationsfilmer om ångest



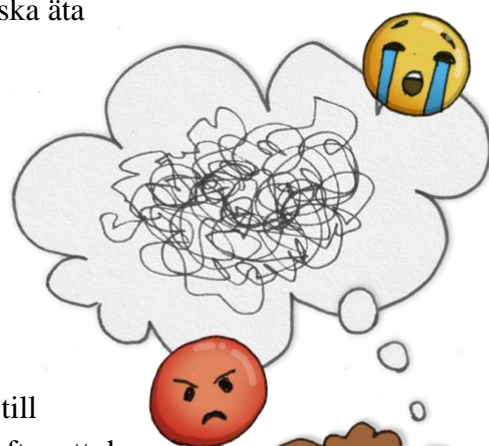
Du hittar mer information om ångest i filmen "Vad är ångest". Filmen är uppdelad i två delar. [Vad är ångest? del 1](#) och [Vad är ångest? del 2](#). Du kan också klicka på bilderna för att komma till filmerna.

Därför får du problem med OCD

Det är vanligt att man som barn och ungdom har tvång i olika perioder. Ingen vet säkert varför det är så. Troligen har det att göra både med gener och tidigare upplevelser i livet. OCD handlar ofta om saker som i lagom mängd faktiskt kan vara bra för dig. Det är till exempel ganska viktigt att du håller dig ren, att du håller någorlunda god ordning på dina saker och att du förhindrar att farliga saker händer.

Hjärnan varnar

För att överleva är det viktigt att inte utsätta sig för fara och det är hjärnans uppgift att hjälpa dig att undvika det som är dåligt. Hjärnan får dig att göra som den vill genom att använda sig av olika känslor. När hjärnan vill att du ska äta så använder den känslan "hunger". Då kurrar det i magen och du börjar genast tänka på hur du kan få tag på något att äta. När hjärnan vill att du ska fly från en farlig brand använder den känslan "rädsla". Då börjar hjärtat slå fortare och du fokuserar all din energi på att snabbt ta dig bort från branden. I de flesta fall fungerar det här systemet bra, men ibland tar hjärnan fel och tror att den behöver varna för något som egentligen inte är farligt. Hjärnan kan till exempel tro att det är farligt att inte tvätta händerna efter att du tagit i ett dörrhandtag även om det i själva verket inte stämmer.



Hur du märker att du har ångest

Du kan känna oro och ångest på flera olika sätt: i tankarna, i kroppen, i känslor av obehag och i vad du gör eller undviker att göra.



Kroppen

I kroppen kan ångest märkas olika starkt hos olika människor. Det kan vara att hjärtat slår fortare, du börjar svettas eller blir torr i munnen. Du kan också känna dig yr eller illamående och känna ett tryck över bröstet, magen eller huvudet. Många beskriver att det liksom kryper i kroppen.

Tankarna

I tankarna förflyttas du ofta till det värsta som skulle kunna hända. Det blir svårt att tänka att det också skulle kunna gå bra. Ofta tänker du att faran är större än vad den är och att du klarar av mindre än vad du egentligen gör. Om du exempelvis märker att du håller på att få ångest är det lätt att tänka att du kommer göra konstiga saker eller tappa kontrollen. Du som har OCD kan också börja tänka mycket på hemska saker som kan hända om du inte utför tvånget.

