



## INFORMATION OM OCD

### En vejledning for patienter og pårørende

Per Hove Thomsen  
Professor, overlæge, dr.med.,  
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Hospital, Risskov

## Hvad er OCD?

OCD er en forkortelse af obsessive-compulsive disorder (på dansk også kaldet tvangstilstand) og er karakteriseret ved tilstedeværelse af tvangstanker og/eller tvangshandlinger. De fleste, såvel børn som voksne, der lider af OCD, har både tvangstanker og tvangshandlinger.

Tvangstanker er tanker, som konstant presser sig på i bevidstheden. Tvangstanker er meget ubehagelige og stærkt generende, og af den OCD-ramte selv erkendes de som meningsløse. Tvangstankerne forårsager ofte stor angst, og som oftest betyder de, at den OCD-ramte ikke kan koncentrere sig og leve et normalt liv.

Tvangshandlinger er handlinger, som skal udføres på en ganske bestemt måde eller efter et bestemt rituelt mønster. Bag tvangshandlingerne ligger ofte en forestilling om, at man ved at udføre handlingerne kan afværge en hændelse, som den OCD-ramte frygter ellers ville ske. På den måde kan en tvangshandling afværge, at der sker ens kære noget frygteligt, at man rammes af sygdom osv. Hos nogle mennesker med OCD ligger der ikke tvangstanker bag handlingerne, men også disse personer oplever stærkt ubehag, hvis de ikke kan komme til at udføre deres tvangshandlinger.

OCD viser sig på samme måde hos børn og voksne, og tvangssymptomerne er stort set de samme. OCD er ikke en sindssygdom, da OCD-ramte med deres fornuft kan lægge afstand til deres tvangstanker og -handlinger. De kan selv se det absurde og stærkt overdrevne i symptomerne, men de føler sig alligevel totalt styret af dem, fordi symptomerne ofte virker ganske indgribende på deres daglige funktioner.



## Hvilke symptomer kan opleves ved OCD?

De mest almindelige tvangssymptomer er angst for snavs og smitte og ritualer med tvangsvaskning.

Ved tvangssymptomer i form af angst for snavs og smitte kredser den OCD-ramtes tvangstanker uafledigt omkring angsten for at pådrage sig sygdoms-smitte, f.eks. AIDS eller salmonellainfektion.

Den OCD-ramte selv kan godt se det helt ulogiske og usandsynlige i, at han eller hun skulle pådrage sig de frygtede sygdomme, og med sin fornuft kan den ramte lægge afstand til symptomerne og synes, at frygten er helt ubegrundet. På trods af denne fornuftsmæssige indsigt i og afstandtagen fra symptomerne presser tvangstankerne sig alligevel konstant på og plager den OCD-ramte i alle livets gøremål.

Mange OCD-ramte med tvangssymptomer bliver socialt isolerede, fordi det er meget svært for dem at være sammen med andre mennesker. De skal måske vaske hænder mange gange om dagen og er konstant i tvivl, om de har vasket sig grundigt nok.

Kontrolritualer i form af tjekking er et andet hyppigt tvangssymptom. En person, som lider af kontrolritualer, skal igen og igen tjekke bestemte ting. For nogle OCD-ramte med tjekkingsymptomer kan det være næsten umuligt at forlade lejlighed eller hus, fordi de har så vanskeligt ved at afslutte deres kontrolritualer.

Mange skal tjekke såvel døre som vinduer, elinstallationer og vandhaner ikke blot én gang, men utallige gange, før de kan komme videre. Og selv efter at have tjekket måske 50 eller 100 gange er de konstant i tvivl, om de nu har udført tingene godt nok, om døren er låst, eller om vandhanen er lukket.

Nogle mennesker med OCD har tvangstanker vedrørende død, eller har angst for at komme til at gøre andre eller sig selv skade. Nogle vil være plaget af tvangstanker og indre billeder om at begå overgreb eller slå en nærtstående ihjel, andre skal udføre en lang række ritualer til punkt og prikke for at afværge, at der indtræder en katastrofe enten med ham/hende selv eller med nærtstående personer.

