

Behandling av tvångssyndrom

Tvångssyndrom (OCD) kan behandlas med kognitiv beteendeterapi, läkemedel eller en kombination av båda. Du och vårdpersonalen diskuterar tillsammans fram vilken behandling som passar dig bäst.

Kognitiv beteendeterapi

I kognitiv beteendeterapi (KBT) utgår man från att tankar, känslor och beteende hänger ihop. Ändrar man på ett beteendemönster påverkas därför även tankar och känslor.

TERAPEUTEN GER STÖD

KBT finns både som enskild behandling och behandling i grupp. Oavsett vad som blir aktuellt för dig har du kontakt med en terapeut men gör också övningar på egen hand.

SMÅ STEG UNDERLÄTTAR

I terapin får du möta det som känns obehagligt samtidigt som du försöker låta bli att utföra tvångshandlingarna. Genom att du gör det stegvis och lite i taget kommer obehaget bli lättare att hantera och minska efter hand.

En övning kan till exempel vara att ta i något smutsigt utan att tvätta händerna på en gång. Efter en stund kan du märka att ångesten minskar utan att du har tvättat händerna.

VIKTIGT ATT TRÄNA

För att resultatet ska bli bra är det viktigt att du tränar på de platser där problemen är som störst. Du kan därför få besök av terapeuten hemma. Ni kan också träffas någon annanstans där tvångssyndromet påverkar dig mycket.

Som med all träning får du större effekt ju mer du tränar. Terapeuten kan ses som en personlig tränare som hjälper dig att minska tvångstankarna och tvångshandlingarna. Det arbete du gör på egen hand är därför viktigt för att behandlingen ska ge bra resultat. Hur länge man behöver gå i terapi är individuellt.

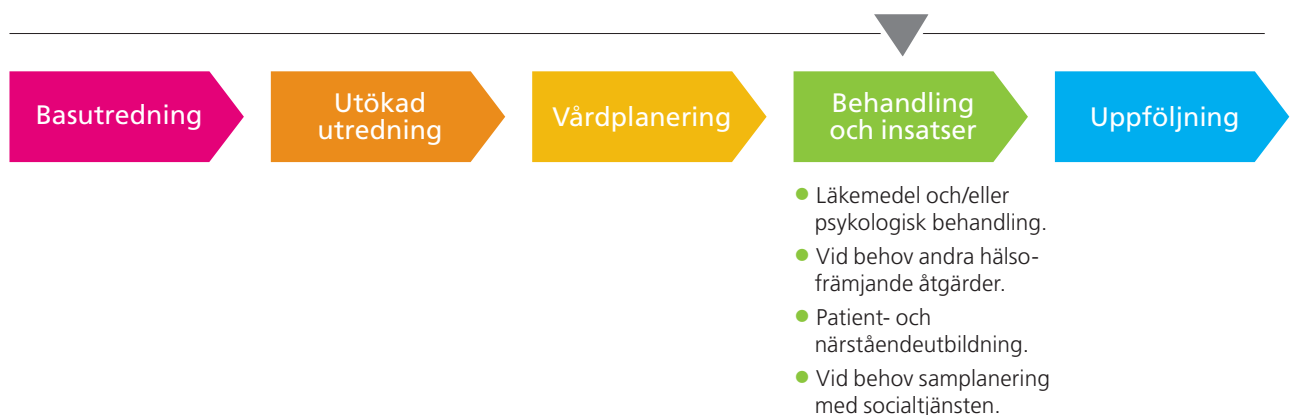
Läkemedelsbehandling

Det finns flera läkemedel som hjälper vid tvångssyndrom. De vanligaste är inte beroendeframkallande och har oftast inga eller bara lätta biverkningar.

Vilken medicinering som är bäst är individuellt och behöver provas ut tillsammans med din läkare. Ibland kan man också behöva medicin mot sömnproblem.

Om det läkemedel du provar inte fungerar bra för dig finns det andra att byta till eller komplettera med. Du kommer att få mer information om läkemedel om det blir aktuellt för dig.

Det kan ta flera veckor innan läkemedelsbehandlingen ger full effekt. I början kan du också få biverkningar som går över efter ett tag. Ha därför tålamod och ge inte upp för tidigt. Ändra inte själv på din medicinering utan att prata med vårdpersonalen först.



När du fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med vårdpersonalen kan du inleda din **behandling**.

Mer hjälp

Att förstå och kunna sätta ord på sina symtom är viktigt för att behandlingen ska lyckas. Våra mottagningar erbjuder ofta utbildning om tvångssyndrom i grupp.

I behandlingen kan ingå att du ska förbättra din allmänna hälsa. Kan du förbättra dina sömn-rutiner, din kost och börja motionera regelbundet brukar det hjälpa även mot tvångssyndromet. Du kan prata med vårdpersonalen om hur du ska komma igång och be att få recept på fysisk aktivitet.

Det kan även hjälpa att träffa en arbetsterapeut eller sjukgymnast och att få något hjälpmedel om du behöver det.

HJÄLP MED KONTAKTER

Vårdpersonalen kan hjälpa dig att planera möten med andra myndigheter eller med din arbetsgivare. Om du vill ha hjälp med det kan du ta upp det med din behandlare.

Vill du veta mer?

På 1177 Vårdguidens webbplats 1177.se hittar du mer information om tvångssyndrom och vad du kan göra för att må bättre.

Vad händer sen?

De flesta som får behandling för tvångssyndrom mår bättre och kan hantera om de skulle ha kvar lite av symtomen. I slutet av din behandling tar vi tillsammans fram en plan för att minska risken för att du ska börja må sämre igen.

För att vi ska veta att din behandling hjälper får du göra regelbundna uppföljningar. Då får du svara på några av de frågor du fick under utredningarna och själv värdera hur du mår.

Skulle behandlingen inte hjälpa är det viktigt att hitta orsaken till det. Du behöver kanske byta behandling, hitta andra sätt att minska dina symtom eller göra fler utredningar.

Har du fått behandling förut?

Det är bra om du kan skriva ner om du provat något tidigare för att minska tvångssyndromet. Om något fungerat särskilt bra och i så fall vad. Och förstås om du känt av några biverkningar av läkemedel. Anteckna gärna på raderna nedan och ta med till nästa besök.



PSYKOLOGISK BEHANDLING JAG PROVAT: TERAPIFORM, ANTAL GÅNGER, EFFEKT, VAD VAR BRA/DÅLIGT?

LÄKEMEDELSBEHANDLING JAG PROVAT: SORT, HUR LÄNGE, EFFEKT, BIVERKNINGAR?
