



Psykisk helse

BOKMÅL

# Tvangslidelser

Obsessive-Compulsive disorders



## Hva er tvangslidelser?

---

**Mange med tvangslidelser klarer å skjule sin lidelse helt, også for sine nærmeste omgivelser. Likevel er tvangslidelser relativt vanlig. Minst 100 000 nordmenn har så store plager at man kan kalle det en tvangslidelse.**

Det finnes flere typer tvangslidelser. Det kan være tvangshandlinger, tvangstanker – eller en blanding av både tanker og handlinger.

For mange er tvangslidelsen både uforståelig og merkelig. En forklaring og en diagnose, kan bety mye for å mestre problemene.

### Tvangshandlinger

- *Renslighetsritualer*

Vasking er i seg selv ikke unormalt, men tvert imot viktig for å unngå infeksjoner og smitte. Overdrevne rengjøringsritualer etter at skitten er borte, kan derimot være en tvangshandling. Da er ritualene hyppige, varige og intense, og de begynner som en overdreven frykt for smuss eller smitte. En person med en slik tvangshandling kan kjenne seg tvunget til å vaske hendene opp til 40-50 ganger om dagen, og hver omgang med vasking tar uforholdsmessig lang tid.

- *Sjekke ting*

Det er vanlig og viktig å sjekke at komfyren er slått av og at døra er låst. Dette blir en tvangshandling når en sjekker det ustanselig - ikke én eller to ganger, samtidig som en egentlig vet at komfyren er slått av og døra er låst.

- *Øvrige ritualer*

Vasking og sjekking er de vanligste formene for tvangshandlinger, mens vel en tredjedel av personer med tvangslidelser sliter med øvrige ritualer. Dette kan være å unngå strekene på fortauet, å stadig telle ting, bruke magiske tall eller utføre ting i en spesiell rekkefølge. Andre kan samle på ting og ha vanskelig for å kvitte seg med dem.

### Tvangstanker

Tvangstanker kan være idéer, fantasier, impulser eller andre tanker. De kan ofte være merkelige og fremmede, og oppleves som skremmende og ubehagelige. Tanken kan være at du tror at det vil utløse en framtidig katastrofe som krig eller død, hvis du ikke utfører et bestemt ritual helt nøyaktig. Da leder tvangstankene ofte til at du må dra tilbake og sjekke om så var tilfellet. Et annet eksempel kan være hvis du leser ordet "syk" i en bok, og føler at du må nøytralisere dette farlige ordet med det motsatte ordet "frisk". Da kan du lete som besatt gjennom hele boka for å finne dette ordet. Tanker om å gjøre farlige ting, for eksempel skade sitt barn, kan føre til angst for kniver og spisse gjenstander.

Over halvparten av pasienter med tvangslidelser har tvangstanker, og det er en stor overlapping mellom tvangshandlinger og tvangstanker. Tvangstanker kan forekomme uten tvangshandlinger. Når det samtidig foreligger tvangshandlinger, er tvangstankene vanligvis knyttet til tvangshandlingene.

## Kjenner du igjen disse symptomene?

---

Tvangslidelser har mange symptomer. I tillegg til disse symptomene skal lidelsene føre til et betydelig sosialt handikap, slik at du ikke kan utfolde deg slik du ønsker. Tvangssymptomene går ofte ut over familien, som iblant kan domineres helt.

### Tvangshandlinger

- Man plages av tvangsmessig atferd, for eksempel ustanselig vasking
- Man gjør dette for å forebygge det man mener er en fare eller for å nøytralisere ubehag og angst
- Man innser at ens atferd egentlig er meningsløs og unødvendig

### Tvangstanker

- En plages stadig av ubehagelige ideer, tanker, fantasier eller impulser
- En prøver å ignorere eller se bort fra tankene uten at det lykkes
- En føler at tankene er fremmede, men samtidig at de er ens egne

### Andre symptomer

Andre symptomer kan være tvil, grubling, forsiktighet og problemer med å fatte både store og små beslutninger. I tillegg kan en person med tvangslidelser av og til ha fobier knyttet til spesielt vanskelige situasjoner, for eksempel for å unngå skitt. Depressive symptomer og alvorlig depresjon er heller ikke uvanlig.

