

Utökad utredning av tvångssyndrom

Basutredningen tyder på att dina problem kan bero på ett tvångssyndrom (OCD). Du har därför blivit erbjuden att göra en utökad utredning som kan avgöra om du har ett tvångssyndrom eller inte.

Varför?

Syftet med den utökade utredningen är att du ska få en förklaring till dina symtom och få veta vilka behandlingar som kan hjälpa dig.

När?

Den utökade utredningen påbörjas oftast direkt efter eller vid samma besök som basutredningen avslutas. För det mesta tar den utökade utredningen mellan ett och tre besök.

Var?

Du får göra den utökade utredningen på samma mottagning som du gjort basutredningen, eller på en annan mottagning inom vuxenpsykiatrien.

Hur?

Den utökade utredningen bygger på basutredningen. Resultatet från de båda utredningarna vägs samman och analyseras av en läkare som ställer diagnos. Läkaren gör även en bedömning om du kan ha något annat sjukdomstillstånd som behöver utredas mer.

SJÄLVSKATTNING

Precis som i basutredningen kommer du att få fylla i ett formulär där du får skatta dina besvär. Det kan göras hemifrån via datorn. Du får då en kod så att du kommer åt formuläret via internet. Om det inte fungerar för dig hittar vi en annan lösning. Du kan till exempel fylla i formulären på papper.

BLODPROV

Du kan få en remiss för att lämna blodprov om du inte gjort det nyligen. Det görs eftersom symtom som påminner om tvångssyndrom ibland kan ha andra orsaker än psykisk sjukdom, till exempel störning i ämnesomsättningen. Om proverna visar på något avvikande kommer en läkare att föreslå lämplig behandling.

ALKOHOL OCH DROGER

I basutredningen fick du svara på frågor om alkoholvanor och bruk av droger. I den utökade utredningen ingår ofta fler frågor om det, och ett drogtest då du får lämna urinprov. Anledningen är att skadligt bruk av alkohol och droger är vanligt i kombination med psykiska problem. Många kan behöva behandling även för det.



Du har blivit erbjuden en **utökad utredning** av tvångssyndrom. Om utredningen visar att du har en diagnos som ska behandlas inom vuxenpsykiatrien är nästa steg att göra en **vårdplan**.

Vad händer sen?

Om det visar sig att du har ett tvångssyndrom kommer du att få förslag på lämplig behandling. Du kan till exempel få behandling på en vårdcentral, husläkarmottagning eller mottagning inom vuxenpsykiatri.

Om tvångssyndrom

Tvångssyndrom kallas även OCD som är en förkortning av engelskans Obsessive Compulsive Disorder. OCD kan bestå av tvångstankar och tvångshandlingar. Tankarna är ofrivilliga och mycket obehagliga.

Vanliga symtom är rädsla för att skada andra eller sig själv, oro för smuts, svårigheter att slänga saker samt sexuella tvångstankar. Exempel på tvångstankar kan vara: tänk om det börjar brinna, tänk om jag slängt något viktigt...

Många försöker minska obehaget och rädslan från sina tvångstankar genom att utföra tvångshandlingar. Vanliga handlingar är överdriven handtvätt, upprepade kontroller av spis, kranar med mera innan man går ut och att upprepa, räkna eller ordna saker efter ett visst mönster.

UPPLEVD FULHET – DYSMORFOFOBI

Dysmorfofobi (BDD) innebär att man är fixerad vid en upplevd defekt i utseendet, oftast hud, hår eller näsa. BDD är en förkortning av engelskans Body Dysmorphic Disorder.

Sjukdomen har likheter med tvångssyndrom och kan ofta behandlas på liknande sätt. En skillnad är att de som har BDD ofta inte förstår att de är sjuka och därför inte söker hjälp.

Det här kan du göra själv

För dig som har psykiska besvär är det viktigt att ta hand om din hälsa. Det kan göra att tvångstankarna och tvångshandlingarna minskar eller blir lättare att hantera. Det här kan du göra för att må bättre:

- Att äta på regelbundna tider, sova 7-8 timmar per natt och motionera regelbundet är en bra grund.
- När du mår dåligt är det extra viktigt att du är försiktig med eller helt låter bli att dricka alkohol.
- Försök att inte undvika situationer som framkallar tvångstankar och tvångshandlingar. Att undvika situationerna gör oftast att problemen blir större.
- Att fokusera på något annat kan hjälpa dig att stå emot tvånget. Det kan vara att ta en promenad, lyssna på musik eller något annat som fungerar för dig.
- Om du lär dig mer om tvångssyndrom blir det lättare att prata med vårdpersonalen och delta i behandlingen. Dessutom underlättar det när du berättar om problemen för dina närstående.

Vill du veta mer?

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

Böcker

- *Fri från tvång*. Av Mia Asplund och Elin-Love Rosengren. Natur & Kultur (2012).
- *Tvångssyndrom – OCD: nycklar på bordet*. Av Susanne Bejerot. Studentlitteratur (2011).
- *Tvångssyndrom – om orsaker och behandling i ett beteendeterapeutiskt perspektiv*. Av Olle Wadström. Psykologinsats (2008).

Patientföreningar

Patientföreningarna drivs av personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. De vet hur det är att gå igenom en utredning och hjälper till med stöd och information redan innan du fått en diagnos:

- *Svenska OCD-förbundet* är en stödorganisation för personer med tvångssyndrom och deras anhöriga. Läs mer på: ocdforbundet.se.
- *Riksförbundet för social och mental hälsa, RSMH*, ger stöd till alla som drabbats av psykisk ohälsa, oavsett diagnos. Läs mer på: rsmh.se.