

OCD

Specialpsykolog Siri
Wessel Wetlesen
Specialpsykologklinik i
Hellerup



Program

16.40-17.30

Oplæg

17.30

Spisning

18.00- 18.40

Oplæg

18.40

Kaffe og kage

18.50-19.20

Afsluttende oplæg/
spørgsmål

19.20-19.25

Tak for i aften

Angst - diagnoser

- * **Generaliseret Angst (GAD).** Konstant bekymring, hvad nu hvis?
- * **Enkelfobi.** Frygt for særlige genstande eller begivenheder
- * **Socialfobi.** Frygt for at blive genstand for andres kritiske opmærksomhed eller opføre sig pinligt
- * **Agorafobi.** Frygt for eller undgåelse af menneskemængder, offentlige steder, at færdes alene eller forlade hjemmet
- * **Panikangst.** Tilbagevendende, voldsomme og uventede panikanfald.
- * **OCD.** Tilbagevendende tvangstanker (obsessioner) og/eller tvangshandlinger (kompulsioner)
- * **Posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD).** En angsttilstand der er opstået efter udsættelse for svært belastende begivenheder (traumer).

Fakta ark om OCD

- * OCD har en livstidsprævalens på 2-3 %
- * Der ses både tidlig debut (12-14 år) og sen debut (20-25 år)
- * 60 % af OCD-ramte har også tics
- * 15 % har Tourettes syndrom
- * Hyppig forekomst af andre psykiske lidelser (op til 90 %)
- * Lidt flere kvinder end mænd
- * Forbigående, periodisk eller konisk
- * Meget varierende i sværhedsgrad



Forskellige typer OCD- symptomer

- * Der findes mange forskellige OCD-temaer. Jeg vil gennemgå de hyppigst forekomne i oplægget

Tvangstanker (obsessioner)

- * Uønskede tilbagevendende tanker, forestillingsbilleder eller impulser
- * Handler ofte om forfærdelige ting, der kan ske
- * Medfører ofte følelser af ubehag, angst, væmmelse eller en oplevelse af *“det føles ikke rigtigt”*
- * Opleves ofte som meningsløse eller urimelige
- * Udløser ofte trang til tvangstanker

Tvangshandlinger (kompulsioner)

- * Handlinger/ ritualer der typisk udføres
 - * Fordi personen tror det kan forhindre noget uønsket i at ske
 - * For at undgå ubehag/angst
 - * Fordi det er blevet en vane eller sker helt automatisk
- * Kan være ydre eller indre (mental) adfærd
- * Ikke forbundet med lystfølelse
- * Opleves ofte som urimelige eller meningsløse

Undgåelse

- * Mange OCD-ramte udvikler undgåelsesadfærd, fx:
 - * Ting
 - * Steder
 - * Personer
- * Foregår ofte diskret og personen er måske slet ikke selv opmærksom på det
- * Undgåelsesadfærd starter ofte i det små og breder sig
- * Undgåelsesadfærd er ligesom tvangshandlinger med til at vedligeholde symptomerne

