

## Tvångsproblematik

### Vad är tvång?

Tvångstankar är återkommande tankar som är oönskade och påträngande. Ofta väcker tankarna ångest eller starkt obehag. Innehållet i tankarna kan variera men vanliga tvångstankar handlar om smuts/bakterier, tankar om att råka skada andra eller sig själv, om att saker måste vara på ett speciellt sätt/kännas "rätt" eller tankar kopplade till specifika tur- eller otursnummer.

Tvångstankar hänger ofta ihop med det som kallas för tvångshandlingar. Tvångshandlingar innebär att man aktivt försöker bli av med sina tvångstankar och ångesten/obehaget man känner genom att utföra olika typer av beteenden. Det kan till exempel vara att man kollar att dörren är låst överdrivet många gånger, tvättar händerna ofta, ordnar eller flyttar saker i hemmet tills det känns "rätt" eller att man upprepar vissa fraser tyst för sig själv. Tvångshandlingar kan med andra ord vara synliga, alltså att andra ser vad vi gör, eller osynliga, alltså att det är något vi gör inuti vårt huvud.

Vanliga typer av tvångstankar:

- Tankar om smuts/bakterier/smitta.
- Tankar om att man kommer skada sig själv eller någon annan.
- Tankar om att man kommer drabbas av otur.
- Tankar om att andra kommer råka illa ut på grund av något man själv gjort eller inte gjort.
- Tankar om att man kommer orsaka till exempel brand/inbrott.
- Tankar med sexuellt innehåll.
- Tankar om att saker måste vara på ett visst sätt/kännas precis rätt.

*Känner du igen dig i några av tankarna? Vilka då?*

---

---

---

---

---

---

Vanliga typer av tvångshandlingar:

- Kontrollera dörr/spis/vattenkran flera gånger om.
- Duscha eller tvätta händer överdrivet länge, många gånger eller på specifikt vis.
- Upprepa samma beteende flera gånger för att man känner sig tvungen, till exempel säga samma fraser eller trycka av och på en knapp.
- Ordna eller flytta på saker tills det känns "rätt".
- Rabbla ritualer eller siffror för sig själv.
- Be andra om återförsäkring, till exempel fråga om man gjort rätt flera gånger.

*Känner du igen dig i några av tvångshandlingarna? Vilka?*

---

---

---

---

---

---

### **Hur vanligt är det?**

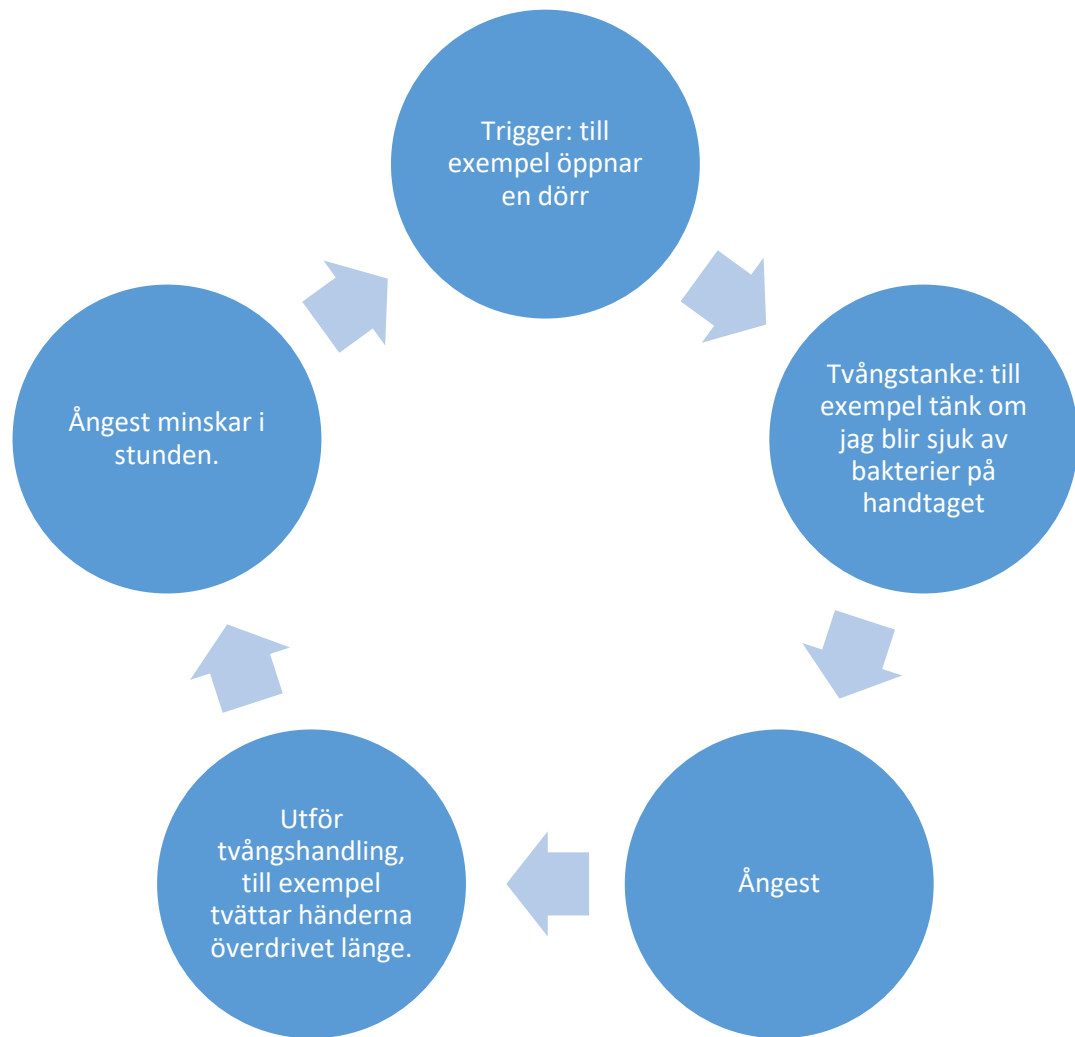
Ungefär 0,5 – 2 % av barn och ungdomar uppfyller kriterier för diagnosen tvångssyndrom. Det innebär att en har tvångstankar och/eller tvångshandlingar och att dessa tar upp mycket av ens tid eller ställer till med besvär till exempel i skolan, med vänner eller hemma.

