

Af Ane Søndergaard Thomsen, Cand.Psych.

Er jeg ved at blive skør?

OCD-foreningen, Herning, d. 17.10.2013

Dagsorden

- Hvad er OCD for en størrelse?
- Hvilke symptomer får man typisk?
- Hvor udbredt er lidelsen og hvem rammes?
- Hvorfor udvikler nogen OCD?
- Kan OCD behandles og hvordan?

2

Hvad betyder OCD?

- obsessive-compulsive disorder
- obsessiv kompulsiv tilstand
- tvangstanker og/eller tvangshandlinger

3

Symptomer - tvangstanker

- Tvangstanker, ideer, forestillinger eller impulser
 - Ufrivillige og uønskede
 - Stadigt tilbagevendende og påtrængende
 - Vedholdende
 - Ubehagelige
 - Jeg-fremmede, dvs. tankerne er ikke naturlige for en selv, men de erkendes som egne tanker
- Katastrofetanker
 - De fejltolkes som værende udtryk for farer

4

Typiske tvangstanker

- snavs og smitte (fx bakterier, kropsvæsker, rått kød)
- kemikalier (fx gift, rengøringsmidler)
- sygdom (fx sygehuse, kirkegårde, kirker)
- overtroiske eller magiske tanker
- at noget frygteligt vil ske (fx brand, uheld, tyveri, død)
- at skade sig selv eller andre (overdreven ansvarlighed)
- at miste noget vigtigt
- at ting skal være perfekte eller symmetriske
- tanker med seksuelt eller religiøst indhold
- og overdreven tvivl

5

Symptomer - tvangshandlinger

- Tvangshandlinger
 - Gentagen og stereotyp handling
 - Erkendes som overdreven
 - Ikke lystbetonet
- Tvangshandlinger er forsøget på at
 - undgå den frygtede hændelse
 - neutralisere tankerne
 - minimere konsekvensen

6

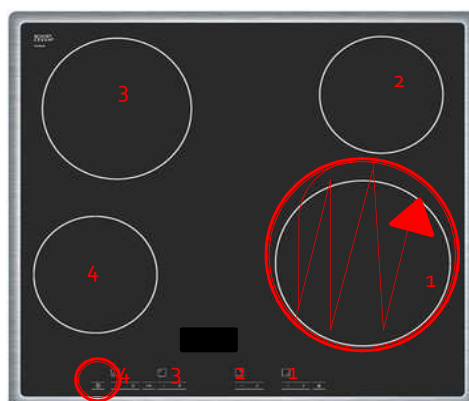
Typiske tvangshandlinger

- undgåelse (fx af toiletbesøg uden for hjemmet)
- vask eller rengøring
- kontroladfærd / at tjekke (fx døre, komfur)
- gentagelsesritualer
- orden, symmetri
- hamstring, samlemani
- mentale ritualer
- søge forsikring hos andre



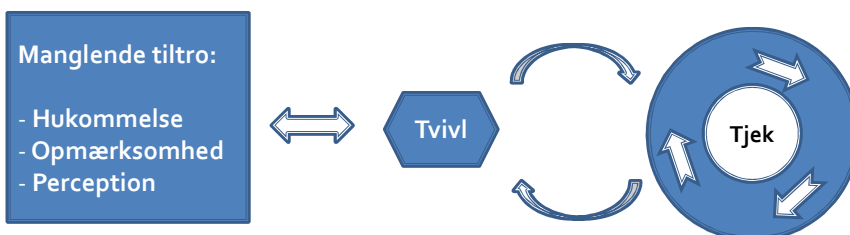
7

Eksempel



8

Ond cirkel



9

Overvurderede antagelser

Tendens til at

- vurdere sandsynligheden for at vedkommende vil lave en fejl for højt
- overdrive forventningerne til konsekvensen heraf

10

Typiske antagelser og levereregler

- Jeg er ikke god nok
- Verden er farlig

- Jeg skal gøre alting perfekt
- Jeg skal være i fuld kontrol

11

Er jeg ved at blive skør?

- Jeg ved, det er overdrevet og irrationelt, men jeg kan ikke holde op
- Omgivelserne synes, det er skørt:
"Hvorfor gør du sådan, hold nu op"

Nej !

