



OCD

20 % af alle danskere har tvangstanker og tvangshandlinger, men uden at det er så generende, at det betragtes som en sygdom.

Ritualer, tvangstanker og tvangshandlinger er noget, de fleste har oplevet. Hos nogle unge kan tanker og adfærd komme helt ud af kontrol. Så meget, at de har brug for hjælp. Får man ikke hjælp kan det udvikle sig til en alvorlig lidelse, der ødelægger evnen til at fungere i skolen, på arbejdet eller derhjemme.

Hvad er OCD?

OCD står for Obsessive Compulsive Disorder og er en form for angst. En angst, man ubevidst forsøger at dæmpe eller beskytte sig mod gennem forskellige ritualer og handlinger, som man gentager igen og igen.

De fleste af os har som børn haft en periode, hvor vi gik meget op i ikke at træde på stregerne på fortovet. De fleste har sikkert også oplevet at føle sig nødt til at tjekke flere gange, om man nu også havde husket nøglerne, eller om døren egentlig er låst. Det er ikke en sygdom. Men det kan det udvikle sig til, hvis tanker og handlingerne tager overhånd, så du ikke kan koncentrere dig eller leve et normalt liv.

OCD findes i mange grader. Hos nogle ser man det kun en gang imellem. Hos andre fylder det hele hverdagen. Selv om unge med OCD godt ved, at deres tvangstanker og -handling er for meget, kan de alligevel ikke slippe dem. Hvis de gør, bliver de meget angste eller får det dårligt.

Der er mange, der lider af OCD, som aldrig får hjælp og behandling. De fleste synes nemlig, det er pinligt, og de skammer sig så meget, at de ikke tør fortælle det til nogen. Så selv om de kan bruge timer på deres tvangshandlinger og ritualer hver dag, er de gode til at holde det skjult for venner, familie og andre.

Hvorfor får man OCD?

OCD starter ofte, når man er teenager eller i tyverne, men også voksne kan få OCD.

Men man kan ikke med sikkerhed pege på en enkelt ting, som udløser OCD. Der er flere forklaringer.

Man kan have en medfødt sårbarhed for at udvikle OCD. Det vil sige, at arvelighed spiller en rolle. Men der også andre faktorer, der har betydning.

Der er også undersøgelser, der viser, at OCD kan skyldes en forstyrrelse, der påvirker et signalstof i hjernen, som hedder serotonin.

Hos andre igen kan det være belastninger fra omgivelserne, der gør, at sygdommen bryder ud. Det kan f.eks.

være, at ens forældre skal skilles, man har problemer i skolen, bliver mobbet, eller oplever en anden form for krise.

Der er ca. lige mange drenge og piger, der får OCD.

Symptomer

De fleste, der har OCD, har både tvangstanker, tvangshandlinger og undvigende adfærd, men enkelte har kun tvangstanker eller tvangshandlinger.

Tvangstanker

Tvangstanker er uønskede ideer, der hele tiden dukker op i tankerne. Det kan være frygt for, at der kan ske noget med en selv, eller en man holder af. Det kan også være frygt for bakterier, at blive beskidt eller smittet med en sygdom eller infektion eller en overdreven trang til, at alting skal være perfekt. Eller det kan være tvivl eller aggressive tanker, der hele tiden trænger sig på.

Tvangshandlinger

Det at føle sig nødsaget eller tvunget til at gentage en bestemt handling igen og igen kaldes tvangshandlinger. Handlingerne udføres for at dulme tvangstanker eller angsten. Det mest almindelige er at tjekke ting og hele tiden vaske sig, f.eks. vaske hænder. Men det kan også være at tælle, gentage ting, samle på ting eller arrangere ting på bestemte måder, så de altid står i en bestemt orden. Det er handlinger, der tager meget tid og fylder meget i hverdagen. Nogle har faste ritualer, de skal igennem.

Har man OCD, bruger man også tit en del tid på at undgå situationer, hvor man ved, at tanker og handlinger slår igennem. Man undgår eksempelvis situationer, hvor man kan blive set, fordi man synes, det er flovt. Det fører til, at mange bruger meget længere tid på ting og handlinger, som andre gør nærmest per refleks. Det kan f.eks. være at åbne for vandhanen eller låse en dør.

Behandling

Man bruger to forskellige former for behandling ved OCD. Medicin, for eksempel lykkepiller, og adfærdsterapi. Mange har brug for begge behandlingsformer.



Her kan du hente mere information og hjælp

- Du kan læse mere om OCD på www.ocd-foreningen.dk
- OCD-foreningens telefonrådgivning - www.ocd-foreningen.dk/telefonradgivning.html
- www.tourettesyndrom.dk/viewpage.php?page_id=4
- SIND Ungdom - www.sind.dk/sind_ungdom.6
- Livslinien - www.livslinien.dk/raadgivning/naar-du-ringer.html
- Linien - www.liniens.dk
- Børnetelefonen - www.bornetelefonen.dk
- Cyberhus - www.cyberhus.dk
- Girltalk.dk - www.girltalk.dk
- Etnisk ung - <http://etniskung.dk/>
- Tabu.dk - www.tabu.dk
- Ung på linie.dk - <http://urk.dk/hvad-goer-vi/stoette-og-raadgivning/ung-paa-linie/>
- Tværs - www.dr.dk/tvaers/problemer/psykiske-lidelser/ocd
- www.ungekompasset.dk