En del OCD-ramte har såkaldte mentale ritualer. Det er tvangshandlinger, som udføres inden i personens hoved, og som ikke er synlige for omverdenen. Sådanne ritualer kan være i form af "tællemani", hvor man skal tælle vinduer, stole, biler, cirkler osv. Man skal måske sige bestemte ord eller remser for sig selv, eller man skal med blikket fokusere på cirkler, firkanter eller lignende. Disse mentale ritualer kan være lige så forstyrrende som de synlige tvangshandlinger, og de er ofte sværere at erkende, idet de synlige tegn blot kan være nedsat koncentrationsevne, irritabilitet, træthed, nedtrykthed og opgiveness. Hos børn kan sådanne tvangssymptomer vise sig ved, at de får vanskeligt ved at passe deres skolearbejde, måske fordi de skal læse tingene igen og igen, og fordi de skal udføre forskellige ritualer, før de kan gå videre med skolearbejdet.

Nogle personer med OCD har tvangshandlinger omhandlende symmetri. Med dette forstås, at de helst vil have, at tingene omkring dem står på en ganske bestemt måde, og de kan, enten for deres indre blik eller i aktiv handlen, føle sig tvunget til at flytte om på tingene.

Tabel 1

**Nedenfor er angivet fordelingen af de hyppigste tvangssymptomer hos børn og voksne med OCD.**

<b>Tvangstanker</b>	<b>Ses hos ca.</b>	<b>Tvangshandlinger</b>	<b>Ses hos ca.</b>
Snavs og smitte	40%	Vaskeritualer	50%
At noget frygteligt sker	20%	Tjekking	40%
Sygdom	20%	Gentagelsesritualer	40%
Død	20%	Ordne/arrangere alting	
At ting skal være symmetriske	15%	symmetrisk eller på en	
Sex	10%	bestemt måde	30%
Religiøse tanker	10%	Andre ritualer	25%
Angst for at forvolde sig selv eller andre skade	8%	Tællen	20%



## Hvor hyppig er OCD?

OCD har tidligere været opfattet som en relativt sjælden lidelse. Mange OCD-ramte opfatter deres tvangstanker og -handlinger som absurde og pinagtige og synes derfor ofte, at det er pinligt at afsløre dem for omgivelserne. Det har vist sig, at mange OCD-ramte har gået med deres symptomer i årevis, inden de søger behandling, og at mange slet ikke kommer i nogen form for behandling.

I takt med, at der er kommet mere fokus på tilstanden, og at behandlingsmulighederne er udviklede, kommer flere OCD-ramte i kontakt med psykiatere. Fra befolkningsundersøgelser forskellige steder i verden ved man, at 2-3% af befolkningen er plaget af svære tvangstanker eller tvangshandlinger. Hos over halvdelen af patienterne starter symptomerne allerede i barndommen eller i ungdomsårene, mens det er sjældent, at OCD debuterer efter 30-års alderen. Blandt børn findes flest drenge med OCD, mens der hos unge og voksne er lige mange af hvert køn.

## ANDRE SYMPTOMER SOM OFTE KAN SES SAMMEN MED OCD

Hos en del personer med OCD, såvel børn som voksne, ses andre psykiatriske tilstande. Man har i litteraturen beskrevet et såkaldt “obsessivt kompulsivt spektrum” bestående af tilstande, som har et slægtskab med OCD. Disse er anført i oversigten nedenfor.

Tabel 2

### Tilstande som har slægtskab med OCD

Depressive symptomer

Fobier

Angstsymptomer

Spiseforstyrrelser (anoreksi og bulimi)

Tics

## Forløbet af OCD

Der findes endnu kun lidt viden om langtidsforløbet af OCD. Enkelte undersøgelser har vist, at personer, som får svære tvangssymptomer i barnealder eller ungdomsår, i ca. halvdelen af tilfældene fortsat vil have OCD som voksne. Hos nogle vil tvangssymptomerne være mere eller mindre konstante, mens de hos andre vil være tilstede i perioder med stress og belastning. Hos den enkelte OCD-ramte kan man ikke udtale sig klart om det videre forløb, men man har fundet ud af, at følgende faktorer spiller en rolle for langtidsforløbet.