12

Normalt

- Så godt som alle mennesker har ind imellem tanker som dem, der plager personer med OCD
- Problemet er følelsernes intensitet, graden hvormed tankerne forstyrrer og vanskeligheden ved at skyde dem fra sig igen

13

Eksempel



14

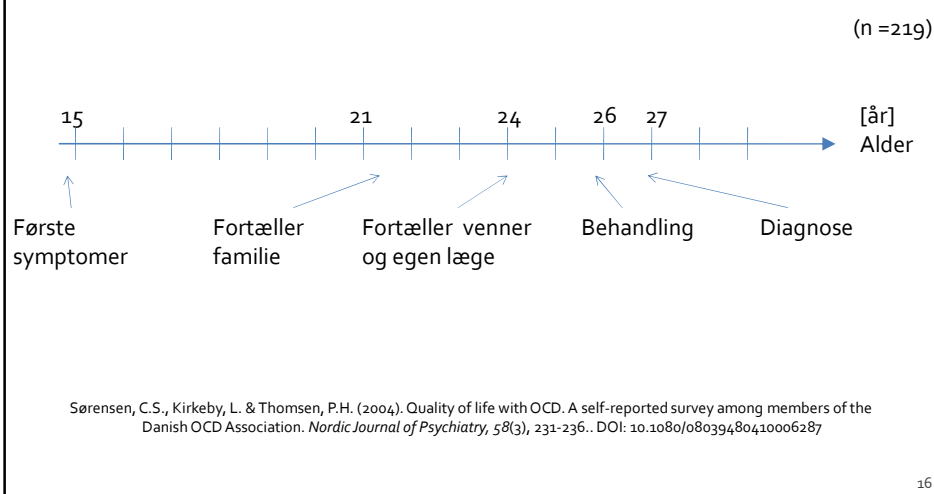
Hvor udbredt er OCD?

- Ca. 2% risiko for at udvikle OCD i løbet af livet
- Varierende forløb og sværhedsgrad



15

Gennemsnitsforløb



16

Hvorfor udvikler nogen OCD?

- Arv: Genotype + miljø = fænotype
- Andre biologiske faktorer
- Psykologiske faktorer
- Sociale faktorer

17

En sårbarheds-stress model



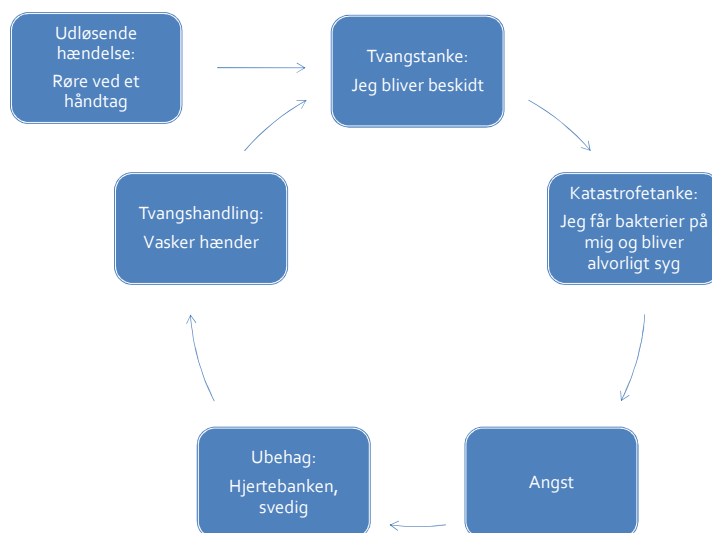
18

OCD problemets natur



19

Eksempel



20

Konsekvenser

- Fanget i passivitet og isolation
 - Vil gerne, men "kan" ikke
 - Flov, skyld
- Inddragelse af andre
 - Sikkerhedssøgen og anden hjælp
 - Andre skal gøre ting på samme måde
- Nedsat erhvervsevne

- Dårlig livskvalitet

21

Kan OCD behandles og hvordan?