## Hvem får tvangslidelser?

---

Tvangslidelsen begynner gjerne i 15-20-årsalderen, og sjelden etter 35 år. Tidlig behandling øker sjansene for å bli kvitt tvangshandlinger og/eller tvangstanker. Uten behandling er det liten sjanse for å bli frisk, selv om en kan se en viss lettelse med alderen.

## Årsaker til lidelsen og psykiske mekanismer

---

Det kan være mange årsaker til tvangslidelser, noen av dem genetiske. Det sies også at en streng oppdragelse, med stor nøyaktighet og renslighet, kan være med på å utvikle en tvangslidelse.

### **Tvangshandlinger**

- *Eksponeringsbehandling*  
Behandlingen som har vist seg mest effektiv for tvangslidelser, er en terapi der man utsetter seg for det man frykter mest. Når angst og ubehag opptrer i de aktuelle situasjonene, skal man tvinge seg til ikke å gi etter for tvangsatferden. Hvis en lar være å gjøre dette under et visst tidsrom, vil ubehaget gradvis forsvinne. Dette er en form for kognitiv atferdsterapi som kalles eksponering med responsprevensjon.

### **Tvangstanker**

- *Eksponeringsbehandling*  
Dette har vist seg effektivt og anses i dag for å være den beste behandlingen for tvangslidelser. Behandlingen fungerer best når den gjennomføres uten medikamenter eller alkohol, og det vil også øke utbyttet av behandlingen.
- *Medikamentell behandling*  
Tvangslidelser kan også behandles med antidepressiva, men det er selve eksponeringen som virker best. Kombinasjonen av medikament og eksponeringsterapi har en additiv eller "dobbeleffekt".
- *Andre behandlinger*  
Familieterapi

Ut over familie og venner er det flere instanser du kan kontakte, hvis du trenger hjelp eller er usikker på om du bør ha behandling:

- fastlege/legevakt
- helsestasjon/skolehelsetjeneste
- psykiatrisk sykepleier, psykisk helsearbeid (kontaktes via sentralbordet i kommunen din)
- Ananke: Forening for personer og pårørende med tvangslidelser, finnes i Trondheim, Stavanger, Bergen og Oslo  
**[www.ananke.no](http://www.ananke.no)**



Psykisk helse

IS-1469

## Her får du hjelp

Akutt - ring 113  
Fastlege/Legevakt  
Hjelpetelefon: 810 30 030

## Mer informasjon

[www.psykisk.no](http://www.psykisk.no)  
[www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no)  
[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)  
[www.psykopp.no](http://www.psykopp.no)  
[www.nynorge.no](http://www.nynorge.no)  
[www.nakmi.no](http://www.nakmi.no)

## Brosjyrer om psykisk helse



Angst  
IS-1465



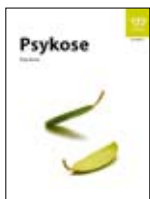
Depresjon  
IS-1466



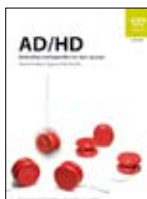
Tvangslidelser  
IS-1469



Spiseforstyrrelser  
IS-1470



Psykose  
IS-1471



AD/HD  
IS-1468



Rettsikkerhet  
IS-1467



Psykisk helsehjelp i Norge  
• For voksne, IS-1472  
• For ungdom, IS-1474  
• Om barn, IS-1473



BUP  
• Barn, IS-1301  
• Ungdom, IS-1302  
• Voksne, IS-1303

Brosjyrene lastes ned på [www.psykisk.no](http://www.psykisk.no) under Informasjonsmaterieill.

Brosjyrene finnes på bokmål, nynorsk, engelsk, arabisk, farsi, fransk, kurdisk/sorani, polsk, punjabi, russisk, samisk, serbisk/kroatisk, somali, spansk, tyrkisk, urdu og vietnamesisk.

Originalheftet er skrevet av Gunnar Gøtestam, utgitt av Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning



Sosial- og helsedirektoratet