

Tvångssyndrom

Vad är tvångssyndrom?

Tvångssyndrom (på engelska OCD, obsessive-compulsive disorder) är ett tillstånd som präglas av tvångstankar och tvångshandlingar. Tvångstankarna och tvångshandlingarna är ofta plågsamma och tidskrävande.

Tvångstankar

Tvångstankar är återkommande oönskade tankar eller impulser, till exempel ”Tänk om jag blir sjuk efter att ha rört vid dörrhandtaget” eller ”Tänk om spisen är på och det börjar brinna”. Tvångstankar kan också vara skrämmande inre bilder.

Vanliga teman för tvångstankar är smuts eller smitta, rädsla för att skada sig själv eller någon annan, vidskeplighet, sexualitet, religion eller död. Förekomsten av tvångstankar väcker ofta ångest, äckel eller någon annan form av obehag.

Tvångshandlingar

Tvångshandlingar (kallas även ritualer) är beteenden som utförs för att tillfälligt lindra obehaget från tvångstankarna. Tvångshandlingar kan också utföras för att förhindra befarade ”katastrofer”, till exempel att kontrollera spisen för att förhindra brand.

Vanliga exempel på tvångshandlingar är att tvätta sig, kontrollera lås, räkna, ställa i ordning saker eller att söka lugnande bekräftelser från närstående. Tvångshandlingar kan också förekomma utan att föregås av tvångstankar, till exempel att behöva ordna föremål symmetriskt för att det ska ”kännas rätt”.

Diagnosen tvångssyndrom

Diagnosen tvångssyndrom ges när tvångstankarna eller tvångshandlingarna blir besvärande, hindrar eller försvårar aktiviteter, eller tar särskilt mycket tid i anspråk.

Vad beror det på?

Det är inte helt känt varför vissa personer får tvångssyndrom. Studier har visat att tvångssyndrom ofta ärvs inom familjer, men även miljöfaktorer som händelser i livet och stress tros påverka.

Tvångssyndrom brukar kvarstå eller förvärras så länge som barnet utför tvångshandlingar. Därför utgår den psykologiska behandlingen för tvångssyndrom från att patienten ska försöka minska på sina tvångshandlingar.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När barnet har fått en diagnos och ni har diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan barnet börja sin **behandling**.

Behandling

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

I första hand rekommenderas psykologisk behandling med kognitiv beteendeterapi (KBT), som kan ges via internet eller på plats på BUP.

Behandlingen är av typen exponering med responsprevention (ERP). ERP innebär att barnet får träna på att gradvis utsätta sig för sina tvångstankar och förknippade obehag (exponering), samtidigt som hen tränar på att stå emot att utföra sina tvångshandlingar (responsprevention).

En stor del av behandlingens arbete görs mellan besöken på mottagningen i form av hemuppgifter. Vid dessa tillfällen är du som förälder extra viktig som stöd till ditt barn.

Målet med behandlingen är att minska obehagen och tvångshandlingarna, inte nödvändigtvis att alla tvångstankar ska försvinna. KBT har visat sig ha god effekt i flera stora forskningsstudier, där majoriteten av barnen mår avsevärt bättre efter behandling.

Läkemedelsbehandling

I andra hand rekommenderas behandling med läkemedel, så kallade SSRI-preparat, som förutom vid tvångssyndrom främst används vid depression och ångestsyndrom. SSRI kan ges enskilt eller i kombination med KBT, och har precis som KBT visat sig ge goda effekter i forskningsstudier.

Innan det blir aktuellt med läkemedelsbehandling ska alltid möjliga positiva effekter vägas mot möjliga biverkningar. Prata med er behandlare för att avgöra vilken behandling som passar ditt barn bäst.

Vad kan du som förälder göra?

Om du tror att ditt barn har tvångssyndrom bör ni söka professionell hjälp för att få diagnosen bekräftad och möjlighet till behandling. Tvångssyndrom brukar inte försvinna av sig självt, och många familjer väntar länge innan de söker hjälp.

Något som kan hjälpa är att du som förälder uppmuntrar barnet till att utmana sitt tvångssyndrom så mycket som möjligt, det vill säga att stå ut med tvångstankar och obehag samtidigt som hen står emot att utföra sina tvångshandlingar.

Undvik "ohjälpsamma anpassningar"

Det rekommenderas också att du som förälder gör ditt yttersta för att inte göra så kallade "ohjälpsamma anpassningar". Det innebär att du inte ska hjälpa barnet att utföra tvångshandlingar, till exempel att inte ge lugnande bekräftelser när sådana efterfrågas.

Det kan vara en svår uppgift för föräldrar, eftersom ingen vill se sitt barn uppleva ångest eller annat obehag. Med handledning av en behandlare som är utbildad inom KBT brukar det gå lättare.

Vill du veta mer?

- 1177 ([1177.se](https://www.1177.se))
- UMO ([umo.se](https://www.umo.se))
- Svenska OCD-förbundet ([ocdforbundet.se](https://www.ocdforbundet.se))