* evt. i kombination med medicin

22

Kognitiv adfærdsterapi

- Tilstræbt evidensbaseret
- Samarbejde mellem terapeut og klient
- Klare aftaler om mål og midler
- Symptom eller problemløsningsorienteret
- Undervisende
- Løbende evaluering

23

Metoder

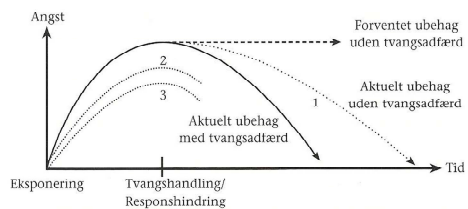
- Psykoedukation
- Eksponering
- Responshindring
- Omstrukturering

24

Eksempel fra før

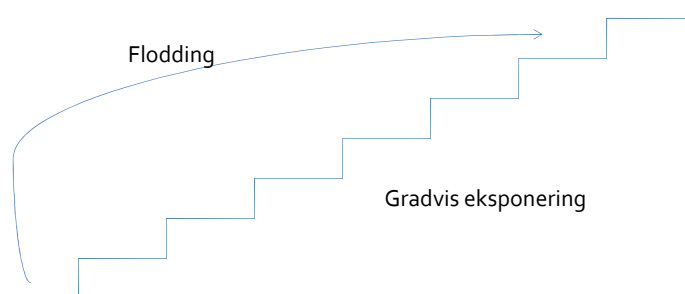


Ubehaget ved eksponering og responsshindring



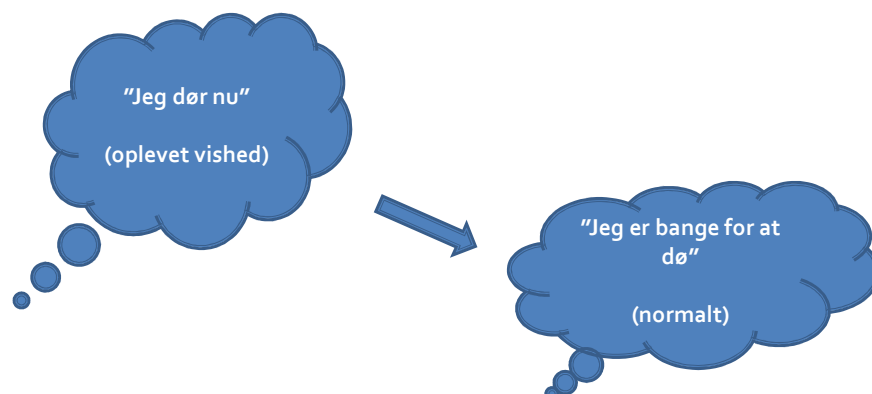
Thomsen, A.S. (2013). OCD – fanget i et usynligt bur. Frederiksberg: Frydenlund (s. 116)

Grad af eksponering



27

Omstrukturering



28

Adfærdseksperiment

Hypotese:	Der sker noget forfærdeligt, hvis jeg skriver forkert
OCD/sikkerhedsadfærd:	Gentagen korrekturlæsning – tjek
Alternativ hypotese:	Det er menneskeligt at lave fejl
Stop veligeholdende adfærd:	Stop overdreven korrekturlæsning => normal adfærd
Anti OCD adfærd:	Med vilje sende noget indeholdende en fejl

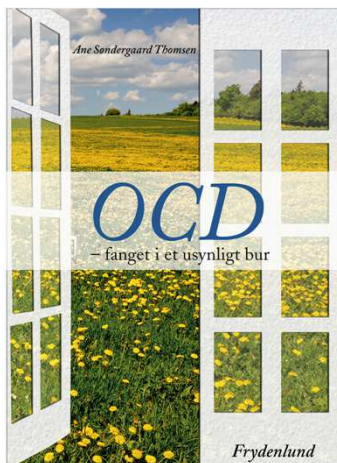
29

Hvad kan pårørende gøre?

- Opsøge viden
- Opfordre til at søge behandling
- Opmundrer til at kæmpe mod OCD'en
- Understøtte den aktuelle behandling
- Behandle den OCD-ramte som alle andre

30

Yderligere læsning



31

Tak for i dag

32