To former for veldokumenteret behandling ved OCD

1. Kognitiv Adfærdsterapi
(60-75% bedring)

2. Antidepressiv medicin
(70 %)

Kombination af terapi og
medicin



Eksponering

Udløsende hændelse

Psykofarmaka

Accept

Tvangstanker

Omstrukturering af
katastrofetænkning

Katastrofetanker

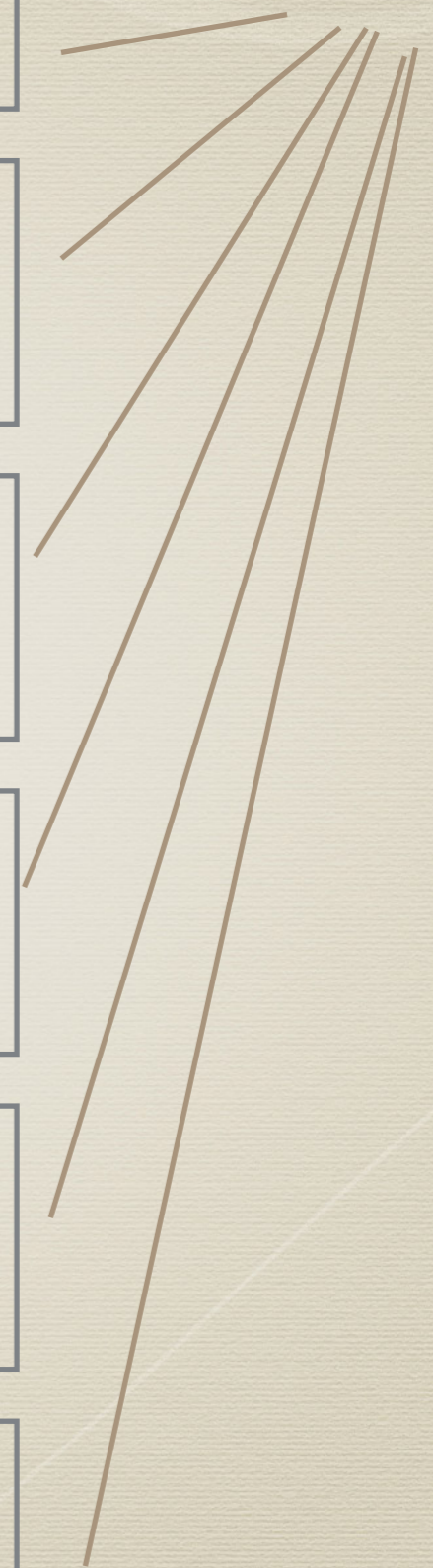
Accept

Ubehag

Responshindring

Tvangsadfærd - undgåelse

Midlertidig reduktion af ubehag



Problemliste

Problem	Mål
Ikke benytte offentlige toiletter	Kunne benytte toiletter i togene uden tvangsadfærd
Morgenbad tager 3 timer pga ritualer	Tage bad på 20 minutter uden ritualer
Bruger ikke skarpe knive	Kunne skære salat med en stående ved siden af
Samler skarpe genstande op fra jorden	Ikke samle andre genstande op fra jorden end dem jeg selv har tabt
Undgår enhver kontakt med børn	Tage min nevø med i svømmehallen
Tjekke elektriske apparater, døre mv flere gange før han går hjemmefra	Stoppe tjekkeadfærd

SMART-mål

- * **S**pecifik (Hvad vil du opnå?)
- * **M**ålbart (Hvad har du når målet er nået, som du ikke har i dag?)
- * **A**ccepteret (Kan du se din egen rolle og dit ansvar?)
- * **R**ealistisk (Har du ressourcerne til at nå det?? Hvad kan støtte det? Hvad kan modarbejde det?)
- * **T**idsafgrænset (Hvornår skal dit mål være nået?)

Eksempler på responshindring

Tvangsadfærd	Responshindring
Vasker hænder længe og grundigt efter toiletbesøg	Vasker hænder 20 sekunder efter toiletbesøg
Genstande opstilles symmetrisk	Undlade at rette på ting, der ikke står symmetrisk
Skal altid tænke alle tanker til ene	Bevidst afbryde mine tanker
Tjekke døren gentagne gange når jeg skal hjemmefra	Tage afsted hjemmefra og smække døren uden at tjekke den
Indsamler defekte møbler fra storskrald	Ophøre med at indsamle ting fra storskrald
Går over på det andet fortov, hvis der kommer et barn imod mig	Fortsætte på fortovet, når der kommer et barn imod mig