Det är vanligt bland både barn, unga och vuxna att en har tvångsliknande tankar och/eller handlingar utan att uppfylla kriterier för diagnos. Det är inte konstigt eller farligt att ha det. Ibland försvinner dessa av sig självt utan att man gör något åt det. Men om det är så att tankarna och/eller handlingarna ställer till med besvär eller tar tid från annat som man hellre skulle göra är det viktigt att man får hjälp!

## **Tvångscirkeln**

För att förstå varför man kan fastna i tvångstankar och tvångshandlingar kan man beskriva det som en cirkel. Ofta börjar det med påträngande tankar, ibland triggas det av något, ibland dyker de upp av sig själv. Tvångstanken väcker ångest eller obehagskänslor. Eftersom vi oftast vill att ångesten ska minska så snabbt som möjligt gör vi något vi tänker kommer få tvångstanken att försvinna - en tvångshandling.

I stunden leder tvångshandlingen till att tvångstanken lugnas och ångesten minskar, vilket känns skönt! På lång sikt kan det dock bli så att tvångstanken kommer tillbaka och att tvångshandlingarna ökar. Samtidigt bekräftar tvångshandlingen att tvångstanken (som ju ofta är orimlig) har något sant i sig, eftersom man måste göra tvångshandlingen för att tvångstanken inte ska inträffa. Det här kallas för tvångscirkeln.



## Behandling mot tvång

Den vanligaste behandlingen vid tvångsproblematik kallas för exponering med responsprevention (ERP). Exponering innebär att man i små steg övar på att utsätta sig för sina jobbiga tankar. Responsprevention innebär att man samtidigt övar på att INTE utföra tvångshandlingarna som man ofta får lust att göra för att minska ångesten som tvångstanken väcker. När man arbetar med ERP tar man ett steg i taget som planeras på förhand tillsammans med ens psykolog. Man börjar med att öva på det som känns lite mindre läskigt för att sedan gradvis utmana sig med tankar och situationer som väcker lite mer ångest!

Anledningen till att göra på detta vis är för att lära hjärnan och kroppen att tvångstankarna faktiskt är ofarliga och att vi kan hantera den ångest som kommer utan att behöva ta till tvångshandlingar. På lång sikt leder det ofta till att både tvångstankarna och tvångshandlingarna blir färre och att vi får mer tid över till annat som är viktigt för oss!

*Har du några idéer på hur du skulle kunna öva på exponering med responsprevention? Vilka tvångshandlingar skulle du till exempel kunna öva på att inte göra?*

---

---

---

---

---

---