Tabel 3

**Følgende faktorer tyder for de fleste på et godt forløb**

Effekt af medikamentel behandling inden for nogle måneder

**Følgende faktorer kan hos nogle betyde et sværere forløb**

Tilstedeværelse af svære tics eller Tourettes syndrom

Anden psykisk sygdom i familien

Svære uoverensstemmelser i familien med negativ kommunikation

Ingen effekt af medicin inden for nogle måneder

## HVORDAN STILLES DIAGNOSEN OCD?

Hos personer med karakteristiske symptomer på OCD er diagnosen som regel ikke svær at stille. Både undersøgelse af sygdommen og den indledende behandling foregår oftest hos speciallæge i psykiatri eller børne- og ungdomspsykiatri. Diagnosen stilles på baggrund af tvangssymptomernes sværhedsgrad. Spørgsmål vil for eksempel være: I hvor høj grad indvirker symptomerne på dagligdagen? Opleves de som en belastning for den OCD-ramte? Hvor hyppigt og massivt optræder symptomerne i løbet af dagen? Hvilke sociale følgevirkninger forårsager de? Lægen vil under samtalerne vurdere, om det drejer sig om OCD. Familien bliver ofte ganske involveret og påvirket af den OCD-ramtes symptomer, og derfor er det vigtigt, at lægen ikke kun får den OCD-ramtes egne informationer, men også oplysninger fra familie og andre nærtstående personer.

# Hvordan behandles OCD?

Som indledning til et behandlingsforløb er information om OCD til den ramte og den ramtes familie vigtig. Behandlingen sker oftest i form af en kombination af medicinsk behandling og såkaldt kognitiv adfærdsterapi (se under psykoterapi senere).

## SKAL ALLE HAVE MEDICIN?

Antidepressive midler med indvirkning på et af hjernens budbringerstoffer, serotonin, er effektive i behandlingen af ca. 3 ud af 4 OCD-ramte. Dette gælder for både børn, unge og voksne. De fleste vil få det bedre af behandlingen i løbet af de første 3-8 uger. Ofte fjerner den medicinske behandling ikke tvangssymptomerne fuldstændigt, men medicinen mindsker symptomerne, således at tvangstanker ikke opleves så anmassende og ubehagelige. Når man starter med at tage medicinen, er det vigtigt at vide, at virkningen hos nogle først kommer så sent som efter 10-12 uger. Det er derfor vigtigt at væbne sig med tålmodighed, hvilket naturligvis kan være svært, især fordi bivirkningerne af medicinen mærkes allerede i de første uger, hvor man som regel ikke kan mærke nogen positiv virkning på OCD-symptomerne.

## BIVIRKNINGER VED DEN VALGTE MEDICIN

For at undgå for voldsomme bivirkninger i begyndelsen af en behandling tilrådes en langsom optrapning af medicinen. De fleste bivirkninger forsvinder efter nogle ugers brug af medicinen. Den ideelle dosis af medicinen er forskellig fra den ene person til den anden.

Tabel 4

### De hyppigst optrædende bivirkninger:

Hovedpine  
Kvalme  
Søvnløshed  
Træthed

Seksuelle bivirkninger  
(nedsat seksuel lyst, hos nogle mænd  
udløsningsbesvær)



# Psykoterapi

Den medicinske behandling kan ikke stå alene, men bør kombineres med adfærdsterapi. Princippet i adfærdsterapi er, at man træner i at gå imod sine tvangssymptomer. Den OCD-ramtes symptomer kan have stor indflydelse på omgivelserne, og ofte er familien eller andre nærtstående personer blevet aktivt involveret i tvangshandlingerne. Derfor er det vigtigt at inddrage hele familien, ægtefællen eller andre nærtstående personer i behandlingen.

