Information til børn og unge med OCD.

Hvad er OCD?

Psykologerne Johansen, Kristoffersen og Pedersen

Introduktion

Psykologerne Johansen, Kristoffersen & Pedersen ønsker at sætte fokus på OCD-behandling af børn og unge i Danmark. Derfor har vi skrevet følgende information, således at børn og unge kan få en bedre forståelse af og nogle redskaber til at bekæmpe tvang og angst. Voksne er naturligvis velkomne til at læse med.

Tvangstanker og tvangshandlinger kan opleves som svært udfordrende og belastende – også for pårørende. Heldigvis viser forskning, at det er en forstyrrelse, som kan behandles, såfremt den rigtige intervention iværksættes. I vores psykologpraksis har vi bred og opdateret kompetence med at behandle børn, unge, voksne og deres familier.

Hvad er OCD?

Obsessiv-kompulsiv tilstand er en angsttilstand, der består af uønskede obsessioner (tvangstanker) og kompulsioner (tvangshandlinger). Fordi navnet er så langt og lidt besværligt, bruges forkortelsen "OCD" i stedet for.

OCD er som en stor, ubehagelig bølle, som plager og driller dig. Nogle mennesker med OCD føler sig bekymrede og usikre. Andre føler sig triste og det kan være et stort pres at gå rundt med inden i. Det kan føles som om, at bekymringerne nærmest klistrer sig fast til dig – de er svære at komme af med!

Tvangstankerne kan få dig til at se farer og skrækscenarier overalt. Det kan være forvirrende og svært, at du og din familie ikke ved hvor trangen kommer fra og at det kan være næsten umuligt at tilsidesætte den. Ofte kan det være så ubehageligt, at du i stedet begynder at undgå de situationer, hvor du mærker angsten. Måske er du bange for, at den kan dukke op hvornår som helst. At ikke have kontrol over angsten kan være svært og hårdt.

Uanset hvilken alder du har, forsøger du måske at skjule nogle af de ting, du gør for at tilfredsstille OCD-bøllen. "Er jeg ved at blive tosset?" og "Jeg skal bare tage mig sammen!" kan være nogle af de tanker, som man typisk kan tænke, når OCD generer.

Kan du have sådanne eller lignende tanker og gør du nogle gange sådanne ting uden du egentlig vil, kan det tyde på, at du har en forstyrrelse – og ikke, at du er skør eller forstyrret. Du kan kæmpe aktivt imod din angst og tvang, og det skal både du og andre vide.

Måske kan du forsøge, at undersøge tankerne nærmere – for eksempel ved at forestille dig, at du har en lup eller detektivbriller, som kan hjælpe med at se nærmere på sagen?

Måske har du forsøgt at kæmpe imod, og ikke adlyde tvangstankerne? Når tvangstankerne ikke får lov at bestemme kan du måske få en ubehagelig følelse i kroppen og forstå det sådan, at så MÅ der jo være noget galt i at kæmpe imod. Selvom det kan opleves meget ubehageligt, er denne følelse helt ufarlig og bliver svagere efterhånden.

Tvangstanker

OCD består af to dele – den første del hedder tvangstanker, hvilket bare er et andet ord for dine bekymringer. Når de bekymrende tanker bare bliver ved at køre rundt og rundt i dit hoved og ikke lader dig være i fred, uanset hvor meget du forsøger at ignorere dem, er det tegn på, at du har tvangstanker. Måske kan du tænke, at du er taget som gidsel?

Tvangstanker dukker ofte op selvom der ikke er nogen god grund til det, og så vil de ikke forsvinde igen. Man kan se på tvangstanker som falske alarmer fra hjernen. Ligesom, for eksempel, når der er alarm til brandvæsenet om ildebrand, og der ikke er nogen ildebrand.. Hjernen udsender signaler på de forkerte tidspunkter eller sender signaler om fare, hvor der i virkeligheden ikke rigtig er noget farligt. Derfor kan man også kalde bekymringerne for drilletanker eller snydetanker.

Eksempler på typiske tvangstanker:

- Bekymring for at blive smittet eller snavset af noget, man synes er ulækkert
- Bekymring for bakterier
- Bekymring for at noget frygteligt sker
- Frygt for at skade sig selv eller andre
- Tanker om at specifikke tal er heldige eller uheldige
- Tanker om at man må tælle op til et særligt tal
- Tanker om at der ikke må være rod og at alt skal være rent

Tvangshandlinger

Tvangshandlinger eller ritualer er ting, som OCD-bøllen får dig til at tænke, at du simpelthen er nødt til at gøre. Du gør disse handlinger igen og igen for at få bekymringerne til at forsvinde eller for at føle dig tryggere. Du tænker måske, at der ikke er andre løsninger?

Tvangshandlingerne kan være noget synligt, som du foretager dig, men kan også være noget du bare gør inde i dit eget hoved, og som derfor ikke er synligt for omverdenen. Det kan være meget svært at stoppe dem, selvom du gerne vil. Ofte kan du få det rigtigt dårligt eller blive rigtigt bange, hvis du ikke kan gøre tingene, eller hvis der er nogen, som prøver at stoppe dig.