Øvelse

	Ja	Nej
Tanker om at køre dyr eller mennesker over med vilje		
Tanker om at hoppe ud foran tog eller bil		
Tanker om at få kønssygdom ved at røre et toiletbræt		
Tanker om at man ikke fik låst døren og der kommer ubuden gæst		
Tanker om at sige noget ubehøvlet til en fremmede		
Tanker om at køre ind i modkørende trafik, når man køre bil		
Tanker om at slå, sparke eller på anden måde skade fremmede uden provokation		
Tanker om at indgå i seksuel adfærd, der går imod ens seksuelle præferencer		
Tanker om at man er nød til at tjekke for at sikre sig, at alt er på rette plads i hjemmet		
Tanker om at man lod komfur eller lys være tændt, så der kan opstå ildebrand		
Tanker om at deltage i en seksuel handling, som man finder modbydelig		

Selvbillede i OCD

- * Min personlighed giver sig til udtryk / bliver afsløret i de tanker jeg har
- * Mine ønsker giver sig til udtryk i de tanker jeg har
- * Gode mennesker har ikke dårlige/ voldelige/ perverse/ ... tanker
- * Normale mennesker kan kontrollere deres tanker
- * Dårlige/ sindssyge mennesker får dårlige liv
- * Hvis der er noget galt med én, vil andre tage afstand til én
- * At være afvigende er at være farlig og utilregnelig
- * Gode mennesker gør sådan og sådan, og ikke sådan og sådan
- * Man skal kunne leve op til de standarder, man sætter for sig selv

Hvad er normalt?

Anti-OCD adfærd → Normal adfærd → OCD-adfærd

Medicinsk behandling

- * Antidepressiv medicin
- * Primært SSRI-præparat
- * Ofte højere dosis end ved depressionsbehandling
- * Op til tre måneder inden virkning
- * Evt skift til andet SSRI
- * Evt supplement med antipsykotisk medicin
- * Medfører ikke afhængighed

Sammen står vi stærkest

- * I kan betragte OCD som en uvelkommen gæst - ingen har inviteret den ind
- * Sammen kan I jage den ud igen

Gode råd til pårørende

- * Opsøg viden om OCD
- * Hav forståelse for, at OCD ikke er et spørgsmål om vilje eller at man bare skal tage sig sammen
- * Støt op om eksponering. Lad være med at hjælpe OCD'en
- * Husk det er OCD, der er fjenden, den du bliver træt af, ikke personen som har OCD
- * Lad være med at tilpasse din egen adfærd til OCD'en. Fortsæt dit/ Jeres liv
- * Vær pårørende, ikke behandler!

Gode råd til pårørende

- * Kommuniker! Tal om alt for at undgå misforståelser og frustration
- * Spørg! Lad være med at gætte, hvad den OCD-ramte har brug for
- * Lad være at diskutere, når OCD'en er på sit højeste. Der kan du ikke nå ind til den OCD-ramte, det kan du først når OCD'en ikke fylder det hele
- * Støt personen til at søge professionel hjælp, når det er påkrævet
- * Husk at passe på dig selv, og søg selv støtte og hjælp

Vigtige overvejelser

- * Hvordan opretholder den unge en følelse af sikkerhed?
- * Hvad vil der ske i den unges optik, hvis de ikke opretholdt denne følelse af sikkerhed?
- * Det er vigtigt, at I lytter nøje til, hvad der bliver sagt. Det er vigtig information til Jer om, hvordan I bedst kan hjælpe den unge

Litteratur og links

Links

- * www.angstforeningen.dk
- * www.OCD-foreningen.dk
- * www.en-af-os.dk
- * www.psykinfomidt.dk

Bøger

- * OCD - Sygdom og behandling. For patienter og pårørende. Af Birgit Egedal Bennedsen & Malene Klindt Bohni, 2014
- * Børn og angst - håndbog for forældre og andre voksne omkring barnet. Af Thastum, Matthiesen & Jørgensen.
- * Tænk nu hvis.. om unge med OCD. Af Per Straarup Søndergaard.

Tak for i dag

Siri Wessel Wetlesen

Specialpsykologklinik, Gersonsvej 79, tv

2900 Hellerup

Se mere på: www.siriwessel.dk

Mail: specialpsykologklinik@gmail.com

Tlf.nr. 30911771