Känslorna

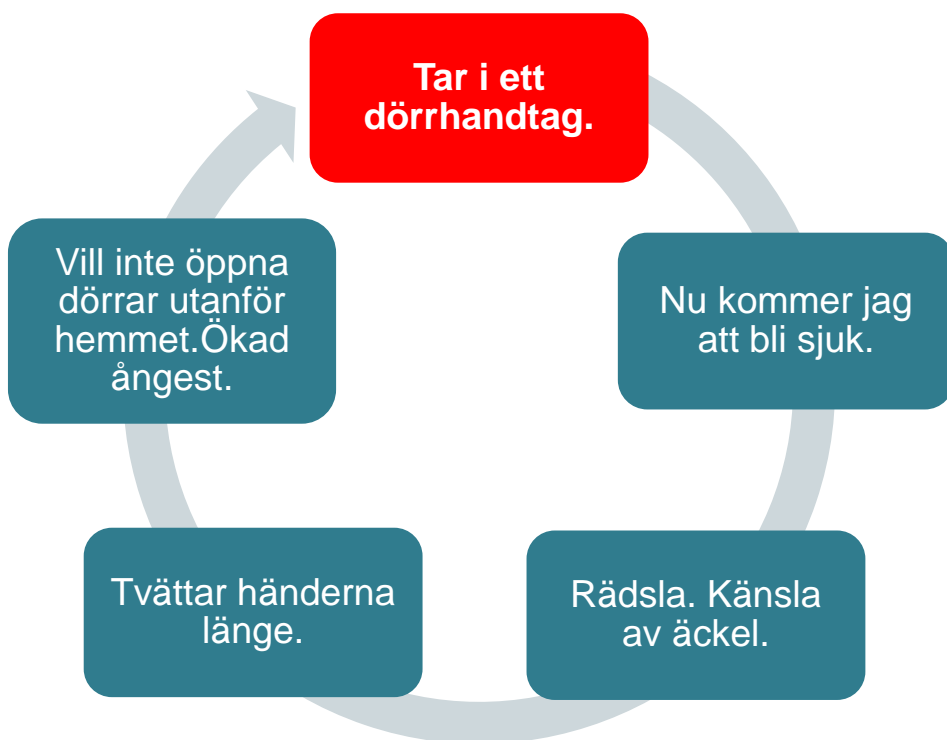
Ångest är en obehaglig känsla och du kan uppleva rädsla, skam eller ilska när du har ångest.

Beteende - göra och undvika att göra

Oro och ångest kan få dig att både göra saker och att undvika att göra saker. För att angripa eller komma undan den upplevda faran så kanske du flyr, får arga utbrott, blir överdrivet försiktig, eller grubblar och förbereder dig på allt farligt som skulle kunna hända. Om du har OCD kanske du utför vissa tvångshandlingar eller undviker platser och situationer som du tror kommer att sätta igång tvångstankar eller tvångshandlingar.

När du gör som hjärnan säger, till exempel när du tvättar händerna flera gånger fastän de är rena, så försvinner den jobbiga känslan. Då tror hjärnan att det var tack vare tvångshandlingen som allt gick bra, och därför kommer den att göra likadant nästa gång. Hjärnan kommer alltså fortsätta att varna dig för saker som egentligen är ofarliga. Det blir en ond cirkel som exemplet på nästa sida visar. Dessutom kan det bli så att ångesten och tvången sprider sig till nya områden.





Bilden visar hur ångest och tvång kan skapa en ond cirkel.

Jobbigt med OCD - men det går att göra något åt dem

En anledning till att OCD är så jobbigt är att hjärnan av någon anledning lärt sig att det är jätteviktigt att utföra vissa handlingar eller att undvika vissa tankar, trots att det egentligen är ofarligt. Det är för att hjärnan tror att den behöver skydda dig som den skickar ut så starka och jobbiga känslor. Det betyder också att när du försöker göra tvärtemot vad hjärnan säger så tror den att du utsätter dig för en stor fara, och därför varnar den dig genom att skicka ut ännu mer ångestkänslor.

Det bästa sättet att sätta stopp för tvången och bryta den onda cirkeln är att göra tvärtemot vad impulsen säger och att på så sätt lära hjärnan att den kan sluta varna. Det kallas för att "reta hjärnan". När du gör det så kommer den att bli just uppretad och den jobbiga känslan kommer att bli starkare. Det känns ofta som att det jobbiga aldrig kommer att sluta, men det gör det. När hjärnan får upptäcka att det i själva verket inte var någon fara så kommer den att lugna ned sig igen. Det kan vara klurigt att komma på "tvärtemot-övningar" att träna på, men på nästa sida finns några exempel.

- Ta på ett dörrhandtag och ät sedan en frukt med samma hand.
- Klä på dig i en annan ordning än du brukar.
- Tänk dåliga tankar med flit.
- Gör något en gång och undvik att upprepa det.
- Gå hemifrån utan att kontrollera någonting.

Det är också viktigt att du tar hand om dig själv

Försök att äta bra mat. Se till att få någon form av motion och att ge dig själv så goda chanser som möjligt att sova gott om nätterna. På så vis förebygger du att drabbas av ångest.

Vid allvarlig försämring eller krissituation

Vardagar 8.00-16.00, ring BUP akutenhet, 019 - 602 58 10

Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,

019 - 602 56 00

Vid livshotande tillstånd, ring 112.