Eksempler på typiske tvangshandlinger:

- Vaske hænder mange gange eller på en særlig måde
- Tælle eller sige ting inde i hovedet
- Stille det samme spørgsmål igen og igen
- Undgå specifikke tal, når man tæller
- Rydde rummet mange gange, selvom det allerede ser pænt ud
- Tjekke alting ofte og mange gange i træk, f.eks. at døren er låst
- Undgå at bruge knive eller sakse
- Tjekke stikkontakter mange gange
- Tæller mange af de ting, der omgiver dig
- Skaber orden og en slags ligevægt i tingene omkring sig

Hvordan får OCD dig til at føle?
OCD-bøllen er slem og ondskabsfuld, og prøver at gøre det ubehageligt for dig så ofte den kan. Den kan forsøge at stoppe dig fra at tage til fødselsdagsselskaber, fordi den fortæller dig, at noget forfærdeligt vil ske, hvis du tager med. Eller den kan forsøge at forhindre, at du ikke kan samle dig om undervisningen i skolen, fordi du er så bekymret omkring at skulle tælle til et særligt tal eller skulle vaske dine hænder igen og igen.

OCD kan gøre dig angst eller bange, hvilket betyder du kan få sommerfugle i maven eller føle dig syg. Nogle gange kan den genere dig sådan, at du har lyst til at flygte og gemme dig eller at græde. OCD gør nogle mennesker meget kede af de. Andre kan synes, det er pinligt og at ingen rigtigt forstår hvordan de har det.

Oftest er også de ting OCD-bøllen fortæller dig at du skal gøre (tvangshandlingerne og tvangstankerne) ganske ubehagelige, men de gentages alligevel, fordi de lige i det øjeblik letter ubehaget. Men med fuld eller øget styrke vender trangen til at udføre ritualerne efter kort tid tilbage, netop fordi du følger og dermed forstærker OCD-bøllen til at have flere kræfter.

Undgåelse
Undgåelse af situationer, personer eller ting, der opstartede tvangstankerne er et andet kendetegn ved OCD. Ofte er det lettere for den OCD-ramte helt at undgå de situationer, der udløser angsten, frem for at være underlagt det slidsomme arbejde med at neutralisere tvangstanker ved udførelse af ritualerne.

HUSK:
Angst er helt ufarlig, og hverken du eller andre kan dø af angst
Jo mere du undgår, jo værre bliver angsten
Jo mere du undgår, jo værre bliver OCD´en for dig

Hvorfor har jeg OCD?
At du har OCD betyder ikke, at du har været uartig, at dine forældre er sure på dig eller at du er svag eller tosset. En del mennesker har OCD, og faktisk kan en hel del børn på din egen skole have lignende problemer at slås med. Du er ikke alene om at have det svært, og det er vigtigt, at du prøver at dele dine bekymringer med andre, så du kan få god hjælp.
Du kan for eksempel få hjælp af dine forældre, en lærer på din skole eller din læge. Hvis du nu skulle vælge, hvem ville du så vælge at tale med det om?

Det er vigtigt, at du fortæller en voksen om dine bekymringer, for du har brug for en speciel form for hjælp fra en psykolog, for at du kan få det bedre med OCD'en.

Med hjælp kan du bekæmpe OCD-bøllen!

Hvad sker der hos en psykolog?
Psykologen vil tale med dig om dine bekymringer, og I vil tale om hvordan du har det. Bare rolig, det er ikke en test – og der er ingen forkerte svar på de spørgsmål som psykologen stiller dig. Psykologen vil gerne forstå hvordan du har det, for at psykologen kan give dig den rigtige hjælp.

Det er så vigtigt, at du husker på, at OCD'en ikke er en del af dig. OCD'en vil genere dig. Måske kan du tegne en tegning af OCD'en og vise hvordan den ser ud? Måske kan du også give den et navn? Der er mange navne du kan vælge, for eksempel Bøvl, Generalen eller Heksen – eller noget helt andet, der passer lige til din OCD.

Særlig træning

Psykologen vil som en start tale med dine forældre, så psykologen og dine forældre kan have en voksen-snak. Psykologen vil for eksempel tale med dine forældre om, hvad de kunne have brug for hjælp til. Forældre kan også have svært ved at tackle OCD-bøllen, og forældre har også løbende brug for hjælp til, hvordan de kan hjælpe dig og jeres familie bedst.

Som en start vil du sikkert tale med psykologen en gang om ugen, og psykologen vil hjælpe dig med dine bekymringer. Også derhjemme er det nødvendigt at du øver dig i nogle ting, for du er nødt til at gøre noget andet for at få det på en anden måde. Psykologen vil aldrig presse dig til at gøre ting, som du ikke vil – for psykologen ved godt hvor skræmmende OCD-bøllen kan være for dig.

Skal jeg altid have OCD?

Efter du har fået hjælp fra psykologen (og fra dine forældre) bliver dine bekymringer mindre, og du vil ikke føle dig så presset indeni. Dine tvangstanker kan forsvinde helt, men det kan også være at de bliver så små, at du sagtens kan overhøre dem.

Det er en rigtig god ide, at du og din familie får hjælp så snart som muligt, fordi I så kan starte med at bekæmpe OCD-bøllen hurtigere. Det vil hurtigere gøre dig i godt humør igen.

Og husk…

- Du er ikke det eneste barn med skræmmende og svære tanker og følelser
- OCD'en snyder og er en bølle, som du ikke kan stole på – den driller
- Du er ikke tosset, og du har ikke gjort noget forkert
- Du kan få hjælp til at få det bedre, og det fortjener du

Måske kan dine forældre læse højt for dig af

Bogen for 4-8 årige: "Jeg SKAL gøre det. Eva og Carl har tvangstanker og –handlinger" og for de 9-13 årige: "Tanker der tvinger. Kasper og Lærke har tvangstanker og –handlinger" begge af Anne Vibeke Fleischer og Rikke Mølbak.

Denne pjece er skrevet af Psykologerne Eivind Johansen, Marius Kristoffersen og Marie Pedersen, der arbejder ved det kognitive psykologfælleskab Psykologerne Johansen, Kristoffersen og Pedersen lige ved Østerport station, København.