Ved den kognitive adfærdsterapi interesserer man sig mindre for tidligere oplevelser og går mere aktivt ind i den OCD-ramtes håndtering af sine symptomer. Målet er at hjælpe den ramte til at blive opmærksom på sin u hensigtsmæssige og urealistiske tænkning og adfærd og hjælpe ham eller hende til at blive bedre til at håndtere sine problemer.

Den OCD-ramte og lægen tilrettelægger sammen et program, hvor den ramte gradvist trænes i at udsætte sig for situationer, som er angstprovokerende, og hvor man under normale omstændigheder føler sig tvunget til at udføre sine ritualer. Ligeledes trænes den ramte gradvist i at reducere omfanget af tvangshandlingerne. På den måde prøver man at bryde den onde cirkel, hvor personen konstant søger at holde sin angst i skak ved at udføre bestemte ritualer.



## Hvordan kan man med OCD hjælpe sig selv?

- Du skal indse, at du ikke er alene. Ét ud af ca. 50 mennesker lider af OCD og har sandsynligvis symptomer meget lig dine egne.
- Du er **ikke** ved at blive skør, og det er ingen skam at have OCD. Du skal anerkende dine tvangstanker og -handlinger som de er, nemlig resultatet af en tilstand, som ikke er under din kontrol.
- Det er vigtigt, at du taler om dine symptomer helt åbent og ærligt med din læge for at sikre den bedste behandling.
- Det er vigtigt, at du følger behandlingen, også selvom bivirkninger af medicinen specielt i starten kan være generende. Det kan tage adskillige uger, før behandlingen virker.
- Prøv at være aktiv og deltag i aktiviteter sammen med andre. Jo mere du konfronterer dig med din angst og prøver at undertrykke dine tvangshandlinger, jo mere kontrol vil du få over dine symptomer.

## HVORDAN KAN EN NÆRTSTÅENDE HJÆLPE DEN OCD-RAMTE?

- Husk at tvangssymptomer ikke har noget at gøre med svag vilje.
- Prøv at opmuntre den OCD-ramte til at søge behandling.
- Pas på ikke at blive involveret i den OCD-ramtes tvangstanker og tvangshandlinger. Dette vil kun forstærke symptomerne.
- Prøv at fokusere på normale ting i samværet med den OCD-ramte for at mindske tvangssymptomernes indflydelse.
- Støt den OCD-ramte i hans eller hendes modstand mod tvangssymptomerne, også selvom modstanden kun er lille.

## Hvor kan jeg få mere viden om OCD?

- OCD hos børn og unge af Per Hove Thomsen, Psykologisk Forlag, København 2002
- Om børn og unge med OCD af Per Hove Thomsen, Hans Reitzels Forlag, København 2003
- Når ritualerne tager magten - en bog om OCD af Elsebet Steno Hansen og Tom G. Bolwig, Munksgaard Danmark, København 2002
- The boy who couldn't stop washing. The experience and treatment of obsessive-compulsive disorders af JL Rapoport, EP Dutton, New York, 1989.
- Obsessive-compulsive related disorders ed. af Eric Hollander, M.D., American Psychiatric Press, Inc., London, 1997.
- Tvangstanker og tvangshandlinger af De Silva og Rachman, Dansk Psykologisk Forlag, København, 1999.

## OCD-FORENINGEN

I juni 1997 blev OCD-foreningen etableret. Formålet med foreningen er at udbrede information om OCD til OCD-ramte børn, unge og voksne og til de pårørende. Efterfølgende er der startet lokale netværksgrupper for OCD-ramte og pårørende i det meste af landet.

### **OCD-foreningen har følgende adresse:**

OCD-foreningen · Julius Bloms Gade 17, Kld. tv. · 2200 København N  
Telefon: 70 20 30 91 · E-mail: [post@ocd-foreningen.dk](mailto:post@ocd-foreningen.dk)



Denne Folder er udgivet med støtte fra  
Indenrigs- og Sundhedsministeriets tips- og lottomidler 2006  
Foresidebillede er malet af Rikke Meyer  
Illustrationer er tegnet af Tore Bolhøj

